УДК 686.81
ББК я6
Д54

Дневник сновидений со словарём символов — Москва : Д54 Издательство АСТ, 2024. — 160 с . : ил. — (Личное время. Творческие тетради).

ISBN 978-5-17-168753-3 (мягкая обложка)
ISBN 978-5-17-165483-2 (твёрдая обложка)

Этот дневник сновидений станет проводником к вашему сознанию, поможет справиться со страхами, тревогами и обрести гармонию.

Издание разделено на несколько частей: предисловие о методе ведения дневника, страницы для записи ваших сновидений и словарь символов.

Блокнот включает специальные поля для записи ключевой информации о каждом сновидении: дата, эмоции, символы и сюжет. Такой формат позволяет в любое время вернуться к записям и сопоставить особенности сюжетов, эмоции к схожим символам.

Этот удобный инструмент поможет получить неочевидные ответы на беспокоящие вопросы и лучше узнать себя.

УДК 686.81
ББК я6

ISBN 978-5-17-168753-3 (мягкая обложка)
ISBN 978-5-17-165483-2 (твёрдая обложка)

© ООО «Издательство АСТ», 2024

Владельцу дневника

Сны всегда вызывали особый интерес у людей. С древнейших времен и до наших дней, представители разных народов и культур пытались расшифровать послания, которые несут сны. Эти таинственные видения способствовали формированию мифов, вдохновляли на создание произведений искусства, обращали на себя внимание мистиков и ученых. Сны не только развлекают нас своими причудливыми сюжетами, но и заставляют задуматься о глубинах сознания и подсознания.

В древних культурах сны часто рассматривались как знаки свыше. Различные цивилизации придавали снам уникальные смыслы и разрабатывали сложные системы для их толкования. В мифах прослеживается понимание сна как некой «временной смерти», когда душа освобождается и может прорываться в недоступные человеку миры.

Для древних египтян сны были прямыми посланиями от богов. Они верили, что через сны можно получить божественное руководство

и предсказания будущего. Египтяне создали один из первых сонников. Жрецы в храмах, таких как храм в Дендере, играли роль медиаторов, которые помогали толковать сны и предлагали ритуалы, чтобы угодить богам или отвратить несчастья.

В Древней Греции сны также считались важным связующим звеном между божественным и земным. Особое место в этом контексте занимает святилище Асклепия в Эпидавре, где люди проводили ночь в надежде на исцеляющий сон, посланный богом медицины Асклепием. Считалось, что во сне Асклепий может предложить лечение или дать совет. Геродот в своих записях упоминает множество случаев, когда политические и военные решения принимались на основе сновидений.

Отношение ко сну и сновидениям на Руси можно изучить через фольклор и традиционные ритуалы, которые сохранились и после принятия христианства. Так, считалось, что в крещенскую ночь девушка может увидеть во сне жениха, если произнесет специальные слова. Сон становится источником таких магических образов, как кот Баюн, сон-трава и Дрема.

Эти древние практики и верования показывают, как сны были вплетены в социальную и религиозную ткань различных культур, отражая общую тенденцию рассматривать сновидения как важный канал коммуникации с высшими силами, как инструмент для понимания себя и способ заглянуть за границу между мирами.

В XX веке Зигмунд Фрейд, основатель психоанализа, внес революционный вклад в изучение снов с публикацией своей работы «Толкование сновидений» в 1900 году. Фрейд утверждал, что сны — это дорога в подсознание, способ, через который наше бессознательное выражает желания и конфликты, которые не могут быть замечены в состоянии бодрствования из-за «цензуры сознания». Сны, по Фрейду, представляют собой символическую реализацию подавленных желаний.

Фрейд разделил содержание снов на манифестное (то, что мы помним) и латентное (скрытый смысл, который можно разоблачить только через анализ). Он использовал метод свободных ассоциаций, чтобы исследовать явное содержание и выявить скрытое.

После Фрейда множество психоаналитиков развивали его идеи. Карл Густав Юнг предположил, что сны могут приоткрывать доступ к коллективному бессознательному — совокупному опыту

человечества, который аккумулирует общие для всех желания и фобии.

Сегодня сны продолжают играть значительную роль в психотерапевтической практике. Терапевты различных направлений используют рассказы о сновидениях, чтобы помочь клиентам лучше понять свои внутренние конфликты, страхи, желания и межличностные отношения. Например, в гештальт-терапии сны рассматриваются как проекции самого себя: каждый элемент сюжета представляет часть личности сновидца. Терапевты помогают клиентам взаимодействовать с этими элементами, чтобы развивать осознанность.

Анализ и работа со снами в терапии может предоставить уникальный взгляд на внутренний мир человека, облегчить эмоциональные блоки и способствовать личностному росту.

Современная биология раскрывает удивительные детали о том, как наш мозг работает во время сна. Сон делится на несколько фаз, которые чередуются в течение ночи, формируя циклы. Каждая фаза имеет свое значение для нашего ментального и физического здоровья:

Первые три фазы объединяются в период медленного сна

1 **Легкий сон, дремота.** Это самая короткая фаза, которая длится всего несколько минут. В этот момент мы начинаем отключаться от окружающего мира, наши мышцы расслабляются, а активность мозга замедляется. Это переходный период между бодрствованием и более глубоким сном.

2 **Поверхностный сон.** На этом этапе тело еще больше расслабляется, сердцебиение замедляется, а температура снижается. Фаза занимает около половины от общей длительности сна.

3 **Глубокий сон.** На этой фазе труднее всего проснуться; она крайне важна для физического восстановления тела, роста и регенерации тканей, а также для укрепления иммунитета.

4 **Фаза REM (быстрый сон).** REM означает «rapid eye movements» — «быстрые движения глаз». Фаза отличается активной мозговой деятельностью, похожей на состояние бодрствования. Именно во время нее происходит самое интересное — сновидения. Глаза быстро двигаются под веками, но мышцы тела остаются расслабленными. REM-фаза активизирует области мозга, которые отвечают за обучение и создание новых воспоминаний.

Цикл сна из четырех фаз длится примерно 90–120 минут, и на протяжении ночи мы проходим через несколько таких циклов. Понимание этих фаз помогает исследователям и медикам лучше понимать такие расстройства, как бессонница или ночное апноэ.

Сны всегда служили источником вдохновения для творцов в различных сферах искусства. Литература, живопись и музыка обогащены образами, рожденными в сновидениях.

Так, в романе «Хазарский словарь» Милорад Павич использует сны как структурный элемент, вводя читателя в мир символов и метафор, которые олицетворяют взаимодействие трех религий — христианства, ислама, иудаизма. Сны в этом романе — это не просто фоновые образы; они активно влияют на сюжет и развитие персонажей, служат мостом между реальным и потусторонним, прошлым и настоящим. Павич создает многоуровневый текст, который развивается по логике сна: персонажи перетекают друг в друга, время и пространство внезапно изменяются.

В романе Ивана Гончарова «Обломов» эпизод сна заглавного героя занимает центральное место и символизирует его отчуждение от реальности. Во сне он видит себя ребенком, от которого не требуется никаких свершений — лишь бы не ходил, куда не велят. Видение пронизано атмосферой сладкой неги, абсолютной безопасности, но в то же время пассивности. Становится еще более очевидным страх Обломова перед необходимостью принимать решения и активно действовать.

Многие художники, такие как Сальвадор Дали и Макс Эрнст, обращались к сновидениям, чтобы создать некоторые из своих знаковых работ. Так называемый «параноико-критический метод», которым руководствовался Дали в жизни и творчестве, включал интерпретацию сновидений и их использование в качестве средства исследования подсознательного. Его картины, полные символизма и аномалий, часто воссоздают сюрреалистичные образы, пришедшие к художнику во сне.

Композиторы также черпали вдохновение в феномене сновидений. В «Фантастической симфонии» Гектор Берлиоз делает основой сюжета болезненное видение героя, вызванное опиумным сном. В нем музыка воплощает историю неразделенной любви, становящейся одержимостью. Пол Маккартни утверждал, что мелодия хита «Yesterday» приснилась ему.

Сны продолжают быть мощным источником творческого вдохновения, открывая двери в подсознание и позволяя исследовать глубины человеческой психики через искусство.

Дневник сновидений — это записная книжка, в которой вы можете фиксировать свои сны сразу после пробуждения. Часто детали снов быстро выветриваются из памяти, оставляя только смутное впечатление. Запись поможет сохранить все сюжетные повороты и затем, при желании, заняться анализом. Так можно совершить неожиданные открытия о собственной персоне; лучше понять сигналы, которые посылает подсознание; взглянуть на проблемы по-новому и прийти к решению.

Дневник включает **«Словарь символов»** — приложение, которое раскрывает символические интерпретации предметов и явлений, встречающихся в снах. Мини-словарь отражает смыслы, которыми наделялись вещи и процессы в мировой культуре, и предоставляет наиболее универсальные трактовки.

Вот несколько советов, которые можно взять на вооружение при работе с дневником:

1. Ведите записи регулярно — это позволит наблюдать закономерности, повторяющиеся сюжеты или символы.

2. Старайтесь записывать все детали, какие помните.

3. Записав сюжет, обратите внимание на ключевые элементы и сверьте их со «Словарем символов». Например, если во сне присутствовала вода, можно посмотреть, как вода интерпретируется в разных культурах, а затем соотнести архетипические трактовки с личным контекстом. Это может помочь вам увидеть скрытые связи и лучше понять собственные эмоции и реакции.

4 Отмечайте продолжительность ночного сна и примерное время, в которое вам приходят сновидения. Так вы сможете отследить фазы сна, а при желании улучшить качество своего отдыха.

5 Не относитесь ко снам слишком серьезно. Они не предсказывают будущее и не могут быть основанием для диагностики. Это лишь один из инструментов, который помогает лучше узнать себя. Или, по меньшей мере, погрузиться в увлекательное путешествие по неизведанным мирам!

Сновидения

дата

снилось вечером/под утро/ночью/днём

ЭМОЦИИ

СИМВОЛЫ