
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 7
Как пользоваться этой книгой 8
Немного истории: от глиняных табличек до смартфонов 9
Что говорит наука о снах 10
Как запомнить свой сон 11
Глава 1. Люди и отношения 12
1. Мать 13
2. Отец 14
3. Муж или жена 15
4. Брат или сестра 16
5. Ребёнок 17
6. Младенец 18
7. Умерший родственник 19
8. Бывший возлюбленный 20
9. Незнакомец 21
10. Друг 22
11. Враг 23
12. Учитель 24
13. Поцелуй 25
14. Объятия 26
15. Ссора 27
16. Измена 28
17. Знаменитость 29
18. Двойник 30
19. Старик 31
20. Старуха 32
21. Соседи 33
22. Толпа 34
23. Гость 35
24. Врач 36
25. Свекровь и тёща 37
Глава 2. Тело и здоровье 38
26. Выпадающие зубы 39
27. Волосы 40
28. Стрижка 41
29. Кровь 42
30. Нагота на людях 43
31. Беременность 44
32. Роды 45
33. Руки 46
34. Ноги 47
35. Глаза 48
36. Слепота 49
37. Немота 50
38. Невозможность пошевелиться 51
39. Борода 52

40. Ногти 53
41. Слёзы 54
42. Смех 55
43. Болезнь 56
44. Рана 57
45. Шрам 58
46. Грязь 59
47. Баня 60
48. Собственная смерть 61
49. Старение 62
50. Сердце 63
Глава 3. Животные 64
Конец ознакомительного фрагмента. 65

Дмитрий Уотич
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?

5. Ребёнок

В народной традиции. Чужой ребёнок во сне, по народным представлениям, был к заботам, а улыбающийся и здоровый — к радости. Если ребёнок плачет, старики говорили, что кто-то нуждается в вашей помощи.

Взгляд психологии. Ребёнок во сне нередко символизирует вашу внутреннюю детскую часть: уязвимость, игру, нереализованные желания. Он может также отражать новый замысел, который пока «слаб», но хочет расти.

Спросите себя. Что во мне сегодня требует заботы, как маленький ребёнок?

6. Младенец

В народной традиции. Младенец на руках считался предвестником перемен и новых забот. Если он тихий и здоровый, то перемены будут добрыми, если капризный — хлопотными. Рассказывали и о том, что сон о детях совсем не обязательно означает появление детей.

Взгляд психологии. Новорождённый символизирует начало: проект, отношения, новый период жизни. Чувства, которые вы испытываете к малышу (нежность, страх ответственности, растерянность), точно показывают ваше отношение к будущему.

Спросите себя. Что новое появилось в моей жизни и требует от меня ухода?

7. Умерший родственник

В народной традиции. Это один из самых старых сонных сюжетов. Народная примета гласит, что покойный приходит с весточкой, и важно, как он себя ведёт. Молчаливый и спокойный — к покою, просящий — к тому, чтобы помянуть. Звал с собой — лучше не откликаться и наутро помолиться или вспомнить добрым словом.

Взгляд психологии. Сны об ушедших близких очень часты, особенно в первое время после утраты. Они помогают горевать, продолжать диалог, прощаться. Если во сне вам тепло, это часть нормального горя. Если сны мучают месяцами, поговорите с психологом.

Спросите себя. Что я не успел или не смог сказать этому человеку?

8. Бывший возлюбленный

В народной традиции. Старые сонники видели в этом сюжете напоминание о прошлом: возвращение долгов, встречу или «ветер из прошлого». Одни считали, что такой сон к известию, другие что к зряшной тоске, которую лучше не растравлять.

Взгляд психологии. Бывшие в снах редко означают желание вернуть прошлое. Чаще они символизируют чувство, которое с ним связано: свободу, страсть, обиду, молодость. Сон может говорить не о человеке, а о том, чего вам сейчас не хватает.

Спросите себя. Какое чувство из тех отношений мне хочется вернуть в нынешнюю жизнь?

9. Незнакомец

В народной традиции. Неизвестный человек во сне считался вестником: добрый и приветливый — к хорошим новостям, хмурый и молчаливый — к осторожности. Бывали и поверья, что человек в светлой одежде приходит к добру, а в тёмной к тревоге.

Взгляд психологии. Юнг считал, что незнакомцы во сне часто олицетворяют незнакомые части самого человека: «тень», неосознанные качества. Это не обязательно плохие качества. Иногда незнакомец несёт талант или смелость, которой вы ещё не пользуетесь.

Спросите себя. Чем этот человек на меня похож? Чем решительно не похож?

10. Друг

В народной традиции. Друг во сне, по старой примете, к встрече или письму. Если друг дарит что-то, сон считался добрым, если ссорится с вами, советовали быть осторожнее в словах.

Взгляд психологии. Образ друга часто напоминает о качествах, которые вы в нём цените: смелость, лёгкость, надёжность. Иногда сон просто сигнал соскучиться и позвонить. Если друг ведёт себя необычно, возможно, это ваша тревога о ваших отношениях.

Спросите себя. Когда я в последний раз по-настоящему общался с этим человеком?

11. Враг

В народной традиции. Враг во сне считался предостережением, но не обязательно плохим. Поверье гласило: если одолеешь врага, одолеешь и трудности в жизни. Помирился с врагом во сне — наяву уйдёт напряжение.

Взгляд психологии. Противник может изображать вашу тревогу, вашего внутреннего критика или человека, с которым у вас конфликт. Если вы убегаете от него, возможно, вы избегаете трудного разговора. Если сражаетесь, значит, ищете способ отстоять себя.

Спросите себя. Что именно в этом «враге» меня раздражает или пугает?

12. Учитель

В народной традиции. Учитель или наставник во сне — к совету и поучению. Говорили, что он приходит, когда человек стоит на распутье. Строгий учитель предупреждал о необходимости быть внимательнее.

Взгляд психологии. Сны об учителях связаны с оценкой и ощущением, что вас проверяют. Часто они появляются у взрослых, которым предстоит ответственное решение. Фигура наставника может изображать ваш внутренний авторитет.

Спросите себя. Чьей оценки я боюсь больше всего и почему?

Любопытно. Школьные сны, в которых вы сдаёте экзамен или опаздываете на урок, снятся многим людям даже спустя десятки лет после выпуска.

13. Поцелуй

В народной традиции. Поцелуй во сне считался знаком расположения или расставания, в зависимости от того, куда целуют. Поцелуй в лоб — к уважению, в руку — к покорности, а в губы — к близости. Поцелуй с незнакомцем — к новому знакомству.

Взгляд психологии. Такие сны чаще говорят не о страсти, а о потребности в близости, признании и принятии. Если поцелуй приятен, сон отражает радость связи. Если вызывает страх или стыд, возможно, вас тревожит какая-то граница.

Спросите себя. Какой близости мне сегодня не хватает: телесной, душевной или просто тёплого внимания?

14. Объятия

В народной традиции. Объятия считались добрым знаком: к встрече, поддержке и прощению. Старые сонники отмечали, что объятия с родным человеком обещают мир в семье, а с незнакомцем советуют осмотрительность.

Взгляд психологии. Объятие во сне символизирует потребность в защите, утешении, принятии. Часто такие сны приходят после трудных дней или в периоды одиночества. Они могут быть и способом самоутешения: так психика заботится о вас.

Спросите себя. Кто или что в моей жизни может сегодня стать опорой?

15. Ссора

В народной традиции. «Ссора во сне — к миру наяву», говорили старики. Громкая брань считалась знаком, что в семье и на работе всё уладится. Но если во сне вас оскорбили, наяву стоило ждать неприятного разговора.

Взгляд психологии. Ссора во сне — способ выплеснуть накопленное недовольство, не разрушая реальных отношений. Сон позволяет проиграть разговор, которого вы боитесь, и найти слова. Он не обязательно предсказывает конфликт.

Спросите себя. Что я не сказал вслух, потому что боялся испортить отношения?

16. Измена

В народной традиции. Сон об измене в старых сонниках трактовали по-разному: одни видели в нём обман со стороны недругов, другие советовали не ревновать понапрасну. Многие считали, что такой сон вовсе не про любовь, а про недоверие.

Взгляд психологии. Измена во сне часто означает не реальную неверность, а страх потери, неуверенность в себе или ощущение, что вас недооценивают. Иногда сон возникает после фильма, разговора или чужой истории. Не стоит принимать его за улику.

Спросите себя. В чём я сомневаюсь: в партнёре или в собственной ценности?

17. Знаменитость

В народной традиции. Увидеть известного человека — к удаче и славе, говорили в старину. Разговор с правителем или знатной особой считался добрым знаком, к повышению. Но получать советы от знаменитостей во сне не рекомендовали.

Взгляд психологии. Знаменитый человек во сне часто олицетворяет качество, которое вы в нём цените или которого вам не хватает: уверенность, талант, успех. Иногда сон отражает желание быть увиденным и признанным.

Спросите себя. Какое качество этого человека мне хотелось бы развить в себе?

18. Двойник

В народной традиции. Двойник во сне считался предупреждением: в народе верили, что встретить себя самого — к долгой дороге или к болезни. В других местах, наоборот, считали это знаком, что вам нужно самому себя «увидеть со стороны».

Взгляд психологии. Двойник напоминает о «втором Я»: о той версии вас, которой вы могли бы стать или которой избегаете. Юнг называл это тенью. Встреча с двойником в сновидении может быть приглашением познакомиться с неосознанными чертами.

Спросите себя. Что делает мой двойник такого, чего я себе не позволяю?

19. Старик

В народной традиции. Старик во сне — к мудрому совету. Благообразный, с белой бородой, обещал защиту и добрую весть. Сердитый предупреждал о промахах. В славянских сказках старик часто оказывается подсказчиком героя.

Взгляд психологии. Юнг называл подобный образ архетипом мудрого старца. Это может быть вы сами, но с мудростью, которую вы ещё не осознаёте. Старец приходит, когда нужны смысл и ориентир.

Спросите себя. Какой совет мне дал бы мудрый человек, если бы я спросил?

20. Старуха

В народной традиции. Старуха во сне считалась предвестницей хлопот или осторожности. В сказках это образ Бабы-яги: страшной, но нередко помогающей. Если старуха добра и подаёт хлеб, то сон к удаче.

Взгляд психологии. Пожилая женщина символизирует опыт, судьбу, внутреннюю силу и иногда страх старения. Её облик помогает понять, как вы относитесь к зрелости, времени и собственным женским или мужским корням.

Спросите себя. Чего я боюсь в старости и чему хочу научиться у старших?

21. Соседи

В народной традиции. Соседи во сне считались знаком мелких хлопот и новостей. Ссора с соседом — к сплетням, приветливая беседа — к добрым вестям. Старая поговорка гласила: «Не дом покупай, а соседа».

Взгляд психологии. Соседи символизируют ваше окружение, то есть людей, которые рядом, но не родные. Такой сон может говорить о тревоге по поводу того, что о вас думают, или о желании близости с окружающими.

Спросите себя. Что подумают обо мне люди, если я поступлю по-своему?

22. Толпа

В народной традиции. Толпа считалась знаком шума и сплетен. Во сне идти в толпе — к вестям, быть затёртым — к хлопотам. Если вы стоите над толпой, сон обещал известность.

Взгляд психологии. Толпа — это общество, его ожидания и давление. Сон может отражать ощущение, что вас теряют в массе, или страх публичных выступлений. Состояние (тревога или азарт) подсказывает, как вы относитесь к людям.

Спросите себя. Где в моей жизни я теряю себя, подстраиваясь под других?

23. Гость

В народной традиции. Гость во сне — к вести. Радушный гость считался добрым знаком, незваный — к хлопотам. Старики говорили: «Гость на порог — счастье в дом», но если гость не уходит, то стоит быть осторожнее.

Взгляд психологии. Гости символизируют вторжение в личное пространство или, наоборот, желание общения. Если во сне вы злитесь на гостя, возможно, вам не хватает уединения. Если рады, то скучаете по людям.

Спросите себя. Сколько у меня сейчас времени для себя и сколько для других?

24. Врач

В народной традиции. Врач во сне предвещал заботу и выздоровление. Появление доктора в белом халате считали добрым знаком, а его осмотр или совет советовали запомнить, потому что в нём может быть ценный смысл.

Взгляд психологии. Врач символизирует заботу о себе, а иногда страх за здоровье. Сон не ставит диагноз и не заменяет настоящий осмотр. Но если он повторяется и вызывает тревогу, лучше действительно сходить на плановый осмотр: спокойствие дороже.

Спросите себя. Когда я в последний раз по-настоящему позаботился о себе?

25. Свекровь и тёща

В народной традиции. В фольклоре эти образы окружены шутками, но в сонниках они значили заботы и советы. Ласковая свекровь обещала дружбу в семье, сердитая тёща предупреждала о досадных пересудах.

Взгляд психологии. Родня супруга нередко символизирует чужие ожидания и испытание на самостоятельность. Сны с ними могут говорить о желании понравиться или о давлении семейных правил. Часто это и напоминание о ваших собственных родителях.

Спросите себя. Чьё одобрение в новой семье я пытаюсь заслужить?

Глава 2. Тело и здоровье

Тело во сне становится языком. Зубы, волосы, руки и кровь говорят о том, о чём наяву мы стесняемся или не догадываемся сказать. Важно помнить: сон о болезни или ране не диагноз, а скорее образ того, что вас тревожит. О здоровье вам расскажет только врач.

26. Выпадающие зубы

В народной традиции. Один из самых знаменитых сюжетов. В народных сонниках выпавший зуб связывали с потерей, расставанием или тревогой за кого-то из родных, причём зуб с кровью толковали как весть о родственнике, а без крови как о друге. Современные люди относятся к такой примете спокойнее.

Взгляд психологии. Психологи считают этот сон одним из самых частых. Он может отражать страх потерять привлекательность, уверенность, контроль или способность высказаться. Часто приходит в периоды стресса и перемен.

Спросите себя. Где я сейчас боюсь «потерять лицо» или не найти слов?

Любопытно. Если зубы действительно беспокоят во сне и наяву, это повод просто показаться стоматологу.

27. Волосы

В народной традиции. Длинные красивые волосы во сне — к достатку и силе, а выпадающие — к тревогам и мелким потерям. Расчёсывать волосы — к порядку в делах, а спутанные — к путанице. В старину считали, что в волосах сила человека.

Взгляд психологии. Волосы связаны с самооценкой, внешностью и жизненной энергией. Сон о густых волосах может означать уверенность, а о выпадении — чувство уязвимости. Часто он возникает в моменты, когда вам приходится «менять образ».

Спросите себя. В каких делах я чувствую себя без привычной силы?

28. Стрижка

В народной традиции. Стрижка во сне — к переменам и новым знакомствам. Но у стрижки были свои оговорки: срезанная коса считалась знаком расставания с прошлым, а неудачная стрижка предупреждала о недоразумениях.

Взгляд психологии. Парикмахерская во сне символизирует желание обновления: сменить образ, привычки, окружение. Недовольство результатом может говорить о боязни перемен. А красивая стрижка сообщает, что вы готовы к новому этапу.

Спросите себя. Что я хочу «подстричь» в своей жизни, а что оставить?

29. Кровь

В народной традиции. В народной символике кровь означала родство: сон о ней толковали как весть о родных. Много крови считали знаком хлопот или дальней дороги. Некоторые сонники, впрочем, видели в ней знак силы и обновления.

Взгляд психологии. Кровь символизирует жизненную силу, эмоции и сильные переживания. Сон может отражать усталость, боль, гнев или, наоборот, прилив энергии. Если вас этот образ пугает, сосредоточьтесь на том, что вы чувствовали, а не на картинке.

Спросите себя. Что отнимает у меня силы и что мне их возвращает?

30. Нагота на людях

В народной традиции. Быть голым в толпе во сне часто считали к стыду и огласке, но в ряде сонников утверждали обратное: что это к успеху, ведь человека «все видят». Спорные толкования показывают, что сюжет известен очень давно.

Взгляд психологии. Один из самых частых кошмаров. Он выражает страх разоблачения, уязвимости и осуждения. Часто приходит накануне выступления, экзамена или новой работы. Интересно, что во сне окружающие нередко не замечают вашей наготы, что может говорить о преувеличенных страхах.

Спросите себя. Что я прячу и кто, как мне кажется, может это увидеть?

Любопытно. Тот же сюжет лежит в основе сказки Андерсена «Новое платье короля», где нагота становится символом самообмана.

31. Беременность

В народной традиции. В старых сонниках сон о беременности толковали широко: для женщин это иногда прямо к ребёнку, но чаще к новым хлопотам и замыслам. Мужчинам такой сон предвещал новое дело, которое «вынашивается».

Взгляд психологии. Беременность во сне символизирует зарождение чего-то нового: идеи, проекта, отношений, изменений в жизни. Она не обязательно касается ребёнка. Чувство от сна (радость, страх, растерянность) показывает, как вы относитесь к будущему.

Спросите себя. Что новое во мне зреет и готов ли я ему дать место?

32. Роды

В народной традиции. Роды во сне считали знаком больших перемен. Лёгкие роды обещали благополучное завершение дел, трудные предупреждали о долгих хлопотах. Увидеть, как рожает кто-то другой, значило получить известие.

Взгляд психологии. Роды символизируют переход и появление нового. Это может быть рождение идеи, завершение трудного периода или начало иной жизни. Страх родов во сне нередко связан с волнением перед важным событием.

Спросите себя. Что в моей жизни готово «появиться на свет»?

33. Руки

В народной традиции. Руки во сне были знаком дела и дружбы. Чистые и крепкие — к удаче в работе, грязные — к тревогам, много рук — к помощи. Пожать руку — к согласию, а протянутая рука — к просьбе.

Взгляд психологии. Руки символизируют действие, умение и контакт. Сон, где они мешают или не слушаются, может говорить о чувстве бессилия или о неуверенности в способностях. Спокойные, уверенные руки — признак внутренней опоры.

Спросите себя. Что я сейчас хочу сделать своими руками и чего боюсь?

34. Ноги

В народной традиции. Ноги означали путь. Больные или слабые ноги считали знаком трудной дороги, лёгкие и быстрые — к успеху в начинании. Если во сне вы босиком, старики говорили «к заботам о доме».

Взгляд психологии. Ноги связаны с устойчивостью, направлением, шагами вперёд. Если во сне они подкашиваются или вязнут, сон может говорить о неуверенности и усталости. Лёгкий шаг, наоборот, показывает готовность двигаться.

Спросите себя. Куда я иду и хочу ли я туда на самом деле?

35. Глаза

В народной традиции. Глаза во сне считали зеркалом души. Ясные и добрые — к искренности, злые или тёмные — к недоброжелателям. Много глаз, смотрящих на вас, предупреждало о слухах и чужом внимании.

Взгляд психологии. Глаза символизируют восприятие, внимание и самосознание. Ощущение, что за вами наблюдают, связано с тревогой оценки. Сон, где вы видите что-то новым взглядом, может говорить о прозрении.

Спросите себя. На что я не хочу смотреть открыто?

36. Слепота

В народной традиции. Потерять зрение во сне — к заботам, обманам и ошибкам. Старики советовали в такие дни особенно внимательно смотреть на людей и не подписывать бумаг. Если слепой кого-то ведёт, то сон к неожиданной помощи.

Взгляд психологии. Слепота часто означает нежелание видеть реальность или беспомощность в какой-то ситуации. Она может отражать отрицание: «я не хочу замечать, что происходит». Иногда сон подсказывает, что пора перестать закрывать глаза.

Спросите себя. Какую правду я пока не готов увидеть?

37. Немота

В народной традиции. Не мочь крикнуть во сне — к бессилию перед врагами, считалось в старину. Но тот, кто громко кричал, мог рассчитывать на спасение. Были и поверья, что кричать во сне надо, чтобы отогнать недоброе.

Взгляд психологии. Этот частый сюжет связан с чувством, что вас не слышат, или вы не можете высказаться. Он возникает в периоды, когда накопилось невысказанное. Дело может быть и в самой физиологии сна: во время быстрой фазы мышцы расслаблены.

Спросите себя. Что я хочу сказать и кому, но не могу?

38. Невозможность пошевелиться

В народной традиции. На Руси такое состояние объясняли тем, что «давит домовой» или «мара». В других странах для него тоже придумали своих существ: в Японии его связывали с силой, «сковывающей» тело. Рассказы о нём известны во всём мире.

Взгляд психологии. Это явление называют сонным параличом. Оно возникает на границе сна и бодрствования, когда сознание уже проснулось, а мышцы ещё расслаблены, поэтому могут возникать страшные образы. Чаще всего оно безопасно и проходит само. Если происходит часто, стоит рассказать о нём врачу.

Спросите себя. Хорошо ли я высыпаюсь и не перегружен ли тревогами?

Любопытно. В японской традиции это состояние называют «канасибари», что можно перевести как «сковывание металлом».

39. Борода

В народной традиции. Борода во сне — к мудрости и достатку. Густая и красивая обещала почёт, а седая — совет старших. У женщин борода считалась странным знаком и толковалась по-разному.

Взгляд психологии. Борода связана с образом зрелости, мужественности и статуса. Для мужчины она может означать желание выглядеть солиднее, для женщины — обретение силы. Бритьё бороды говорит о желании перемен.

Спросите себя. Хочу ли я казаться старше и серьёзнее или, наоборот, моложе?

40. Ногти

В народной традиции. Длинные ухоженные ногти — к достатку и успеху, сломанные или грязные — к мелким неприятностям. Остригать ногти во сне считалось к избавлению от забот.

Взгляд психологии. Ногти символизируют защиту и мелкую моторику, то есть то, как вы «цепляетесь» за жизнь. Сломанный ноготь во сне может говорить о чувстве уязвимости. Забота о ногтях напоминает о заботе о себе.

Спросите себя. Чем я сегодня защищаю себя и достаточно ли этого?

41. Слёзы

В народной традиции. Старая поговорка гласила: «Слёзы во сне — к радости наяву». Плакать во сне считали добрым знаком: после слёз приходит облегчение. Но слёзы по близкому предупреждали о необходимости позвонить ему.

Взгляд психологии. Слёзы во сне выполняют ту же функцию, что и наяву: разряжают напряжение. Если вы проснулись и стало легче, значит, сон помог. Если слёзы приходят постоянно, это может быть сигнал, что накопилась печаль, которую стоит обсудить.

Спросите себя. О чём я не позволяю себе грустить днём?

42. Смех

В народной традиции. Смех во сне иногда считали недобрым знаком: «Кто смеётся во сне, тот плачет наяву». Но существовала и обратная примета: весёлый смех к хорошим новостям. Всё зависело от региона и сонника.

Взгляд психологии. Смех во сне показывает, что вы нашли способ разрядить напряжение. Он может появиться, когда в жизни слишком много серьёзности. Если смех неестественный, это иногда способ скрыть тревогу.

Спросите себя. Что в моей жизни пора воспринять легче?

43. Болезнь

В народной традиции. Заболеть во сне считалось предупреждением об осторожности, но чаще означало, что болезнь, наоборот, уйдёт. «Больным видеть себя во сне — к здоровью наяву», говорили старики. Видеть больным близкого предлагалось позвонить ему и узнать, как он.

Взгляд психологии. Болезнь во сне чаще отражает психологическую усталость или нежелание что-то делать, чем реальные недуги. Это сигнал: вам нужен отдых. Сон не заменяет медицинского осмотра, но может подтолкнуть заняться режимом.

Спросите себя. От чего я устал и как могу себя поддержать?

44. Рана

В народной традиции. Рана во сне — к душевной обиде или хлопотам. Быстро заживающая считалась добрым знаком, гноящаяся — недобрым. Если вас ранит близкий человек, предупреждали о возможной ссоре.

Взгляд психологии. Рана символизирует боль, обиду или уязвимость, которая требует внимания. Сон говорит: что-то задело вас сильнее, чем вы признаёте. Забота о ране во сне указывает на готовность исцелиться.

Спросите себя. Какая обида ещё болит и ждёт заботы?

45. Шрам

В народной традиции. Шрам во сне считали напоминанием о прошлом: старом долге, давней обиде или опыте. Иногда его толковали как знак пережитого испытания, которое сделало вас сильнее.

Взгляд психологии. Шрам указывает на уже закрытые раны, то есть на то, что вы пережили и пережили успешно. Сон может возвращать вас к урокам прошлого и напоминать, что вы справились.

Спросите себя. Что мне дал опыт, который когда-то причинил боль?

46. Грязь

В народной традиции. Грязь во сне в старых сонниках считали к хлопотам и сплетням. Но существовало и «грязь — к деньгам»: в некоторых краях верили, что запачкаться во сне к достатку. Чем сильнее замараешься, тем прибыльнее.

Взгляд психологии. Грязь символизирует стыд, вину или ощущение, что вы «замарались». Сон может отражать мучительную совесть. Но он же способен подсказать: пора очиститься, то есть вымыться, прибраться, простить себя.

Спросите себя. За что я себя осуждаю и справедливо ли это?

47. Баня

В народной традиции. Баня во сне — к очищению и новостям. Мыться в чистой воде — к здоровью и радости, в мутной — к болезни и печали. В русской традиции баня была местом, где человек «рождается заново».

Взгляд психологии. Баня и мытьё символизируют очищение и обновление. Сон может говорить о потребности избавиться от напряжения, накопившейся усталости. Если баня грязная или неприятная, возможно, вам не хватает душевного покоя.

Спросите себя. Что я хотел бы «смыть» с себя сегодня?

48. Собственная смерть

В народной традиции. Увидеть себя мёртвым — не к смерти, а, как ни странно, к долгой жизни. Так считали во многих краях: сон о смерти говорил о переменах, завершении этапа или даже о новом рождении. Предвестием настоящей смерти его не считали.

Взгляд психологии. Такие сны чаще связаны с концом одного периода жизни и началом другого: развод, смена работы, взросление. Страх и тревога во сне нормальны. Если сны о смерти вызывают сильный ужас или мысли о том, чтобы причинить себе вред, обязательно обратитесь к специалисту.

Спросите себя. Какая часть моей жизни закончилась или заканчивается?

49. Старение

В народной традиции. Увидеть себя старым — к долгой жизни, считали в народе, а седые волосы во сне обещали мудрость. Но смотреть на постаревших знакомых иногда считалось к вестям о них.

Взгляд психологии. Сон о старении отражает отношение ко времени: страх упустить возможности, усталость от суеты или желание мудрости. Он не про цифры в паспорте, а про то, как вы переживаете собственные годы.

Спросите себя. Что я откладываю «на потом» и почему?

50. Сердце

В народной традиции. Сердце во сне символизировало чувства и искренность. Здоровое, большое — к любви и дружбе, больное — к печали. Если вы дарите сердце, то это к влюблённости.

Взгляд психологии. Сердце связано с эмоциями, привязанностями и ощущением смысла. Сны о сердцебиении могут быть отражением тревоги. Если вас действительно беспокоит сердце наяву, лучше показаться кардиологу, а не искать ответ в книге.

Спросите себя. Что сейчас наполняет моё сердце, а что его тяготит?

Глава 3. Животные

Звери и птицы приходят в сны с древнейших времён. Люди давно заметили, что у каждого животного есть «характер»: верность собаки, хитрость лисы, мудрость совы. Во сне мы чаще всего встречаем в зверях собственные качества и чувства, поэтому по-настоящему важно, как животное ведёт себя и что вы к нему испытываете.

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.