





Лиза Марчиано ✦ Дебора Стюарт ✦ Джозеф Ли

ЗАЧЕМ МНЕ ЭТО ПРИСНИЛОСЬ

Научитесь расшифровывать сны,
чтобы разобраться в себе
и следовать зову сердца



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.963
ББК 88.6
М30

Иллюстратор обложки - *Selcha Uni*

Lisa Marchiano, Deborah Stewart, and Joseph Lee.

DREAM WISE: UNLOCKING THE MEANING OF YOUR DREAMS

Copyright © 2024 Lisa Marchiano, Deborah Stewart, and Joseph Lee.
This Translation published by exclusive license from Sounds True Inc.

Марчиано, Лиза.

М30 Зачем мне это приснилось. Научитесь расшифровывать сны, чтобы разобраться в себе и найти силы следовать зову сердца / Лиза Марчиано, Дебора Стюарт, Джозеф Ли ; [перевод с английского О. С. Артюхиной]. — Москва : Эксмо, 2025. — 384 с. — (Практическая психотерапия).

ISBN 978-5-04-217310-3

Перед вами увлекательный путеводитель по самым распространённым сюжетам, образам и символам, которые приходят к каждому из нас во сне. В лучших традициях юнгианской психологии книга помогает расшифровать древний язык метафор, на котором говорит с вами ваш внутренний мудрец — Создатель снов. Каждую ночь он с любовью и точностью создает сны, способные не просто удивить, а изменить вашу жизнь — напомнить, в чем ваша сила, поддержать в трудный момент и показать путь, когда вы его потеряли.

УДК 159.963
ББК 88.6

ISBN 978-5-04-217310-3

© Артюхина О. С., перевод на русский язык, 2025
© Selcha Uni, иллюстрация на обложке, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Мы посвящаем эту книгу нашим учителям,
нашим психоаналитикам,
слушателям подкаста «Эта юнгианская жизнь»,
а также нашим клиентам и их снам.

Сон — это маленькая потайная дверца в сокровеннейших и загадочнейших тайниках души, она открывается в ту космическую ночь, каковой было психическое задолго до того, как явилось на свет какое-либо эго-сознание, и каковая останется собой, сколь бы далеко ни простиралось наше эго-сознание.

К. Г. Юнг

Рецензии

Отличная книга, чтобы начать изучать сны! Вы не только узнаете, какими методами пользовался Карл Юнг, когда анализировал сновидения, но и познакомитесь с основами его теории. Ориентированная на практическое применение, но одновременно вдохновляющая, эта книга обогатит ваш внутренний мир, мир сновидений и, как следствие, вашу повседневную жизнь. Настоятельно рекомендую!

МАХИЛ КЛЕРК,

психотерапевт,

автор книги «Руководство к сновидению»

и основатель образовательной платформы Jung Platform

Если вы когда-нибудь задавались вопросом, что означают ваши сны, то эта книга для вас. Это хорошо написанная, всеобъемлющая и глубокая работа, которая помогает на практике разобраться в теории сновидений Юнга. Книга будет полезна как начинающим, так и опытным сновидцам. А еще ее интересно читать и интересно выполнять упражнения, которые предлагают нам авторы.

ЛИНДА ЛЕОНАРД, PhD,

автор книг The Wounded Woman и Call to Create

Если вы хотите оказать огромную услугу своему создателю грез, рациональному эго и коллективному бессознательному, прочтите эту книгу! Она расскажет вам, с какой изобретательностью (и игривостью) работает ваша психика каждую ночь, помогая вам продвигаться вперед по жизненному пути к резонансу с нуминозным. Это волнующее и увлекательное путешествие по богатым, полным знаний и в конечном счете таинственным землям.

ЭЛИФ БАТУМАН,

автор книг «Идиот» и Either/Or

Потрясающе! Этот масштабный, но в то же время написанный понятным языком труд подойдет даже тем, кто не знаком с теорией Юнга. Эта книга — неоценимая услуга сообществу изучающих Юнга и всем, кто интересуется сновидениями.

ПАТРИШИЯ БЕРРИ, доктор наук,
*психоаналитик и автор книги *Echo's Subtle Body**

Это одна из лучших книг о толковании сновидений, которые я когда-либо читала. Это не просто отличный учебник по психологии сновидений Юнга: она отражает характерное для современного общества отчаянное стремление к жизни, наполненной более глубоким смыслом, чем простое удовлетворение желаний эго, к жизни здоровой, к целостности, к реализации всех своих возможностей. Дорога снов ведет именно в этом направлении, и нет лучших проводников на этом пути, чем Лиза, Дебора и Джозеф. Их крепкая дружба и уважение друг к другу при смешении создают снадобье для познания мифического царства снов, подобное алхимическому эликсиру — переливающееся, изменчивое. Настоятельно рекомендую!

КЕЛЛИ БАЛКЛИ, доктор наук,
*автор книги *Spirituality of Dreaming**

Кто бы мог подумать, что такой великий учитель, как создатель снов, терпеливо ждет нас каждую ночь? И все, что нам нужно сделать, чтобы получить его наставления, — это прислушаться и подобрать правильные ключи.

Понять символы из снов, куда они указывают, — это всегда было для меня чем-то абстрактным и недостижимым. Я просыпался и никогда толком не помнил, что происходило. А если и помнил, то понятия не имел, что с этим делать.

Но во время чтения этой книги я словно открыл совершенно новую часть себя, забытую; часть себя, которая ждала, пока я вспомню ее и приму.

Применение ключей, описанных в книге, помогло мне лучше узнать таинственное царство моего бессознательного, и я смог не только вспомнить забытое, но и расширить свои знания. Истории моих снов учили меня.

Это был невероятный опыт, проливший свет на многие процессы внутри меня. Книга стала замечательным компаньоном и определенно поселилась на моей прикроватной тумбочке на долгие годы.

ФИНН ДЖОНС,

актер

Всем снятся сны. Это доказывает врожденную способность человека создавать образы, персонажей, истории и целые миры. Если вы думаете, что вы не творческий человек, значит, у вас не выстроены отношения с той частью себя, которая без малейших усилий создает красочные сны. Эта книга содержит ключи, которыми можно открыть творческую интуитивную часть, спрятанную в глубине каждого из нас!

Энди Дж. Пицца,

автор бестселлеров The New York Times и иллюстратор

Три ведущих подкаста «Эта юнгианская жизнь» создали понятное и практичное введение в мир сновидений для тех, кто стремится глубже понять себя. Они разработали уникальную систему ключей, которая облегчает взаимодействие со сновидениями и делает процесс интересным, живым, наполненным эмоциями. Эта книга станет прекрасным проводником для тех, кто начинает путешествие в свой внутренний мир снов.

МАРК УИНБОРН, доктор наук,

психоаналитик и клинический психолог,

автор книг Interpretation in Jungian Analysis и Jungian Psychoanalysis: A Contemporary Introduction

Легко написанный и чрезвычайно увлекательный путеводитель по миру наших снов и, следовательно, по нашему внутреннему миру. Если вы любители замечательного авторского подкаста «Эта юнгианская жизнь», работ Карла Юнга или просто идете по дороге, которая зовет каждого из нас, — по пути индивидуации, — непременно прочитайте эту книгу. Если древнейший и вернейший способ помочь себе — быть в союзе с создателем снов внутри, эта книга даст вам ключ к не сравнимому ни с чем внутреннему росту и преображению.

ДЖАСТИН СИМИЕН,

кинорежиссер, актер, писатель

Убедительная и достоверная работа, открывающая человеку ценность его снов. В основе книги метод Юнга извлекать богатство смыслов из снов, чтобы улучшить нашу повседневную жизнь. Перед вами полезный проводник к пониманию и интерпретации снов — неважно, в контексте аналитической работы или нет.

МЮРРЕЙ СТАЙН, доктор наук,

автор книги «Юнговская карта души»

Как кинорежиссер, я люблю, когда сны направляют мои истории. Эта книга неописуемо вдохновляет. Уважение, с которым авторы относятся к создателю грез (который является частью каждого из нас), и их глубокая преданность тайне внутреннего мира совпадают с тем, что я знаю о процессе творчества и об импульсе, позволяющем мне писать истории — истории, которые мне необходимо привнести в мир, прожить, чтобы узнать себя лучше и исцелиться. Так создатель грез, вы и я, каждую ночь создает сны, которые необходимы человеку, чтобы обрести целостность, а эта книга предлагает нам прекрасные ключи, вопросы и упражнения, ведущие к более глубокому пониманию таинственных глубин наших душ.

ДЕБОРА КАМПМАЙЕР,

кинорежиссер

Оглавление

Предисловие	13
Предисловие переводчика	17
Введение. Зов	18
Глава 1. Зачем работать со снами?	26
Глава 2. Познакомьтесь с создателем грез	38
Глава 3. Образы в сновидениях	65
Глава 4. Усомнитесь в своем эго	91
Глава 5. Эмоции	116
Глава 6. Театр грез	142
Глава 7. Откуда мы и куда мы идем	184
Глава 8. Тень	204
Глава 9. Анима и анимус	231
Глава 10. Самость	267
Глава 11. Техника активного воображения	295
Глава 12. Работа со сновидением	315
Приложение 1. Как запоминать свои сны	336
Приложение 2. Ключница: все 69 ключей	343

Благодарности	369
Об авторах	371
Ресурсы	372
Библиография	374

Предисловие

Кто из нас, пробудившись ото сна, не задавался вопросами о том, откуда пришел этот сон, что он может значить и можно ли его понять? Кто не хотел подобрать ключ к разгадке этих часто туманных образов, через которые психика приглашает наше сознание побеседовать? Эта книга как раз такой ключ. Здесь вы найдете теорию, практические инструменты интерпретации снов, множество примеров работы со сновидениями и ответы на вопросы, почему мы видим сны и что им может от нас требоваться.

Одно из исследований установило, что человек, доживший до восьмидесяти лет, проводит в снах (не просто спит, а именно видит сны) около шести лет жизни. Шесть лет сновидений! Очевидно, сны укоренены в нашей природе; нам свойственно пытаться осмыслять и исцелять надломы, которые есть у каждого из нас. Дальнейшие исследования показали, что за одну ночь мы видим около шести снов — намного больше, чем потом можем вспомнить. Однажды клиент принес мне распечатки прекрасно законспектированных восемнадцати снов за одну неделю. Однако большинство из нас может ухватывать только обрывки — то тут, то там. Но более тревожно то, что большинство из нас довольствуется готовыми удобными трактовками своих снов. «А, так я это видел вчера по телевизору» — это эффективное «объяснение» сна закрывает дверь к Иному в нашей психике, которое призывает эго вступить в диалог и через такое вовлечение вырасти.

Как все мы знаем, основная проблема с бессознательным в том, что мы не можем осознать его. Мы не можем утверждать ничего с уверенностью; однако многое из того, что мы считаем работой бессознательного, проявляется в нашем поведении, фантазиях, саморазрушительных паттернах и во многом другом. Внимание к сновидениям, какими бы загадочными ни казались их формы, — это один из способов от-

крыть дверь к тому, что происходит за пределами нашего сознания. Сны всегда в нашем распоряжении.

Я не верю, что существуют плохие сны. Нам может не нравиться их содержание, нас может пугать призыв взять на себя ответственность, но сны — это попытки психики исцелиться, исправить что-то, добиться от нас более осознанного участия. Такую деятельность нашей психики, попытки души соединить два мира, чтобы позволить нам и исцелить себя, и вырасти над собой, Юнг называл словосочетанием «трансцендентная функция». Трансцендентная функция выражена в снах и в симптомах. Бессознательное остается вне зоны досягаемости нашего эго, но симптомы и сны мы можем осознать, а каждый из этих гонцов одной ногой остается в том недостижимом краю. Уделяя должное внимание внешним проявлениям работы бессознательного, мы можем наконец начать распознавать направление, в котором психика нас подталкивает.

Работа со снами требует от каждого из нас столкнуться с парадоксом: где-то глубоко внутри нас скрыто некое скопление энергии, которое не зависит от нашего эго, а все же знает нас лучше. Юнг представлял это в таком ключе: разве вы не открыли бы дверь мудрецу, прожившему два миллиона лет и знающему все тайны природы, разве не захотели бы побеседовать с ним? Каждую ночь этот кладезь природной мудрости открывается перед нами. Как же не отнестись к этому с должным вниманием, как не ответить на зов?

Однажды женщина в ответ на просьбу постараться запомнить сны сказала мне, своему психоаналитику, что не хочет, чтобы я узнал ее настолько хорошо. Как можно догадаться, в нашей работе возникали некоторые сложности, но ее колебания понятны. Уважение к снам способствует смирению. Мы будто говорим своему эго: «Вот еще кое-что, чего ты не знал о самом себе, что будешь делать?» Но если погрузиться в этот процесс, со временем работа со снами даст свои плоды, она преобразит вас. Произойдет сдвиг, и субъектность будет принадлежать уже не чему-то там вовне — миру, которому мы вечно подотчетны, а главным истинам нашего внутреннего мира — той реальности внутри нас, которая тоже ждет ответа.

Сны — это не обязательно приятная прогулка, витание в облаках; они могут привести нас в самые черные уголки нашей души. Однако раз психика уже обращает на что-то внимание, стоит это сделать и нам; если игнорировать проблему, она не исчезнет. Она скроется в глубине и там разрастется, а потом проявится и в наших отношениях, и в неудачных поисках места пересечения судьбы и предназначения, где сознательный выбор так важен. Наши неразрешенные проблемы мы взвалим на своих детей, которые унаследуют те дорожки и тропы, о которых мы позабыли или с которых бежали.

Юнг задавал очень серьезный вопрос: что поддерживает нас, когда ничто уже нас не поддерживает? К чему мы обращаемся, когда знания, которые мы впитали из окружающего мира, завели нас неведомо куда? На что мы рассчитываем, когда мир, который мы для себя выстроили, оказался непригодным для жизни? В этой тьме появляется дрожащий огонечек сна. Я помню, как на четвертый год своей работы с психоаналитиком в Цюрихе я вышел из его кабинета после разбора еще одного сна, который указывал на самую важную проблему в тот период моей жизни, и отчетливо понял, что психика твердит мне одно и то же снова, и снова, и снова. Четыре года, желание разобраться в себе, масса затраченного времени и денег, но только в тот момент я осознал: сопротивление тщетно, передо мной трудная дорога, но мне ясно, куда нужно идти. В тот момент наша работа со снами перестала быть утверждением разума, интеллектуальным упражнением, она переместилась в область чувств, и мое сердце начало отгаивать. Сон приходит из тьмы, но не как путеводная звезда, точно указывающая направление, в котором нужно идти, как того хотелось бы эго. Сон — это, скорее, символическое выражение ситуации неопределенности, указание на то, что мы застряли.

Перед вами полезное практическое руководство по работе со снами. Оно наполнено инсайтами и символами, информацией о том, что представляют собой сны и как важно вступить в разговор с этим миром, который раскрывается внутри каждого из нас. Авторы, юнгианцы Марчиано, Стюарт и Ли, имеют за плечами годы и годы опыта. Работа со снами приносит реальные, ощутимые результаты. Мы можем быть