

ОЛЕСЯ
ТАБОЛИНА

О ЧЕМ
АНАЛИЗИРУЮТСЯ
СНЫ?

Как с помощью сновидений
лучше понять себя и обрести
внутреннюю устойчивость

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.963
ББК 88.6
Т12

Таболина, Олеся Владимировна.

Т12 О чем снятся сны? Как с помощью сновидений лучше понять себя и обрести внутреннюю устойчивость / Олеся Таболина. — Москва : Эксмо, 2025. — 192 с. — (Работа над собой. Книги сильных психологов).

ISBN 978-5-04-220168-4

Автор создала первый на рынке путеводитель по чтению снов. Ее метод основан не на сонниках, а на научных знаниях и клиентской практике. Благодаря этой книге вы научитесь переводить язык вашего бессознательного и разрешать свои внутренние конфликты, осознавать скрытые желания, мотивы поведения, страхи и убеждения.

УДК 159.963
ББК 88.6

ISBN 978-5-04-220168-4

© Таболина О., текст, 2025
© Бортник В. О., иллюстрация на обложке, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Оглавление

ВАЖНО: как химические вещества влияют на сновидения	5
Введение	6
От оракулов до Фрейда и Юнга: 2200 лет сновидений	12
ЧАСТЬ 1. 7 КЛЮЧЕЙ К ТАЙНЕ СНОВИДЕНИЙ	21
Глава 1. Ключ 1. Время сновидения	23
Глава 2. Ключ 2. Место рождения сновидений	28
Глава 3. Ключ 3. Язык сновидения	35
Глава 4. Ключ 4. Контекст как дешифратор	39
Глава 5. Ключ 5. Цель сновидений	43
Глава 6. Ключ 6. Типы компенсации	48
Глава 7. Ключ 7. Кто нам снится?	54
Резюме части	57
ЧАСТЬ 2. ТЕХНИКИ АНАЛИЗА СНОВИДЕНИЙ	59
Глава 1. Базовый алгоритм	62
Глава 2. Подробно записываем сновидение	65
Глава 3. Определяем структуру сновидения	68
Глава 4. Определяем тему сновидения	74
Глава 5. Определяем идею сновидения	78
Глава 6. Анализируем персонажей	83
Глава 7. Работаем с символами	89
Глава 8. Практикуемся	99
Дополнительные техники для анализа	105
ЧАСТЬ 3. РАЗБОР САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ СИМВОЛОВ СНОВИДЕНИЙ	113
Глава 1. Знаки переходов	117
Глава 2. Экзамены	123

Глава 3. Бывшие любимые.....	125
Глава 4. Беременность.....	127
Глава 5. Дети.....	131
Глава 6. Волосы.....	133
Глава 7. Зубы.....	136
Глава 8. Животные.....	141
Глава 9. Ожившие мертвецы.....	165
Глава 10. Сны, о которых не говорят вслух (18+).....	173
Глава 11. Кошмары.....	175
Заключение.....	182
Примечания.....	183
Библиография.....	186

ВАЖНО: как химические вещества вливают на сновидения

Методы работы со сновидениями, описанные в этой книге, рассчитаны на людей без психиатрических заболеваний. Дело в том, что некоторые препараты влияют на работу центральной нервной системы и мозга и могут искажать содержание и качество сновидений^{1, 2}. Например, увеличивают количество кошмаров^{3, 4, 5, 6} или провоцируют сны, в которых человек снова переживает травматичные события^{7, 8}. Если не понимать, почему это происходит, легко испугаться и сделать неверные выводы.

Если вы принимаете препараты, назначенные психиатром или неврологом, не анализируйте сны самостоятельно — лучше делайте это вместе с психологом.

Анализ сновидений может быть полезным инструментом для специалиста: он помогает лучше понять, что происходит в вашей психике. Но такие сны требуют особого подхода. Чтобы их правильно трактовать, нужен опыт и знание психических процессов, характерных для того или иного состояния. Поэтому самостоятельно разобраться в них вряд ли получится.

Введение

Почему мне снится бывший?

Зачем я опять сдаю экзамен, хотя уже давно окончила школу?

Что означает сон, в котором я разговариваю с покойной бабушкой?

Такие вопросы — не редкость. Я слышу их от клиентов, студентов, участников сновидческих групп, которые веду уже 8 лет. Они волнуют, тревожат, сбивают с толку. Мы просыпаемся после таких снов с ощущением, что это был не просто случайный набор образов. Но что это значит — неясно.

Например, Ольга несколько ночей просыпается в холодном поту: ей снится, что пропал сын. Сновидения все время разные: его похищают, объявляют в розыск, и мама понимает, что потеряла его. Она боится, что эти сны пророческие и с ребенком действительно что-то может случиться. Оля просит быть внимательней и не гулять допоздна, но сын не понимает ее тревоги и только злится на мать.

Елена рассказывает, что ей регулярно снится, как выпадают зубы. Она пытается вставить их на место или в панике наблюдает, как они рассыпаются в руках. Каждый раз девушка просыпается в ужасе и проверяет, на месте ли зубы. А потом несколько дней мучается от тревоги, ведь бабушка в детстве говорила, что сон про выпавшие зубы предвещает смерть или тяжелую болезнь близкого. Лена вздрагивает от звонков, ожидая, что ей сообщат печальную новость. И успокаивается, лишь когда узнает, что у кого-то из родных поднялось давление или началась простуда. Это помогает освободиться от тревожного ожидания: болезнь пришла, но она не такая уж страшная.

Сновидения могут вызывать страх. А еще — стыд, напряжение и беспомощность. Олег жаловался, что по ночам его преследуют хищники. Он прячется, но его находят, раздевают, бьют и стыдят за его страх. Поэтому он старается спать только днем.

А Дмитрию снится, что жена изменяет ему с братом. На ней даже та же самая блузка, которую она надевала на их первое свидание, — точно хочет соблазнить. Мужчина начинает ревновать супругу, проверять ее телефон,

придираться к словам. И наконец дерется с братом на семейном торжестве, потому что ему кажется, что тот рассказал анекдот про неверность. Будто насмеялся над ним...

В таких рассказах о снах — боль, тревога, замешательство. Но еще в них — огромный интерес. Мы чувствуем, что в сновидениях **есть что-то важное**. Только мы не знаем, **как это понять**.

Интерес к сновидениям у человечества — древний, живой, неистребимый. Египетские жрецы составляли сонники, а шаманы использовали сны как карты для путешествий по душевным мирам.

Этот же интерес преследовал и меня с 12 лет. Сны казались мне более привлекательными, чем повседневная жизнь. Да и как школьная рутина могла сравниться с волшебными пейзажами, свободным полетом и прекрасными незнакомцами? Днем я продолжала думать о том, где путешествую по ночам. Толкование снов завораживало меня — я скупала любые книги, в которых был хоть какой-то намек на разгадку. Но, увы, ни один сонник так и не помог. На протяжении 25 лет я искала, как расшифровывать свои сны. Как понять, зачем психика показывает именно этот сюжет, именно сейчас.

По ночам мы получаем возможность прожить другой опыт, который отличается от повседневного. Можно возразить, что этот опыт иллюзорный и не имеет значения. Кажется, сны — это просто бессмысленные картинки, не влияющие на реальную жизнь. Но если это так — **почему они вызывают в нас такие сильные чувства?** Почему из-за одного сна мы способны чувствовать раздражение, ревность, вину? Почему ночной сюжет может испортить день или, наоборот, подарить надежду? Почему образы, которые мы «придумали во сне», продолжают влиять на наши решения, чувства, отношения?

Чтобы ответить на эти вопросы, нужно научиться понимать язык сновидений. Тогда 120 дней в году, которые вы проводите во сне, будут наполнены смыслом и станут гармоничной мелодией, а не хаотичным набором странных звуков. И это не просто красивая метафора.

Исследование пациентов ожогового центра показало, что сновидения «могут представлять собой “королевскую дорогу” к пониманию воздействия травмы на детей» и помогать в реабилитации⁹. Врачи работали с детьми, получившими сильные ожоги, и заметили, что обсуждение снов помогло маленьким пациентам найти слова для боли, страха и растерянности,

которые они не могли выразить напрямую. Благодаря этим беседам дети начинали лучше понимать свои эмоции и постепенно восстанавливаться. Это помогло им осмыслить изначально разрушительный опыт. Подростки даже пытались осмыслить внутренние конфликты, скрытые в образах сновидений.

Еще одно исследование провели после лесных пожаров в Калифорнии¹⁰. Люди, пережившие эвакуацию, вели дневники снов и обсуждали их на индивидуальных и групповых встречах. Удивительно, но именно те, кто не оказался в прямой смертельной опасности, дольше видели сны о надвигающемся бедствии. Через анализ этих кошмаров участники постепенно осознавали скрытое чувство вины и стыда — за то, что пострадали меньше других. Это чувство не лежало на поверхности, но мешало восстановлению. Обсуждение снов помогло вернуть внутреннюю устойчивость и снизить тревогу. Ученые пришли к важному выводу: даже когда ресурсы психического здоровья ограничены, работа со снами может быть мощным инструментом самопомощи. Это значит, что каждому из нас доступен способ лучше понять себя — через анализ своих ночных сюжетов.

Когда-то все было иначе. В Средневековье такое право имели только святые и монархи, для которых это делали специально обученные люди. Даже в XIX веке анализ сновидений оставался прерогативой специалистов — Зигмунда Фрейда или Карла Густава Юнга. Но сегодня все изменилось: возможность понять свои сны есть у каждого. Для этого больше не нужно быть приближенным к власти или обращаться к гуру — достаточно интереса, знаний и внимательного отношения к себе.

Именно эту возможность я хочу передать вам в этой книге.

Мне важно не просто рассказать о теории, а передать тот путь, который я прошла сама — от подростка в поисках идеального сонника до аналитического психолога, изучающего подходы Конфорти, Айзенстата и Боснака. Теперь сны не кажутся мне отдельной, параллельной жизнью — они просто показывают то, что я упустила из виду и подсказывают, на что обратить внимание именно сейчас. В работе психолога это незаменимый инструмент: сновидения помогают достать глубинные переживания, о которых человек давно забыл. Но они продолжают влиять на его состояние. Это делает терапию глубже и точнее.

За годы работы и обучения — на курсах зарубежных и российских психологов, в сновидческих группах и при анализе более 5000 сновидений — мне

не раз приходилось видеть, как меняется человек, когда начинает понимать, о чем говорят его сны.

Я собрала весь свой опыт в этой книге, чтобы каждый человек мог научиться **читать свои сны**, как мы читаем письма. Не мистические послания, не предсказания, а **внутренние письма от нашего «я» — истории**, которые психика рассказывает сознанию.

Что дает такой подход?

Во-первых, вы перестаете бояться сновидений. Вместо тревожного вопроса «К чему мне это приснилось?» переходите к полезному анализу «О чем рассказывает этот сон про меня?».

Эта книга поможет разобраться, что такое сновидения на самом деле. Вместо пугающих эзотерических трактовок вы получите понятное психоаналитическое объяснение. Вы перейдете от суеверной трактовки по мотивам бабушкиных рассказов к новому уровню отношений со своим внутренним миром. Именно этот переход позволит поменять отношение к снам и начать их расшифровывать — переводить на язык сознания. Ведь сны не предсказывают беду, а показывают, что происходит внутри вас здесь и сейчас.

Во-вторых, вы получаете конкретный алгоритм — инструкцию, по которой сможете анализировать сновидения самостоятельно. У каждого из нас свой жизненный опыт, поэтому один и тот же сон никогда не будет означать одно и то же для двух разных людей. Эта книга дает понятную структуру — своего рода каркас — и показывает, как вплести в него свою личную историю, чтобы разгадать сигналы от глубин психики к сознанию.

Вы научитесь «читать» сны, как когда-то в детстве учились читать книги: сначала знакомились с буквами в азбуке, затем соединяли их в слоги, чтобы каждый раз получалось новое слово. Так же и моя книга рассказывает про механизмы работы со сновидениями и правила символического языка — алгоритм анализа один и тот же, но каждый сон несет свое особое послание — именно для того, кто его увидел.

В-третьих, вы получаете возможность опереться на себя. Анализ сновидений помогает обнаружить, что влияет на нас изнутри, но не проговаривается: скрытые желания, мотивы поведения, страхи и убеждения. Когда мы осознаем их, то получаем доступ к ответу на вопрос «Почему я поступаю именно так, хотя и понимаю, что это неправильно?».

Как сказала одна из участниц моего курса: «Оказалось, психика гораздо мудрее и целостнее, чем можно было ожидать. Она, как опытный учитель, пытается дать подсказки через сны и, как доктор, самостоятельно восстанавливает равновесие внутри».

Вы сможете понять свои внутренние психические процессы, рассказанные в сновидениях, что позволит создать личную систему самоподдержки и снизить общий уровень тревоги. Разгадывая повторяющиеся мотивы снов, вы высвободите психическую энергию и повысите продуктивность.

За годы практики и обучения я собрала все, что действительно работает, и превратила это в простую, понятную технику. В ее основе — идеи Зигмунда Фрейда, Карла Густава Юнга и семиотика Жака Лакана. Обычно их изучают по отдельности, как будто опираются только на одну ножку стула. А в этой книге они собраны вместе, переведены на доступный язык и соединены в цельный подход, которым можно пользоваться самостоятельно.

Инструкция к чтению

Чтобы превратить интерес к снам в реальный инструмент для работы над собой, я разделила книгу на три части. В первой части вы познакомитесь с главными принципами анализа сновидений — ключами для расшифровки посланий. Во второй — получите пошаговый алгоритм и проверенные методы, которые помогут сразу начать работать со своими старыми и новыми снами. А в третьей части мы разберем самые частые сюжеты: почему снится бывший, к чему выпадают зубы, что значит школьный экзамен во сне или встреча с умершим. Все это — на реальных примерах и с понятными объяснениями.

Чтобы научиться понимать сны, важна «насмотренность» — опыт чтения чужих примеров. Третья часть книги посвящена наработке этого навыка, который помогает перейти от теории к практике. Но помните: у каждого символа может быть много значений — мы рассмотрим лишь часть, чтобы вы научились искать свои смыслы.

А дальше начинается самое интересное — когда вы не просто разбираете отдельные сюжеты, а начинаете видеть в снах отражение себя: своих состояний, чувств, внутренних движений. Анализируя сновидения, вы делаете

важный шаг к счастью, потому что это помогает узнать себя настоящего. Как точно сказала одна из участниц моего курса: «Анализ своих снов открывает вход в новый, неизвестный мир. Еще больше впечатляет, что этот мир — ты. Язык снов — это язык, который позволяет читать инструкцию по собственному применению».

Именно изучением этого языка и путешествием в мир к себе настоящему я приглашаю вас заняться с помощью своей книги. Добро пожаловать!

От оракулов до Фрейда и Юнга: 2200 лет сновидений

Я сплю, а сердце мое бодрствует.

Соломон, «Песнь Песней»

Хотя и в теле часто бывает причина сновидений, но не тело производит их, потому что тело не имеет такой силы, чтобы образовать что-либо духовное. Но когда загражден путь вниманию души, которым обыкновенно управляются движения чувственные, тогда она или в себе самой производит образы, подобные телесным, или созерцает образы духовные.

Блаженный Августин

Если бы вы жили в Древней Греции, чтобы анализировать сны, вам пришлось бы быть или монархом, или пациентом Говена — личного лекаря Марка Аврелия. Или отправиться в паломничество в храм Асклепия.

В Средневековье становилось еще меньше вариантов: нужно было быть святым или монархом, для которого специально толковали сны.

В эпоху Возрождения вы бы, как Декарт, уже могли начать вести дневник сновидений и расшифровывать их самостоятельно.

И только в XIX веке у вас появился бы шанс анализировать сны, опираясь на научные методы и представления о психической реальности. Но только если бы вы знали лично Зигмунда Фрейда, Карла Густава Юнга или хотя бы их прямых учеников.

А сейчас вы можете анализировать свои сновидения самостоятельно, опираясь на материал этой книги, в которой обобщены и структурированы научные исследования. В XXI веке каждому открыто то, что раньше было доступно лишь избранным.

Давайте проследим исторический путь толкования сновидений, чтобы понимать, на каком фундаменте базируется их современный анализ.

Первую классификацию сновидений мы находим у Гомера в «Одиссее» (VIII век до н. э.) — во сне Пенелопы из XIX песни. Позже ее повторяет Вергилий в VI книге «Энеиды», описывая подземное царство. Пенелопа, как и Эней, видит два вида ворот, ведущих в мир сновидений. Одни ворота из слоновой кости — из них выходят **лживые** сны, которые не сбываются. А через другие — роговые — проходят **правдивые** сны, которые сбываются. Как отличить правдивый сон от ложного — об этом не писал ни Гомер, ни Вергилий, ни другие авторы Античности. Считалось, что правдивые сновидения снятся только избранным — монархам и шаманам — тем, кто достоин получать настоящие сообщения из потустороннего мира. Остальным людям снятся лживые сны, недостойные внимания.

“ Так формируется классификация по происхождению сновидцев: правдивые сны могли видеть только люди с особым статусом. ”

В Античности сны рассматривались как коллективный феномен и инструмент связи между божественным, потусторонним и земным. «Королевские сновидения» становились источниками значимых изменений в жизни общества или государства, вдохновляли на создание ритуалов, танцев или написание книг. Сны высокопоставленных людей считались правдивыми, поэтому их тщательно толковали, принимая за вестников будущего.

“ Обычным людям сакральные сны были доступны только в храмах Асклепия — там они могли прикоснуться к божественному. ”

Асклепий — первый врач-полубог в греческой мифологии. В Асклепионы — храмы, построенные в его честь, — приезжали паломники в поисках физического и духовного излечения. Центральной практикой Асклепиона был «храмовый сон», или инкубация^{11, 12}. Пациенты проходили предварительную подготовку, а затем ложились спать в храме. Они надеялись, что во сне их посетит сам Асклепий или его посланник, чтобы указать им, как вылечиться. Паломники просыпались и рассказывали сны жрецу Асклепия, который толковал их. Эти сновидения и истории излечения записывались на храмовых стелах — до нас дошли две такие стелы, расположенные в Эпидавре¹³.

Только в сакральном месте у людей появлялось право соприкоснуться с правдивыми сновидениями. Популярность Асклепионов отражает стремление к религии, позволяющей лично общаться с богом. Уже здесь закладываются две основные линии развития функций сновидений, которые перейдут в Средневековье.

“ **Первая — это отношение к сновидению как к тропе, соединяющей с божеством. Возможность получить в нем весть свыше, обращенную лично к человеку, а не к его общине. Второе направление — медицинское толкование сновидений.** ”

Древнегреческие философы по-разному относились к сновидениям. Пифагор, Демокрит и Платон считали большую часть снов правдивой и достойной доверия. А Гесиод, Диоген и Аристотель считали их наваждением, которое не имеет значения. Аристотель озвучил материалистический подход к сновидениям¹⁴. **Он называл сновидение игрой воображения:** «*В воде мутной не отражается ничего; в воде текущей отражаются предметы, но не совсем правильно, в виде большем или меньшем; только чистая и стоячая вода отражает предметы в их естественной величине и ясно, как в зеркале. То же бывает и во время сна. Когда фантазия возмущена, душа не представляет ничего, не видит снов. Это обыкновенно случается с детьми и теми, кои спят крепко. Но по мере того, как испарения, происходящие от пищи, перевариваемой в желудке, становятся тоньше и легче, душа начинает фантазировать*».

С такой позицией спорил Блаженный Августин: «*Если разум, — говорят материалисты, — не принимает никакого участия в действиях души во время сна, если душа перестает мыслить в то время, когда перестает ощущать, то ясно, что идеи суть продукты ощущения, и что если не будет этих ощущений, то не будет и души: somnus est simillima mortis imago (т. е. сон есть точнейший образ смерти)*». Так сновидения стали доказательством того, что душа продолжает активную деятельность, даже когда тело и разум спят. А значит, человек — больше, чем просто материальное тело и разум.

Критическое и рациональное отношение к сновидениям развивается параллельно с формированием научного взгляда на медицину. Появляется идея, что сны отражают физическое состояние человека, телесные недуги или психические расстройства. Во II в. н. э. Гален в трактате «О диагностике с помощью сновидений» подчеркивает необходимость отличать соматические сны (*энгипнион*) от пророческих (*онейрос*) и тех, что вызваны дневными мыслями и делами.

В этом споре о природе сновидений зарождается новая классификация — по источнику их происхождения. Эта идея сохранится на века. Цицерон предложил четкую формулировку этой классификации в работе «О дивинации». Вместо качества сновидений (ложных и правдивых) стали выделять три источника:

- «человек, точнее его дух, порождающий сновидения из себя самого» (соматические и медицинские сновидения, сны как продукты психики, сны-фантазии по Аристотелю);
- «бессмертные духи, во множестве обитающие в воздухе» (лживые, соблазняющие сновидения);
- «сами боги, которые обращаются непосредственно к спящим» (сакральные сновидения для достойных их видеть. В Античности это правители, в Средневековье добавляются святые и мученики. Это сновидения, которые укрепляют веру)¹⁵.

В Средневековье эта классификация сохраняется, но преломляется сквозь христианскую оптику. Сны от «бессмертных духов» становятся «сновидениями от бесов», которые соблазняют на грех. Но сама идея — различать сны по их источнику — сохраняется в христианстве до наших дней.

Именно в Средние века происходит ключевой поворот: особые сновидения начинают связывать не настоящее и будущее, а небо и землю. В этом и заключается принципиальное отличие христианского толкования снов.

“ Если язычество позволяло заглядывать в будущее, то христианство установило строгий запрет на это. ”

В Средневековье власть над временем принадлежит только Богу, который дал человеку свободу воли. Попытка предсказать будущее обесценивает этот дар. Оно меняется в зависимости от того, какие решения человек принимает. Это значит, что будущее не задано раз и навсегда, а остается вероятностным. С помощью сновидения человек устанавливает связь с Богом, который не открывает ему будущее, но дает наставления.

“ Сновидения получают особую роль: они не предсказывают, а укрепляют веру. ”