
Сонник:
что означают
300
сюжетов из снов

Дмитрий Уотич

Сонник: что означают 300 сюжетов из снов

«Автор»
2026

Уотич Д.

Сонник: что означают 300 сюжетов из снов / Д. Уотич — «Автор», 2026

К чему снятся выпавшие зубы? Почему мы так часто опаздываем на поезд, которого нет? И что значит чужая квартира, которую во сне ты почему-то считаешь своей?Эта книга собрала триста самых частых сюжетов из снов. Для каждого показаны два взгляда: что говорили об этом образе старые сонники и народные приметы и как такие сны понимают современные психологи. А в конце каждой статьи вопрос, который помогает применить толкование к собственной жизни.В книге: 12 тем от людей и животных до дорог, еды и работы, история сонников от египетского папируса до Фрейда и Юнга, рассказ о том, что наука знает о сне, советы, как запомнить сон, и алфавитный указатель.Сонник не предсказывает будущее и не заменяет врача. Это книга для размышления и любопытства.

© Уотич Д., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Предисловие. Ночное кино 6
Как пользоваться этой книгой 7
Немного истории: от глиняных табличек до смартфонов 8
Что говорит наука о снах 9
Как запомнить свой сон 10
Глава 1. Люди и отношения 11
1. Мать 12
2. Отец 13
3. Муж или жена 14
4. Брат или сестра 15
Конец ознакомительного фрагмента. 16

Сонник: что означают 300 сюжетов из снов

СОННИК
300 сюжетов из снов и что они означают
Народная традиция и взгляд психологии

Предисловие. Ночное кино

Каждую ночь, пока вы спите, в вашей голове идёт кино. Сюжет в нём пишется без сценариста, декорации возникают из ничего, а актёры, как правило, знакомы вам с детства или не знакомы вовсе. Иногда это комедия, и вы просыпаетесь с улыбкой. Иногда триллер, после которого сердце колотится минут десять. А иногда странный фильм без начала и конца, о котором утром остаётся только смутное ощущение: что-то было, но что именно, не вспомнить.

Люди пытались понять, что означают эти ночные фильмы, задолго до появления психологии и снотворного. Египетские жрецы записывали толкования снов на папирусе более трёх тысяч лет назад. В клинописных текстах Двуречья сны считались посланиями богов. Греки строили храмы, где больные ложились спать в надежде увидеть исцеляющий сон. В Библии Иосиф становится правой рукой фараона, потому что умеет разгадывать сновидения. Русские бабушки и по сей день скажут вам, что сон «в руку» или «не в руку», что рассказывать плохой сон надо воде, а хороший лучше держать при себе.

Эта книга продолжает старую традицию, но делает это по-своему. В ней триста сюжетов, которые чаще всего встречаются в снах: от зубов, выпадающих на людях, до чужой квартиры, которую вы почему-то считаете своей. Для каждого сюжета приведены два взгляда. Первый — народный: что говорили об этом образе старинные сонники и поговорки. Второй — психологический: как к таким снам относятся современные специалисты и что они обычно означают для самого сновидца.

Сразу скажу о главном. Сонник не предсказывает будущее, не ставит диагнозы и не подсказывает, как распорядиться деньгами или судьбой. Это книга для размышления и развлечения. Сон может подсказать, что вас тревожит, чего вам не хватает, о чём вы давно не думали наяву. Но решения нужно принимать днём, на трезвую голову, а не по ночному сюжету.

Приятного чтения и спокойных снов.

Как пользоваться этой книгой

Как искать свой сон

Все триста сюжетов разделены на двенадцать глав по темам: люди, тело, животные, природа, дом, дорога, действия, еда, необычное, события, цвета и символы, работа и деньги. Если не знаете, где искать, начните с главного образа сна, то есть с того, что запомнилось ярче всего. В конце книги есть алфавитный указатель: найдите в нём слово и посмотрите номер сюжета.

Что вы найдёте в каждой статье

Каждая статья состоит из трёх частей. В разделе «В народной традиции» собраны старинные толкования, поверья и поговорки. В разделе «Взгляд психологии» объяснено, как сны с таким образом понимают современные психологи, и что они могут говорить о вашем состоянии. В разделе «Спросите себя» даны вопросы, которые помогут применить толкование к вашей жизни. Иногда встречается ещё и раздел «Любопытно» с историей, фактом или анекдотом.

Три правила хорошего толкования

Первое: сон важнее образа. Один и тот же предмет может значить разное в зависимости от чувств, которые вы испытывали. Собака, которая лает на вас, и собака, которая лижет вам руку, говорят о разных вещах. Поэтому всегда спрашивайте себя, что вы чувствовали во сне: страх, радость, стыд, любопытство, спокойствие.

Второе: вы лучший толкователь собственного сна. Книга может подсказать общие смыслы, но только вы знаете, что значит для вас старый дом, рыжий кот или человек в синем пальто. Если образ вызывает у вас особые воспоминания, они важнее любого словаря.

Третье: не принимайте толкование слишком всерьёз. Ни один сонник, включая этот, не знает вашей жизни. Относитесь к книге как к собеседнику, который задаёт интересные вопросы, а не как к оракулу, который даёт ответы.

Небольшое предупреждение

Эта книга написана для развлечения и размышления. Она не заменяет консультацию врача или психолога. Если сны сильно мешают вам жить, повторяются с мучительными подробностями, сопровождаются тревогой, бессонницей или тяжёлыми воспоминаниями, обязательно обратитесь к специалисту. Забота о себе стоит дороже любого толкования.

Немного истории: от глиняных табличек до смартфонов

Первые сонники возникли там же, где и первые книги: в Древнем Двуречье и Египте. В библиотеке ассирийского царя Ашшурбанапала (VII век до нашей эры) хранились клинописные таблицы со сборниками примет, в которые входили и толкования снов. Они строились по простой формуле: «если человеку приснилось то-то, то случится то-то». Из Египта дошёл папирус Честера Битти, составленный примерно в XIII веке до нашей эры. В нём перечислены сны и их значения, причём жрецы делили их на добрые и дурные. Дурные сны полагалось нейтрализовать особыми обрядами.

Самая известная античная работа о снах принадлежит греку Артемидору из Дальдиса. Во II веке нашей эры он написал «Онейрокритику», пять книг толкований. Артемидор был практиком: много путешествовал, собирал рассказы людей и сравнивал их с тем, что происходило в жизни. Его главная мысль звучит удивительно современно: смысл сна зависит от того, кто его видит. Один и тот же образ означает разное для богача и бедняка, для моряка и крестьянина, для женщины и мужчины. Этот подход, пожалуй, роднит его с современной психологией.

В Средние века сны трактовали по Библии и по церковной традиции. Они могли быть пророческими, дьявольскими или просто пустыми, и задача священника состояла в том, чтобы отличить одно от другого. В арабском мире написанные в средние века толкования, приписываемые Ибн Сирину, остаются популярными до сих пор.

В России сонники появились в XVII–XVIII веках в виде рукописных сборников. Затем они стали печататься и очень быстро вошли в круг домашнего чтения. «Сонник Мартына Задеки», выходивший в XIX веке, пользовался такой славой, что имя его мнимого автора стало нарицательным. Старый русский сонник часто был смесью церковных, народных и привозных иностранных толкований.

Настоящий поворот произошёл в 1899 году, когда вышла (с датой 1900-го) книга венского врача Зигмунда Фрейда «Толкование сновидений». Фрейд предложил смотреть на сон не как на послание свыше, а как на послание изнутри: в нём, по его мнению, проявляются скрытые желания и страхи. Его ученик Карл Густав Юнг не согласился с учителем и предложил другую картину: сны говорят языком символов, которые отчасти общие для всего человечества. Он называл их архетипами. Спор Фрейда и Юнга давно стал частью истории науки, но обе идеи живы и сегодня: сны действительно связаны с нашей личной историей и, возможно, с общей человеческой памятью.

В XX веке к толкованию добавилась наука. Об этом мы поговорим в следующей главе. А сегодня сны можно записывать в приложениях, анализировать с помощью нейросетей и обсуждать в социальных сетях. Но суть осталась прежней: человек просыпается, вспоминает ночное кино и спрашивает: «К чему бы это?»

Что говорит наука о снах

Когда мы видим сны

Сны возникают на протяжении всей ночи, но самые яркие и сюжетные приходятся на фазу быстрого сна. Её называют REM-фазой (от английского rapid eye movement, «быстрые движения глаз»). В 1953 году американские исследователи Юджин Азеринский и Натаниэль Клейтман обнаружили, что в определённые периоды сна глаза спящего быстро двигаются под веками, а если в такой момент разбудить человека, он, как правило, рассказывает о сне. Это открытие положило начало современному изучению сновидений.

Ночь делится на несколько циклов, в каждом из которых есть фаза быстрого сна. За ночь таких фаз бывает несколько, и к утру они становятся длиннее. Поэтому самые яркие сны мы чаще видим перед пробуждением. Всего за ночь человек, по разным оценкам, проводит в быстром сне около двух часов, но большинство снов забывается ещё до утра.

Зачем нам сны

Единого ответа учёные не дают. Есть несколько гипотез. Одни считают, что во сне мозг упорядочивает информацию, накопленную за день: что-то закрепляет, а что-то отбрасывает. Другие видят в сне способ эмоциональной «переработки»: во сне мы заново проживаем трудные события, но в более безопасных условиях. Третьи, как финский учёный Антти Ревонсуо, предположили, что сны служат своего рода тренажёром, на котором отрабатываются реакции на угрозы. Четвёртые полагают, что сны — побочный продукт работы мозга и особого смысла не несут. Скорее всего, верно понемногу из каждой гипотезы.

Почему сны странные

Во время быстрого сна по-разному работают отделы мозга. Зоны, отвечающие за эмоции и зрительные образы, активны, а участки, которые контролируют логику и критическое мышление, работают слабее. Поэтому мы спокойно принимаем невозможное: летим над городом, разговариваем с покойным дедом, оказываемся в школе, которой давно нет. Критик, который днём говорит: «Это невозможно», ночью дремлет.

О чём мы чаще всего видим сны

Исследования, в которых людей просили записывать свои сны, показывают удивительную закономерность: чаще всего нам снится то, что волнует нас в реальности. Люди, переживающие стресс, чаще видят сны о погоне, экзаменах и потерянных вещах. Влюблённым снятся предмет их чувств, расставшимся бывшие партнёры. Это называют гипотезой непрерывности: сны продолжают дневные заботы. Иногда образы приходят и из недавних событий, и из очень далёких детских воспоминаний.

Сны слепых и осознанные сны

Люди, слепые от рождения, тоже видят сны, но состоят они не из картинок, а из звуков, прикосновений, запахов и ощущений движения. Те, кто потерял зрение позже, часто сохраняют зрительные образы.

Особый случай — осознанные, или «ясные», сновидения. В них человек понимает, что спит, и порой может управлять сюжетом. В 1980-х годах американский психофизиолог Стивен Лабердж с коллегами доказал это экспериментально: спящие участники по заранее оговорённому сигналу двигали глазами, показывая, что осознают сон. Осознанные сны можно тренировать, но подробные практики стоит изучать по специальным пособиям.

Когда сон — повод обратиться к врачу

Редкие кошмары для здорового человека обычно не опасны. Но если вы много месяцев подряд видите мучительные сны, просыпаетесь в панике, боитесь засыпать, не можете нормально спать или днём чувствуете сильную усталость, поговорите с врачом или психологом. Это не слабость: так же вы идёте к врачу, когда болит зуб.

Как запомнить свой сон

Сны ускользают, как дым. Если не записать сон в первые минуты после пробуждения, к завтраку вы, скорее всего, не вспомните и половины. Вот несколько приёмов, которые помогают тем, кто хочет вести дневник сновидений.

Держите блокнот рядом с кроватью. Положите его вместе с ручкой на тумбочку или используйте заметки в телефоне. Главное, чтобы под рукой всегда было место для записи.

Не вскакивайте сразу. Проснувшись, полежите несколько секунд с закрытыми глазами и не меняйте позу. Попробуйте вспомнить последний образ, а затем двигайтесь назад по сюжету, как по ниточке.

Записывайте, не оценивая. Не пытайтесь сразу истолковать сон или сделать его логичным. Пишите так, как запомнилось: обрывки, чувства, цвета, слова. Самое ценное часто прячется в мелочах.

Фиксируйте эмоции. Рядом с каждым сюжетом пометьте, что вы чувствовали: страх, радость, смущение, тоску. Это важнее, чем детали картинки.

Не забывайте про дату. Через месяц можно посмотреть записи и заметить, что одни и те же образы возвращаются. Такие повторы особенно интересны.

Не требуйте от себя невозможного. Если сон не запомнился, ничего страшного. Через неделю привычки запись станет получаться проще.

Творческие сны

Многие известные люди записывали свои сны, и порой они подсказывали им идеи. Шотландский писатель Роберт Льюис Стивенсон рассказывал, что сюжет «Странной истории доктора Джекила и мистера Хайда» приснился ему почти целиком. Английская писательница Мэри Шелли описывала, что образ «Франкенштейна» возник у неё в полусне, когда она лежала с закрытыми глазами. Пол Маккартни говорил, что мелодия песни «Yesterday» пришла к нему во сне, и поначалу он боялся, что просто где-то её слышал. Об одном из самых известных снов в науке рассказывают, будто Дмитрий Менделеев увидел таблицу элементов во сне, но историки сомневаются, что это правда. А немецкий химик Август Кекуле, по его собственным словам, догадался о кольцевом строении бензола, когда задремал и увидел змею, кусающую собственный хвост. Часть таких рассказов, возможно, приукрашена, но сама идея не лишена смысла: ночью мозг соединяет вещи, которые днём стоят далеко друг от друга.

Глава 1. Люди и отношения

Люди во сне почти никогда не бывают просто людьми. Мать может оказаться воплощением заботы, а может символизировать вашу собственную строгость. Незнакомец иногда оборачивается частью вас самих, которую вы пока не разглядели. Поэтому читайте толкования этой главы как приглашение подумать, а не как приговор.

1. Мать

В народной традиции. Мать во сне считали знаком заботы и защиты. Увидеть её здоровой и спокойной — к благополучию в доме, а встревоженной или плачущей — к хлопотам и беспокойству. Если мать зовёт, старики советовали наутро позвонить ей или вспомнить о ней.

Взгляд психологии. Образ матери связан с опорой, безопасностью и с вашим внутренним родителем. Сон может говорить о потребности в заботе или о том, что вы сами слишком строги к себе. Тон разговора важнее слов: тёплый или холодный.

Спросите себя. Чего мне не хватает: тепла, одобрения или самостоятельности?

2. Отец

В народной традиции. Отец во сне означал надёжность и власть. Если он добр и спокоен, ждали поддержки старших и удачи в делах. Строгий или сердитый отец предупреждал о промахах и о том, что пора взяться за ум.

Взгляд психологии. Отец часто олицетворяет правила, границы, ответственность и оценку со стороны. Сны с ним могут возникать, когда вы проходите через экзамен, сомневаетесь в выборе или хотите заслужить одобрение.

Спросите себя. Кого я сейчас боюсь подвести? Чьё одобрение мне до сих пор нужно?

3. Муж или жена

В народной традиции. Сон о супруге в старых сонниках зависит от того, как супруг выглядит. Здоровый и весёлый предвещал лад в семье, больной или печальный напоминал, что в доме нужно больше внимания. Ссора во сне считалась «к примирению».

Взгляд психологии. Сны о партнёре отражают состояние отношений: близость, раздражение, невысказанные обиды. Если во сне супруг ведёт себя странно, это может быть вашим собственным подозрением или тревогой, а не его реальным поведением.

Спросите себя. О чём я давно хочу поговорить, но откладываю?

Любопытно. Исследователи сна заметили, что тревожные сны о партнёре чаще приходят в периоды неопределённости: переезд, смена работы, рождение ребёнка.

4. Брат или сестра

В народной традиции. Сестра или брат во сне означали родную кровь, поддержку и семейные хлопоты. Встреча с братом после разлуки предвещала добрую весть, а ссора с ним — разговор с родными.

Взгляд психологии. Сиблинги в снах связаны с соперничеством и близостью одновременно. Образ может означать вашу способность делиться, ревность, детские обиды или ту часть вас, которая «другая». Во взрослом возрасте такие сны возвращают к семейным ролям.

Спросите себя. Какую роль я до сих пор играю в семье, хотя давно вырос?

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.