Знаки, которые мы не замечаем

Сны, совпадения, символы и язык нашей интуиции



Таисия Ветринская

Таисия Ветринская

Знаки, которые мы не замечаем

https://litres.ru/74785487
SelfPub; 2026

Аннотация

Почему один сон забывается к утру, а другой остаётся с нами на годы? Отчего случайная фраза звучит особенно вовремя, а знакомый образ вдруг приобретает новый смысл?

Эта книга — для тех, кто интересуется снами, совпадениями и интуицией и хочет внимательнее разобраться в собственных переживаниях. Таисия Ветринская предлагает путь от первых записей о снах к личному словарю символов и небольшим действиям, которые можно проверить в повседневной жизни.

Вы узнаете, как сравнивать повторяющиеся сны, рассматривать разные объяснения совпадений, различать культурные значения и личные ассоциации, а также проверять интуитивные догадки. В книге — 16 практик, иллюстрации и дневник наблюдения на семь дней.

Научные сведения, исторические представления и личные толкования здесь ясно разграничены. Не каждое совпадение — послание. Но то, что нас задевает, может стать поводом лучше понять себя.

Содержание

Об этой книге 6
Содержание 7
- ЧАСТЬ I. Сны: образы, которые остаются с нами 8
- ЧАСТЬ II. Совпадения: когда события кажутся связанными 9
- ЧАСТЬ III. Символы: между культурой и личной памятью 10
- ЧАСТЬ IV. Интуиция: слышать себя и проверять догадки 11
- После четырёх частей 12

Как читать эту книгу 13
Когда обычное кажется необычным 16
Сны: образы, которые остаются с нами 22
1. Почему один сон забывается, а другой остаётся 23
- Что именно сохранилось 24
- Почему воспоминание доступно не всегда 26
- Как недавний опыт появляется в ночном рассказе 28
- Три возможных контекста одного облегчения 29
- Практика 01. Три минуты после пробуждения 31
- Что считать результатом 33

2. Повторяющийся сон: что именно возвращается 34
Три способа увидеть повторение 35
Что изменилось у Романа 37
Сходство без удобного объяснения 40
Практика 02. Сравнить и оставить различия 42
Оставить повторению его размер 44
3. Знакомые лица в незнакомых историях 46
Человек и его роль в рассказе 47
Несколько разных встреч 49
Если приснился человек, которого больше нет 52
Практика 03. Две колонки без выводов за другого 54
Что осталось у Дарьи 56
4. Как читать сон без готового сонника 58
От записи к вопросу 59
Три версии Нади 61
Конец ознакомительного фрагмента. 62

Таисия Ветринская
Знаки, которые мы не замечаем

Таисия Ветринская
ЗНАКИ, КОТОРЫЕ

МЫ НЕ ЗАМЕЧАЕМ
Сны, совпадения, символы

и язык нашей интуиции

Об этой книге

Таисия Ветринская — литературный псевдоним. Эта книга посвящена личному осмыслению снов, совпадений и символов. Она не предлагает способов предсказывать будущее и не заменяет профессиональную помощь.

Все бытовые истории и их герои придуманы для объяснения идей. Они не являются свидетельствами реальных людей или описаниями клинических случаев. Практики в книге — предложения для самостоятельных записей, а не диагностические тесты. Научные исследования, исторические представления и личные ассоциации рассматриваются отдельно.

Содержание

Как читать эту книгу 5
Когда обычное кажется необычным 8

ЧАСТЬ I. Сны: образы, которые остаются с нами

1. Почему один сон забывается, а другой остаётся 14
Практика 01. Три минуты после пробуждения 18
2. Повторяющийся сон: что именно возвращается 21
Практика 02. Сравнить и оставить различия 25
3. Знакомые лица в незнакомых историях 28
Практика 03. Две колонки без выводов за другого 32
4. Как читать сон без готового сонника 35
Практика 04. Три версии 39

ЧАСТЬ II. Совпадения: когда события кажутся связанными

5. Почему мы замечаем именно это 43
Практика 05. Встречи и пустые строки 47
6. Совпадение, которое попало в нужный момент 50
Практика 06. Четыре строки одного эпизода 54
7. Синхроничность: идея и её границы 57
Практика 07. Два рассказа об одном событии 61
8. Повторяющиеся числа, слова и встречи 64
Практика 08. Сначала критерий, потом наблюдение 68

ЧАСТЬ III. Символы: между культурой и личной памятью

9. Один символ — разные значения 72
Практика 09. Карта одного образа 77
10. Вода, дом, дорога и порог 79
Практика 10. Два окружения 84
11. Животные, деревья и вещи с историей 86
Практика 11. Биография одной вещи 91
12. Личный словарь символов 93
Практика 12. Первые пять записей 98

ЧАСТЬ IV. Интуиция: слышать себя и проверять догадки

13. Когда опыт подсказывает раньше слов 101
Практика 13. Догадка до проверки 106
14. Интуиция, тревога и желание: как не спешить с выводом 108
Практика 14. Перед следующим сообщением 113
15. От внутреннего отклика к маленькому действию 115
Практика 15. Один посильный шаг 120
16. Когда полезнее перестать искать знаки 122
Практика 16. Момент, когда достаточно 127

После четырёх частей

Оставить место неизвестному 129
Дневник наблюдения на семь дней 133
Короткий словарь 139
Источники и чтение 141

Как читать эту книгу

Эту книгу удобно читать по порядку. Сначала мы будем работать с тем, что осталось от сна, затем перейдём к совпадениям, культурным образам и повседневным догадкам. Для записей подойдёт обычная тетрадь. Красивый блокнот необязателен: иногда на листке, лежащем под рукой, удаётся сохранить больше, чем в дневнике, который жалко испортить неровным почерком.

Здесь есть три разных способа говорить об одном переживании. «Что известно» относится к результатам исследований: важно, кого изучали, как задавали вопрос и насколько далеко позволяет идти полученный ответ. «Что говорит традиция» относится к определённому тексту, месту и времени. Значение образа в сказке не обязательно совпадает с его значением в религиозном обряде. «Что это значит для меня» открывает пространство для собственных воспоминаний и вопросов. Этот третий разговор не требует согласия учёных или знатоков фольклора, пока мы не выдаём личное объяснение за общий закон.

В главах эти уровни будут обозначаться по смыслу: «исследователи обнаружили», «в таком-то тексте», «для героя этой истории». Источники можно будет найти в конце книги. Там, где надёжного ответа нет, вопрос останется открытым.

Основной способ работы состоит из четырёх шагов.

Заметить. Выделите один эпизод, который уже привлёк внимание. Не нужно весь день разыскивать что-нибудь необычное.

Описать. Зафиксируйте доступные детали. «Я увидела знакомую фамилию на афише» — описание. «Меня направляют к этому человеку» — уже версия происходящего. Запишите её отдельно, если она возникла.

Рассмотреть версии. Можно предположить несколько объяснений и поискать то, что каждому из них мешает. Иногда наиболее честная запись состоит из слов «мне пока не хватает сведений».

Выбрать действие или оставить без ответа. Если наблюдение напомнило о давно отложенном занятии, можно выяснить расписание. Если оно ни к чему не ведёт, достаточно закрыть тетрадь. Завершённость записи не зависит от того, разгадана ли загадка.

Допустим, в витрине попалась открытка с красной лодкой. Вы вспомнили лето, когда много рисовали, и захотели снова взять краски. Лодка на открытке — наблюдаемая деталь. Воспоминание о рисовании — ваша ассоциация. Предположение, что стоит вернуться к этому занятию, — возможный вывод. Между ними нет необходимости вставлять ещё одно утверждение: будто кто-то специально отправил открытку вам. Можно просто выбрать свободный вечер для рисунка.

Практики пронумерованы, чтобы к ним было легко возвращаться. Выполнять все подряд необязательно. Иногда

лучше прочитать главу сегодня, а записать пример через неделю, когда он появится сам. Не нужно восстанавливать сон ради пустующей строки или ждать совпадения ради выполненного задания. «Ничего особенного» — полноценный итог наблюдения.

В рассказе о себе можно менять мнение. Сохраните первоначальную запись, а новую мысль добавьте с датой: так будет видно, как менялось понимание. Если тетрадь может попасть к другим людям, выбирайте обозначения, которые сохранят вашу частную жизнь. Имена близких и подробности их историй для этих практик не требуются.

Вы не обязаны делиться результатами. Особенно это касается снов, в которых появляются знакомые: поступок человека во сне не сообщает нам о намерениях его реального прототипа. У такого образа может быть личное значение, но проверять отношения лучше в разговоре, опираясь на события общей жизни.

Одна короткая запись полезнее для нашего метода, чем многочасовое напряжённое наблюдение. Ограничьте занятие десятью минутами, а если оно утомляет — закончите раньше. При устойчивом дискомфорте или вмешательстве поиска знаков в обычную жизнь стоит обсудить происходящее с квалифицированным специалистом. К книге можно возвращаться тогда, когда для любопытства снова есть место.

Когда обычное кажется необычным

В читальном зале было почти пусто. Лена пришла забрать заказанную книгу по садоводству, но задержалась у стола с изданиями, которые библиотекари предлагали взять без записи в очередь. Между двумя толстыми томами стоял тонкий сборник рассказов. На обложке был изображён синий трамвай — такой же, какие ходили в городе её детства. Лена раскрыла книгу и увидела название улицы, где когда-то жила.

Совпадение было небольшим. Название улицы не было редким, а трамваев такого цвета наверняка существовало множество. Но домой она понесла обе книги. Вечером, вместо того чтобы сразу включить сериал, достала коробку с фотографиями. На одной отец стоял у остановки, держа под мышкой свёрнутую газету. Лена давно не вспоминала, как он встречал её после музыкальной школы. Теперь вспомнила и позвонила ему. Никто из них не обсуждал тайных посланий. Отец рассказал, что собирается чинить балконную дверь, она пожаловалась на дождь. Разговор получился коротким, самым обыкновенным. И всё же в нём было то, ради чего стоило задержаться у библиотечного стола.

О таком внимании и пойдёт речь. Иногда нас останавли-

вает мелочь: интонация, сочетание цветов, неожиданно знакомое место. Она словно выступает из общего фона. Хочется понять, почему именно сейчас, почему это оказалось таким заметным. Ответ может находиться в недавних событиях, старом воспоминании, нынешнем желании. А может и не находиться вовсе.

Слово «знак» удобно и немного коварно. В расписании электричек знак имеет установленное значение: его можно сверить с объяснением. В личном переживании такого общего соглашения обычно нет. Для одного человека пустая скамья напоминает об одиночестве, для другого — о редком свободном часе. В этой книге знаком мы будем называть прежде всего то, что вы выделили как, возможно, значимое для себя. Такое название описывает ваше отношение к эпизоду. Оно ещё не объясняет, откуда эпизод взялся.

Мне близок образ предмета, вынутого из кармана после долгой прогулки. Камешек в ладони ничего не говорит, однако вы помните берег, ветер, тот час, когда его подобрали. Кто-то другой увидит только камешек. Ваше воспоминание от этого не станет менее настоящим. Оно принадлежит вашей биографии, хотя сам предмет не обязан обладать скрытым намерением. С личным смыслом бывает трудно именно потому, что он не всегда переводится на язык доказательств. Можно уверенно сказать: «Я растрогалась». Труднее обосновать: «Эта встреча была устроена ради меня». Между этими высказываниями лежит расстояние. Мы будем обращать

на него внимание, сохраняя право на сильные чувства и не торопясь объяснять ими устройство мира.

Возможно, вы открыли эту книгу после сна, который не выходит из головы. Или заметили несколько похожих событий за короткое время. Возможно, вас интересует интуиция: почему иногда решение появляется раньше, чем удаётся подобрать доводы. Причины для чтения могут быть разными. Ни одна из них не обязывает принимать готовую систему верований.

Мы начнём со снов, поскольку там особенно хорошо видна разница между переживанием и рассказом о нём. Утром остаётся обрывок ночной истории. Когда вы пытаетесь передать его словами, приходится выбирать последовательность, уточнять действующих лиц, решать, какой глагол подходит. Уже на этом этапе полезно заметить степень собственной уверенности. «Помню, что стояла у окна» и «кажется, ждала кого-то» — разные по точности фразы. Обе могут остаться в записи, если мы не стираем различие между ними.

Затем мы перейдём к совпадениям. Здесь появится возможность посмотреть на событие с двух сторон: что именно произошло и почему оно оказалось важным для вас. Если вам попалось слово, о котором вы недавно думали, сам факт встречи со словом можно описать отдельно от впечатления, которое он произвёл. Это простое разделение позволит задавать более точные вопросы, не обесценивая неожиданность момента. В части о символах у нас появятся культурные со-

беседники. Образы живут в текстах, вещах и обычаях; к ним можно подойти через конкретную историю. Вместо единого ключа ко всем птицам или деревьям мы рассмотрим отдельные примеры. Тогда останется место и для вашей собственной птицы — той, которую вы запомнили на кухонном подоконнике, а не встретили в справочнике.

Наконец, поговорим об интуиции и проверке догадок. Здесь любопытство получит практическое продолжение. Прежде чем полагаться на ощущение, можно спросить, к какой области оно относится и какой опыт за ним стоит. Затем выбрать небольшой шаг, последствия которого легко оценить. Значимость переживания сама по себе не определяет размер поступка. После четырёх частей можно перейти к дневнику: знакомые способы наблюдения собраны на одну неделю. День без заметного события тоже получит место. Пример заполнения поможет разобраться с формой записи. Краткий словарь поясняет, как слова употребляются именно здесь; библиография позволяет найти использованное исследование, текст или музейный предмет. К этим страницам можно обращаться по мере надобности, сохраняя собственные вопросы и право оставить их без ответа.

При этом читать себя — не значит всё время заниматься собой. У внимания есть пределы, а у дня есть другие дела. Не каждому странному впечатлению требуется отдельный вечер. Бывает, что фраза «как интересно» вполне завершает встречу с необычным. Можно пройти дальше, сохра-

нив приятное удивление, как сохраняют в памяти удачный свет на стене. Ещё одна трудность связана с желанием получить окончательный ответ. Когда что-то волнует, определённость может казаться важнее точности. Хочется услышать: этот сон точно о работе, эта встреча обязательно к переменам. Но слишком быстрый ответ закрывает другие возможности. Рабочий разговор может не объяснять весь сон, а случайная встреча может остаться случайной, даже если после неё вы решите что-то изменить.

Поэтому в книге будет много незаконченных объяснений. Герои иногда сохранят две версии или вовсе отложат вопрос. Такой исход не делает наблюдение бесполезным. Возможно, человек впервые заметит, что ему трудно признать желание. Возможно, обнаружит, как мало сведений у него было. Для дальнейшего выбора это порой важнее красивой разгадки. Здесь не понадобится особая восприимчивость. Вы можете редко запоминать сны, спокойно относиться к числам и не видеть в природных образах ничего символического. Тогда работа начнётся с обычных слов: что я заметил, что почувствовал, о чём подумал. Наблюдение не становится глубже только потому, что описано загадочным языком.

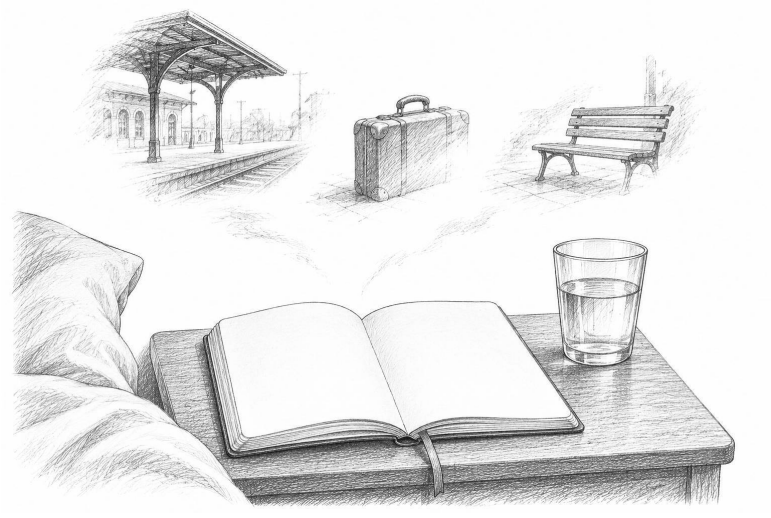
Не потребуется и спорить со всеми прежними представлениями. В семейной истории может быть поверье, связанное с важным человеком. Оно может напоминать о его голосе или о доме, где вы росли. Можно бережно отнестись к этой связи и одновременно спросить, хотите ли вы руковод-

ствоваться поверьем сегодня. Уважение к памяти не лишает вас права выбирать собственные основания для решений. Иногда читателю хочется немедленно найти практическую пользу в каждом образе. Но впечатлению можно дать время. Не обязательно превращать вечерний разговор в план, а сон — в перечень задач на неделю. В дневнике допустимо оставить строчку, к которой вы больше не вернётесь. Вы ничего не задолжали случайно замеченной детали.

Попробуйте оценивать чтение по скромному признаку: стало ли вам легче различать произошедшее событие, собственное чувство и возникшее объяснение. Если эти вещи перестают сливаться, появляется больше свободы. Вы можете исследовать ассоциацию, проверить предположение, отложить решение. Можете признать, что эпизод тронул вас, хотя вы не знаете почему. Впереди не будет экзамена на правильное понимание символов. Там будет стол, на который можно положить несколько впечатлений и рассмотреть их при хорошем свете. Начнём с самого хрупкого материала — утреннего воспоминания о том, что происходило, пока вы спали.

ЧАСТЬ I

Сны: образы, которые остаются с нами



Сон вспоминается фрагментами. Запись сохраняет то, что удалось вспомнить, а не всю ночную историю.

Для начала достаточно сохранить несколько деталей. Их значение можно обсудить позже.

1. Почему один сон забывается, а другой остаётся

На станции не было ни расписания, ни часов. Вера стояла рядом со своей сумкой и смотрела, как вдоль платформы медленно движется поезд. Она не пыталась войти. Кто-то сказал: «Этот можно пропустить», — и ей стало так легко, будто тяжёлую вещь наконец разрешили поставить на землю. Потом раздался будильник.

На кухне Вера ещё помнила станцию, но уже не могла сказать, была ли платформа крытой. Поезд казался то зелёным, то серебристым. Голос, произнёсший фразу, не принадлежал никому знакомому. Зато облегчение оставалось ясным. Она даже поймала себя на том, что ждёт возвращения этого чувства, пока чайник набирает шум.

К обеду сон сократился до одного предложения: «Я куда-то не поехала, и это было хорошо». Вечером возникло другое: «Наверное, я опоздала на поезд». Если бы Вера начала запись только тогда, вся история могла бы получить совсем иной оттенок. В первом рассказе ей разрешили не спешить. Во втором она уже не успела.

Что именно сохранилось

Утреннее воспоминание не обязательно приходит как связный сюжет. В нашей истории у Веры есть место, короткая реплика и чувство. Между ними остаются промежутки. Чтобы рассказ звучал понятно, хочется заполнить их: откуда она приехала, куда собиралась, почему разрешение пропустить поезд оказалось важным. Но эти ответы она пока не помнит.

Полезно отделить три вещи: содержание, которое удаётся вспомнить, чувство после пробуждения и позднейшие объяснения. Для этого не требуется решать, насколько точно восстановлена вся ночь. Достаточно пометить, к чему относится конкретная фраза. «На платформе стояла сумка» — запомнившаяся деталь. «Мне стало легче» — описание переживания. «Я хочу отказаться от поездки» — предположение, появившееся уже днём.

Разделение особенно важно, когда слово меняет смысл сцены. «Не поехала» допускает выбор; «опоздала» предполагает неудачу. Если вы сомневаетесь, лучше сохранить оба варианта с пометкой, чем незаметно заменить один другим. В дневнике вполне уместна фраза: «Не уверена, уехал ли поезд без меня или я сама осталась». Её незавершённость точнее гладкого пересказа.

Запись может содержать только ощущение: «После про-

буждения было спокойно, сюжет не помню». Из этого не следует, что спокойствие обязательно объясняется определённым ночным событием. Однако оно доступно наблюдению сейчас. Можно оставить его отдельной строкой, не создавая для него подходящую историю.

Есть ещё разница между тем, что вы видели, и тем, что знали внутри сна. Вера могла не видеть билет и всё же быть уверенной, что собирается уехать. Тогда точная формулировка звучала бы так: «Я знала, что это моя поездка, но билета не помню». Здесь не нужно требовать от сновидения логики реального вокзала. Достаточно передать устройство собственного воспоминания. Отсутствующая деталь не становится опровержением всего рассказа, а уверенность внутри сна не делает её зрительно наблюдавшейся.

Та же осторожность пригодится с чужими словами. Если сохранился смысл реплики, но не её звучание, можно отказаться от кавычек: «Кто-то дал понять, что я могу остаться». Так вы не будете позднее принимать приблизительный пересказ за дословно услышанное предложение. Для личной заметки эта разница невелика, пока вы помните о ней; спустя месяц она может оказаться существенной.

Почему воспоминание доступно не всегда

У вопроса о забывании снов нет одного бытового ответа, который подходил бы каждому утру. Исследователи изучают, в частности, связь воспоминаний с пробуждениями. В работе Маризы ван Вейк, Марка Солмса и Госи Липинской 2019 года сравнили 36 здоровых взрослых, часто или редко вспоминавших сны. Люди из первой группы дольше бодрствовали после засыпания; у них было больше пробуждений из второй стадии медленного сна. Авторы связывают результат с возможностью сохранения воспоминания. [1]

Это сравнение небольших групп, а не способ объяснить каждую забытую историю. В статье обсуждаются и другие возможные факторы. Из результата также не следует, что ради дневника стоит намеренно прерывать сон. В нашем методе запись делается после обычного пробуждения, когда это удобно.

Для практической работы важен ограниченный вывод: частота воспоминаний сама по себе не показывает глубину или ценность переживания. По ней нельзя определить и вашу способность понимать себя. Если несколько утр подряд нечего записать, у тетради просто будет несколько коротких строк.

Отдельный вопрос — почему конкретный образ так задел.

Даже точный ответ о механизмах запоминания не сообщил бы нам, почему Вера обрадовалась разрешению остаться на платформе. Здесь начинается разговор о её обстоятельствах. Его можно вести, не превращая чувство в доказательство какого-либо скрытого распоряжения.

Как недавний опыт появляется в ночном рассказе

Связь сновидений с дневными занятиями изучали в лаборатории. В исследовании Эрин Уомсли и коллег 2010 года участники учились ориентироваться в виртуальном лабиринте, а позднее выполняли задание снова. У некоторых между тренировкой и повторной проверкой был дневной сон. Образы, связанные с заданием в сообщениях о сновидениях, сопровождались более выраженным улучшением результата. При этом рассказы не представляли собой точное повторение изученного маршрута. [2]

Авторы специально уточняют: они не утверждают, что само сновидение вызвало улучшение памяти. Возможное объяснение состоит в том, что оба явления отражают процессы переработки опыта во сне. Результат относится к определённому заданию и условиям исследования. Он не позволяет прочитать по одному образу скрытую причину любого сна.

Для нашей записи это повод начать с доступного контекста. Что было в последние дни? Какие разговоры, занятия, впечатления вы ещё помните? Ответы пригодятся как материал для сопоставления. Они не обязаны полностью объяснять ночную историю. Оставляйте и те детали, для которых пока не находится дневной пары.

Три возможных контекста одного облегчения

Вернёмся к Вере. За несколько дней до сна она закончила трудный рабочий отчёт. Ещё раньше получила приглашение на встречу однокурсников в другом городе и не решила, поедет ли. А накануне смотрела короткий ролик о восстановленном вокзале. Эти обстоятельства создают несколько возможных связей, но ни одну не делают окончательной.

Если начать с отчёта, облегчение напоминает завершение напряжённого дела. Если с приглашения — появляется тема необязательной поездки. Ролик мог предоставить внешнюю обстановку истории. Можно также допустить, что Вера не найдёт убедительной связи между этими событиями и сном. Не нужно выбирать самое драматичное объяснение только ради интересного рассказа.

Допустим, ей особенно понравилась версия об отказе от встречи. Тогда стоит отделить привлекательность версии от её точности. Возможно, Вера и без сна не хотела ехать, но ей было неловко признаться себе. Проверить это можно вопросом о самой встрече: что привлекает, что затрудняет поездку, какие есть обязательства? Станция не решает эти вопросы вместо неё.

Для сегодняшней практики такой разбор пока даже избыточен. Он нужен здесь, чтобы показать, сколько объяснений

может вырасти из одной утренней фразы. Наш первый инструмент проще: сохранить материал так, чтобы позднее было видно, с чего всё началось. Значение образов мы будем обсуждать после того, как научимся различать запись и её продолжение.

Практика 01. Три минуты после пробуждения

Положите рядом тетрадь или выберите удобное место для короткой заметки. Выполните практику после обычного пробуждения, если есть желание и несколько свободных минут. Специальный будильник не нужен. Пишите доступными словами, не стараясь сделать рассказ литературным.

В первую минуту отметьте дату и то, что помните. Достаточно отдельных слов: «станция, сумка, проходящий поезд». Если сохранилась реплика, запишите её; если формулировка приблизительная, так и укажите. Не достраивайте начало и конец. Отметка «дальше провал» помогает оставить пробел видимым.

Во вторую минуту опишите чувство. По возможности различите переживание внутри сна и состояние сейчас. Например: «Во сне почувствовала облегчение. После пробуждения спокойна и немного удивлена». Если различить их трудно, запишите эту трудность. Оценка по шкале и поиск правильного названия эмоции необязательны.

В третью минуту добавьте недавний контекст, который сам приходит на ум. У Веры это были бы отчёт, приглашение и ролик о вокзале. У вас список может состоять из одного пункта или отсутствовать. Между контекстом и сном пока не ставьте знак равенства.

Закончите запись, даже если она неполная. Если позднее возникнет новая деталь, добавьте её отдельно с указанием времени. Первоначальный текст сохраните. Так вы увидите разницу между утренним воспоминанием и тем, что появилось при дальнейшем обдумывании.

Если сюжета нет, достаточно написать: «Сон не помню». Не заменяйте его вчерашним сном, не отмечая подмену. Задача практики — сохранить доступное воспоминание, а не обеспечить материал любой ценой.

У Веры первая запись могла бы выглядеть так: «Утро, сразу после будильника. Платформа, рядом сумка. Поезд движется; цвет не помню. Слышала или поняла: можно пропустить этот поезд. Мне стало легче. Сейчас спокойно. Не знаю, собиралась ли я вообще уезжать. Из недавнего: закончила отчёт, не ответила на приглашение, видела вокзал в ролике». Здесь нет эффектной разгадки, зато понятно, какие сведения доступны. Вечернюю мысль об опоздании она могла бы добавить ниже, не исправляя утреннюю строку.

Что считать результатом

После такой записи может не появиться никакой разгадки. Зато возникнет опора для следующего разговора: несколько деталей, которые вы не обязаны удерживать в голове. У Веры это позволило бы заметить, что слово «опоздала» появилось вечером, а утром его в рассказе не было. С таким уточнением легче не приписывать себе чужую трактовку даже тогда, когда её предложили вы сами несколькими часами позже.

Можно проверить качество записи очень простым способом. Прочитайте её как заметку другого человека: понятно ли, что он помнит, в чём сомневается и что только предполагает? Если всё смешалось, не переписывайте весь текст. Добавьте рядом одно уточнение. Такой небольшой правки достаточно, чтобы в следующий раз внимательнее выбирать слова, особенно глаголы вроде «решила», «заставили» или «не смогла», которые уже задают направление рассказу.

Не проверяйте сон по событиям дня в поисках обязательного подтверждения. Сегодня мы работали с воспоминанием, и у него есть право остаться без продолжения. Если станция больше не вернётся, запись всё равно выполнила свою задачу. При повторении сюжета у вас будет текст для сравнения.

2. Повторяющийся сон: что именно возвращается

Экзамен проходил в помещении бассейна. Роман сидел на пластиковом стуле у пустой дорожки и пытался понять, где лежат вопросы. Остальные уже что-то писали, хотя бумаги он не видел. Преподавательница смотрела терпеливо, отчего становилось ещё неловче. Роман хотел объяснить, что работает много лет и, кажется, вообще не должен здесь находиться. Но вместо этого начал искать ручку.

Проснувшись, он узнал знакомое чувство: снова все подготовились, кроме него. Несколько месяцев назад похожая история происходила в школьном классе. Ещё раньше — в комнате с длинным столом, где его почему-то проверяли бывшие соседи. Места менялись. В этот раз экзамен даже не успел начаться. И всё-таки Роман сразу решил: «Опять тот же сон».

На полке сохранилась старая тетрадь. Когда он нашёл в ней две записи, выяснилось, что прежние истории заметно различались. В одной никто не оценивал его ответы. В другой он не искал ручку, а сердился на чужие вопросы.

Три способа увидеть повторение

Слова «тот же сон» могут обозначать разное. Для нашей работы удобно выделить повторение сцены, переживания и темы. Это способ сравнивать записи, а не научная классификация снов. Он нужен, чтобы вместо общего узнавания получить несколько доступных наблюдению различий.

Повторение сцены означает, что совпадает конкретная обстановка или последовательность действий. Вы снова оказываетесь в похожей комнате, ищете один и тот же предмет, слышите знакомую реплику. При этом даже очень похожие эпизоды стоит описать отдельно. Есть разница между «комната без мебели» и «я не помню, была ли там мебель».

Повторение переживания обнаруживается иначе. Место может быть совершенно новым, но вы узнаёте растерянность, радость или неловкость. У Романа общим оказалось ощущение неподготовленности среди подготовленных людей. Назвать его именно так — уже небольшая работа: слово «страх» было бы шире и скрыло бы важную для него особенность.

Тема объединяет истории ещё свободнее. «Меня проверяют» или «нужно успеть разобраться» — возможные обозначения, которые человек выбирает сам. Здесь особенно легко принять удачную формулировку за найденную истину. Поэтому тему лучше записывать как рабочее название. Она

должна помогать сравнивать материал, а не подчинять себе все его детали.

Эти три вида сходства могут встречаться вместе или по отдельности. Иногда повторяется действие, а чувство меняется. Иногда общее настроение соединяет два сюжета, между которыми больше ничего похожего нет. Не требуется обязательно найти все три совпадения. Важнее понять, на основании чего вы назвали сон повторяющимся.

Представьте две короткие записи без толкований: «Снова ищу аудиторию, раздражаюсь» и «Знаю, где аудитория, но не хочу входить». Общим остаётся место учёбы, однако положение героя изменилось. В первом случае задача — найти помещение. Во втором направление известно, а затруднение другое. Если объединить оба сна фразой «опять не получается», эта разница исчезнет.

Что изменилось у Романа

Первая запись в его тетради относилась к весне. В школьном классе он сидел рядом с незнакомыми подростками и стеснялся спросить, какой сейчас предмет. Он не помнил ни экзаменационных билетов, ни проверки знаний. Вечернее название «сон об экзамене» добавляло подробность, которой в исходном тексте не было.

Вторая история произошла летом. За длинным столом соседи задавали вопросы о человеке, которого Роман не знал. Там были и проверка, и ожидание ответа. Но главным переживанием он назвал досаду: «Почему спрашивают именно меня?» Весенняя неловкость и летняя досада могли казаться похожими только при очень общем описании.

В новом сне Роман искал ручку и сравнивал себя с остальными. Теперь он заметил отдельную деталь: преподавательница не торопила его. Давление исходило прежде всего из его представления, что все уже справляются. Это наблюдение касалось придуманного персонажа внутри сна; переносить его на реальную преподавательницу или коллег было бы лишним.

Рядом с каждой записью Роман выписал недавние обстоятельства. Весной он оказался в незнакомой рабочей группе. Летом его попросили помочь с делом, в котором он не разбирался. Осенью предстояло освоить новую программу.

Такое сопоставление позволило сформулировать вопрос: не слишком ли быстро он ожидает от себя готовности там, где ещё только начинает учиться?

Вопрос оказался полезным для разговора о работе. Однако он не объяснял всё. Бассейн, например, не укладывался в выбранную тему, а летняя досада отличалась от осенней неловкости. Роман оставил эти несовпадения в записи. Ему не понадобилось доказывать, что все три истории были частями единого сообщения.

Можно заметить и более скромный итог: слово «снова» стало точнее. Теперь оно относилось к некоторым элементам, а не ко всему сновидению целиком. Это оставляло возможность увидеть в следующий раз новое, даже если первая реакция снова будет знакомой.

У Романа оставалась ещё одна странность: во сне все писали без бумаги. Он сначала хотел вычеркнуть её как бессмысленную, а затем решил сохранить. Эта подробность показывала, насколько условной была вся проверка. Можно было улыбнуться нелепому устройству экзамена, не превращая улыбку в новый способ толкования. В личном дневнике есть место и смешному, и непонятному, даже когда они не помогают ответить на главный вопрос.

Он также заметил, что помнит три истории за несколько месяцев, а не каждую ночь этого периода. Поэтому формулировка «мне постоянно снится экзамен» оказалась слишком сильной. Точнее было сказать: «У меня есть три записи,

в которых я вижу сходство». Так размер наблюдения перестал незаметно увеличиваться при пересказе.

Сходство без удобного объяснения

После удачного сравнения возникает соблазн оставить только совпавшие детали. Если рабочая тема звучит убедительно, всё остальное начинает мешать стройному рассказу. Полезно заранее отвести место тому, что в него не вошло. Можно назвать эту строку «не подходит к моей версии» и сохранить её, даже если она окажется длиннее остальных.

Допустим, вам кажется, что повторяющаяся история связана с одиночеством. В двух записях вы действительно были одни, но в третьей рядом находились приятные люди. Тогда придётся уточнить, что вы сравниваете. Возможно, речь шла о поиске знакомого места. Возможно, версия об одиночестве относится лишь к части материала. Оба исхода точнее, чем незаметно исключить третью запись.

Сравнение не требует найти событие, которое запустило повторение. Не каждую деталь удастся связать с календарём. В тетради может остаться честное наблюдение: «Похожая сцена встречалась несколько раз, общего дневного контекста я пока не вижу». Оно сохраняет материал, не заставляя придумывать прошлое ради подходящей причины.

Старые записи имеют преимущество перед попыткой немедленно вспомнить всё похожее: вы видите слова, написанные тогда. Но и они не дают доступа к каждой подробности пережитого сна. Это следы рассказа определённого утра.

С ними можно работать аккуратно, без требования восстановить полную ночную историю.

Практика 02. Сравнить и оставить различия

Возьмите до трёх уже имеющихся записей, которые кажутся похожими. Не выбирайте заранее только те, что поддерживают любимое объяснение. Если заметок много, используйте три последние подходящие по выбранному признаку. В начале укажите сам признак: похожее помещение, действие или чувство.

Для каждой записи кратко отметьте дату, обстановку, главное действие и переживание. Затем добавьте одну деталь, отличающую её от остальных. У Романа это были бы незнание предмета, досада из-за чужого вопроса и поиск ручки. Старайтесь брать деталь из исходного текста, а не из позднейшего вывода.

Отдельно пометьте, если сходство стало заметным только сегодня. Это не делает сравнение неправильным, но показывает, когда именно появилась объединяющая мысль. Дату сна и дату вашей нынешней версии можно оставить рядом.

Теперь напишите одно предложение о сходстве и одно о различиях. Например: «Во всех трёх историях я затрудняюсь ответить. Но только в последней сравниваю себя с другими». Если первое предложение приходится постоянно расширять, чтобы оно вместило все случаи, общее сходство может быть слабее, чем показалось.

При желании предложите рабочую тему. Рядом укажите, какая подробность ей не соответствует и какие сведения отсутствуют. Необязательно сразу выбирать действие. Сегодня достаточно увидеть форму повторения: какие именно элементы вы сопоставили и насколько уверены в сходстве.

Если сохранился один сон, заполните только одну запись. Можно обозначить: «Кажется знакомым, но предыдущего текста нет». Если есть два, сравните два. Для этой практики не нужно добирать материал до красивого числа, ждать следующего сна или просматривать тетрадь каждый вечер.

Закройте записи после короткого сравнения. К ним можно вернуться, когда появится действительно новый материал. Не исправляйте прошлую формулировку ради совпадения с сегодняшней темой: новую версию добавляйте рядом.

Оставить повторению его размер

Сходство снов не сообщает, сколько внимания вы обязаны им уделить. Даже несколько похожих историй не создают поручения, которое необходимо выполнить. Вы сами выбираете, интересен ли вам этот материал сейчас. Иногда запись поможет поставить обыденный вопрос о нагрузке. Иногда останется просто любопытной подборкой.

Если возникает желание считать ночи между повторениями, сначала уточните цель. Для сравнения сюжетов обычно достаточно дат уже сделанных записей. Дополнительный календарь может ничего не добавить к вопросу, который вы исследуете. Отсутствие повторений не нуждается в объяснении.

По одним повторяющимся образам нельзя установить личную историю, которую вы не помните. В этой практике мы не ищем скрытое событие и не определяем состояние здоровья. Когда сны мучительны, мешают спать или заметно осложняют день, разбор в одиночку можно прекратить и обратиться за профессиональной помощью. Для обычного сравнения записей такое расширение задачи не нужно.

Роман закончил заметку словами: «В разных местах мне трудно оказаться новичком». Через несколько дней он дописал: «Это подходит к нынешней работе, но не ко всему летнему сну». Обе строчки остались на месте. Получилась не

разгаданная серия, а более точный разговор с собой, в котором нашлось место и сходству, и расхождению.

Повторяться могут не только обстоятельства, но и лица. У знакомого человека во сне бывает необычная роль, а у незнакомца — удивительно близкая интонация. Чтобы обсуждать такие встречи, понадобится ещё одно различие: между человеком из вашей жизни и тем образом, который появился в ночном рассказе.

3. Знакомые лица в незнакомых историях

Марина стояла посреди столовой в бумажной короне и требовала выдать ей самую большую ложку. Дарья смотрела на старшую сестру с удивлением. В жизни Марина руководила школой, заранее читала ресторанное меню и редко позволяла фотографировать себя без подготовки. А здесь стучала по подносу и совершенно не стеснялась.

Дарья проснулась со смехом. Первой мыслью было отправить сестре сообщение: «Тебе срочно нужен отпуск». Но она остановилась, перечитала вчерашнюю переписку и поняла, что о нынешнем состоянии Марины почти ничего не знает. Последние дни они обменивались только фотографиями кота. Зато сама Дарья всю неделю мечтала провести выходной без расписания.

В заметке появилась фраза: «Марина разрешила себе дурачиться». Чуть ниже Дарья добавила: «Во сне. А я смотрела и радовалась». Это уточнение вернуло рассказу его настоящую область: собственное переживание Дарьи. О сестре из него ещё нельзя было сделать вывод.

Человек и его роль в рассказе

У знакомого лица есть имя, биография и ваши реальные отношения с ним. У образа во сне есть действия в конкретной истории. Эти описания иногда похожи, иногда расходятся почти во всём. Важно позволить им существовать рядом, не заставляя одно подтверждать другое.

В реальности Марина могла относиться к бумажным коронам с неожиданной симпатией: Дарья просто никогда не спрашивала. Могла и не любить их вовсе. Ни один ответ не сделал бы сон неправильным. Персонажу не требуется точно воспроизводить привычки прототипа, чтобы ночная сцена оказалась для вас живой.

Можно начать с вопроса о роли: что этот человек делал именно здесь? Помогал, отвлекал, наблюдал, ждал вашей реплики? Даже очень краткий ответ даёт больше материала, чем готовое суждение «сестра означает семью». Во сне Дарьи сестра веселилась на публике, а Дарья этому радовалась. Такой обмен ролями заслуживал внимания сам по себе.

Затем спросите о собственном участии. Если убрать известное имя, что останется от сцены? Дарья увидела женщину, которая открыто просит желаемого и не старается выглядеть безупречно. Эта формулировка помогла ей заметить личный интерес. Она всё ещё не знала, нуждается ли Марина в отпуске, зато могла рассказать, что понравилось ей самой.

Обратный ход тоже бывает полезен: оставить имя, но не искать за ним общий символ. Возможно, вы просто хотите вспомнить конкретный разговор с этим человеком. Необязательно превращать каждое лицо в часть собственного характера. В нашей работе допускаются и прямое воспоминание, и свободная ассоциация, и отсутствие убедительной связи.

Несколько разных встреч

Сон о бывшем партнёре может поставить перед вами личный вопрос, однако сам по себе не определяет, хотите ли вы возобновить отношения. Попробуйте сначала назвать, что именно осталось после пробуждения. Это может быть радость от узнавания, раздражение из-за старой сцены или удивление тому, что давно забытый голос прозвучал так отчётливо. Для этих переживаний не требуется немедленное решение о контакте.

Особенно стоит замедлиться перед выводом о чужих чувствах. Между «мне приснилось примирение» и «он хочет помириться» находится информация, которой у вас пока нет. Если общение действительно важно, основанием для разговора станут реальные обстоятельства и ваши собственные намерения. Сон можно сохранить как повод задуматься, не поручая ему отвечать за двоих.

С незнакомцем трудность другая: хочется скорее установить, кто это был. Вместо поиска скрытой личности опишите доступные особенности. Один человек в вашем рассказе может быть неузнаваем внешне, но напоминать манерой говорить знакомого продавца. Можно записать сходство голоса, не объявляя персонажа замаскированным продавцом. У вас нет обязанности найти для каждого лица реальный адрес.

Иногда во сне вы знаете, что перед вами друг, хотя ли-

цо совсем другое. Тогда оба наблюдения имеют место: «Я считала его другом; внешность не узнавала». Если свести их к одному имени, необычность переживания пропадёт. Если объявить несовпадение тайным знаком, появится лишняя уверенность. Можно просто сохранить такую двойственность.

Знакомая публичная фигура тоже не обязательно требует большого объяснения. У её образа может оказаться совсем будничная роль: попросить подвинуть стул или помочь выбрать пирожок. Стоит сначала рассмотреть действие, а уже затем известность персонажа. Так масштаб личности не будет заранее определять важность всего сна.

Бывает и несоответствие возраста. Взрослая дочь появляется маленькой, а школьный приятель выглядит старше вас. Для записи достаточно отметить, каким вы его увидели и что происходило между вами. Не нужно выбирать один настоящий возраст, стирая другой. Вопрос может касаться вашего воспоминания об определённом времени, но это лишь возможное направление разговора. Из образа маленькой дочери не следует, что она нуждается в опеке сегодня: её нынешние потребности узнают в настоящих отношениях.

Один и тот же человек также может участвовать в совершенно разных сценах. В одном сне он помогает, в другом мешает. Попробуйте не закреплять за ним постоянную должность во внутреннем мире. Вместо «сестра у меня всегда олицетворяет строгость» можно записать: «В сегодняшнем

эпизоде я ожидала от неё замечания, но она рассмеялась». Такая фраза сохраняет движение самой истории.

Если приснился человек, которого больше нет

Виктору приснилась бабушка. Они сидели на низкой скамейке и чистили мандарины, стараясь снять кожуру целой полоской. Бабушка почти не говорила. Виктор проснулся с желанием ещё немного побыть рядом. В течение дня он несколько раз возвращался к этой простой сцене, не пытаясь выяснить, почему она появилась именно сейчас.

В таком рассказе можно бережно назвать то, что доступно: образ близкого человека, воспоминание о совместном занятии, собственное желание продлить встречу. Мы не знаем на основании сна, происходило ли общение за пределами этого переживания. При этом для Виктора ценность утреннего чувства не зависела от доказательства какой-либо версии.

Ему не понадобилось искать в молчании бабушки предупреждение. Он записал, что скучает по возможности сидеть рядом без разговора. Другой человек мог бы почувствовать после похожего сна печаль или растерянность. Книга не устанавливает правильной реакции и не предлагает оценивать по ней глубину любви.

Можно сохранить такую встречу без упражнения. Если хочется записать одну подробность — запах кожуры, движение рук, выражение лица, — этого достаточно. Если возвра-

щаться к сцене тяжело, её можно оставить. Вы не обязаны извлекать урок из каждого сна о близком человеке или превращать утреннюю нежность в обещание, которое нужно исполнить.

Делиться ли рассказом с семьёй, тоже решаете вы. У родственника может оказаться собственное отношение к снам и собственная боль, поэтому полезно сначала спросить, хочет ли он слушать. Несогласие с вашим объяснением не отменяет ценности встречи для вас. Можно оставить общий разговор на уровне воспоминания: «Сегодня особенно ясно вспомнил, как мы сидели вместе». Для этого другим людям не обязательно принимать ту же версию происхождения сна.

Если вы всё же записываете услышанное от родственников, отделяйте его от ночной сцены. Деталь, которую рассказала тётя после вашего пробуждения, принадлежит уже семейному разговору. Даже когда она удивительно подходит, в исходном описании сна её могло не быть.

Практика 03. Две колонки без выводов за другого

Выберите один доступный сон, в котором появился знакомый человек. Не начинайте с самой болезненной истории только потому, что она кажется значительнее. Для знакомства с упражнением подойдёт обычный эпизод, к которому вы можете спокойно вернуться. Если такого эпизода сейчас нет, практику можно отложить.

Разделите лист на две колонки. Первую назовите «Человек в моей жизни». Запишите несколько известных вам фактов об отношениях: как вы знакомы, когда общались, какое конкретное событие вспоминается. Избегайте описания чужих скрытых мотивов. «Она перенесла встречу» — известное событие; «ей надоело со мной общаться» — предположение.

Вторую колонку назовите «Образ в этом сне». Опишите действия персонажа и собственные ассоциации с ними. У Дарьи здесь появились бы бумажная корона, громкая просьба и радость наблюдательницы. Отметьте, что в образе похоже на знакомого человека, а что удивляет. Не исправляйте несходство ради аккуратного соответствия колонок.

Под ними оставьте отдельную строку о себе: «Мне было важно…» Её можно закончить конкретно, без общего объяснения личности: «увидеть, что кто-то не стесняется смеш-

ного желания». Затем проверьте, не оказался ли в строке вывод за другого человека. Если оказался, перенесите его в заметку «моя догадка, сведений нет».

Для незнакомца первую колонку замените словами «Что мне известно о сходстве». Там может остаться только голос или ощущение знакомости. Не заполняйте пустые места биографией. Встречу с умершим близким разбирайте лишь при желании; фотография и отдельное воспоминание также могут остаться за пределами упражнения.

В конце обозначьте, чего сон не позволяет установить: например, нынешнее настроение сестры или намерение бывшего партнёра. Это поможет сохранить личный смысл сцены, не превращая его в сведения о чужой жизни.

Что осталось у Дарьи

В первой колонке у неё было мало текста. Сестра прислала фотографию кота, спросила о выходных, больше ничего существенного Дарья не знала. Во второй оказалась целая маленькая комедия. Разница показала, сколько нового содержал сон по сравнению с реальным разговором. Эти подробности нельзя было незаметно приписать Марине.

Дарья так и не отправила сообщение об отпуске. Вместо этого при следующем разговоре рассказала сестре забавную сцену, заранее уточнив, что ничего по ней не заключает. Марина рассмеялась и сказала, что в школьной столовой ей всегда достаётся слишком маленькая ложка. Этот ответ был новой реальной репликой. Он не подтверждал задним числом всё, что Дарья могла придумать утром.

Сама Дарья оставила воскресенье свободным. Такое решение она могла принять и без сна: ей хотелось отдохнуть, а срочных обязательств не было. Ночная история лишь помогла назвать удовольствие, которого ей недоставало. При этом у сестры сохранилось право на собственное настроение, о котором следовало спрашивать отдельно.

Не каждый персонаж позволит получить такой ясный итог. Иногда две колонки так и останутся рядом без соединяющей фразы. Это тоже аккуратное описание: известный человек, необычная роль, ваше впечатление. Дальше можно

рассматривать сам образ и обстоятельства сна, не требуя от чужого лица готового ответа о вас.

4. Как читать сон без готового сонника

Надя стояла перед закрытой зелёной дверью. За ней звучала музыка, но слов было не разобрать. Рука лежала на ручке, и Надя никак не решалась нажать. Проснувшись, она записала: «Хочу войти, но медлю». Ей показалось, что сон связан с приглашением на встречу новых знакомых. Она уже несколько дней откладывала ответ.

В другой придуманной истории Андрей тоже увидел закрытую зелёную дверь. Только стоял с другой стороны и с удовольствием задвигал засов: наконец можно спокойно поработать. Накануне он целый день пытался закончить чертёж, а его постоянно отвлекали. Утром Андрей вспомнил прежде всего приятное одиночество.

Если поискать общее значение двери, легко пропустить главное различие этих сцен. Надя хотела приблизиться к тому, что находилось по другую сторону. Андрей радовался возможности отделиться. Одинаковое название предмета не объясняет ни поступка, ни чувства. Для чтения сна понадобится больше, чем его самый заметный образ.

От записи к вопросу

Мы уже умеем сохранять доступный материал, сравнивать похожие истории и различать знакомого человека и его роль во сне. Теперь можно собрать эти навыки в одну предварительную попытку понимания. Она будет касаться конкретного рассказа, записанного в определённое утро. Для неё не требуется общий ключ ко всем дверям. Начните с вопроса, который действительно хотите рассмотреть. «Что означает мой сон?» слишком широко: ответу пришлось бы охватить всю историю сразу. У Нади вопрос был уже: «На что похоже моё промедление?» У Андрея: «Что мне понравилось в возможности закрыться?» Разница между вопросами помогла сохранить разницу переживаний.

Иногда вопрос касается самой записи. Вы не уверены, что именно вызвало тревогу, или не помните, кто говорил. Тогда толкование можно отложить. Неясная исходная деталь не обязана становиться основанием для точного вывода. Допустимо выбрать другую, лучше сохранившуюся часть сцены, либо вернуться к вопросу позднее.

Полезно также определить, что вы называете пониманием. Для этой книги достаточно найти связь, которую вы можете описать и рассмотреть вместе с альтернативами. Это не установление единственной причины сна. Связь может оказаться интересной, но слабой; ясной, но относящейся лишь

к одному эпизоду; пока совсем неубедительной. Результат не обязан звучать как важное открытие. Фраза «я вспомнила, что не ответила на приглашение» может быть вполне достаточной. Дальше вы решите, нужен ли ответ, исходя из самой встречи. Не стоит требовать от каждой ночной истории объяснения характера или жизненного пути.

Три версии Нади

Первая версия возникла сразу: дверь напоминала приглашение в новую компанию, а музыка — возможный праздник. В её пользу говорили желание войти и знакомое дневное промедление. Против неё — отсутствие во сне людей, которых Надя собиралась встретить. Совпадение получалось частичным, и это стоило отметить.

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.