



О ЧЕМ РАССКАЖЕТ ТВОЙ СОН?

Яркие, запоминающиеся сновидения могут сообщить ценную информацию – о тебе самой, твоей жизненной ситуации. Не отмахивайся – лучше задумайся



Галина СМЫСЛОВА,
психолог

Когда ты сладко засыпаешь, контроль сознания ослабевает, но это вовсе не означает, что мозг отключается. Нет, в голове в это время происходит важная работа: систематизируется информация, которая поступила за день. Перед глазами пробегают картинки, невероятным образом переплетенные между собой, и сортируются по ячейкам памяти: вот это важное, а это – ненужное в данный момент, лишнее. Часто бывает, что, проснувшись и припомнив сон, ты легко находишь аналогии с событиями предшествующего дня (с настроением, эмоциями, мыслями, ассоциациями). Но бывают странные сны, ко-

торые словно преследуют нас. Один и тот же (или очень похожий) сюжет мы видим снова и снова. Откуда этот сценарий, что за герои? Сразу и не скажешь. Именно на такие повторяющиеся сновидения стоит обратить внимание и постараться разобраться в них. Многие исследователи полагают: таким образом подсознание пытается сказать нам нечто важное. Например, подсказать решение сложной задачи или обратить внимание на какие-то аспекты жизни.

Игнорировать повторяющиеся сновидения не стоит, иначе подсознание будет искать новые способы донести до тебя, часто менее приятные и безопасные (скажем, проявит себя в виде головной боли, мышечного зажима). Существуют толкования снов, основанные на концепции психоаналитика Карла Густава Юнга о коллективном бессознательном, –

есть образы и символы, типичные для любой культуры. Они закреплены в сказках, преданиях и легендах. Примером таких символов может служить мудрый старец (отшельник, помощник), шут (дурачок, а в русских сказках – Иван-дурак), дорога (как символ жизненного пути). Надо понимать, что это толкование – общее, и кроме единых для культуры символов есть и индивидуальные, которые приходят из персонального опыта человека. Давай рассмотрим распространенных героев и типичные повороты сюжета снов. Но не забывай отвечать себе на вопрос: что эти символы могут значить для тебя лично?

1/3
ЖИЗНИ,
или примерно 120 суток
в год, мы проводим
во сне – только
представь!

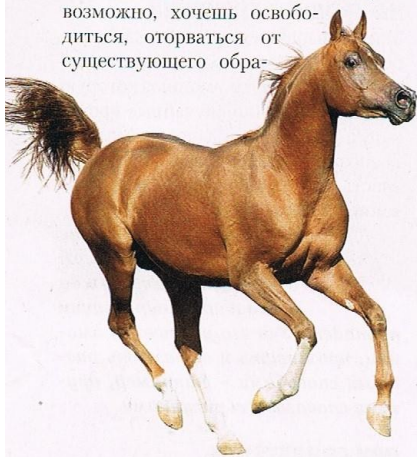
ЖИВОТНЫЕ

Домашняя кошка или кто-то из ее диких родственников – это традиционно женский образ. То, как ведет себя кошка и как ты с ней общаешься, укажет тебе на твоё отношение к собственной женственности. Кошка красивая, холеная, ласкается? Что ж, ты принимаешь и любишь себя. Агрес-

сивная, болезненная, запущенная? Подсознание явно намекает, что ты перестала воспринимать себя как женщину.

Конь – мужской образ и твоя специфика отношений с мужчиной. Например, во сне ты можешь держать коня в стороне, побаваться или относиться несерьезно (игрушечная лошадка). А иногда образ коня во сне может отражать и мужскую сторону твоего характера. Например, подсознание пытается сказать: ты берешь на себя слишком много и рискуешь превратиться в загнанную лошадь.

Птицы – это символ свободы. Что-то или кто-то улетает от тебя? Видимо, этого человека тебе стоит отпустить. Ты сама превращаешься в птицу – возможно, хочешь освободиться, оторваться от существующего обра-



за жизни. Видишь птицу в клетке – в реальности лишаешь себя свободы, сама загоняя себя в тесные рамки (интересное наблюдение: в 99% таких снов клетка оказывается незапертой). **Медведь** или, например, разъяренный волк – отражение твоих страхов, возмездия, которое настигает тебя за твои ошибки или запретные желания. Часто достаточно поговорить с хищником. Выясни, что ему нужно от тебя, и отдай это – страх уйдет, а ты сможешь продолжить свой путь.

Змеи – мы склонны считать их своими врагами, опасными, ядовитыми существами. Но во сне такой враг – это ты сама в кривом зеркале. Это все то, что ты не признаешь в себе. Если тебя окружают одни гадушки, подумай, какое свое спорное, негативное качество (или поведение) ты отказываешься замечать и признавать. Может, стоит обратить его себе на пользу?

Как внести ясность

Если ты часто видишь один и тот же сон (или увидела разовый, но очень яркий и запоминающийся), найди его собственную трактовку. Для этого ответь последовательно на несколько вопросов:

- Какие ощущения и чувства в целом вызывает это сновидение?
- Какая основная идея заложена в твоём сне (каков сюжет, какие базовые элементы)?
- Какие ассоциации возникают к каждому яркому символу во сне?
- С какой ситуацией в твоей жизни созвучен сон?

ЭКЗАМЕНЫ

Если тебе снится уже прошедший экзамен, вероятнее всего, ты не можешь отпустить какую-то ситуацию. Ты что-то недоделала, недосказала, и эта незавершенность тянет тебя в прошлое. В этом случае тебе надо понять, о какой именно ситуации идет речь, и постараться отпустить ее в реальности.

Во сне ты волнуешься из-за будущей проверки? Это сигнал: ты переутомилась, и напряжение настолько велико, что ты не можешь расслабиться.

Бывает, что снятся некие абстрактные экзамены, которых в твоей жизни никогда не было и не будет. Возможно, подсознание намекает, что ты сама постоянно устраиваешь себе тесты, считая, что недостаточно хорошо подготовлена, не знаешь ответы на все вопросы. Твое состояние на экзамене может быть отражением твоего ощущения в данный период жизни: ты стараешься перейти на новый этап, но

понимаешь, что увязла. Придется приложить усилия.

Пикантный поворот: отвечая экзаменатору, ты обнаруживаешь, что... забыла надеть юбку. Подумай, возможно, стыд и навязанные правила приличия не дают тебе решиться на важные перемены в жизни («Как на меня все смотреть будут!», «Хорошие девочки так не поступают»).

ПРЕСЛЕДОВАНИЕ, ПОБЕГ

Чаще всего в таких снах присутствует угроза, но она как бы за кадром: мы не знаем ее в лицо, не понимаем, от чего и куда бежим. Такие сны обычно заканчиваются ничем, ведь спрятаться от иллюзорной опасности невозможно, а добежать неизвестно куда тоже сложно. Подумай, от чего ты пытаешься убежать, чего боишься. Скорее всего, окажется, что эту опасность создала ты сама, объективно же ее нет, прятаться тебе не нужно.

СКОРОСТЬ

Во сне ты пытаешься унести прочь быстро-быстро, толком не видящий пейзаж за окном – то есть в глубине души стремишься изменить жизнь в целом, прямо-таки жаждешь новизны. Такой сон может стать и руководством к действию. Подумай, с каких перемен можно начать.



По заказу

СНОВИДЕНИЯ МОГУТ СТАТЬ НАДЕЖНЫМИ ПОМОЩНИКАМИ И СОВЕТЧИКАМИ В РЕШЕНИИ ВПОЛНЕ РЕАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ. ЕСЛИ НЕ МОЖЕШЬ ПРИНЯТЬ ТРУДНОЕ РЕШЕНИЕ, ПОПРОБУЙ СДЕЛАТЬ ТАК: ПЕРЕД СНОМ ЗАДАЙ СЕБЕ ВОПРОС НА ВОЛНУЮЩУЮ ТЕМУ И ПОЗВОЛЬ ПОДСОЗНАНИЮ ПОДСКАЗАТЬ ТЕБЕ ОТВЕТ.

1 Сформулируй этот вопрос максимально конкретно и четко, без двусмысленностей. При этом старайся не использовать частицу «не». Лучше делать это без спешки, заранее – например, за час до того, как пойдешь спать.

2 Ложись в кровать поудобнее и постарайся полностью расслабиться: от кончи-

ков пальцев ног до макушки. В этом тебе поможет размеренное дыхание.

3 Представь в общих чертах тот сон, который надеешься увидеть. Какие герои и в какой обстановке могут в нем присутствовать? А с чего начинается сюжет? Сон будет наполнен яркими красками или сдержанным в тонах?

4 Представь себе лестницу вверх с 10 ступеньками, а перед ней – дверь в страну сновидений. Медленно считай ступеньки, спускаясь по лестнице. При этом внушай себе, что сможешь узнать ответ на свой вопрос. Не торопись, открой дверь и заходи. Ответ получить не удалось? Не расстраивайся, попробуй еще!

БЮДЖЕТ
Материнский капитал: разумное вложение
с. 46

№ 22/2016 • 21 мая • Издательский дом «Бурда»

Все краски жизни для тебя!

Лиза®

ОНЛАЙН-РАСПРОДАЖИ:
СКИДКИ

до 90%
ЭТО РЕАЛЬНО!

с. 28



Мясные рулеты с начинкой с. 31

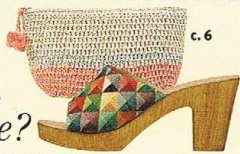
КРАСОТА

10 БЬЮТИ-КАТАСТРОФ

ИСПРАВЛЯЕМ ОШИБКИ с. 14

Сабо:

с чем носить в этом сезоне?



с. 6

ПСИХОЛОГИЯ

ДИАЛОГ С ПОДСОЗНАНИЕМ

Как получить ответ во сне с. 50

ДОМ

ПРИВЛЕКАЕМ УДАЧУ И ДОСТАТОК

ФЭНШУЙ И ВОСТОЧНЫЕ ТАЛИСМАНЫ с. 40



актуально * * актуально * * актуально

КУХНЯ
Полезный ревеня:
в компот
и в пирог

с. 36

ДАЧА

Комар носа не подточит!
Натуральные средства
против насекомых

с. 39

**Молодая
зелень
для красоты
и быстрого
МЕТАБОЛИЗМА**
Отвары и маски с. 24

Детокс-диета

Хорошее к лету

РЕЦЕПТЫ И ПРОДУКТЫ
ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА с. 26

