

# DREAMER'S JOURNAL

ДНЕВНИК СНОВИДЕНИЙ



КЕЙТЛИН КИГАН



Москва 2023



**“СМОТРЕТЬ НАРУЖУ  
ОЗНАЧАЕТ  
ВИДЕТЬ  
СНЫ;  
СМОТРЕТЬ В СЕБЯ  
— ПРОБУЖДАТЬСЯ”.**

~ К. Г. ЮНГ





**Сны бывают разными: ускользящими, призрачными, провокационными, смущающими, приводящими в ярость, захватывающими...**

А иногда даже обладают всеми этими качествами одновременно. Мы обдумываем сны, чтобы понять, какие испытываем чувства и что подсказывает интуиция, и благодаря этому лучше осознаем свои убеждения, ценности, отношения и самих себя.

Возможно, вы открыли эту книгу потому, что давно интересуетесь смыслом снов или хотите записывать свои самые загадочные ночные видения, или потому, что желаете найти еще один способ прикоснуться к своему духовному «я».

Вполне вероятно, что эти страницы подтолкнут вас к ответам на жизненно важные вопросы, но помните, что навык толкования снов зависит от осознанности и практики. Запись снов обостряет интуицию, и смыслы этих видений будут становиться все более и более ясными, что поможет вам открыть глубинную истину не только о ваших отношениях с миром и окружающими людьми, но и с самим собой.



## ЧТО ПРОИСХОДИТ, КОГДА МЫ ВИДИМ СНЫ?

Наука о мозге утверждает, что в сновидениях рациональная часть разума не участвует. Когда мы спим, биохимия мозга максимально активна в той его части, которая отвечает за примитивные инстинкты, обработку визуальной информации, эмпатию и интуицию. Так мы получаем смесь из образов и чувств, из которой рождаются сны.

Карл Юнг, знаменитый психолог и исследователь сновидений, продвигал концепцию метафорического их толкования. Он считал, что символы снов отражают как личные ассоциации, так и коллективные, и приводил аналогию с домом: в основании лежат ассоциации, уходящие корнями в культуру предков, а на верхних этажах находятся те, что ближе самому сновидцу. В такой аналогии фундамент дома — это то, что Юнг называл коллективным бессознательным.

Как правило, сны полны визуальной символики, но аспекты коллективного бессознательного проявляются и посредством речи. Метафоры просачиваются в подсознание и возникают во снах самыми необычными способами.



## КАК ТОЛКОВАТЬ СНЫ?

Попробуйте подходить к истолкованию сна с разных сторон. Сначала обдумайте личные ассоциации, то есть что персонально для вас означают места, люди и ситуации из сна. Затем поразмыслите над испытанными во сне чувствами и эмоциями, было ли вам страшно, тревожно, хорошо и т. д.

Изучив все, что во сне отозвалось лично вам, переходите к коллективному бессознательному. Словарь этой книги послужит вам отправной точкой в поиске более глубоких смыслов и значений ситуаций, личностей, действий и чувств, которые разворачиваются в ваших снах каждую ночь.



СЛОВАРЬ



СИМВОЛОВ

## А

- автобус:** общая цель или совместный опыт
- автокатастрофа:** необходимо умерить желания и амбиции
- адвокат:** см. «Роли и профессии», стр. 24
- акула:** см. «Животные», стр. 21
- аллигатор:** см. «Животные», стр. 20
- амфибия:** см. «Животные», стр. 20

## Б

- балкон:** см. «Обстановка и дом», стр. 17
- банк:** см. «Здания и местность», стр. 12
- банкет:** ощущение, что нужно произвести впечатление; чувство по поводу своего социального положения или класса
- бармен:** см. «Роли и профессии», стр. 25
- бассейн:** см. «Здания и местность», стр. 13
- бедность:** ощущение собственного несоответствия
- бежать:** см. «Позы и движения», стр. 22
- белый:** см. «Цвета», стр. 10
- беременность:** новые замыслы; развитие чего-либо ценного
- библиотека:** см. «Здания и местность», стр. 12
- билет:** разрешить себе нечто
- бинт:** необходимость положить конец болезненной ситуации
- болезнь:** ощущение, что что-то не так; заикленность на болезненных воспоминаниях
- болото:** см. «Здания и местность», стр. 13
- больница:** см. «Здания и местность», стр. 12
- бомба:** страх встретиться с неприятной неожиданностью или взрывоопасной ситуацией
- ботинки:** см. «Одежда», стр. 9



вода/парик

- брачные отношения:** размышления о серьезных обязательствах или компромиссе
- буря:** страсть; противоречивые чувства
- бык:** см. «Животные», стр. 20

## В

- ваза:** способность к росту; восприимчивость
- вампир:** эмоционально истощающие отношения
- ванна:** поглощенность чувствами или необходимость смыть вину
- ванная комната:** см. «Обстановка и дом», стр. 16
- великан:** сила духа; вы понимаете положение дел лучше тех, кто с вами спорит
- велосипед:** усилия; внутреннее побуждение
- веревка:** скованность; привязанность или связь
- вес:** ответственность, обязательства

## ОДЕЖДА

<b>костюм</b>	формальности
<b>нижнее белье</b>	близость
<b>обувь</b>	черты характера, выработанные для особых случаев
<b>пальто</b>	публичное «я»
<b>перчатки</b>	защита
<b>пояс</b>	сдержанность
<b>шляпа</b>	мысли/установки, предъявляемые людям

**весна:** см. «Время и сезоны», стр. 26

**весы:** необходимость взвешивать за и против

**ветер:** вдохновение чувством или идеей

**вечеринка:** празднование чего-то; ощущения и чувства, вызванные взаимодействиями в группе или обществе в целом

**взрыв:** возможна ситуация, позволяющая дать выход гневу или другим потенциально буйным чувствам

**вода:** чувства, поток эмоций

**водитель автобуса:** см. «Роли и профессии», стр. 25

**водопровод:** см. «Обстановка и дом», стр. 17

**война:** текущий внутренний конфликт или напряжение

**вол:** см. «Животные», стр. 20

**волк:** см. «Животные», стр. 20

**волосы:** интерес к изменению имиджа

**воровать:** см. красть, стр. 14

**ворона:** см. «Животные», стр. 21

**восхождение:** увеличение осознанности; необходимость отпустить прошлое и двинуться дальше

**враг:** тень своего «я»

**врач:** см. «Роли и профессии», стр. 24

**вторая половина дня:** см. «Время и сезоны», стр. 26

**вторгаться в чужие владения:** нарушение личных границ

**вулкан:** см. «Здания и местность», стр. 12

**выход из тела:** освобождение от обязанности; стоит перевернуть страницу и жить дальше

## Г

**гладить (кого-либо):** ответственность; безусловная забота и теплое отношение

**глаз(а):** видение ситуации в целом

**глотать:** умалчивание, придержание чего-то; осмысление

**гнездо:** ситуация, в которой можно развить или выработать новые навыки

**гобелен:** понимание взаимосвязей, соединение отдельных данных в общую картину

**голова:** пора определиться с намерениями

**голод:** аппетит, эмоциональные или физиологические нужды

**гонка:** конкуренция; завершение дела

**гончар:** см. «Роли и профессии», стр. 24

**гора:** см. «Здания и местность», стр. 12

**горло:** см. шея

**гостиница:** см. «Здания и местность», стр. 12

**готовить еду:** нахождение средств существования или преобразование

**грибы:** личностный рост с опорой на собственные силы; ситуация, которая может оказаться как полезной, так и вредной

**грудь:** см. сердце, стр 26

## Д

**дверь:** см. «Обстановка и дом», стр. 17

**движение:** см. «Позы и движения», стр. 22

**двор:** см. «Обстановка и дом», стр. 17

**дельфин:** см. «Животные», стр. 21

**дерево:** стабильность; духовный рост

**джунгли:** см. «Здания и местность», стр. 12

**дневник:** глубокие личные размышления, изучение себя

**дождь:** эмоциональная разрядка

**дом (вообще):** см. «Обстановка и дом», стр. 16, 17

**доспех:** защита или избегание критики

**духи (аромат):** желание привлекать внимание; интуиция предвещает благо или предупреждает о плохом (в зависимости от того, приятный запах или нет)

**духовка:** см. «Обстановка и дом», стр. 16

**дьявол:** искушение, привязанность, гнев или подавленные эмоции

**дым:** тягостное предчувствие; тревога по поводу ситуации, которая может оказаться опасной

**дыра:** неоднозначная ситуация; путь побега

## Е

**есть:** удовлетворение нужд или желаний

## Ц В Е Т А

<b>белый</b>	осознанность, ясность
<b>желтый</b>	вера в лучшее
<b>зеленый</b>	рост
<b>золотой</b>	ценность
<b>коричневый</b>	тепло или практичность
<b>красный</b>	страсть или страх
<b>оранжевый</b>	щедрость
<b>серый</b>	простота
<b>синий</b>	спокойствие
<b>фиолетовый</b>	духовность

## Ж

**жаба:** см. рептилии/амфибии в разделе «Животные», стр. 20

**жажда:** осознание своих эмоциональных нужд

**железная дорога:** предсказуемый результат

**желтый:** см. «Цвета», стр. 10

**живот:** признание существования базовых инстинктов

## З

**забор:** необходимость установить границы

**завод:** см. «Здания и местность», стр. 12

**замок:** необходимость что-то надежно хранить

**запах:** см. духи

**застежка-молния:** способность быстро скрыть чувства

**запокойная служба:** продолжать жить дальше; обрести убежище



зеркало/луна

- заяц:** см. «Животные», стр. 20
- звезда/звезды:** мечты, надежды; поиск направления (также см. «Фигуры», стр. 23)
- зеленый:** см. «Цвета», стр. 10
- землетрясение:** уязвимость, подсознательное напряжение, избавление от зависимости
- зеркало:** изучение себя; беспокойство о своем имидже
- зима:** см. «Время и сезоны», стр. 26
- знаменитость:** чувство сновидца к этому человеку либо желание быть замеченным
- золото:** см. «Цвета», стр. 10
- зомби:** ощущение заикленности, невозможности вырваться из замкнутого круга; нехватка самостоятельности
- зонт:** защита от собственных чувств, защитные механизмы психики
- зоопарк:** см. «Здания и местность», стр. 13
- зубы:** проявление агрессии или необходимость защищаться

- зубы выпадающие:** тревога о потере; смена имиджа
- зыбучий песок:** потребность в уверенности; трудности с самообладанием

## И

- иглока:** исправлять что-то или чинить; добираться до сути
- игрушка:** игра, развлечение; не принимать что-либо всерьез
- игры:** состязания; игра; навык
- идти:** см. «Позы и движения», стр. 22
- инструменты:** способность управлять событиями
- интернет:** соединение отдельных данных в общую картину; потребность устанавливать связи с людьми

## К

- камень:** сила; реальность
- капитан:** см. «Роли и профессии», стр. 25
- карандаш:** см. ручка, стр. 26
- карманы:** секреты; ресурсы
- карта:** действовать в незнакомой ситуации
- карты (игральные):** конкуренция, случайность, риск
- кататься на коньках:** равновесие, грациозность
- кафе:** см. «Здания и местность», стр. 12
- квадрат:** см. «Фигуры», стр. 23
- кинотеатр:** см. «Здания и местность», стр. 12
- клетка:** ощущение своего положения как безвыходного
- ключ:** осознание, решение, новые возможности
- книга:** накопленные знания и воспоминания



**горы**  
достижение большей  
осознанности  
упорными стараниями

**пустыня**  
одиночество, покинутость;  
трудный выбор

**пещера/туннель/метро**  
признание отрицаемых черт  
своего характера

**кинотеатр/театр**  
личные переживания

**банк**  
обращение  
к своему  
жизненному  
опыту

**завод**  
уступчивость

**ресторан/кафе**  
кто-то о вас заботится

**джунгли**  
осознание изменений  
в себе

**церковь/храм**  
выработка убеждений

**школа/библиотека**  
необходимость учиться;  
возможность основать  
организацию

**море**  
глубокие чувства

**гостиница**  
временное  
избавление

**больница**  
исцеление;  
избавление от  
трудностей

**особняк**  
способность  
обнаружить красоту  
внутреннего  
и внешнего мира

**вулкан**  
проявление гнева  
или иных чувств

## ЗДАНИЯ И МЕСТНОСТЬ

Места и здания во снах  
символизируют  
жизненные ситуации

**ферма**  
работа для достижения  
нужного результата



**сельская местность**  
отдых; возможность заново  
открыть истинного себя

**парк**  
осознание долга  
перед обществом



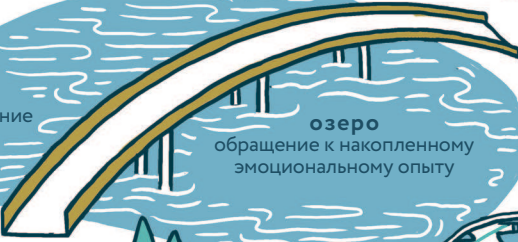
**стена**  
установление границ

**палатка/хижина**  
возможность  
освоиться  
в незнакомом месте



**лес**  
исследование  
своего истинного  
«я»

**мост**  
преобразование



**озеро**  
обращение к накопленному  
эмоциональному опыту

**болото**  
ощущение  
скованности



**музей**  
воспоминание  
о прошлых  
достижениях



**парк развлечений**  
изучение  
возможностей



**река**  
меняющиеся  
чувства или  
события

**бассейн**  
достижение согласия  
в социальной группе



**цирк/зоопарк**  
власть над  
инстинктами



**тюрьма**  
жажда свободы



клетка/расческа

**ковер:** см. «Обстановка и дом», стр. 17  
**колесо:** легкость на подъем;  
продвижение в деле  
**колокол:** призыв к бдительности  
**кольцо:** партнерство, серьезные  
обязательства  
**компас:** поиск направления  
**компьютер:** рассудительность  
**корабль:** см. лодка, стр. 15  
**коридор:** см. «Обстановка и дом», стр. 17  
**коричневый:** см. «Цвета», стр. 10  
**коробка:** оставленная без внимания  
возможность  
**корова:** см. «Животные», стр. 20  
**королева:** см. «Роли и профессии», стр. 25  
**король:** см. «Роли и профессии», стр. 25  
**косметика:** попытка прикрыть  
воображаемые недостатки, изменить  
произведенное впечатление  
**космос:** выход за пределы ограничений  
или прежних возможностей

**кости:** обретение внутренней силы;  
создание группы или организации  
**костюм:** см. «Одежда», стр. 9  
**кофе:** дружба; готовность действовать;  
прилив бодрости  
**кошелек:** безопасность; самооценка  
**кошка:** см. «Животные», стр. 21  
**краб:** см. «Животные», стр. 21  
**красный:** см. «Цвета», стр. 10  
**красть:** ощущение себя недостойным или  
презираемым  
**кресло:** см. «Обстановка и дом», стр. 17  
**кровать:** см. «Обстановка и дом», стр. 17  
**кровь:** наблюдение за духовным или  
эмоциональным потоком  
**крокодил:** см. «Животные», стр. 20  
**кролик:** см. «Животные», стр. 20  
**круг:** см. «Фигуры», стр. 23  
**крыса:** см. «Животные», стр. 21  
**крыша:** см. «Обстановка и дом», стр. 16  
**кукла:** детские воспоминания;  
«примерять на себя» разные черты  
характера  
**кухня:** см. «Обстановка и дом», стр. 16

**Л**  
**лабиринт:** анализ привычных схем  
мышления с целью определения того,  
что лежит в их основе; изучение  
взаимоисключающих вариантов  
**ладонь/ладони:** желание ухватить суть  
происходящего  
**лебедь:** см. «Животные», стр. 20  
**лев:** см. «Животные», стр. 21  
**лежать навзничь/лицом вниз:** см. «Позы  
и движения», стр. 22  
**лекарство:** необходимость исправить  
нездоровую ситуацию  
**леопард:** см. «Животные», стр. 21

**лес:** см. «Здания и местность», стр. 13  
**лестница (веревочная или стремянка):**  
 движение к цели, которая пока далеко  
**лестницы:** см. «Обстановка и дом», стр. 17  
**лететь:** освобождение от обязательств,  
 независимость  
**лето:** см. «Время и сезоны», стр. 26  
**лёгкое/лёгкие:** стремление избавиться от  
 напряжения  
**лёд:** эмоциональная отстраненность;  
 необходимость держать себя в руках  
**линия:** см. «Фигуры», стр. 23  
**лис(а):** см. «Животные», стр. 21  
**лифт:** см. «Обстановка и дом», стр. 17  
**лицо:** самовыражение  
**лодка:** лавирование в непредвиденных  
 обстоятельствах или чувствах  
**лошадь:** см. «Животные», стр. 20  
**луна:** интуиция; циклы природы; тайна  
**лупа:** придание происходящему слишком  
 большого значения  
**лягушка:** см. рептилии/амфибии в разделе  
 «Животные», стр. 20

## М

**маг:** см. «Роли и профессии», стр. 24  
**магазин/покупки:** выбор; желание  
**магнит:** притяжение или отталкивание  
**марионетка:** манипуляции  
**маска:** публичный образ, скрывающий  
 истинные чувства  
**машина (автомобиль):** свобода,  
 независимость, прогресс  
**медведь:** см. «Животные», стр. 20  
**медуза:** см. «Животные», стр. 21  
**местоположение:** см. «Местоположение  
 и направление», стр. 22  
**метро:** см. «Здания и местность», стр. 12



лупа/маска

**мех:** животные инстинкты; уверенность  
 в себе  
**механизм:** привычка; необходимость  
 делать что-либо «для галочки»  
**механик:** см. «Роли и профессии», стр. 24  
**младенец:** зависимость, уязвимость,  
 ощущение неудовлетворенных  
 потребностей  
**могила:** мысли о смерти; стремление  
 похоронить былые надежды; обрести  
 убежище  
**мозг:** полагаться на интеллект  
**молния:** внезапное озарение  
**монета:** что-то ценное  
**море:** см. «Здания и местность», стр. 12  
**моряк:** см. «Роли и профессии», стр. 25  
**мост:** см. «Здания и местность», стр. 13  
**мотоцикл:** нетерпение; следование  
 собственному пути  
**мотылек:** стремление к большему  
 пониманию  
**музей:** см. «Здания и местность», стр. 13  
**музыкальная группа:** совместный труд,  
 гармония