

Вит ЦЕНЁВ

# РАСПЕЧАТАННЫЕ ПИСЬМА БОГА

Книга о сновидениях  
и толковании сновидений

## Практики Силы

Вы любите разгадывать кроссворды?

Сегодня перед нами необычный кроссворд:

мы составим его из собственных сновидений.

Если наши сны — это ребус, мы разгадаем его.

Если сны — это «нераспечатанные письма Бога»,

мы сумеем их прочесть







# Практики Силы

**В серии «ПРАКТИКИ СИЛЫ» выходят:**

Анатолий Эстрин  
100 ШАМАНСКИХ ЗАГОВОРОВ  
Практика Визардки

Вит Ценёв  
**РАСПЕЧАТАННЫЕ ПИСЬМА БОГА**  
Книга о сновидениях и толковании сновидений

Андрей Кайнаров и Рита Ветрова  
**ЖИЗНЬ В ПОТОКЕ ЗНАНИЯ**  
Шаманские практики целительного равновесия

Шанти Натхини  
**ЙОГА ПРОЗРЕНИЯ,**  
или Путь слепца

Ирена Летова  
**МИКРОСХЕМА ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ СУДЬБЫ,**  
или К чему снится таракан?

Вит Ценёв

# **Распечатанные письма Бога**

**Книга о сновидениях  
и толковании сновидений**

Санкт-Петербург  
«Крылов»  
2006

ББК 88.6

Ц37

Рисунки Синчиновой Е.

Ценёв Вит

Ц37

Распечатанные письма Бога. Книга о сновидениях и толковании сновидений. — СПб.: «Крылов», 2006. — 128 с. (Серия «Практики Силы»).

ISBN 5-9717-0239-4

Вещий сон посыпается нам подсознанием для того, чтобы предупредить нас о готовящихся событиях. Но готовы ли мы правильно расшифровать предсказание и внять ему?

Сонники, опробованные еще нашими бабушками, предлагают нам зачастую самое общее, а потому ошибочное толкование наших сновидений. На самом деле каждый символ нашего сна сугубо индивидуален, а потому, чтобы понять его, нужно понять язык нашего подсознания. Как сделать это просто и без проблем, учит книга Вита Ценева — подлинная технология интерпретации снов, ориентированная на быстрое извлечение максимально точной информации о наших истинных целях и о ловушках, которые подстерегают нас на пути к ним.

Вы все еще листаете старинный сонник?

ISBN 5-9717-0239-4

© Ценёв Вит, 2006

© «Крылов», 2006

# **Оглавление**

<b>Часть 1. Зачем нам снятся сны?</b>	7
Глава 1. Зачем нам снятся сны?	7
Глава 2. Распределение и упорядочивание впечатлений прошедшего дня	14
Глава 3. Переоценка жизненных ситуаций	18
Глава 4. Эмоциональные переживания	23
Глава 5. Стремление к равновесию	28
Глава 6. Плохие и хорошие сны	34
Глава 7. Можно ли рассказывать свои сны другим людям?	37
<b>Часть 2. Толкование сновидений</b>	42
Глава 1. Сон глазами ребенка	42
Глава 2. Что происходит во сне?	47
Глава 3. Кроссенс сновидения	53
Глава 4. И пусть тайное станет явным	58
<b>Часть 3. Словарь сновидений</b>	68
Глава 1. Во сне и наяву	69
Глава 2. Движение	76
Глава 3. Душа и тело	83
Глава 4. Живая природа	94

Глава 5. Предметный мир .....	100
Глава 6. Символы .....	106
Глава 7. Стихия	110
Глава 8. Строения .....	113
<b>А поутру они проснулись...</b> .....	<b>117</b>

## Часть 1

# ЗАЧЕМ НАМ СНЯТСЯ СНЫ?

Килтон Стюарт называл не получивший объяснения сон «нераспечатанным письмом от Бога».

Джанет Рейнхутер. Это в ваших силах

В сновидениях человек остается лицом к лицу с нерешенными проблемами. В самом деле, до одних ли подавленных влечений человеку, если у него столько забот, вполне открытых сознанию!

Александр Вайн. Три трети жизни

## Глава 1

# ЗАЧЕМ НАМ СНЯТСЯ СНЫ?

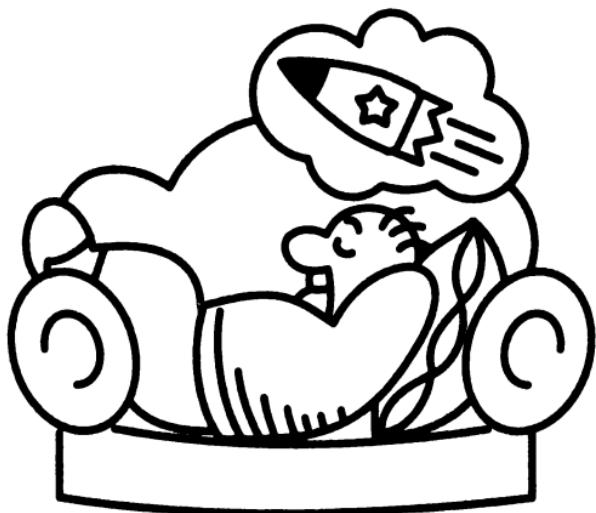
Читальный зал. К одному студенту подходит другая.

- Слушай, а ты книгу вверх ногами держишь!
- А ты что, Фрейд, что ли?
- При чем тут Фрейд?
- Это же — книга! Какие у нее могут быть ноги? Ты еще скажи, что я ей между страниц заглядываю!

Аnekdot

Зачем нам думаются мысли? Задайте себе этот простой вопрос, и вы увидите, что ответить на него не так просто, как кажется. Есть такое выражение: «умственная работа». Когда нам нужно выполнить такую работу, думать необходимо, так же как, например, необходимо прилагать физические усилия, когда нужно вы-

полнить «физическую работу». Если вам нужно прополить грядки, ваши мышцы будут усиленно работать, а если нужно подготовиться к экзамену, вы будете думать. Даже тогда, когда вы «готовитесь» к экзаменам с помощью шпаргалки. Казалось бы, труд чисто «механический», сиди да переписывай из книжки на бумажку. Однако нет. Вам же надо знать, что именно туда переписывать. И главное, надо придумать, как этой бумажкой воспользоваться. И вот тут бывают такие придумки, что профессора и доктора наук только руками разводят. «Надо же было до этого додуматься!» — говорят они удивленно при виде изобретенной студентом «шпоры».



Трудиться исключительно «умственно» — возможно: к примеру, если вы лежите на диване и рассуждаете о том, «как космические корабли бороздят Большой театр».

А вот трудиться исключительно «физическими» — нельзя. Думательная активность неизбежна, чем бы вы ни занимались и где бы ни находились: хоть за токарным станком (вспомните фильм «Влюблен по собственному

желанию»), хоть на картофельном поле. Наш ум думает, думает и думает. Ход мыслей не останавливается ни на минуту. Конечно, такие мысли далеко не всегда бывают — как бы это сказать? — хорошо развиты «физически». Они могут быть и назойливыми, как мухи, и навязчивыми, как незванные гости. Могут быть нехорошими, горькими и тревожными. Часто люди даже не хотят размышлять о том, о чем им думается. «Хочу избавиться от этих мыслей», — говорит один человек. «Спрятаться бы от этих мыслей подальше», — горюет другой. Но это очень непросто. А если быть совсем честным, то вообще невозможно. Нужно решить проблему, которая вызывает тревогу и волнение. И как только она будет решена, все «плохие» мысли исчезнут сами собой.

Хоть и говорят иногда шутливо, что человек «не тем местом думал, каким надо», вопрос о том, каким местом «надо думать», не вызывает сомнений. Головой. А если точнее, мозгом. Сегодня очевидно, что человек думает именно этим органом, даже тогда, когда он совершает досадные ошибки. Но это стало очевидно лишь в последние сто лет. А раньше люди были уверены в том, что человек думает «душой», чем-то нематериальным, что во сне живет самостоятельной жизнью. А так как душа, по всеобщему предположению, после смерти устремляется или в рай (на небеса), или в ад (в преисподнюю), сны приводили людей в священный трепет. Полеты во сне пугали: человеку казалось, что он умер («душа отлетела»). Кошмары пугали еще больше, потому что «обещали» неземные муки и адские сковородки. Однако эти сны были еще не самыми страшными. Особенно пугало людей то, чего они не могли понять. Сон про ад «обещает» наказание после

смерти, а полеты во сне напоминают о бренности тела — с этим все ясно. А что «обещают» человеку приснившиеся ему коза или кролик? Что означают увиденные во сне погасшая свеча или шелковая нить? Вдруг они являются предвестниками чего-то особенно страшного?

Так появились предсказатели снов, а затем и сонники. Их значение трудно переоценить: все «особенно страшное» (а более всего нас пугает неизвестность) стало просто «плохим» или «хорошим». «Увиденный во сне огурец — к прекрасному здоровью и процветанию в делах» (сонник Миллера). А «видеть во сне свою жену означает незавершенные дела и раздоры в доме» (там же). Пугающие образы снов превращаются в заурядные бытовые неприятности. А во многих случаях даже и приятности. Например, огурец. Или морковь («суглит процветание и здоровье»).

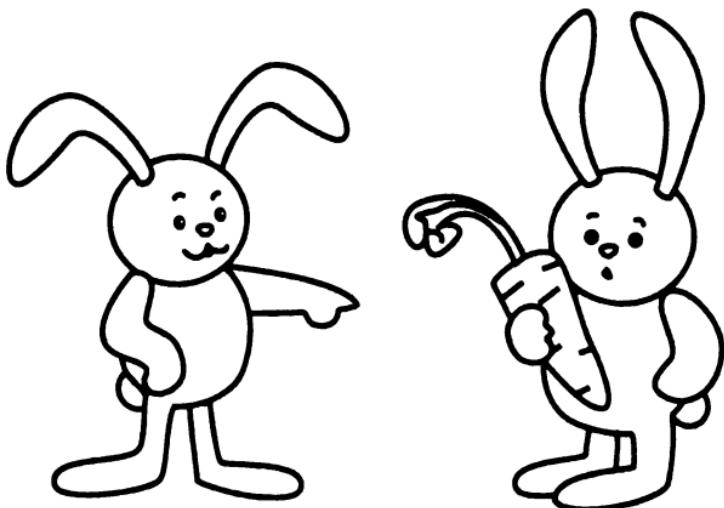
В конце XIX века (а если точнее, в 1899 году) в толкованиях снов словно бы разорвалась бомба. Зигмунд Фрейд, патриарх психоанализа, публикует книгу «Толкование сновидений». В этой книге морковки и огурцы, увиденные во сне, приобрели совершенно иное значение. Нетрудно догадаться, какое именно. Публика была потрясена. Публика была шокирована. Тем более что спорить с доктором Фрейдом было почти невозможно. Ведь он не просто утверждал, что все морковки и огурцы, увиденные во сне, символизируют мужские половые органы. Он доказывал это. Обычно в сонниках ничего не доказывается, они голословно утверждают, что огурец снится к здоровью, а жена — к бытовым неприятностям. Фрейд же создал целую теорию (психоанализ), доказывая (и показывая на примерах), к чему на самом

деле сняться огурцы, морковки, а равно и любые другие удлиненные предметы. Как выяснилось, даже отдельные части тела человека, увиденные во сне, также символизируют половые органы, мужские (рука или нога) или женские (рот, ухо, глаз).

Фрейд рассуждал очень интересно. По его теории, людям приходят в голову всякие дурные мысли. «Словно бес в голову вселился», как говорили раньше. С этими «плохими» мыслями человек борется, подавляет их. «Вытесняет», как говорил доктор Фрейд. Но все эти плохие мысли никуда не деваются. Они как бы «ожидают», когда человек уснет, и тогда начинают «думаться» изо всех сил. А чтобы человек не догадался, что нехорошие мысли все же «приходят ему в голову», пусть и во сне, эти мысли проявляют себя иносказательно. Позвольте, я приведу вам образный пример. Если ребенку дать палку и сказать, что это ружье, ребенок будет доволен. Он будет носиться по комнате и «стрелять» из этой палки, воображая, что это действительно ружье. Так и наши «плохие» мысли. Если внешне палка напоминает мужской половой орган, снам этого достаточно. Сны «играют» с этими палками, а женщина, просыпаясь, пребывает в уверенности, что «дурных» мыслей у нее отродясь не было.

Теория доктора Фрейда настолько потрясла общество, что ему почти не возражали. Тысячи психоаналитиков доказывали миллионам мужчин, почему им снятся палки, ружья и копья. Миллионы женщин, которым сняться дети, были вынуждены «признаться» в своих дурных мыслях о вожделении и мастурбации. Которых, скорее всего, у них никогда и не было. Увы. По теории доктора Фрейда почти все сны означали сексуальные жела-

ния. Будь это палки и ружья, маленькие дети, шаги по лестнице, тропинки в лесу, вазы, различные животные (и в особенности те, которые напоминали Фрейду половые органы), корабли и замки, полеты во сне, отдельные части тела. Все говорило о скрытых сексуальных желаниях человека.



К счастью, со временем у Зигмунда Фрейда появились оппоненты. Они спрашивали: разве человек живет одними только сексуальными желаниями? А любовь к детям? А страх за их будущее? А стыд и совесть, которые человек «подавляет» в угоду своим прихотям? А наши обиды и унижения, которые мы хотели бы поскорее забыть? Наконец, как объяснить, что у миллионов людей их сексуальные желания переживаются во сне самым неоднозначным и откровенным образом? Мужчина занимается любовью с Клеопатрой или Мэрилин Монро, а женщина встречается во сне с мужчиной своей мечты. Так может быть, все эти палки, огурцы и морковки означают нечто совершенно иное? А совсем не то, что в них увидел доктор Фрейд?

Да. Именно так. Нечто совершенно иное. Но что именно? И тут мы опять должны вернуться к вопросу о том, зачем человек думает мысли. Затем, чтобы понять окружающий мир. Чтобы решить какую-то сложную жизненную задачу, сделать выбор из многих возможных вариантов. Затем, наконец, чтобы «переварить» полученную информацию. Если сравнить мышление с питанием, то большую часть времени мы должны потратить на поиски пищи. Это — бодрствование. И некоторое время мы тратим на «переваривание» этой пищи. Это — сон. «Переварить» пищу — не менее сложная задача, чем найти ее. Нужно извлечь из нее все полезные витамины, все ценные вещества и удалить все ненужное. Так и во сне. Когда мы спим, мы «перевариваем» то, что нам удалось узнать. Как это происходит, доподлинно никому не известно. Но при этом каждый школьник знает, насколько легко и просто вспоминается стихотворение, заученное перед сном. И еще мы привыкли повторять, что «утро вечера мудренее».

Из своего опыта человек знает: он спит, чтобы отдохнуть, снять усталость. «Позвольте вопрос: что отдыхает во время сна?» — риторически спрашивает Александр Моисеевич Вейн, один из основоположников науки о сне. «Мышцы? Но им можно дать отдых, просто посидев или полежав, расслабившись. Сердце? Ему это не нужно. Клетки мозга? Они вообще не отдыхают в бытовом понимании этого слова». Получается, что во время сна мозг продолжает «думать». Ход мыслей не останавливается. Потому и утро вечера мудренее. Человек как бы отгораживается от внешнего мира и погружается в размышления. И когда он просыпается, у него часто находится «готовое» решение для, казалось бы, не-

разрешимых проблем. А многие ученые сделали свои открытия именно во сне. Например, Дмитрий Менделеев, о чём тоже известно каждому школьнику.

Вам интересно узнать, о чём вы думаете во сне? Вы хотите понять, к чему все эти палки и ружья, полеты и падения, пожары и наводнения, которые мы видим во сне? Что все это значит на самом деле? Эта книга поможет вам удовлетворить свое любопытство. Она откроет вам удивительный мир сновидений. Если наши сны — это ребус, мы разгадаем его. Если сны — это «нераспечатанные письма Бога», мы откроем их и сумеем прощать. Добро пожаловать в сон, дорогие мои читатели! Добро пожаловать в толкование сновидений!

## **Глава 2** **РАСПРЕДЕЛЕНИЕ** **И УПОРЯДОЧИВАНИЕ ВПЕЧАТЛЕНИЙ** **ПРОШЕДШЕГО ДНЯ**

Во сне я часто вижу людей, которые приходят и уходят. В то же время они мне кажутся не очень важными. Что это может означать?

Лама Оле Нидал. Сон и сновидения

### **Краткое содержание предыдущей главы**

Когда мы спим, мозг продолжает думать. Ход мыслей не останавливается ни на минуту. И в это было бы легко поверить, если бы не одно смущающее обстоятельство. Какие-то они очень странные, эти мысли во сне. То кошмар какой-нибудь приснится, то какие-то вещи или животные необычные. Иногда мы летаем во сне. Иногда падаем в пропасть. А иногда что-то му-

чительно ищем. Но зачем мы летаем, почему падаем, что ищем — непонятно. А непонятное всегда пугает нас сильнее всего. Вдруг это что-то особенно нехорошее? Вот мы и заглядываем в сонники, ищем в них успокоения. Так успокаивается ребенок, который думал, что в углу стоит злое чудовище, но, включив свет, обнаружил, что это вполне безобидная игрушка. Заглядывая в сонник, мы тоже «включаем свет», чтобы убедиться, что в нашем сне нет ничего особенно страшного. Часто мы «включаем свет» по любому поводу. Как будто сон — это игра дурного воображения. Но на самом деле это не так. Сон — это активный мыслительный процесс. Иногда даже более продуктивный, чем привычное нам будничное мышление. Например, многие научные открытия делаются именно во сне. Заученный перед сном материал вспоминается гораздо легче. «Утро вечера мудренее» — гласит народная мудрость. Об этом мы говорили в предыдущей главе.

Каждый день вы бываете в магазине и делаете покупки. Это занятие кажется вам легким и естественным. Были бы деньги, как говорится. Но это только кажется. Покупки в магазине требуют значительных умственных затрат. Например, вам надо помнить о том, что купить. Надо найти именно те товары, которые вам нужны, а это требует внимания и хорошей зрительной памяти. Соотнести стоимость ваших покупок с суммой денег, которой вы располагаете. И наконец, не купить некоторые ненужные товары, которые вам очень хочется приобрести, что требует от вас немалого усилия воли.

После того как покупки сделаны, осталось принести их домой и разложить по полочкам. С этого момента

активная умственная деятельность прекращается, и вы можете немного отдохнуть, просто раскладывая покупки по нужным местам. Масло, яйца, мясо и многие другие продукты хранятся в холодильнике. Хлеб в хлебнице, сахар в сахарнице. Каждому продукту давным-давно отведено свое место. Вам не нужно об этом думать. Подсознание само отлично справится с этой задачей.

Так и во сне. Весь день вы напряженно трудились, ваш ум выполнял самые разнообразные и чрезвычайно сложные задачи. Вы получили новую информацию, новые впечатления, и их нужно разложить по полочкам вашего жизненного опыта. «Сладкие» впечатления будут в сахарнице нашей памяти. «Острые» ощущения — в контейнере для приправ и специй.



Для каждого события давным-давно отведена своя полочка, и когда мы спим, наше подсознание распределяет все полученные впечатления прошедшего дня по своим «памятным» местам. Это «раскладывание по полочкам» является наиболее важной функцией сна, которой мы пользуемся на протяжении всей жизни.

Однажды мне приснился сон, что я сижу за столом в большой комнате. На столе лежит много бумаг, которые я заполняю. Это похоже на заполнение анкет. Время от времени я встаю из-за стола, чтобы залезть

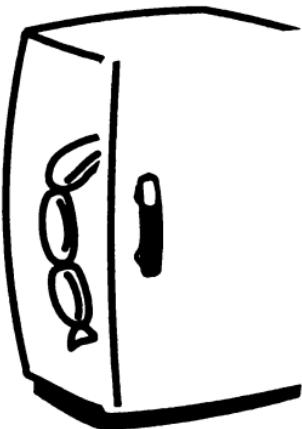
на лестницу (которая приставлена к стене). Зачем, не знаю. Потом я спускаюсь с лестницы и снова начинаю заполнять бумаги. Это продолжалось довольно долго, а потом я проснулся. К чему этот сон?

Раскладывая продукты по полкам, мы делаем это машинально, и это «не кажется нам очень важным». Нечто подобное происходит во сне: мы что-то видим (например, людей, которые приходят и уходят), что-то делаем (заполняем бумаги), но не придаём всему этому особого значения. Такие «машинальные» сны легко угадать: от них «ни горячо, ни холодно». Они не вызывают никаких эмоций. Снятся, да и только. К чему бы это?

В большинстве случаев такие сновидения не запоминаются. А если и запоминаются, то их толкование не имеет никакого смысла. Действительно, какой тайный смысл в том, что вы пересыпаете соль в солонку?

### **Если человек не спит...**

Если человек не спит, его сознание переполняется впечатлениями. Они «загромождают» путь для новой информации, поступающей от внешнего мира. Чтобы лучше это понять, я приведу пример. Представьте себе, что вы поели, а ваш желудок по какой-то причине не стал переваривать эту пищу. В пище содержатся все необходимые нашему организму витамины и минералы, которые тоже нужно «разложить по полочкам» организма. Но вот желудок отказывается выполнять эту важную и полезную работу. И тогда вы не сможете есть, верно?



Нечто подобное происходит и тогда, когда мы получаем новые впечатления. Их нужно «переварить». Если это невозможно, человек теряет способность воспринимать окружающий мир.

## Глава 3

# ПЕРЕОЦЕНКА ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ

Его маленький сын порвал только что купленные ему валенки. Выстирали белье — а оно расползается. Его часы, надежно служившие ему, вдруг ломаются, да так, что их нельзя починить. Почему же в его снах все вокруг ломается? Потому, что он не хочет философски обдумывать всю свою жизнь, сделать из этого нужные выводы, а сны все время напоминают, что жизнь он прожил неправильно, и поправить это нельзя.

Петр Гальперин. *Психология сновидений*

### Краткое содержание предыдущей главы

Представьте на мгновение, что ночью вы поднимаетесь из постели, и — продолжая спать и видеть сны! — наводите идеальный порядок в доме. Моете, стирае-

те, убираете. Все то, что вы не успели сделать днем, вы делаете во сне. Утром вы просыпаетесь, а дома чистота и уют. Все вещи аккуратно собраны, ничего не валяется. Посуда вымыта. Полы блестят. А на столе вас ждет вкусный завтрак. Образно говоря, каждую ночь вы действительно это делаете. Во сне. Вы спите, а подсознание наводит порядок в доме вашего ума. Это самая важная функция снов. Об этом мы говорили в предыдущей главе.

Но вот беда. Одно неловкое движение, и сахарница упала на пол. Ой! Разбилась. Весь сахар на полу, кругом осколки стекла. Очень неприятно. А если сахарница особенная, если это ваша фамильная реликвия, то неприятно вдвойне. К тому же стекло на полу опасно, можно порезаться.

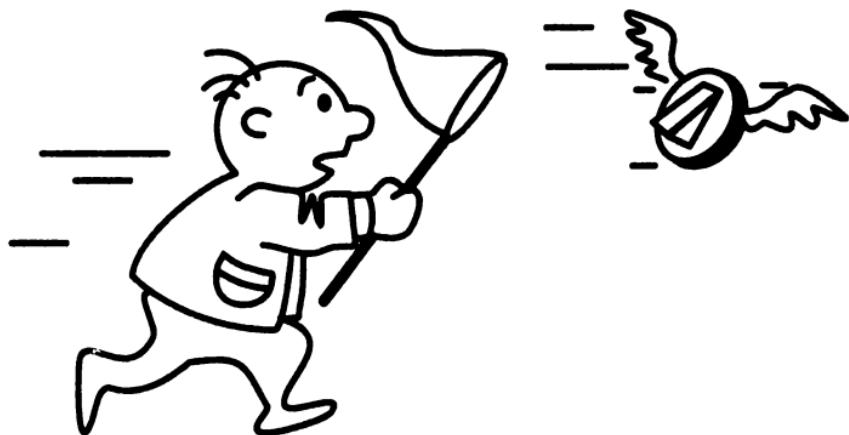
Привычный ход вещей нарушается. Вы купили сахар, а он весь рассыпался. Вы привыкли пересыпать сахар в сахарницу, а ее больше нет. Нужна новая сахарница. Нужно срочно собрать стекло, а то, не дай бог, кто-нибудь порежется. Ко всему прочему, вам обидно до слез, что дорогая вашему сердцу вещь потеряна навсегда.

«Я приезжаю в гости на своем джипе. Вообще-то у меня нет машины, но во сне я приехал на большом джипе, на крыше которого установлены дополнительные фары. Через какое-то время я собираюсь поехать домой, но джипа нет. Я долго искал его, но так и не смог найти».

Неприятное событие неизбежно проявит себя во сне. Если мы что-то потеряли, мы можем «потерять» и во

сне. Например, человек, который потерял работу, может увидеть сон, как он потерял машину. Как правило, найти потерянные «вещи» во сне не удается. Почему?

Это очень хороший вопрос. Предположим, вы переехали в новую квартиру. Вы заходите в комнату, тянете руку к выключателю (машинально), чтобы включить свет, а выключателя нет. Вернее, он есть, но в другом месте. Привычка настолько сильна, что на протяжении нескольких месяцев ваша рука будет машинально хвататься за пустое место, пытаясь включить свет. Вы должны научиться находить выключатель в новом месте. Так что первое время вам придется вспоминать, где выключатель находится на самом деле.



Так и подсознательная работа во сне. Мы привыкаем к определенному положению дел, и когда что-то резко меняется, нашему подсознанию непросто найти нужную «полку» для этих изменений. Куда нам насыпать сахар, если сахарницы больше нет? Куда «двигаться дальше», если нет работы? Подсознание ищет решение для таких ситуаций, и во сне мы переживаем это как мучительный поиск.

При анализе снов очень важно учитывать, что потеря может быть нематериальной. Например, «потерять лицо», «утратить влияние» и даже «потерять стыд».

Если человек не может примириться с потерей чего-то важного в своей жизни, поиск во сне может продолжаться годами и десятилетиями. Потеря здоровья. Потеря работы. Потеря близкого человека. Мы отказываемся признать, что это с нами произошло. Наши мысли и чувства переполнены уверенностью, что «это невозможно, это несправедливо, этого не должно было случиться». Мы начинаем жить воспоминаниями об утраченном, о том времени, когда мы были счастливы и безмятежны. Прошлое становится настоящим, в котором нечего важное для нас остается с нами. Но где же оно, если его больше нет?

Однажды ученые провели эксперимент. Они создали небольшой лабиринт, где двигаться можно было многими путями. Но только один путь вел к кусочку сыра. По лабиринту бегали крысы, которые искали этот сыр. Если крысе удавалось найти сыр, при повторном поиске она находила его с первой попытки.



Аналогичный лабиринт построили для людей, где нужно было найти деньги. Если человек находил этот путь, при повторном заходе в лабиринт он сразу бежал к уже известному ему месту. Крысы получали сыр, а люди — деньги. Их поведение ничем не отличалось друг от друга.

Все изменилось, когда сыр (и деньги) переложили из одного места в другое. Крыса бежит к сырному месту, но сыра там нет. Она делает вторую попытку, но сыра по-прежнему не находит. После этого крыса перестает двигаться привычным путем и начинает поиски в других направлениях. А что делает человек?

А человек все время возвращается к известному ему месту, пытаясь найти там деньги. Он знает, что деньги там были. И он возвращается к этому месту снова и снова.

Чем серьезнее потеря, тем дольше продолжается поиск. Нужно не только найти для этой потери новую «полку», но и перераспределить все остальные вещи, связанные с данной потерей. Например, если у вас сломался холодильник, то на некоторое время (пока либо вы не почините его, либо не купите новый) вам нужно отказаться от покупок множества продуктов: масла, мяса, молока. Покупать можно только то, что не портится при комнатной температуре. Так и в подсознании. Если появились новые данные, которые противоречат предыдущему опыту, этот опыт должен быть пересмотрен. То есть во сне вы не только принимаете новые знания, но и перекладываете уже полученную информацию с одних полок на другие.

Если вы знакомы с компьютером, то наверняка сталкивались с ситуацией: компьютер вдруг сообщает вам,

что не может найти какой-то файл, необходимый для работы. После чего начинается поиск этого файла. Если файл найден, компьютер работает как ни в чем не было. Если файл не найден, дальнейшая работа невозможна. Так и во сне. Если вы уверены в том, что «деньги были тут», но на самом деле их нет, вы будете искать их до бесконечности. Прошлое должно остаться в прошлом. Как только это произойдет, ваши мучительные поиски во сне прекратятся.

## Глава 4

# ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ

После стрессовых ситуаций прежде всего существенно увеличивается число сновидений. У людей, чувствительных к психологическим стрессам, сновидения бывают практически в каждом эпизоде сна, нередко даже по нескольку самостоятельных сюжетов в каждом.

Р. Ротенберг, С. Бондаренко.  
Мозг, обучение, здоровье

### Краткое содержание предыдущей главы

Когда мир вокруг нас изменяется, эти изменения часто противоречат нашему опыту. Если говорить об разно, наша память состоит из множества «шкафов», в которых мы храним свои воспоминания. Когда происходит нечто чрезвычайное, люди часто говорят: «Это в голове не укладывается». Теперь вы можете понимать это выражение буквально. К примеру, такую фразу может произнести женщина, которая на протяжении тридцати лет была счастлива с мужем, а потом узнала, что все эти годы он ей изменял. Все «шкафы» и «по-

лочки» ее памяти заполнены воспоминаниями о любимом и драгоценном муже. Но нет ни одной полки, на которую можно «положить» предательство близкого человека. В таких случаях нам часто снятся сны, в которых мы отчаянно пытаемся что-то найти. Об этом мы говорили в предыдущей главе.

Едет мужичонка в трамвае, никого не трогает. Заходит в трамвай пьяный и набрасывается на мужичка со всей «девятирешажной» силы русского языка. Мужичок молчит, мужичок изо всех сил старается не показать вида. Ночью ему снится сон, в котором кто-то гонится за ним, а он убегает, а потом падает с крыши многоэтажного дома. Мужичок просыпается в холодном поту, переводит дух. Слава богу, это был сон. К чему бы это?

Мы часто не показываем вида. Нам хамят, а мы делаем вид, что нас это не задело. Нас оскорбляют, а мы прикидываемся, что нам все равно. Мы улыбаемся, когда нам хочется плакать. Истинные же наши чувства подавляются в угоду общественным нормам. Нельзя обижаться на критику. Нельзя плакать, если ты мужчина. Нельзя убегать, если тебе очень страшно. Нельзя говорить людям то, что ты думаешь о них на самом деле. Нельзя, нельзя и нельзя.

Эти «нельзя» не столь бессмысленны, как может показаться. Скажите вашему начальнику «все, что вы о нем думаете», и вы немедленно лишитесь работы. Перепалка с хулиганами может закончиться дракой, и, скорее всего, не в вашу пользу. Попробуйте «покачать свои права» в административном учреждении, и вы не получите нужную вам справку до конца своих дней. И напротив, с конфетами и улыбкой вы достигнете нужной

цели быстрее. Мы это понимаем и поэтому «делаем каменное лицо» и «не показываем вида». Иначе выйдет себе дороже.

А что происходит с нашими настоящими чувствами? Это хороший вопрос. Когда люди говорят, что им «нужна разрядка», что они «хотят расслабиться» и «выпустить пар», чего они хотят? Отвечаю: они хотят освободиться от переполняющих их эмоций. А чтобы это произошло, нужно пережить эти чувства. Раздражаться, если мы раздражены. Метать громы и молнии, если мы разгневаны. Плакать, если нас обидели. Если мы это делаем, если мы переживаем эти настоящие чувства, наступает облегчение.



Например, приходит женщина домой. Она очень расстроена и подавлена, так как сделала ошибку, за которую начальник прилюдно оскорбил и унизил ее. Женщина рассказывает об этом мужу и чувствует, что ей становится легче. Почему? Потому что во время этого

рассказа она уже не прячет свои мысли и чувства, называя вещи своими именами. И это реально помогает. Нужно выговориться, как говорят в таких случаях. И тогда многие неприятные переживания просто исчезнут.

А если рядом с вами нет близкого человека, которому вы можете доверить свое горе? В этом случае переживание доверяется сну. Именно во сне мы можем сполна пережить гнев и неприязнь к окружающим и без малейших опасений проявить самую отчаянную трусость. Именно во сне мы позволяем себе невероятные сексуальные фантазии. В сновидении мы ведем себя естественно и искренне, так, как было задумано природой: боимся, если страшно, любим, если любо. И это помогает нам освободиться от переполняющих эмоций: мы как бы выговариваемся во сне и восстанавливаем свое душевное равновесие.

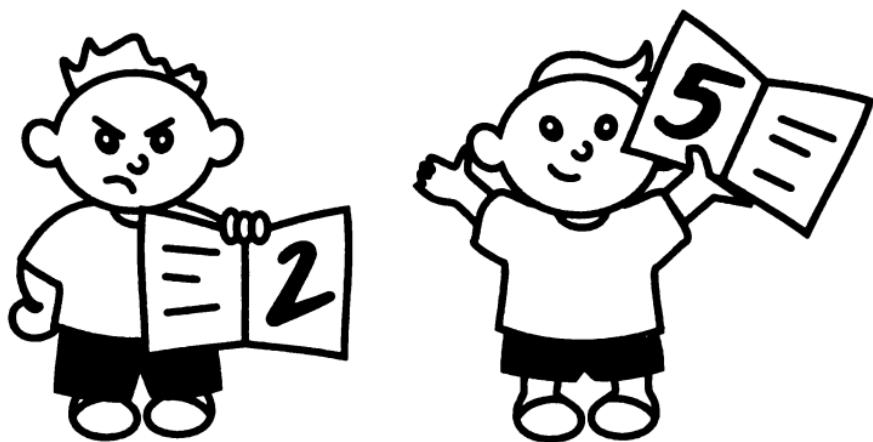
## **Почему плохие сны снятся чаще, чем хорошие?**

Сновидения не бывают «плохими» и «хорошими». Правильнее говорить, что сны бывают «приятными» и «неприятными». Некоторые люди часто летают во сне, и это доставляет им удовольствие. Это приятные сны. Другие люди видят во сне ужасные картины катастроф, от которых заходит сердце. Это сны неприятные. О «плохих» и «хороших» снах мы поговорим отдельно (Глава 6. Плохие и хорошие сны), так что сейчас я не буду развивать эту тему, а просто отвечу на вопрос.

Нетрудно заметить, что все «нельзя» (нельзя показать свой страх, называть вещи своими именами, плакать прилюдно, обижаться на критику, кричать, ввязываться

в драку и так далее) относятся к сфере отрицательных эмоций. Положительные эмоции показывать можно. Эту разницу хорошо видно в кинотеатре: если идет мелодрама, то люди плачут украдкой, а если комедия, то смеются во весь голос. Если наши эмоции положительны, мы переживаем их в полную силу. Если эмоции отрицательны, они часто подавляются и умалчиваются. Следовательно, «плохие» сны будут сниться много чаще, чем «хорошие».

Но даже если никакого запрета нет, мы часто умалчиваем плохие эмоции. Это случается тогда, когда причиной отрицательных эмоций становятся наши неудачи. Например, ваш ребенок получил хорошую отметку в школе. Тогда ему непременно захочется сказать об этом. Вот какой я молодец! Но если он получил плохую оценку, говорить об этом ему уже не захочется.



Люди с радостью говорят о своих победах и достижениях, но умалчивают про свои поражения и неудачи. Так что преобладание «плохих» снов над «хорошими» вполне закономерно и естественно.

# **Глава 5**

## **СТРЕМЛЕНИЕ К РАВНОВЕСИЮ**

Сон компенсирует личностные недостатки и в то же время предупреждает об опасности неадекватного пути.

Карл Густав Юнг. Архетип и символ

Итак, теперь нам известно, что сон выполняет несколько важнейших функций. Позвольте мне напомнить вам о них, а затем мы познакомимся еще с одной функцией сновидения.

### **Краткое содержание предыдущих глав**

**Во-первых**, сон «переваривает» полученную информацию. Действительно, получая новую информацию, люди часто говорят, что ее нужно «переварить». То есть осмыслить. Во время сна все полезные «витамины» и «минералы» будут использованы, а все «шлаки» и «отходы» выведены из организма. Поэтому и говорят, что утро вечера мудренее.

**Во-вторых**, во сне мы реорганизуем свой опыт, если последние полученные нами данные ему противоречат. Например, если вы любите пирожки, а врач говорит вам, что «много калорий вредно», вы пересматриваете свой рацион. Или если вы узнаете, что друг вас обманывал, то потом вы говорите себе: «Я это больше не кушаю». То есть больше не верю этому человеку.

**В-третьих**, во сне переживаются наши подавленные эмоции и чувства. Если мы не можем позволить себе выразить их днем, то ночью у нас, как у известного персонажа — «у самих револьверы найдутся».

В общем, ночью мы выпускаем пар, потому что за день на душе накипело.

Хорошо. Одному психотерапевту на протяжении длительного времени довелось слушать, как его коллега ведет работу с пациентом. Пациент был молодой парень, он рассказывал о том, как ему плохо в своей семье. Придет домой, к жене и детям, но чувствует, что ему одиноко и тоскливо, и бежит к любовнице. В общем, он ныл и ныл, а коллега (женщина) сочувственно кивала головой и говорила: «Да, да, я вас понимаю, вы так несчастны, вам так одиноко». И все в таком духе.

Это продолжалось довольно долго, пока психотерапевт не выдержал: он зашел в кабинет и обратился к этому парню со словами: «Знаешь, я думаю, что ты самая отвратительная и ничтожная сволочь, которая только бывает на белом свете. Ходишь тут, плачешься, что бегаешь и трахаешься направо и налево, а у тебя жена и дети, и лучше бы ты хоть раз что-то сделал для них полезное».

Или другая история. Приходит семейная пара к психотерапевту. Сначала говорит муж, и он самодовольно хвастается, какой он замечательный любовник и что он удовлетворяет свою жену на протяжении тридцати лет их совместной жизни. После чего терапевт дает слово жене, и та вдруг говорит:

Это не человек, а животное. За тридцать лет совместной жизни я не испытала с ним в постели ничего, кроме мучительной боли.

Очень жаль, что жена терпела эту боль на протяжении тридцати лет. С другой стороны, ее муж на протя-

жении тридцати лет воображал себя наилучшим любовником на всем белом свете. И вдруг, в один миг, он узнает, что дела обстоят совсем иначе. В такой же ситуации оказывается и парень, который ходил «плакаться» к женщине-психотерапевту. Он думал, что он бедный и несчастный. А оказалось, что он просто сволочь, мелкая и эгоистичная душонка.

Однажды женщина приснился сон, в котором она была приглашена в гости по очень важному общественному поводу. Ее приветствовала хозяйка со словами: «Как мило, что вы пришли. Все ваши друзья здесь и ждут вас». Хозяйка подвела ее к двери и открыла ее, сновидица шагнула вперед и попала... в коровник!

Карл Густав Юнг. Архетип и символ

Мысли и чувства, которые мы прячем от посторонних глаз, проявляют себя во сне. Если мы закрываем глаза на свои недостатки, они предстанут перед нами



во всей красе, когда мы заснем. И чем старательнее мы прячемся от мыслей о самих себе, тем более уродливую и карикатурную форму они могут принять во сне. Как, например, в истории женщины, которой приснилось, что ее лучшие друзья живут в коровнике.

Эта женщина имела дурной характер. Она никого никогда не слушала и не принимала во внимание никаких разумных доводов со стороны других людей. Сколько ей ни говори, она остается непреклонной. И сон в ироничной форме «подсказал» этой женщине, как на самом деле к ней относятся окружающие и где ей нужно искать себе друзей.

А почему именно в коровнике? Ну, например, потому, что при очередном визите к своим друзьям она случайно услышала: «Опять эта корова пришла». Разумеется, она не придала этому значения. Скорее всего, ей даже не пришло в голову, что это говорят о ней. Нам вообще трудно представить себе такие вещи. Мы не всегда говорим, но легко думаем про других людей, что она «толстая, как свинья», а от него «меня тошнит», а у этой «куриные мозги». А вот думать такое про себя ум не повернется. А догадаться, что про нас так другие думают, тем более.

Возможно и другое толкование этого сна. Вероятно, та женщина сама часто называла своих подруг коровами. Вот ей и приснилось, что она пришла в коровник к своим «друзьям».

## **Зачем нам снятся такие сны?**

Это хороший вопрос. Часто говорят, что сон сообщает нам нечто важное, пытается нас предупредить об

опасности. Это не так. Сон ничего не пытается. Он просто снится, так же как желудок просто переваривает пищу. Если вы питаетесь плохо, у вас будут проблемы с желудком: то изжога, то колики, то боли. А при хорошем питании подобных проблем не будет.

Так и во сне. Если вам трудно «переварить» события своей жизни, это отразится на ваших сновидениях: вам будут сниться кошмары, мучительный поиск, падения и преследования. И напротив, если вы живете легко и светло, сновидения не доставят вам хлопот. Скорее всего, вы вообще перестанете замечать их присутствие в своей жизни.

С другой стороны, не нужно тревожиться, если вам снится много снов. Это нормально. Жизнь человека полна разнообразных впечатлений, и сон помогает их пережить. Если ваша жизнь насыщена событиями и эмоциями, вы будете видеть много снов. Даже тогда, когда «и жизнь хороша, и жить хорошо».

Теперь я отвечу на ваш вопрос. Если сон про коровник не сообщает той женщине нечто важное, что она должна «разгадать», то зачем снится такой сон? С одной стороны, эта женщина стремится играть важную общественную роль (она была приглашена в гости по очень важному общественному поводу). С другой стороны, она ненавидит то общество, в котором пытается удовлетворить эту потребность (коровник, в котором собрались ее «лучшие друзья»). Возникает неразрешимое противоречие, внутренний конфликт. Если неходить к этим «коровам», то как удовлетворить желание играть важную общественную роль? А если ходить, то о какой общественной роли можно говорить в коровнике, среди мычания и блеяния окружающих?

Во сне мы пытаемся разрешить подобные противоречия, которые часто проявляют себя в очень причудливой и замысловатой форме. Например, человеку постоянно снятся сны, в которых он падает. Падает в пропасть. Падает с крыши. Падает, пытаясь взлететь. А в жизни он, как оказалось, мнит себя «птицей высокого полета».

Сон как бы уравновешивает наши чрезмерные притязания. Такие сны часто снятся людям, которые стараются «выставить себя в лучшем свете», «выдать желаемое за действительное». Пока они бодрствуют, у них это получается. Но будьте уверены, во сне «действительное» проявит себя в полной мере. В образах коровника и падений с «высокого полета».

В некоторых случаях сны принимают совсем другое направление. Мужчинам снится, как они занимаются любовью с Мэрилин Монро или Клеопатрой. Женщина во сне попадает в объятья прекрасного принца, президента, Тарзана. Мужчины командуют армиями и дают советы великим полководцам. Женщины блестят на балах и рассказывают королевам о том, как правильно испечь пирог. А вам, дорогие мои читатели, приходилось видеть такие сны?

Зачем нам эти сны, нетрудно догадаться. Они компенсируют нашу неудовлетворенность. Недовольство собой, недовольство жизнью уравновешивается волшебным сном, помогая нам обрести душевное равновесие. Тайные желания материализуются и переживаются в полной мере. Примерно то же самое выходит, когда мы мечтаем, воображая себя богатыми и знаменитыми: мы компенсируем свое недовольство сказочными переживаниями. Если в жизни нам чего-то очень не хватает, это непременно

проявится во сне. Сон постараётся сделать так, чтобы мы обрели покой и душевное равновесие.



Итак, еще одной функцией сна является стремление к психологическому равновесию. Вы будете падать во сне, если в жизни вы «птица высокого полета». Вы встретите принца во сне, если в жизни вам встречаются исключительно козлы. Так бывает не всегда, но довольно часто. Если корабль ваших мыслей и чувств опасно накренился на правый (или левый) борт, то сновидение обязательно постарается восстановить равновесие. Будьте в этом уверены.

## Глава 6 ПЛОХИЕ И ХОРОШИЕ СНЫ

Доктор: «Вас мучают эротические сны?»

Пациент: «Ну, почему же мучают...»

Анекдот

### Краткое содержание предыдущей главы

Позволю себе сравнить сновидение с шестом, который держит в руках канатоходец. Если вас «кача-

ет» вправо, шест (сон) наклоняется влево. Тем самым сохраняется равновесие. У водителя автомобиля со временем вырабатывается аналогичный навык: если автомобиль понесло вправо, то он выкручивает руль влево, и наоборот. Боязливый в жизни человек во сне может беспощадно сокрушать монстров, а бесстрашный воин будет кричать от страха и просыпаться в холодном поту. В этом стремлении сна к равновесию вы найдете ключ к пониманию многих сновидений, которые раньше казались нам необъяснимыми.

Мы часто слышим о том, что сны бывают «плохими» и «хорошими». Во сне выпали зубы? У-у-у, это плохой сон. Приснилась грядка редиса? О-о-о, а это сон хороший. А почему сон хороший или плохой, непонятно.



плохой сон



хороший сон



Но теперь вы знаете, какую важную и полезную работу выполняет наш сон. Поэтому, я надеюсь, для вас не будет откровением тот факт, что хороших и плохих снов просто не бывает. По крайней мере, в том смысл-

ле, в каком об этом пишут в сонниках. Сны всегда есть благо. Даже те, в которых мы кричим от страха, страдаем или ждем неминуемой смертной казни.

Сновидения обладают божественным даром исцеления души. Жизнь причиняет нам много боли и страданий. Сон помогает нам принять и пережить эту боль. И это бывает нелегко.

Это бывает очень неприятно. Ведь во сне мы встречаемся с самыми страшными страхами, с самыми потаенными желаниями, с самыми постыдными мыслями. Со всем тем, что мы испытываем «на самом деле». С тем, в чем порой боимся признаться самим себе. Сновидения — это дневник, с которым мы делимся самым сокровенным. Это помогает нам «выговориться», пережить неприятности и разобраться в своих чувствах.

Сновидение — результат незавершенной работы. Если что-то вас не беспокоит, оно не появится в сновидении.

Петр Гальперин. Лекции по психологии

Подростки часто ведут дневники. Им нужно кому-то доверить свои мысли и чувства, нужно выговориться. Если, например, их любовь безответна. Если их не понимают родители. Если их обидели и унизили. Если им одиночко. Все это будет записано в дневнике. Откройте дневник. Там, к примеру, можно прочесть: «Я его люблю, а он меня не замечает». Это причиняет боль. Подросток хочет спрятаться от этой боли, и тогда в его дневнике будет очень много записей.

Вы знаете таких людей, которые бы говорили: «ой-ой-ой, я написал в своем дневнике «плохую» запись? Или



таких, которые пытались бы решить свою проблему, переставая делать эти записи? Я таких людей не знаю. Напротив, люди пишут о своих проблемах больше и чаще, чем о радостных переживаниях. Так и во сне. Если «записи» в сновидении переполнены тревогой и страхом, очевидно, что вы переживаете не самые лучшие времена в своей жизни.

## Глава 7

# МОЖНО ЛИ РАССКАЗЫВАТЬ СВОИ СНЫ ДРУГИМ ЛЮДЯМ?

Полезны или вредны сновидения? На этот вопрос можно ответить иначе — они необходимы.

Юрий Александровский. Глазами психиатра

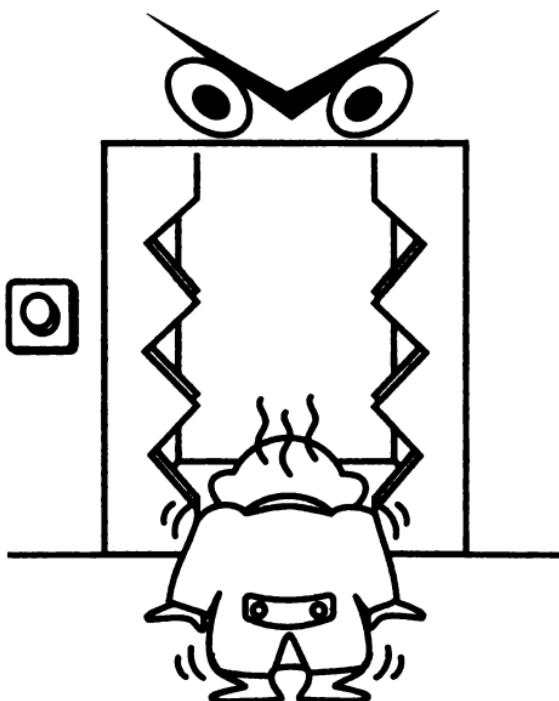
### Краткое содержание предыдущей главы

Вообразим на мгновение, что наша потребность поплакаться в жилетку или поделиться радостью — это сон. И что тогда получается? Если женщину обидели

на работе и она об этом рассказывает мужу, это плохой сон? Ничего подобного. Это хороший сон.

Он помогает женщине пережить обиду. Он дает ей возможность выговориться, не скрывая больше своих чувств и эмоций. Поэтому сон всегда есть благо. Он не «хороший» и не «плохой». Он наш преданный друг, наша плачательная жилетка. Сон помогает нам пережить неприятности и разобраться в своих чувствах. Об этом мы говорили в предыдущей главе.

Некоторые люди считают сновидения глупостью, которой не стоит придавать значения. Я не могу с этим согласиться. Позвольте привести вам простой пример. Ребенок показывает родителям на шкаф: «Там бабай, я его очень боюсь». Родители знают, что никакого бабая в шкафу нет. Поэтому они называют страх ребен-



ка «глупостью» или «детскими фантазиями». Вот только для самого ребенка этот страх настоящий. Такой же настоящий, как и у взрослых людей, которые боятся собак или мышей, самолетов или лифтов. И в момент приступа паники им ничуть не кажется, что это «глупость» или «игра воображения».

Родители могут открыть шкаф, чтобы ребенок убедился: там никого нет. Так и во сне. В момент пробуждения от кошмара мы понимаем, что в шкафу никого не было. Но сердце еще колотится от страха, дыхание перехватывает, в голове звенит, тело мокрое от холодного пота. Образы сна нереальны, это верно. Но чувства, которые мы испытываем во сне, реальны. Иногда они более реальны, чем сама жизнь. В жизни мы можем подавлять эти чувства, скрывать их. В сновидении же они «выплескиваются» и переживаются нами в полную силу.

В далекой Индонезии живет такое племя сеноев. Каждое утро мальчики и девочки племени рассказывают родителям и родственникам свои сны — и получают советы, как вести себя во сне, что делать в случае встречи с ужасными монстрами сновидений и другими существами. И вот оказалось, что в этом племени все счастливы. Нет там ни одного человека, кто страдал бы каким-нибудь психическим расстройством. У них нет депрессий или психозов, их отношения между собой чрезвычайно гармоничны.

Анна Ларина. У ребенка кошмары

Переживая сильные эмоции, мы чувствуем непреодолимую потребность поделиться ими с близкими нам

людьми. «Я уда-а-а-а-а-арился-а-а-а!!!» — в слезах кричит ребенок, прибегая к маме. «Жена, мне зарплату повысили!» — кричит муж с порога, приплясывая от воссторга. Эмоции — это энергия жизни, которая требует выражения, действия. Они переполняют нас. Их хочется выплеснуть. А если такой возможности нет, они накапливаются. Это иногда приводит к тому, что человек «взрывается» (от гнева) и лопается (от злости или зависти). С очень неприятными последствиями для себя и окружающих.



Наши переживания во сне аналогичны переживаниям в жизни. Психологические «ушибы» во сне могут быть столь же болезненны для нашей души, как физические травмы для тела. Если пожаловаться и поплакаться, боль пройдет намного быстрее. Поэтому сны не только можно, но и нужно рассказывать. Выговориться, как мы делаем это днем. Поделиться горем или радостью, впечатлениями. Выплеснуть эмоции. Это очень благоприятно оказывается на душевном равновесии.

весии. Страх исчезнет. Боль пройдет. Ушиб заживет намного быстрее.

А если рядом с вами нет близкого человека, с которым можно поделиться вашим сном? В этом случае можно завести дневник сновидений, с которым вы будете «делиться» своими переживаниями.

## Часть 2

# ТОЛКОВАНИЕ СНОВИДЕНИЙ

Во сне не бывает «как будто». Сновидение — это настоящая жизнь, настолько реальная, что возникают два вопроса: что есть реальность? Откуда мы знаем, что то, что нам снится, — нереально, а то, что мы испытываем во время бодрствования, — реально?

Эрих Фромм. Душа человека

Чжуан-цзы однажды увидел себя во сне бабочкой, а проснувшись, не мог понять, человек ли он, которому снилось, будто он бабочка, или бабочка, которой снится, что она — человек.

Герберт Аллен Джайл. Чжуан-цзы

## Глава 1

### СОН ГЛАЗАМИ РЕБЕНКА

Одной из наиболее ярких особенностей сновидения является отсутствие удивления и критического отношения к содержанию сна.

Эрнест Хартманн

Бодрствуя, мы думаем и общаемся на языке слов. Слова — общепринятое описание мира. Мама отводит сына в школу и, прощаясь с ним, говорит: «В холодильнике борщ, когда захочешь кушать, достань его и разогрей». Сын не видит холодильника, он не чувствует запаха борща, и тем не менее теперь он точно знает,

ет, что борщ в холодильнике. Кошка или собака, чтобы найти еду, полагаются на свои органы чувств — слух, зрение, обоняние. Человек полагается преимущественно на слова. Когда вы читаете вывеску «Восточные сладости», этого достаточно, чтобы «найти» рахат-лукум или халву.

Если люди используют один и тот же набор слов, значение которых им известно, им легко понять друг друга. Если же они пользуются разными наборами, понимание невозможно.



В незнакомой стране с другим языком слова теряют всякий смысл. И тогда мы вынуждены полагаться только на органы чувств. Если вы хотите есть, нужно увидеть еду или почувствовать ее запах. Все, что находится за пределами досягаемости органов чувств, пе-

рестает существовать. В этих случаях наше поведение мало чем отличается от поведения кошки или собаки. Если вы хотите пить, вам нужно показать это на языке жестов. Чтобы купить товар, вы должны показать на него пальцем.

Наш мозг состоит из двух полушарий: правого и левого. Левое полушарие мыслит на языке слов. Правое — полагается на «язык» органов чувств и эмоций. Левое полушарие наиболее активно, когда мы бодрствуем. Мы ориентируемся в окружающем мире с помощью слов, а если нас переполняют эмоции и чувства, мы пытаемся выразить их словами. Правое полушарие усиленно работает, когда мы спим. И тогда наше взаимодействие с миром основано на чувственном переживании. Мы видим, слышим и чувствуем. А если нас «переполняют» какие-то слова, то мы пытаемся их увидеть. Или услышать. Или потрогать. То есть сделать их доступными для органов чувств.

Да, мы пытаемся увидеть слова. Вот почему мы именно видим сны, а не думаем их. Никто не говорит: «Я подумал сон». Мы видим сны, потому что наше правое полушарие просто не умеет думать (в привычном смысле этого слова). Оно видит, слышит и чувствует. Во сне вы никогда не сомневаетесь, что это сон, потому что видите его своими глазами. То, что недоступно органам чувств, легко поставить под сомнение. «Я не удивлюсь, если ваш муж тайно посещает любовницу», — говорит героиня Мордюковой в фильме «Бриллиантовая рука». В это можно верить или не верить, основываясь на умозаключениях. Но когда мы видим своими глазами и слышим своими ушами, реальность происходящего не подлежит сомнению.

Словарный запас правого полушария у взрослого человека примерно равен словарному запасу десятилетнего ребенка. Это было выявлено экспериментально с помощью особых тестов. То есть когда человек спит, он воспринимает реальность глазами ребенка. Ученые легко оперируют в разговорах сложными словами вроде «квантификация», «скаляр» или «турбулентность». Но стоит им уснуть, и эти слова теряют всякий смысл. И тогда ученые видят во сне змею, кусающую себя за хвост (Альфред Кекуле, химик), дикарей с копьями (Элиас Хоу, изобретатель швейной машинки) или наездницу на арене цирка (академик Мигдал).



Если наше полушарие принципиально способно понимать слова (десятилетний ребенок знает очень много слов), то почему его «развитие» на этом останавливается? Почему во сне ученых не может быть ни «турбулентности», ни «квантификации», а только дикиари и наездницы в цирке?

Это очень просто. Наше правое полушарие способно понимать только те слова, которые воспринимаются

органами чувств: стол, стул, вода, дождь, снег, крыса, кошка, человек, собака, свет, тьма, вилка, пистолет. Вы когда-нибудь держали в руках «квантификацию»? Она мягкая или твердая на ощупь? Она рычит, лает или звонит? Она зеленая или красная?

Примерно к десятилетнему возрасту (плюс-минус) ребенок полностью усваивает все те слова, которые можно увидеть, услышать, потрогать или понюхать. Попросите ребенка нарисовать кошку, куклу или дерево. Проблем не будет. Но если поставить ему задачу нарисовать «турбулентность», «скаляр» или «косинус», ребенок не сможет выполнить эту задачу. «Нарисуй, как понимаешь», — требуете вы. И тогда ребенок нарисует то, что мы с высокой вероятностью можем увидеть во сне. «Турбулентность» станет «тур-буль-буль-лентностью», «скаляр» будет плавать в аквариуме (есть такая рыбка — скалярия), а за «косинус» (косичка) можно будет дернуть.

У фрау Цецилии было видение: ее лечащие врачи (Зигмунд Фрейд и Йозеф Брейер) были повешены на двух соседних деревьях. Причина этого видения обнаружилась легко: фрау Цецилия попросила у своих врачей выписать ей лекарство, но они ей отказали. «Они стоят друг друга, два сапога — пара», — подумала фрау раздраженно.

Чтобы понять, каким образом «два сапога — пара» превратились в «повешенных», нужно знать, что это был французский язык. А по-французски «повешенный» и «пара» звучат и пишутся одинаково (*pendant*). Фраза, которую мы понимаем в переносном смысле («два са-

пога — пара»), в сновидении понимается буквально («два повешенных»). Потому что во сне мы пытаемся увидеть свои слова. Запомните это!

Попробуйте нарисовать вот такие фразы: «принять за чистую монету», «чихал я на твои проблемы», «дел по горло», «умереть и не встать», «не надо себя казнить». Слова вроде бы все знакомые, но они подразумевают нечто совершенно иное. Когда вы говорите или слышите эти фразы, вы прекрасно понимаете, о чем идет речь «на самом деле». Но когда вы погружаетесь в сон, вы переживаете эти слова буквально. Попробуйте нарисовать эти фразы, и вы увидите свои собственные сны. Добро пожаловать в сон! Добро пожаловать в мир сновидений!

## Глава 2

# ЧТО ПРОИСХОДИТ ВО СНЕ?

Люди в состоянии сна работают и трудятся совместно с событиями Вселенной.

Гераклит

### Краткое содержание предыдущей главы

Наш мозг состоит из двух полушарий: правого и левого. Левое полушарие мыслит на языке слов. Правое — полагается на «язык» органов чувств и эмоций. Левое полушарие наиболее активно, когда мы бодрствуем. Мы ориентируемся в окружающем мире с помощью слов, а если нас переполняют эмоции и чувства, мы пытаемся выразить их словами.

Правое полушарие — наиболее активно, когда мы спим. И тогда наше взаимодействие с миром основа-

но исключительно на чувственном переживании. Мы испытываем эмоции, мы видим, слышим и чувствуем. А если нас «переполняют» какие-то слова, мы пытаемся их увидеть, услышать или потрогать. То есть сделять их доступными для органов чувств.

Помните сон человека, который потерял машину? В жизни он потерял работу. У него и машины-то никогда не было. Но во сне он почему-то теряет именно машину, а не работу. Почему?

Я приезжаю в гости на своем джипе. Вообще-то у меня нет машины, но во сне я приехал на большом джипе, на крыше которого установлены дополнительные фары. Через какое-то время я собираюсь поехать домой, но джипа нет. Я долго искал его, но так и не смог найти.

Если человек потерял работу, что мешает увидеть во сне, что он потерял работу? Зачем эти машины, эти фары на крыше? А человек, который водит машину, во сне оказывается пассажиром. К чему такая путаница? Фрейд говорил, что сон — это ребус. Может быть, он прав?

Попробуем ответить на эти вопросы. Что происходит, когда человек теряет работу? Он просыпается от привычного звонка будильника и понимает, что ему некуда идти. Он привык вставать по утрам, завтракать, собираться на работу, ехать туда, работать, заканчивать работу, возвращаться домой. Но теперь ничего этого нет.

Это огромная проблема для тех людей, кто уходит на пенсию. Они не знают, как жить дальше. Порой они даже не знают, о чем говорить со своими близкими. На



работе хамят начальник, на работе лопаются трубы, задерживают зарплату, дают премию, гонят план, ссорятся и отмечают праздники, объявляют забастовку и получают отгулы. Это целая жизнь. Теряя работу, люди часто теряют и смысл жизни, ибо не знают, куда им двигаться дальше.

Я собираюсь поехать домой, но джипа нет. Я долго искал его, но так и не смог найти.

Знаете, какую самую большую ошибку допускают сонники и толкователи сновидений? Они пытаются «расшифровать» значение сна. Машина означает что-то одно. Птица означает другое. Чашка — третье. Какое полушарие нашего мозга способно понимать значение? Правильно, наше левое полушарие. Какое полушарие переживает мир чувственно? Верно, правое. Если вы любите, что означает ваша любовь? Если вам страшно, что означает этот страх?

Слова имеют много значений. Чувства однозначны. Наши слова описывают реальность (у меня страх высоты), наши чувства ее переживают (спасите меня, а-а-а-а!). Поэтому, для понимания снов вам не нужно искать ответа на вопрос: «Что значит мой сон?» Вам

нужен ответ на другой вопрос: «Что делает мой сон?» Вы должны понять, что делают предметы, которые вам снятся, и события, которые с вами происходят? Что делает огонь? Он угрожает (если это пожар). Он согревает вас (если это огонь в камине). Что делает нож или копье? Если по Фрейду, то нож или копье пренепременно означает мужской половой орган. А если не означает? Если делает? Тогда: режет, протыкает, прокалывает, пронзает. И так далее.

Действительно, в некоторых случаях копье или нож могут быть символом мужского полового члена. Но в очень немногих случаях. Например, мужчине, который был приговорен к тюремному сроку, очень может присниться такой сон. Потому что в тюрьме процветает педерастия, и он боится быть изнасилованным. В некоторых случаях женщинам, которые пережили изнасилование, также может присниться нечто подобное. Иначе говоря, если половой член может «резать», «проткнуть», «проколоть», «пронзить» и «порвать», — у нас есть все основания считать такой сон страхом перед сексуальными отношениями. Но если вы считаете секс удовольствием, ножам и копьям во сне нужно искать иные объяснения.

Ко мне подходит преподаватель и говорит, что я обязательно должна найти инструмент для закатывания банок. Затем он спрашивает меня: «А что ты любишь?» Я говорю, что я очень люблю конфеты. На этом сон оборвался. Я не могу найти никакого объяснения для этого сна. Какой инструмент для закатывания банок? Какие конфеты? Скажите, что может означать такой сон?

Теперь мы знаем, что нужно делать.

Инструмент для закатывания банок. Что делает этот инструмент? Закрывает, запирает. Хорошо. Теперь вторая часть сна: что делают конфеты?



Они, конечно, ничего не делают, зато приносят нам удовольствие. И это недвусмысленно прозвучало во сне: «Я очень люблю конфеты». Когда мы говорим о жизни, мы довольно часто пытаемся описать ее в кулинарных терминах. «Вкус жизни», например. Или «чтобы жизнь медом не казалась». «Подсиропил». «Наелся досыта» (твоими обещаниями). И так далее.

Почему мы так говорим? Потому что это чувственные переживания. Для особо сильных чувств мы вообще говорим: «это невозможно описать словами». Чужие чувства описать легко. Мы видим, как другой человек побледнел, покраснел, покрылся испариной, стал заикаться (от страха), потерял дар речи (от удивления). Но наши собственные чувства не поддаются описанию. Поэтому мы часто используем похожие по ощуще-

щениям чувства и эмоции, которые мы переживали раньше.

Выражения «духовный голод» и «жажды деятельности» пришли в нашу речь из кулинарного словаря. Есть и другие словари чувственного опыта. Например, люди часто пользуются медицинским словарем, говоря «чихал я на это», «это вам еще отрыгнется», «душа болит» и тому подобное.

Итак, в вышеуказанном сне нужно что-то закрыть, запереть (инструмент для закатывания банок, который непременно нужно найти) и получить удовольствие (конфеты).

Учитывая, что инструменты для закатывания — что делают? — овощи, капусту, помидоры и огурцы (соленья), сон буквально говорит: «Спрячь подальше соленое и поешь сладкого».

«Соленые» чувства нужно спрятать (закатать) подальше, а «сладкие» чувства (я очень люблю), напротив, вспомнить. Вероятно, этот человек пережил какую-то неприятность («соленые» чувства), которую во сне пытается забыть. Но на фоне этой неприятности он потерял из виду, что в жизни много «сладких» моментов. И сон напоминает ему об этом. То, что горько, забывается. То, что сладко, вспоминается. В сновидении проблема была пережита и разрешена.

А преподаватель, который говорит, что нужно найти инструмент для закатывания банок?

Преподаватель — делает что? Учит. Делится знаниями и опытом. «Опыт подсказывает», «память подсказывает» — вам знакомы эти выражения? То есть во сне приходит «опыт» и предлагает решение для возникшей ситуации.

# **Глава 3**

## **КРОССЕНС СНОВИДЕНИЯ**

Сон — это небывалая комбинация бывалых впечатлений.

Иван Сеченов

### **Краткое содержание предыдущей главы**

Наш мозг состоит из двух полушарий: правого и левого. Левое полушарие мыслит на языке слов. Правое полушарие полагается на «язык» органов чувств и эмоций. Левое полушарие наиболее активно, когда мы бодрствуем. Мы ориентируемся в окружающем мире с помощью слов, а если нас переполняют эмоции и чувства, мы пытаемся выразить их словами.

Правое полушарие наиболее активно, когда мы спим. И тогда наше взаимодействие с миром основано исключительно на чувственном переживании. Мы испытываем эмоции, мы видим, слышим и чувствуем. А если нас «переполняют» какие-то слова, мы пытаемся их увидеть, услышать или потрогать. То есть сделать их доступными для органов чувств.

Вы любите разгадывать кроссворды? Я тоже. Но сегодня нам предстоит не разгадывать, а загадывать кроссворд. И это будет очень необычный кроссворд: мы составим его из своих собственных сновидений. Хотите узнать об этом больше? Прекрасно! Возьмите карандаш или ручку, приготовьте лист бумаги. Мы начинаем кроссворд.

Сон действительно похож на кроссворд. Знаете, чем именно? Сны и кроссворды требуют разгадки. И в том и в другом случае требуется угадать, что скрывается под

описанием «он не лает, не кусает, а в дом не пускает» и «мне приснилась большая пучеглазая рыба». Нам нужно узнать, угадать, расшифровать, что скрывается за этими описаниями. Для этого я и решил использовать кроссворд как способ толкования сновидений.

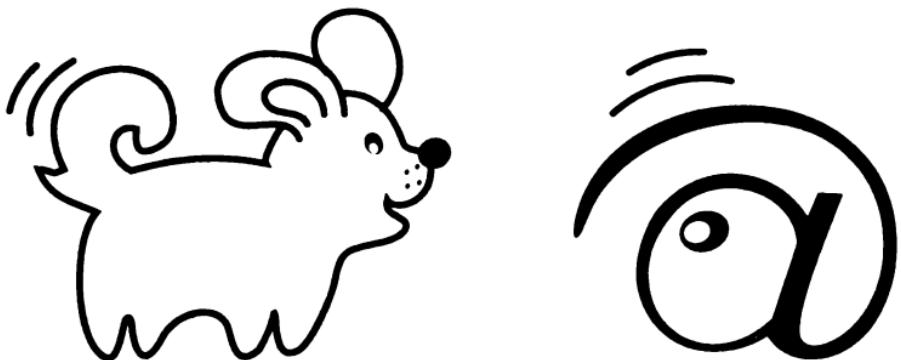
## Кроссворд?! Кроссенс!

Но для толкования сновидений классический кроссворд нам не годится, тут нужен особый кроссворд. Называется он кроссенс. В чем их отличие?

Помните, я говорил вам, что «слова — это описание мира»? Так вот, в кроссворде описание есть, а самого слова нет. Например, как называется инструмент для забивания гвоздей? Правильно, молоток. Это слово и нужно вписать в кроссворд. В кроссворде все клеточки являются пустыми. Чтобы угадать все слова, нужно расшифровать «описания мира». Этот вариант нам не подходит, так как наше правое полушарие не пользуется описаниями слов, а переживает предметы буквально. Молотком можно дубасить по стене. Молотком можно забивать гвозди. «Описания» данного предмета правое полушарие не понимает.

В кроссенсе, напротив, все клеточки заполнены картинками. И никаких «описаний мира» нет. Разгадка заключается в том, чтобы найти нечто общее, что объединяет эти картинки. Например, что общего между рыбой и приложенным к губам пальцем? «Молчание». А что общего между знаком @ и овчаркой? «Собака».

В кроссенсе все картинки известны. Но в кроссенсе сновидения для каждой картинки мы должны найти другую картинку из нашей жизни. Иначе говоря, если есть



картинка сна, в нашей жизни есть нечто общее с этой картинкой. Например, во сне вы видите рыбу. Это говорит о том, что в вашей жизни непременно найдется палец, приложенный к губам. Или вы чувствуете себя как рыба в воде. Или бьетесь как рыба об лед. Аналогично можно поступать не только с символами сновидения (рыба, огонь, нож), но и с нашими эмоциями и переживаниями (страх, радость, полет, падение).

## **Кроссенс сновидения на примере рыбы**

В житейском представлении любой элемент сна наделен конкретным содержанием. «Если живая рыба снится юной особе — ее ждет счастливая любовь», — обещает Густав Миллер в книге «Сонник, или Толкование сновидений». С равным успехом можно предсказывать погоду по кассовому чеку из супермаркета. Если в нем есть молоко, будет дождь. А если в чеке значится пиво, непременно будет ураганный ветер.

Но теперь вы знаете, что сон может присниться к чему угодно. Потому что «сон пытается увидеть слова», помните об этом? Если фамилия у юного кадра — Рыбкин, то рыба во сне действительно может обещать лю-

бовь с ним. Или юный особь работает на рыбном заводе. У него, возможно, «рыбий взгляд», или он молчит как рыба. Но если ничего из этого нет, живой рыбе во сне нужно искать другое объяснение.

Хватать ртом воздух (как рыба)	Холодный как рыба	Скользкий как рыба
Молчит как рыба	Рыба	Как рыба в воде
Как рыба об лед	Ловить рыбку в мутной воде	Мелкая рыбешка

Для вашего удобства я заполнил кроссенс сновидения самостоятельно. То, что в центре, было увидено вами во сне (рыба). А в соседних клеточках я вписал наиболее вероятные слова, которые ваш сон «увидел» буквально. Что вам нужно сделать? Соотнести все эти описания (как рыба об лед, как рыба в воде) с вашей собственной жизнью. В результате вы получите наиболее вероятное толкование вашего сна. Кто-то чувствует себя как рыба в воде. Кто-то переживает сексуальную неудовлетворенность («она холодна, как рыба»). Как видите, один и тот же символ (рыба) имеет множество толкований.

Это легко можно понять, если вы понаблюдаете за игрой ребенка. Один и тот же предмет (палка) может быть у него и ружьем, и мечом, и волшебной палочкой, и лазерным лучом. Когда мы видим сны, происходит нечто подобное. Рыба может быть «тщетным усилием» (как рыба об лед), «опасной авантюрией» (ловить рыбку в мутной воде) или «проблемами со здоровьем» (хватать ртом воздух).

## **Другие интересные возможности**

Переворачиваем лист бумаги и составляем на бумаге список наиболее важных составных элементов жизни. Работа. Дом. Семья. Дети. Секс. Любовь. Нужно выписать только то, что действительно важно для вас.

Списка из 5—6 элементов будет более чем достаточно. Впрочем, пишите сколько угодно, если хотите, это не помешает. Только одно условие: не забудьте вписать себя. «Я». Это обязательный элемент.

Записали? Очень хорошо. Теперь у нас есть все необходимое для толкования сновидения. Вы увидели рыбу во сне. Следовательно, некоторую часть жизни вы переживаете как рыбу. Образное выражение (чувствую себя как рыба в воде) становится буквальным. Вы об этом подумали. Сон это увидел. А теперь соотнесите увиденное во сне с вашим списком.

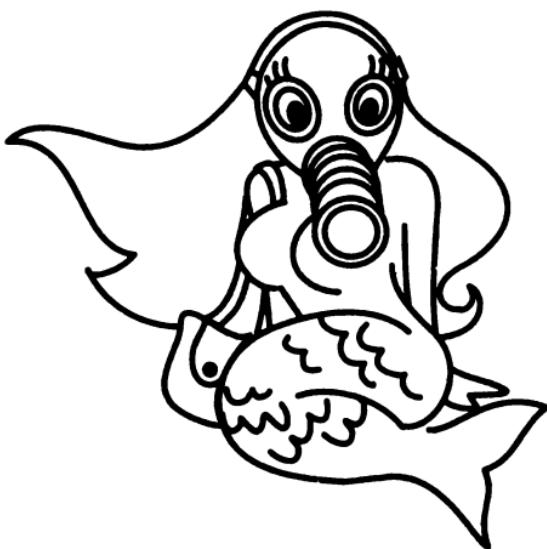
Я — это рыба.

Символ рыбы в первую очередь соотносится с самим собой. Это может означать: «я задыхаюсь», «я молчу», «я чувствую себя как рыба в воде», и так далее.

Моя работа — это рыба.

В образе рыбы вы увидели положение дел у себя на работе. Может быть, вам «перекрыли кислород»? Может быть, вы «ловите рыбку в мутной воде»?

И так далее, по списку. То есть вы спите, а ваше правое полушарие думает. Картинками. Оно не умеет думать словами (мой начальник — чудовище), и поэтому



думает хищными рыбами. Вы спросите: что за польза думать про начальника во сне, что он хищная рыба? А я у вас встречено спрошу: а что за польза думать днем, что он — чудовище и подлец?

## Словарь сновидений

Если у вас возникают трудности с составлением кроссенса сновидения, на помощь придет словарь сновидений. В этом словаре вы найдете наиболее часто встречающиеся картинки (машины, оружие, события) и переживания (взлеты, падения, любовь, ненависть) из мира снов.

## Глава 4 И ПУСТЬ ТАЙНОЕ СТАНЕТ ЯВНЫМ

Треть истории человечества еще не написана — эта та третья наших жизней, которую мы проводим во сне.

Чарлз Панейти

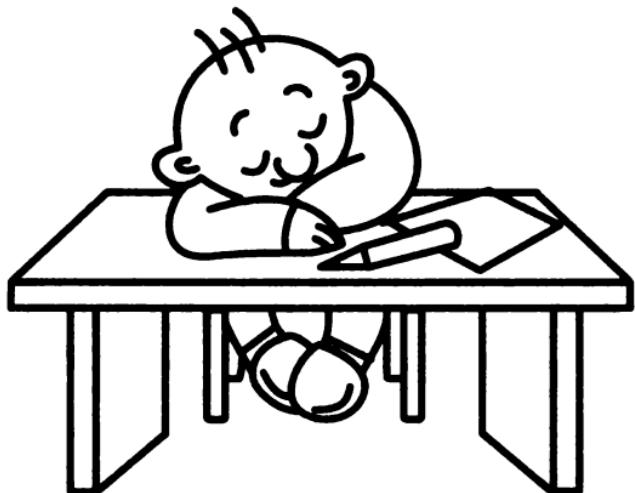
## Шаг первый: запишите свой сон

— Этой ужасной минуты я не забуду никогда в жизни! — сказал Король.

— Забудешь, — заметила Королева, — если не запишешь в записную книжку.

Льюис Кэрролл. Алиса в Зазеркалье

Запишите свой сон. Это нужно сделать сразу, как только вы проснулись. Сновидения не адресованы нашему сознанию, а их присутствие в памяти имеет случайный характер. В большинстве случаев сны не запоминаются вовсе. Но если, просыпаясь, вы осознаете содержание сна, в вашем распоряжении есть несколько минут на его запечатление.



В некоторых случаях сновидения запоминаются на всегда. Это значит, что данный опыт, который был пережит во сне, имеет чрезвычайную важность для человека. Позвольте, я приведу пример. Если человек сломал ноготь, это быстро забудется. Но если он сломал палец, это не забудется никогда. Так и во сне. Если с

нами происходит нечто ужасное, память об этом событии может сохраниться на годы и десятилетия.

Тем не менее я рекомендую всегда записывать свои сны. Если не сделать этого сразу, то большая часть сна — его детали, второстепенные события, окружающая обстановка — все же забывается. Запоминается только наиболее важный элемент сновидения: «Я падал с очень большой высоты», «меня хотели убить», «самолет, на котором я лечу, терпит катастрофу», «по моему телу ползают отвратительные насекомые» и так далее.

Вы можете провести такой эксперимент. Если вам приснился сон, сразу запишите его, но потом (в течение дня) не смотрите эту запись. А к вечеру сначала перескажите сон кому-нибудь из близких и только потом прочитайте то, что записали утром. Вы будете потрясены! Ваш рассказ не содержит и половины увиденного во сне. Вы просто забыли об этом!

## **Приготовьте ручку и лист бумаги. Остальное произойдет само собой**

Запись сновидения не требует логического мышления — это лишь пересказ увиденного в письменной форме. Рука пишет сама, и для этого не нужно прилагать никаких усилий. В некоторых случаях такие записи называют «автоматическим письмом».

Если боишься, что забудешь ночную догадку, положи рядом стенографистку.

Александр Прохоров

Человек осознал, что проснулся, но его внимание всецело сосредоточено на содержании сна. Примеры такого всепоглощающего внимания можно увидеть и в жизни. Например, в вашей квартире (за стеной) поселилась мышка. Она проела дырку в стене и осмеливается иногда гулять по квартире. Представьте себе, что мышка — это сон. Когда человек видит мышку, он спит. Если мышка спряталась в дырку, человек просыпается. После того как мышка сна спрячется, все внимание человека некоторое время будет приковано — куда? К этой самой дырке в стене. А вдруг мышка появится снова? Выскочит и укусит вас за пятку?

Так и в момент пробуждения. Мы проснулись, но еще некоторое время смотрим «в сон», потому что именно во сне мы пережили очень сильные чувства. При этом человек может выполнять довольно сложные действия (не требующие активного внимания). Например, ребенок часто одевается и умывается, фактически продолжая спать.

Записывайте свои сны! В этом — и только в этом! — случае содержание сна «запомнится» максимально подробно. И это — первое необходимое условие для толкования сновидений.

## **Шаг второй: опишите свое эмоциональное состояние**

Левое полушарие описывает окружающий мир, правое полушарие его чувствует. Когда вы будете описывать свои сны, не забывайте говорить о том, что вы чувствуете. Чувства могут быть психологическими («я в от-

чаянии») и физиологическими («я задыхаюсь»). Если вы ничего не чувствуете, это также нужно указать. Согласитесь, если во сне самолет, на котором вы летите, терпит бедствие, а вам при этом «ни горячо, ни холодно», то это одно, а если у вас «внутри все обрывается» — совсем другое.

После пробуждения эмоциональное отношение к сновидению может сильно измениться. Если сон был страшный, человек радуется, что «это был только сон». Если сон приносит удовольствие, пробуждение может принести разочарование, что этого «не было на самом деле». Эти чувства, осознаваемые в момент пробуждения, обесценивают и искажают наш сон. Все, что вы переживаете после сна, значения не имеет. Важно лишь то, что пережито вами непосредственно во сне.

Опишите свое эмоциональное состояние. Какие чувства (удовольствие, эйфория, паника, страх, ужас, отчаяние, стыд, чувство вины, разочарование и так далее) вы испытывали во сне? Какие физические ощущения (жарко, холодно, задыхался, не мог пошевелить рукой, не мог сдвинуться с места, мышцы окаменели) вы переживали во сне?

### **Шаг третий: укажите, что вам подумалось и вспомнилось**

Когда мы записываем свой сон, у нас могут появиться мысли и воспоминания, не связанные с содержанием сновидения. Приснился один человек, а вспомнился совсем другой. Такого рода ассоциации, которые всплывают «сразу», тоже следует записывать наравне со

сном. Они помогут вам лучше понять и правильно истолковать свой сон.

Например, Оле приснился Сергей, а вспомнился Игорь. Если это произошло сразу, в момент пробуждения (вернее, в момент записи сна), воспоминание имеет чувственное соответствие. Игоря и Сергея объединяет одинаковое переживание. Любовь (например, Сергея она любит сейчас, как Игоря «тогда»). Обида (Игорь «тоже» так со мной поступил). Страх (Игорь «тоже» распускал руки). Сравнение (у Сергея «такие же» красивые глаза). В общем, правое полушарие рифмует этих людей, основываясь на эмоциональном опыте.

Когда мы просыпаемся, наше правое полушарие продолжает доминировать над левым в течение нескольких минут. Чувственное переживание преобладает над мышлением. Мы не сможем сразу после пробуждения сложить в уме два трехзначных числа или ответить на сложный вопрос. Если разбудить человека и попросить у него взаймы денег, он наверняка согласится, так как его критическое мышление еще «спит». Когда он «проснется окончательно», он передумает давать деньги в долг. Но в эти первые несколько минут после сна человек не способен к логическому мышлению, он только осмысливает происходящее. Если в эти минуты нам приходит в голову какая-то мысль, это работа правого полушария. Поэтому мы смело можем считать такие мысли продолжением нашего сновидения.

Если воспоминания и мысли приходят «потом», позже, их нужно записывать отдельно. Это уже работа левого полушария. Игорь может вспомниться Оле потому, что он «тоже» работает в налоговой инспекции (как и Сергей). «Тоже» приехал из другого города. «То-

же» имеет проблемы с законом. В общем, эти воспоминания объединяет смысловое соответствие. Эти ассоциации иногда полезны для толкования сновидений, но ничего общего с самим сном не имеют, ибо в сновидении нет никакого смысла. Только чувства. Поэтому такие ассоциации нужно записывать отдельно, не путая их с содержанием самого сна.

Итак, если во время записи сна у вас появились какие-то воспоминания, записывайте их прямо «в сновидение» (почему-то Игорь вспомнился).

#### **Шаг четвертый: постарайтесь понять, что происходит во сне**

Когда ваш сон записан, можно в зависимости от времени пробуждения спокойно снова лечь спать или «принять ванну, выпить чашечку кофе». Главное сделано: вы «запомнили» свой сон. Понять увиденное и пережитое во сне можно в любое удобное для вас время.

Сон переживает, а не смыслит.

Вы смотрели фильм «Форест Гамп»? Если нет, обязательно посмотрите, это прекрасный фильм. Там был один эпизод, когда Форест (это имя главного героя) побежал. Сначала он добежал до конца улицы, потом до границы города, затем до границы другого города. И так через всю страну. Когда Форест добежал до конца страны, он развернулся и побежал обратно. И так он бегал несколько лет. Люди догоняли Фореста и спрашивали: «Зачем ты бежишь, Форест, какой в этом смысл?» Но Форест не знал, зачем он бегает. Просто бежал.

Сон не знает, зачем он «бегает». Не нужно спрашивать его об этом. Лучший ответ, который сон сможет вам предложить: «Потому что». Потому что хочется. Потому что страшно. У чувств нет никакого смысла, они само-достаточны. Помните об этом! Сон делится с вами своими переживаниями. Никакого смысла во сне нет и быть не может.

### ***Сон смотрит на мир глазами ребенка***

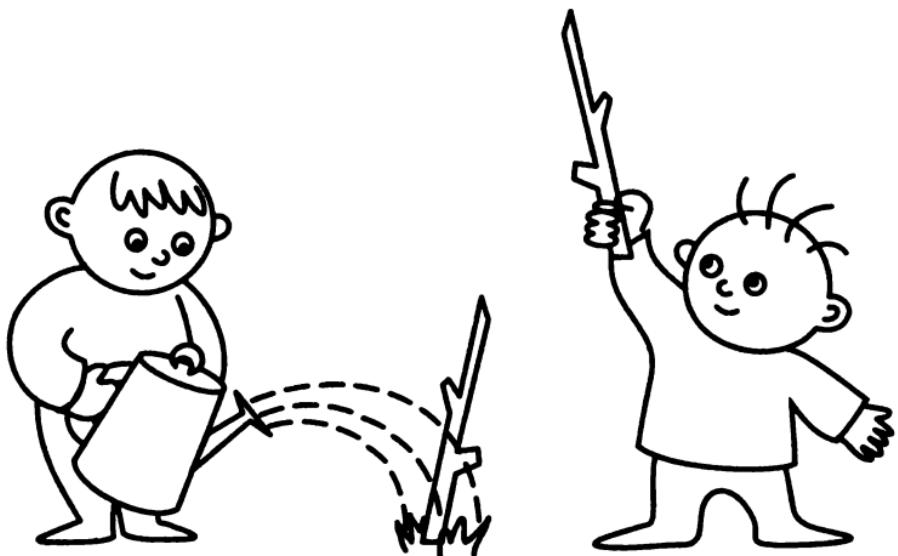
«Не надо понимать все так буквально», — говорят родители ребенку, когда он спрашивает про Деда Мороза, Кащея или Буку. Но таковы все дети, они все понимают буквально. Им трудно воспринимать мир «в переносном смысле» или «образно говоря». Нечто подобное происходит и во сне. Все, о чем было сказано в переносном смысле, во сне будет увидено и пережито буквально. Например, если человек не знает, «куда двигаться дальше», во сне он это увидит (пропавшая или сломанная машина, порванная обувь и покалеченные ноги и тому подобное) или почувствует (ноги окаменели, ног не чувствую, нет сил двигаться).

Нетрудно догадаться, что может быть увидено во сне, если человек «казнит себя» или он «ослеп от горя». Такие могут быть буки в шкафах, что и врагу не пожелаешь.

### ***Сон делает то, что мы думаем***

Дети не могут просто сидеть и думать, как взрослые. Они делают. Они играют, бегают и кричат. Предметы, которыми они пользуются в играх, имеют деятельное

значение. Если катушка ниток, то это паутина Человека-паука. Если палка, то это ружье. Разумеется, ребенок предпочтет стрелять из игрушечного автомата, а не из палки. Но если игрушки нет, он легко заменит его палкой или куском картона.



Нечто подобное происходит и во сне. Если мы видим предметы, они что-то делают. Сон «играет» этими предметами. Психоанализ утверждает, что во сне все палки и удлиненные предметы символизируют половые органы. Это мог придумать только очень озабоченный половыми органами человек. Когда ребенок носится с палкой и «стреляет», всем кажется очевидным, что эта палка символизирует именно ружье. Хотя, на самом деле, эта палка дает ему возможность стрелять. Если вы возьмете палку и скажете ребенку, что теперь это волшебная дубинка, он начнет ею махать. А если скажете, что это волшебный молоток, ребенок будет забивать им волшебные гвозди.

Страшно подумать, сколько миллионов мужчин вынуждены были признать (благодаря психоанализу) свою скрытую гомосексуальность, потому что во сне они видели палки и ружья.

Все предметы во сне что-то делают. Нож режет. Фары освещают путь. Машина едет. Ручка записывает. Самолет летает. Когда ребенок посмотрел фильм, который произвел на него большое впечатление, он немедленно начинает играть в этот фильм. Так и во сне. Днем мы смотрим «фильм жизни», полный разных впечатлений. А ночью мы «играем» в этот фильм. Если вы понимаете, что делают предметы, толкование сновидений не составит для вас никакого труда.

# Часть 3

## СЛОВАРЬ СНОВИДЕНИЙ

Я вспоминаю свой сон, который мне трудно было осмыслить. В этом сне некий человек пытался подойти ко мне сзади и запрыгнуть мне на спину. Я ничего о нем не знал, кроме того, что однажды он подхватил мою реплику и лихо спародировал ее. Вскоре я добрался до сути этого сна. В нем использовалось австрийское ходячее выражение, переведенное в зрительный образ. Эта фраза, довольно распространенная в быту, — «Ты можешь залезть мне на спину», — означает следующее: «Мне все равно, что ты говоришь обо мне». Американским эквивалентом подобного сна было бы: «Иди, прыгни в озеро».

Карл Густав Юнг.  
Архетип и символ

И вот во сне ему видится, будто он идет по руслу очень глубокой реки. Ему трудно идти. И вдруг он видит, что над головой у него, над рекой, висит огромных размеров, какие можно увидеть только во сне, колокол. А по берегам реки с одной стороны раскинулся город, а с другой — село. И вот громадный язык этого колокола качается над рекой, с одной стороны в другую — то к селу, то к городу.

Петр Гальперин.  
Психология сновидений

# Глава 1 ВО СНЕ И НАЯВУ

Обычно люди видят во сне то,  
о чем они думают днем.

Геродот

## Словарь сновидений: как им пользоваться?

Однажды снится мне матрос,  
Который страшно голосит:  
«Сейчас тебе — повесим нос.  
Пусть вместе с головой висит».  
Вит Ценев. Поэтический сонник

Задумайтесь на мгновение о том, что может присниться человеку, который «казнит себя» или «разрывается на части». Страшно себе представить. Проснеться он и будет горевать и печалиться, что ему снялся такие ужасные сны. А на самом деле снится ему ровно то, что он думает, и именно так, как он это переживает. Для правого полушария, которое видит сны, никакого «переносного» смысла или «образно говоря» не бывает. Если «казнить себя», то казнить в буквальном смысле этого слова.

Вот из таких «переносных» слов и «образно говоря» и состоит словарь сновидений. Когда вам приснится плохой сон, откройте словарь и посмотрите все возможные толкования «в переносном смысле». Например, приснились вам похороны. Страшнее ничего не придумаешь, правда? А толкование этого сна может оказаться совершенно безобидным. Например, «зондировать почву». Или «обрести покой» (то есть у вас исчезли тревога и страх, исчерпана конфликтная ситуация). Или «поставить крест» (то есть

принять окончательное решение в каком-либо вопросе). Но, разумеется, такой мирный и безобидный смысл увиденные во сне похороны будут иметь не всегда. Бывают и «страшные смыслы», когда похороны в той или иной мере действительно присутствуют в жизни человека. Например, «похоронить мечту» или «похоронить свои чувства», «зарыть свой талант» или «схорониться» и многое другое.



Словарь использует только те слова, которые имеют переносное значение. Тот, кто «зарыл свой талант» и «зондирует почву», не делает этого буквально, верно? Аналогично следует понимать и все остальные слова. Например, «закрыть глаза». Это не означает, что человек физически закрыл глаза. Это означает, что его глаза остаются открытыми, но при этом он не хочет видеть происходящего вокруг. «Муж завел себе любовницу, но я закрываю на это глаза», — говорит жена. «Правительство закрывает глаза на проблему бездомных», — пишет газета. Именно так — в переносном смысле — вы должны понимать все используемые слова в словаре сновидений.

Слова могут повторяться. Например, человек во сне спотыкается и падает. Или человек во сне летит на самолете, который терпит бедствие. И в том и в другом случае вы встретите «упаднические настроения».

Слова отсортированы так, как их понимает сновидение. То есть по буквальному смыслу. Например, заперты двери в доме. Не нужно искать слово «дверь». Нужно искать все то, что может быть заперто. Например, «запираться» (то есть не говорить правду). «Ничего не выходит» («я пытаюсь это сделать, а у меня ничего не выходит»). «Замкнутый круг» и «замкнутый характер». И так далее. То есть все, что может быть закрыто и заперто.

События или символы сновидения могут лежать за пределами данного словаря. Например, зеленый носорог. Или асфальтовый каток, на котором весело катаются зеленые человечки. «Нельзя обять необъятного», как говорится. В этом случае используйте тот же принцип, по которому построен данный словарь. Попробуйте понять, какие слова «увидел» ваш сон. Что это за мысль? Запишите (отдельно от сна) ваши «зеленые» ассоциации. Ваши мысли про асфальт («в асфальт закатать», как грубо иногда выражаются) и ваши мысли про носо-рог.

## **Пример работы со словарем сновидений: машина потеряла управление**

Я был в гневе, я был зол,  
Плохо я себя повел.  
Потому приснилось мне,  
Что плохо вел себя во сне.

Вит Ценев. Поэтический сонник

«Дела не движутся», — сетует один человек. «Дела идут хорошо», — радуется другой. «Я не знаю, куда дви-

гаться дальше», — пригорюнился третий. А бабушки у подъезда судачат: «А сосед-то наш, Василий Васильич, помните его? Далеко-о-о-о-о пошел».

Человек живет в движении. Даже когда он думает, его мысль — что делает? Движется. Мы говорим: «ход мыслей», «движение мыслей», «полет мысли», «мысли побежали». Человек жив, пока движется его мысль. «Я мыслю, следовательно, я существую», как сказал об этом философ.

Во сне мышление — в привычном вам смысле этого слова — прекращается. Может быть, по этой причине сон часто сравнивают со смертью («уснул навсегда»). Но теперь вы знаете, что во сне человек продолжает думать и, значит, продолжает жить. Просто его мышление становится другим. Слова можно увидеть. Мысли можно почувствовать. Это другой язык, в котором «описания мира» заменяются его непосредственным переживанием. Движение мыслей во сне продолжается, только теперь вы переживаете это движение буквально. Вы начинаете — что делать? Правильно, двигаться. Это один из самых распространенных сюжетов наших сновидений.

О ситуации, у которой отказали тормоза.

«Я еду в автомобиле, но не за рулем (в жизни я вожу машину сам), а в качестве пассажира. Не знаю почему. Внезапно я понимаю, что машина теряет управление. Я знаю, что нужно сделать, — нажать на тормоз. Но под моими ногами нет педалей, я пассажир. Я кричу, что нужно нажать на тормоз, но меня не слышат, и машина продолжает двигаться дальше. Наконец мы врезаемся в снежный сугроб и движение пре-

кращается. Ничего страшного не произошло, мы просто остановились. Я чувствую невероятное облегчение и просыпаюсь».

Толкование такого сна не должно вызывать никаких сложностей. Человек движется, но он не управляет этой машиной. То есть он попадает в ситуацию, которой «не управляет» сам. Он знает, что нужно делать, но не контролирует ситуацию, не может ее «разрулить». А между тем ситуация угрожающая (машина потеряла управление). Человек понимает, что нужно что-то сделать (знает, что нужно делать, и взывает об этом), но это не помогает. Ситуация полностью вышла из-под контроля. Тем не менее она благополучно закончилась (машина хоть и врезалась в сугроб, но ничего страшного не произошло). С чем может быть связан этот сон?

Однозначно сказать нельзя, но примеры привести можно. Скандал на работе. Конфликты в семье. Судебные преследования. В общем, неожиданные события, угрожающие самыми ужасными последствиями (увольнение, развод, заключение под стражу), но благополучно окончившиеся без какого-либо вреда для «пассажира».

## Пример работы со словами снов: движение вверх-вниз

Он не искал земных вершин,  
Не покорял он гор и скал.  
Сидел он в глубине души  
И лапу горечи сосал.

Вит Ценев. Поэтический сонник

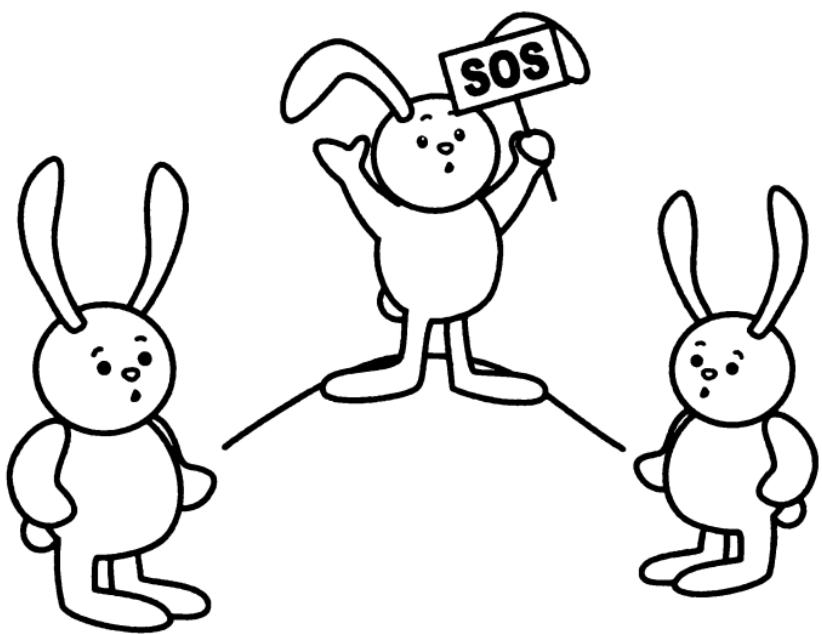
«В глубине души я испытывал страх», — говорит один человек. «Эти воспоминания я хочу спрятать как можно

глубже», — говорит другой человек. Где находится это «глубже»? Если понимать это буквально, можно увидеть подвал, в который страшно спуститься. В этом подвале стоит сундук, в котором лежат воспоминания далекого прошлого. Фотографии и вырезки из журналов, старые вещи, почтовые открытки. Хорошо бы «спрятать» в сундук свои тревожные мысли. Тогда бы они точно нас больше не беспокоили.

Когда мы движемся вниз (пожалуйста, не путайте с падением, речь идет именно о движении), мы соприкасаемся с глубиной. Обычно эти ощущения неприятны. Будь это «глубокая рана» (обида, позор, унижение), «опуститься на самое дно» (вести неприятный обществу образ жизни), «похоронить свою мечту» (потерпеть неудачу), «руки опускаются» (отчаяние), и так далее. И наоборот, движение вверх обычно рифмуется с приятными чувствами. Как, например, «на седьмом небе от счастья», «на вершине успеха», «взять верх» (победить) и «пойти в гору» (дела идут успешно).

В некоторых чрезвычайно умных книжках глубина часто рифмуется со смертью («уйти в землю»), а высота, напротив, с бессмертием («жить на небесах»). Это преувеличение. На самом деле все обстоит гораздо проще. Дело в том, что сверху лучше видно. Ученые, наблюдавшие за поведением животных, обнаружили, что лидер (или вожак) стаи занимает самое высокое положение. В буквальном смысле слова. Чем выше, тем лучше обзор, тем раньше можно увидеть опасность и предупредить «сообщество» животное.

Вожак управляет стаей, и поэтому он должен быть выше всех. У людей такой необходимости больше нет, но осталась привычка, инстинкт. «Видали, как наш Вася под-



нялся?» — шепчутся студенты, заметив, что их сокурсник Вася приехал в институт на новом дорогом автомобиле.

Если движение во сне вниз или вверх вызывает у вас сильные эмоции, попробуйте составить кроссенс сновидения. Для удобства я предлагаю вам готовые мысли, которые нужно соотнести с вашим сновидением. Может быть, вам очень тяжело (руки опускаются)? Или вас обидели (до глубины души, глубокая рана)? Или, напротив, ваши дела пошли в гору? Вы достигли всего, о чем можно мечтать (небожитель)? Чувствуете себя уверенно (легок на подъем)?

Если увиденное во сне движение вниз (спускаться в подвал, спускаться по лестнице, на лифте) не вызывает у вас никаких эмоций, это просто «переваривание» полученной информации. Например, у вас появились какие-то новые знания, созвучные опыту далекого прошлого. В этом случае вы можете спускаться в подвал (нижние этажи дома), открывать сейфы, замки и потайные

комнаты, находить разные (иногда очень странные) вещи. Это нормально. Это значит, что вы «роетесь в сундуках вашей памяти». В них может быть много пыли и паутины, но это тоже нормально.

Если вам приснилось движение вверх (подниматься на верхние этажи, на крышу, подниматься по лестнице или на лифте), и вы тоже отнеслись к нему спокойно, можно предположить, что сон выполнил свою работу. Информация «переварена», все полезные витамины усвоены и человек просыпается с готовым решением. Его сомнения рассеялись, и дальнейшие действия кажутся очевидными. Теперь они «лежат на поверхности».

## Глава 2 ДВИЖЕНИЕ

Запутался человек, ну и летит. Вестимо, от хорошего житья не полетишь

Илья Горбунов. Воздухоплаватель

### **Движение вверх**

Брать (взять) верх; Быть на голову выше; Вверх по социальной лестнице; Возвышенные чувства; Возвышать; Вырос на глазах («мальчик вырос на моих глазах»); Вырос в глазах («совершив этот поступок, он вырос в моих глазах»); Высокая оценка; Высшие эшелоны власти; Высший свет; Завышенная самооценка; Идти в гору; Легок на подъем; На вершине успеха; Подняться; Пошел на повышение; Тяжелый на подъем.

### **Движение вниз**

В глубине души; Вниз по социальной лестнице; Глубокая рана; Глубокое чувство; До глубины души; Зани-

женная самооценка; Зондировать почву; Низкий (или низменный) поступок; Низость; Низшие слои общества; Опустился; Опуститься на самое дно; Руки опускаются; Рыть землю; Погрузиться в воспоминания; Принижать; Тяжелый на подъем; Уйти с головой; Унижаться; Унизительная ситуация.

### **Движение вперед**

В добрый путь; Везение; Везунчик; Далеко пошел; Дела идут (движутся); Дела пошли на лад; Забегать вперед; Иди своей дорогой; На каждом шагу; Повезло; Пойти навстречу; Прямолинейный; Упрямый; Целеустремленный; Шаг за шагом.

### **Движение вокруг**

Близкий круг; Вокруг да около; Вокруг одни проблемы; Вскружило голову; Выкружил (достиг того, чего хотел); Выкрутился; Выйти из замкнутого круга; Голова пошла кругом; Заколдованный круг; Закрутился (забыл); Зациклился (на проблеме); Как белка в колесе; Коле-



сить; Круги нарезать; Круглая дура; Круглый идиот; Круговорть; Кругом одни дураки; Крутиться (стараться решать проблемы); Неожиданный поворот (событий); Обвести вокруг пальца; Окольными путями; Попал в замкнутый круг; По пятому кругу; Порочный круг; Разорвать замкнутый круг; Это мы уже проходили; Это уже было в моей жизни.

### **Движение неизвестно куда**

Блудный сын; Блуждать в потемках; Дремучий лес; Заблудился в трех соснах; Запутал; За тридевять земель; Зайти слишком далеко; Конца-края не видно; Куда глаза глядят; На край света; Не находить себе места; Не знаю, что делать (куда идти) дальше; Непочатый край (работы); Не тут-то было; Отбился (оторвался) от коллектива; Оторва (ругательство); Потерялся (я не знаю, что делать); Потерял ориентацию; Потерялся в толпе; Потерян для общества; РаSTERялся; Скатертью дорога; Темный лес; Туда тебе и дорога; У черта на куличках; У черта на рогах.

### **Догонять, ловить, преследовать**

Поймал удачу; Попалась крупная рыба; Погнаться за двумя зайцами; Поймал на слове; По горячим следам; Упустить из виду; Сбиться с ног; Поймать себя на мысли.

### **Катастрофа транспортного средства**

Взорваться (от злости); В пух и прах; Гори оно все синим пламенем; Далеко не уедешь; Докатился; Долбанулся; Загорелся; Как стоял, так и рухнул (получил крайне неприятное или неожиданное известие); Крышу (чердак) снесло; Любовная лодка разбилась о быт;

Не вписался; Перевести стрелки (то есть переложить свою вину на другого человека); Планы (мечты) рухнули; Полегче на поворотах; Полетело кувырком; Потерпеть крах; Потерять (или утратить) равновесие; Разбиться (расшибиться) в лепешку («расшибусь в лепешку, а дело сделаю»); Разваливаться; Рухнул (без сил, от усталости); Слетел с катушек; С Луны свалиться; Спуститься (или упасть) с небес (на грешную землю); Столкновение интересов; Столкнулись лбами; Сокрушаться; Чинить препятствия.

### **Летать**

Витать в облаках; Воздушный замок; Вольная птица; В одно ухо влетело, в другое вылетело; В пролете; Время летит; Вылетело из головы; Высоко взлетел; Дни (и годы) летят; Душа улетела в рай; Как небо от земли; Крылья выросли; Махнуть рукой; На вершине блаженства; На седьмом небе; Небожитель; Окрыленный; Орел; Перелетная птица; Полет фантазии; Полный улет; Порхать; Пролететь («пролетел, как фанера над Парижем»); Птица высокого полета; С высоты птичьего полета; Смотреть сверху вниз; Сокол; Схватывать (ловить) на лету; Улетучиваться.

### **На краю пропасти**

Бездна впечатлений; Быть в подвешенном состоянии; В глубине души; Висеть в воздухе; Висеть на волоске; В самом крайнем случае; Выходить (или выводить) из равновесия; Глубокие чувства; До глубины души; Дух захватывает; Душевное равновесие; Между нами пропасть; На грани («на грани нервного срыва»); Обрывочные мысли (впечатления); Повесить нос; Повесить

голову; Потерять (или сохранить) равновесие; Рыть кому-то яму; Ходить по краю пропасти (по кромке льда); Ходить по струнке.

### **Падать (упасть, споткнуться)**

Валиться с ног; Валить (свалять) дурака; Вставлять палки в колеса; Все валится из рук; Грехопадение; Не ударить в грязь лицом; Ноги подкосились; Положить на обе лопатки; Поставить на ноги; Сбить с толку; Сбиться с ног; Сесть в лужу; Споткнулся на ровном месте; Потерять равновесие; Упадок сил; Упасть духом; Упасть в чужих глазах.

### **Падать, лететь вниз**

Внутри все оборвалось; Выбросить из головы; Вылетело из головы; Грехопадение; Знал бы, где упасть, соломки бы постелил; Не за что зацепиться; Низко пал; Обломилось; Падать духом; Подрезать крылья; Пропасть (то есть исчезнуть); Расшибиться в лепешку; С луны свалился; Сорвалось (не получилось); Упаднические настроения; Упал в обморок (сильно удивился); Упасть с неба на землю.

### **Препятствия на пути движения**

Биться головой о стену; Далеко не уедешь; Дальше некуда; Зайти в тупик; Камень преткновения; Мыслям тесно; Нашла коса на камень; Не пройти, не проехать; Патовая (или тупиковая) ситуация; Подводные камни; Препятствовать; Приперли к стенке; Ставить (поставить) в тупик; Столкнулись лбами; Столкновение интересов; Стоять (топтаться) на одном месте; Стоять на своем; Упертый (упрямый); Упереться лбом (в стену).

### **Потеря управления транспортного средства**

Без тормозов; Впрятся в чужую телегу; В тартарары; Все полетело кувырком; Выбился (или вышел) из колеи; Заклинило; Зациклило; Пошло, поехало; Понеслось; Катиться в пропасть; Катиться под гору; Летит к черту; Нажимать на все кнопки (на все педали); На произвол судьбы; Не въехал («не въехал в ситуацию»); Неожиданный поворот (событий); Ничего не поделешь; Плохо себя повел; Полегче на поворотах; Потерял голову; Потерял контроль (над собой); Сесть не в свои сани; Сидеть сложа руки; Слетел с тормозов (или с катушек); События разворачивались неожиданно; Сошел с дистанции; Тормоза отказали.

### **Потеря или поломка транспортного средства**

Вставлять палки в колеса; Вышел из строя; Гори оно синим пламенем; Далеко не уедешь; Докатился; Дырявая голова; Заклинило; Застопорился; Застрял; Зашли шарики за ролики; Потерял голову; Приехали; Прокололся; Пропади все пропадом; Рассыпался; Расклеился; Сломался; Чинить препятствия.

### **Проваливаться**

До глубины души; Земля ушла из под ног; Как сквозь землю провалился (то есть исчез); Провалы в памяти; Провалиться (потерпеть неудачу); Провалиться мне на этом месте; Сквозь землю провалиться; Терять почву (опору) под ногами; Чтоб тебе провалиться.

### **Терять, забывать, искать**

Вылетело из головы; Забыл напрочь; Забылся (то же, что и «нюх потерял»); Забыться (то есть «отключи-

читься» от неприятных воспоминаний); Искать иголку в стоге сена; Искать неприятностей (приключений); Искать (найти) общий язык; Ищите женщину; Как в воду канул; Невелика потеряя; Нюх потерял (то есть стал вести себя дерзко, нагло,зывающе, «страх потерял»); Потерял веру (в людей, в Бога, в себя); Потерял дар речи; Потерял голову; Потерял лицо; Потерял контроль (над собой, над ситуацией); Потерял надежду; Потерял ориентацию; Потерял память; Потерял себя; Потерял (или утратил) смысл жизни; Потерял стыд (или совесть); Потерял счет времени; Потерялся в толпе; Потерянные мечты; Растерялся; След простыл; Творческий поиск; Упустил из виду; Упустил (потерял) шанс; Утратил (потерял) интерес; Утратил взаимопонимание (влияние, доверие и так далее); Утраченные иллюзии; Чувствую себя потерянным.

### **Убегать, спасаться бегством, прятаться**

Прятаться в кусты; Прятаться от проблем; Схорониться; Уходить (уклоняться) от ответа (от разговора); Уходить от ответственности; Уносить ноги.

### **Физическая невозможность двигаться**

Бездействовать; Бездельничать; Болото; Без ног (очень устал); Валиться с ног; Держать себя в руках; Запутался; Застой (в делах, в творчестве); Застыл как вкопанный; Застрял; Зацепиться (мыслью); Не могу двигаться дальше (пока не сделаю это); Ноги ватные; Ноги не держат; Ноги не идут (не хочу идти); Ноги отваливаются; Ноги подкосились; Окаменел (от горя); Парализовало (страхом); Погряз (или увяз) в работе; Руки не доходят; Сапожник без сапог; Связан (обстоятель-

ствами); Связан по рукам и ногам; Сдерживать (чувства или эмоции); Стоять на своем; Чинить препятствия.

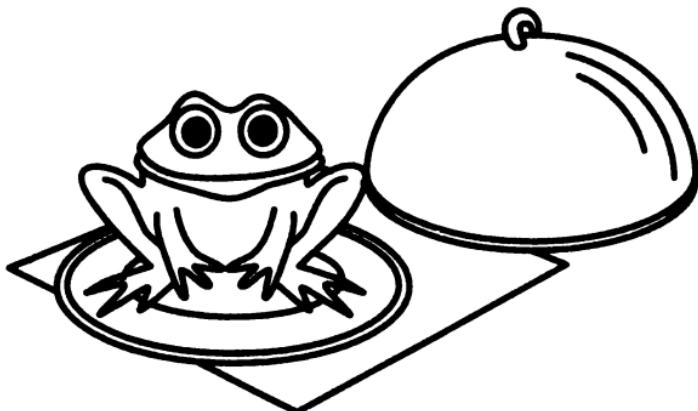
## Глава 3 ДУША И ТЕЛО

Хорошо прожитый день дает спокойный здоровый сон

Леонардо да Винчи

### Болезни

Бельмо на глазу; Больно видеть (смотреть); Большое место («не трогай за больное»); Будь здоров, не кашляй; Букет болезней; Видеть не хочу; В печенках уже сидит; Все глаза намозолил; Все мозги высосал; Вставить клизму; Всю кровь выпил; Всю печень выел; Головная боль («это не работа, а сплошная головная боль»); Горбатого могила исправит; Грудная жаба; Грыжа выскочит; Душа (или сердце) болит; Желчью исходит; Зубная боль; Зубы заговаривать; Как в аптеке; Как лягушку проглотил; Как



раковая опухоль; Камень на душе (на сердце); Кровь из носу; Лихорадочно (как в лихорадке); Нездоровые мысли; Не пошевелить пальцем; Не сыпь соль на рану; Ноги

не идут; Обломать зубы; Опротивело до тошноты; Парализовало; Плешь проел; Поднести пилюлю; Подсластить пилюлю; Руки опускаются; Рука не поднимается; С большой головы на здоровую; Сердце (душа) кровью обливается; Слышать не хочу; Сплошной геморрой; Чихать («а чихал я на твое мнение»); Язва (то есть язвительный человек).

### **Волосы. Борода. Брови. Усы**

Волосы дыбом; Висеть на волоске; Волосы зашевелились; Гладить против шерсти; И в ус не дует; И бровью не повел; Мотать на ус; Нахмурить брови; Не в бровь, а в глаз; Ни один волос не должен упасть; Опростоволоситься; Плешь проел; Поднять бровь (то есть выразить удивление); Постричь в монахи; Рвать на себе волосы; Сами с усами; Седина в голову (бес в ребро); Синяя борода; Старческие седины; Стричь купоны; Стричь под одну гребенку; Ощетиниться.

### **Глаза. Зрение. Видеть**

Бельмо на глазу; Бросилось в глаза; В глаза не видел; Видеть своими глазами; Видеть насквозь; Видеть в розовом свете (цвете); В мгновение ока; Во все глаза; Втирать очки; Глаза намозолить; Глаза не на месте; Глаза разбежались; Глазастый; Глаз не оторвать; Делать с закрытыми глазами; И глазом не моргнул; И глазом не повел; Искры из глаз посыпались; Как зеницу ока; Краем глаза; Куда глаза глядят; Не поверить своим глазам; Не показывать (не подавать) вида; Закрыть глаза («я закрываю глаза на твои ошибки»); На голубом глазу; На первый взгляд; Не в бровь, а в глаз; Неверным глазом; Не видать, как своих ушей; Невооруженным глазом;

Око за око; Посмотрел другими глазами; Прятать глаза; Сделать большие (круглые) глаза; С глаз долой (из сердца вон); Пускать пыль в глаза; Смотреть в оба; Смотреть правде в глаза; Смотреть сквозь пальцы.

### **Голова. Думать**

Братьсяся за голову (братьсяся за ум); Выбросить из головы; Выкинуть из головы; Вылетело из головы; Головная боль («дети — это сплошная головная боль»); Головой надо думать (а не другим местом); Голова пошла кругом; Дать голову на отсечение; Дурная голова ногам покоя не дает; Как обухом по голове; Как снег на голову; Каша в голове; Ломать голову; Моча в голову ударила; Мысли лезут в голову; Не выходит из головы; Не сносить тебе головы; Ответить головой; Повесить голову; Потерять голову; Погладить по головке; С больной головы на здоровую; Своя голова на плечах; Себе на уме; Сломя голову; Схватиться за голову; Твердолобый.

### **Душа. Чувствовать**

Берет за душу; Болеть душой; В глубине души; Вкладывать душу; Всей душой; Добрая душа; До глубины души; Душа в душу; Душа всколыхнулась; Душа компании; Душа нараспашку; Душа не лежит; Душа ушла в пятки; Душевная рана; Душевный (разговор, человек, коллектив); Душепитательный (фильм, книга, рассказ); Души не чаять; Душка; Излить душу; Камень на душе; Камень с души свалился; От всей души; Открытая душа; Покрывить душой; Продать душу дьяволу; Пропаща душа; Сколько душе будет угодно; Щедрая душа.

## **Дыхание**

Во весь дух; Воспрянуть духом; Дух захватывает; До последнего дыхания; Задыхаться («я задыхаюсь от проблем»); Затаить дыхание; Как на духу; Падать (упасть) духом; Перевести дух; Собраться с духом.

## **Желудок. Живот. Переваривать пищу.**

### **Прилагать усилия**

Вариться в собственном соку; До тошноты («опротивел до тошноты»); Кишка тонка; Не переваривать («начальство не перевариваю»); Нет аппетита; Переваривать («я должен это переварить»); Пуп земли; Пупок надорвется (развяжется); Путь к сердцу мужчины лежит через желудок; Смотреть тошно; Сыт по горло.

## **Зубы. Кусать. Пережевывать пищу**

Беззубый (то есть не может постоять за себя); В зубах навязло (застряло); Грызть гранит науки; Грызться; Держать язык за зубами; Зуб даю (то есть клянусь); Зубатиться; Зубиться; Зуб на зуб не попадает; Зуб (на тебя) имею; Зубастый (говорят о тех, кто всегда «откусит» себе кусок); Зубная боль («ноющая» проблема); Зубрить (заучивать); Зубы заговаривать («ты мне зубы-то не заговаривай»); Как от зубов отскакивает; На один зуб («мне эта задача на один зуб»); Не по зубам; Обломать зубы («не делай этого, зубы пообломаешь»); Огрызаться; Око за око, зуб за зуб; Палец в рот не клади (а не то откусит); Показывать зубы (то есть угрожать); Положить зубы на полку; Скалить зубы; Сквозь зубы; Скрежет зубовный; Стиснув зубы.

## **Кожа. Температура. Прикосновения**

Атмосфера накалилась (раскалилась); В жар (в холод) бросило; В поте лица; В холодном поту; До седь-

мого пота; Из кожи вон; Как на иголках; Колючая (остряя) шутка; Мороз по коже; Мурашки по коже; Острая необходимость; Острые ощущения; Острослов; Острик; Потом и кровью; Похолодел; Семь потов сошло.

### **Кровь**

Благородных кровей; Глаза налились кровью; Голубая кровь; До кровавых мозолей; До первой крови; До последней капли крови; Дурная кровь; Желать чьей-то крови; Клясться на крови; Кровавыми слезами умыться; Кровинушка; Кровник (кровный родственник); Кровь застыла в жилах; Кровь кипит; Кровь играет; Кровь из носу; Кровная месть; Кровный враг; Кровосос; Кровь с молоком; Незаживающая рана; Пить кровь; Потом и кровью; Сердце кровью обливается.

### **Лицо. Губы. Лоб. Выражать эмоции**

Безликий; В одном лице; В поте лица; Губа не дура; Измениться (перемениться) в лице; Кривить губы (в улыбке); Лица нет; Лицом к лицу; Лицом не вышел; Лицина; Молоко на губах не обсохло; Надеть маску; Надуть губы; На лбу (на лице) написано; Невзирая на лица; Не ударить в грязь лицом; Поджать губы; Подозрительное лицо; Потерять лицо; Сбросить маску; Сделать невинное лицо; Твердолобый.

### **Ноги. Стоять. Двигаться**

Без задних ног; Валиться с ног; Вверх ногами; В ногах правды нет; Волка ноги кормят; Встать не с той (или с левой) ноги; Вытанцовывать; Дурная голова ногам покоя не дает; Идти в ногу (со временем); Море по колено; На дружеской ноге; Жить на широкую ногу; Не чув-

ствовать под собой ног; Ноги не держат; Ноги окаменели; Поднять всех на ноги; Поставить на ноги; Сбился с ног; Со всех ног; С ног на голову; Танцевать от печки.

**Ногти. Хватать. Вонзать. Царапать. Цепляться**  
Вцепиться (мертвой хваткой); Глаза повыцарапываю; Зацепиться («хочу зацепиться за это место»); Когти рвать (то есть убегать, спасаться бегством); Навострить когти; Показывать (выпускать) когти; Уцепиться за шанс; Цепляться за слова (то есть притираться); Цепкий (то есть «хваткий»); Цепкий взгляд; Цепкие руки.

### **Нос. Чувствовать запах**

Водить за нос; Выше нос; Деньги не пахнут; Держать нос по ветру; Дурно пахнет («эта затея дурно пахнет»); Задирать нос; Заруби это себе на носу; Клевать носом; На дух не выношу; На носу («на носу день рождения, а я подарок не купил»); Нанюхать; Не видеть дальше своего носа; Не суй нос куда попало; Ни слуху ни духу; Нос воротит; Носом чую; Нюх потерял (то есть осмелел, перестал бояться); Оставить (остаться) с носом; Повесить нос; Под носом («магазин у тебя прямо под носом»); Понюхай, чем это пахнет; Пороху не нюхал; Почуять неладное; Разнюхать; С гулькин нос; Утереть нос; Чутье подсказывает.

### **Пальцы**

Высосать из пальца; Гнуть пальцы; Загибать пальцы (считать); Как свои пять пальцев; Крутить пальцем у виска; Мизинца не стоит; Мизинцем (или пальцем) не пошевелить; Музыкальные пальцы; Не показывай пальцем; Обвести вокруг пальца; Объяснять на пальцах; Один

как перст; Палец в рот не клади; Палец о палец не ударить; Пальцев на руке не хватит; Пальцем не тронуть; Пальцы веером; Пальчики оближешь; Перебирать по пальцам; По пальцам пересчитать; Попасть пальцем в небо; Смотреть сквозь пальцы.

### **Повреждения тела. Боль. Кровопотери. Переломы. Травмы**

Головная боль («это не работа, а сплошная головная боль»); До костного мозга; До мозга костей; Душевная травма; Задеть за живое; Зубная боль; Как обухом по голове; Оборвалось внутри; Принять близко к сердцу; Сердце болит (на части разрывается); Слабое (уязвимое) место; Ударить польному месту; Ударить ниже пояса.

Без ножа зарезать; До последней капли крови; Желать (жаждать) чьей-то крови; Кровная месть; Кровный враг; Кровосос; Незаживаемая рана; Как ножом по сердцу; Пить кровь; Положа руку на сердце; Пушечное мясо; Ранимый («у него ранимый характер»); Ранить в самое сердце; Сердце кровью обливается.

Жар костей не ломит; Костей не соберешь; Костьми лечь; Ломать голову; Надломиться («в моей душе что-то надломилось»); Переломить себя (ситуацию); Перемывать косточки; Расшибить лоб; Расшибиться в лепешку; Сломя голову; Сломаться («сломался, не выдержал»); Трещать по швам; Хромать на обе ноги.

Без задних ног; Беззубый; Глаза не на месте; Дать голову на отсечение; Зуб даю (то есть клянусь); Зуб за

зуб; Из кожи вон; Как без рук; Лица нет; Не видать, как своих ушей; Не чувствовать под собой ног; Ноги отваливаются; Потерять голову; Прятать глаза; Око за око; Оторвать с руками; Одна нога здесь, другая там.

### **Рот и горло. Есть и пить. Глотать. Издаватель звуки**

Жвачка для ума; Кормить сказками; Наелся досыта («наелся досыта этими обещаниями»); Пережевывать вчерашние впечатления; Скушать (проверить обману); Слушать с открытым ртом; Съел («Что, съел?»); Хлопот (забот) полон рот; Я это больше не кушаю.

Выпить чашу до дна; Жажда деятельности; Не солено хлебавши; Расхлебывать кашу (или ситуацию); Упиваться горем; Хлебнуть горя.

Глотать («глотает книги одну за другой»); Дел по горло; Как кость в горле; Кусок в горле застрял; Поперек горла; Проглотить («скажи что угодно, он все проглотит»); Проглотить обиду; Проглотить ложь; Сыт по горло; Язык проглотить.

Долгая песня; Жить припеваючи; Как в рот воды набрал; Молчит (нем) как рыба; Песенка спета; Рот на замок; Смотреть (заглядывать) в рот.

### **Руки. Кулаки. Локти**

Валился из рук; В ежовых рукавицах; Взять голыми руками; Взять в свои руки; Взять себя в руки; Говорить под руку; Горит в руках; Держать камень за пазухой; Держать себя в руках; Засучив рукава; Золотые руки;

Из рук вон плохо; Из рук в руки; Из первых рук; Как без рук; Как на ладони; Кулаки чешутся; Кусать локти; Легкая рука; Мастер на все руки; Махнуть рукой; Набить руку; На скорую руку; Не покладая рук; Нечист на руку; Подвернуться под руку; Поставить вопрос ребром; Правая рука; Прибрать к рукам; Приложить руку; Рука не дрогнет; Рука не поднимается; Руки коротки; Руки не доходят; Руки опускаются; Руки поотрывать (попытываться); Руки чешутся; Рукой подать; Сложа руки; Смеяться в кулак; Сон в руку; С пустыми руками; Сойдет с рук («это не сойдет тебе с рук»); Спустя рукава; Ударить по рукам; Умывать руки; Ухватиться («я ухватился за эту мысль»); Хвататься за соломинку; Чувство локтя.

### **Сердце**

Берет за сердце; Бессердечный; Всем сердцем; Как ножом по сердцу; Камень на сердце; Кошки на сердце скребут; От всего сердца; Отлегло от сердца; От чистого сердца; Положа руку на сердце; Ранить в самое сердце; Сердечные отношения; Сердце замирает; Сердце кровью обливается; Сердце не лежит; Сердцеед; Сердце ушло в пятки; С легким сердцем; С тяжелым сердцем.

### **Слезы. Плакать**

Девичьи слезы; Кот наплакал; Крокодиловы слезы; Плакаться в жилетку; Слезами горю не поможешь; Слезу пустить.

### **Смерть. Похороны. Пытка и казнь**

В гробу видал; В гробу перевернулся; В три погибели; Горбатого могила исправит; Живой труп; Зарыть

свой талант; Зондировать почву; Костьми лечь; Мертвой хваткой; Надежда умирает последней; Ни жив ни мертв; Обрести покой; Пагубная привычка; Поставить крест; Похоронить свои чувства; Похоронить свои мечты; Пошло прахом; Промедление смерти подобно; Рыть землю; Самоубийство (то есть очень рискованно, смертельно опасно); Семь смертных грехов; Смертный грех; Схорониться; Смертельная обида; Смертельный риск; Стереть с лица земли; Убивать время; Убитый горем; Умереть от зависти; Умереть от страха; Умереть и не встать.

Адские муки; Без ножа резать; Выдирать клещами; Выкручивать руки; Дать голову (или руку) на отсечение; Живого места не оставить; Жилы тянуть (вытягивать); Застрелиться («застрелиться можно»); Изувер; Казнить себя; Как на казнь; Как ошпаренный; Муки творчества; Муки совести; Насильно мил не будешь; Не сносить головы; Нести свой крест; Не сыпь соль на рану; Одно (сплошное) мучение; Ответить головой; Отчаянная попытка; Повесить голову; Повеситься можно; Попытка не пытка; Пытать (допытываться, выпытывать); Работать изпод палки; Разрываться на части; Ранимый («у него ранимый характер»); Ранить в самое сердце; Резать по живому; Руки оторвать («руки тебе оторвать за такую работу»).

**Спина и шея. Нести груз, взваливать на плечи**  
Бремя (или груз) ответственности; Взвалить (взять) на себя; Во все лопатки; Гора с плеч; Намылить шею; Надавать по шее; Нести ответственность; Нести свой крест; Подмять под себя; Положить на обе лопатки; Пуститься

во все тяжкие; Садится на шею; Сидеть на шее; С плеч долой; Спиногрыз; Тяжелая ноша; Тяжким бременем.

### **Страх, ужас, опасность**

Без страха и упрека; Бесстрашный; Боюсь («боюсь, что ничего не получится»); Боюсь думать об этом; Боюсь повторить; Боюсь сказать; Боюсь узнать правду; Бояться собственной тени; Будущее меня пугает; Запаниковал; Кошмар; На свой страх и риск; Не знать (не ведать) страха; Ни жив ни мертв; Опасения; Панические настроения; Паникер; Пугают последствия; С перепугу (совершил нелепый поступок); Тихий ужас; Ты меня пугаешь; Смотрится ужасно («эта мебель смотрится ужасно»); Страх потерял; Страшно смотреть («выглядишь плохо, на тебя страшно смотреть»); Страшно заглянуть в будущее; Страшно вспомнить; Страшная клятва; Страшная правда; Страшный («диван такой страшный», т. е. некрасивый); Страшный человек («держись от него подальше, он страшный человек»); Страшное дело («страшное дело — этот грипп»); Ужас какой-то; Ужасно; Ужасно выглядеть; Ужасные (ужасающие) последствия; У страха глаза велики; Устрашающий вид; Ужасно себя чувствовать.

### **Уши. Слышать**

Вешать лапшу на уши; Влюбиться по уши; Держать ухо востро; Краем уха; Медведь на ухо наступил; Не видать, как своих ушей; Не верить своим ушам («ушам не верю»); Ни слуху ни духу; Ослушался; Превратиться в слух; Притянуть за уши; Прожужжать все уши; Пропустить мимо ушей; Развесить уши; Своими ушами слышал; Тащить за уши; Уши режет; Уши вянут; Ухом не повел.

## **Язык. Говорить**

Бежать, высунув язык; Вертится на языке; Держать язык за зубами; Длинный язык; Злые языки; Молот языкком; На разных языках; Попасться на язык; Прикусил язык; Проглотить язык; Развязать язык; Типун тебе на язык; Тянуть за язык («я тебя за язык-то не тянул»); Чесать языком; Язык без костей; Языкатый; Язык до Киева доведет; Язык на плечо; Язык сломаешь.

## **Глава 4 ЖИВАЯ ПРИРОДА**

Можно допустить, что ему не раз говорили: тебя бешеная собака, что ли, укусила? И вот он видит во сне, что его укусила бешеная собака.

Петр Гальперин. Психология сновидений

### **Грызуны**

Бесплатный сыр (бывает только в мышеловке); Ежовые рукавицы; Ехать зайцем; За двумя зайцами погнаться; Играть в кошки-мышки; Как белка в колесе; Как крысы (с тонущего корабля); Колючий, как еж; Мышей не ловит (так

говорят о ленивой кошке); Мышиная возня; Ощетинился, как еж; Рыть землю; Серая мышка; Спариваться, как кролики; Спит, как сурок; Съежиться; Трусливый, как заяц; Убить двух зайцев.



### **Дикая птица**

Важная птица; Взять под крыльшко; Видно птицу по полету; Вольная птица; Куковать; Любов-

ное гнездышко; Накаркал; Нахохлился; Не каркай (под руку); Перелетная птица; Птица высокого полета; Птичий язык (непонятный, «ученый» язык); Птичье молоко; Ранняя пташка; Редкая птица; Чучело огородное.

Аист принес; Белая ворона; Важный, как цапля; Воркует голубем; Ворон ворону глаз не выклует; Ворон пугать; Ворон считать; Ворона в павлиньих перьях; Гадкий утенок; Гол как сокол; Голубь мира; Глухая тетеря (тетерев); Жаворонок ( тот, кто рано просыпается); Как попугай («заластил, как попугай», «вырядился, как попугай»); Кукушка, скажи, сколько жить осталось? Лучше синица в руках, чем журавль в небе; Налетел коршуном; Одна ласточка погоды не делает; Первая ласточка; Петь (заливаться) соловьем; Попугайничать; Прикинуться дятлом; Сова ( тот, кто не спит ночью и спит днем); Сорока-воровка; Сорока на хвосте принесла; Стреляный воробей; Стрелять из пушки по воробьям; Ученая сова.

### **Домашние животные**

Брехать; Гавкать; Держать на (коротком) поводке; Держать на привязи; Держать хвост пистолетом; Как слепые кутята; Лаяться; Мурлыкать (мяукать) под нос; Облизываться; Поджать хвост; Распушить хвост; Собачиться.

Будто бешеная собака укусила; Бульдожьей хваткой; Где собака зарыта; Злой как собака; Как кошка с собакой; Какая собака тебя укусила; Нужно, как собаке пятая нога; Кобель; К чертям собачьим; Натравить (спустить) всех собак; Пес его знает; Преданный, как

собака; Собака — друг человека; Собаку съел; Собачья жизнь; Сука (ругательство); Сукин сын (ругательство); Шавка; Щенячий нежности.

А Васька слушает да ест; Живучий, как кошка; ИграТЬ в кошки-мышки; Как кошка с собакой; Кот напла-кал; Коту под хвост; Кошка гуляет сама по себе; Кошки скребут на сердце; Купить кота в мешке; Мышей не ловит; Не все коту масленица; Отольются кошке мыш-кины слезы; Тянуть кота за хвост; Черная кошка пробе-жала; Чует кошка, чье мясо съела.

### Домашний скот

В бараний рог согнуть; Выбить из седла; Идти на по-воду; Грязное животное; Держать в узде; Наставить ро-га; Прийти домой на рогах; Рогоносец; Рысью (то есть очень быстро, бегом); Ржать (то есть очень громко сме-яться, «ржет как лошадь»); Скопытиться; Скотский по-ступок; Стадный инстинкт; Становиться на дыбы.

Дареному коню в зубы не смотрят; Жеребец; Как ло-шадь (работать, пахать); Коней на переправе не меня-ют; Поставить не на ту лошадь; Сесть на любимого конь-ка; Темная лошадка; Укатали сивку крутые горки.

Вернемся к нашим баранам; Взять быка за рога; Выдрать как сидорову козу; Дойная корова; Заблуд-шая овца; Как баран на новые ворота; Как бык на красную тряпку; Как козе баян; Как козлу капуста; Как корова на льду; Как корова языком слизнула; Как от козла молока; Набычился; Козел отпущения; Козел (ругательство); Корова («толстая, как корова»); Любовь

зла, полюбишь и козла; Остричь как овцу; Показать «козу» (то есть сделать угрожающий жест); Пустить козла в огород; Тупой (или упрямый) как осел; Упертый (или упрямый) как баран; Чья бы корова мычала (а чья бы помолчала).

Гусь свинье не товарищ; Грязный, как поросенок (как свинья); Жирный боров; Метать бисер перед свиньями; Подложить свинью; Свинарник («превратили дом в свинарник»); Свинство; Свинский поступок; Толстый, как свинья.

### **Домашняя птица**

Брать под крылышко; Высиживать («нечего высиживать, надо дело делать»); Гоготать; Заклевать («на работе меня совсем заклевали»); Клевать носом; Крякнуть; Кудахтать; Нахохлился; Нести золотые яйца; Петушиться; Подрезать крылья; Поклевать (то есть съесть совсем немного); Свить гнездышко.

Вставать с петухами; Газетная утка; Глупый как курица; Гусей дразнить; Гусь свинье не товарищ; Денег куры не клюют; Драчливый петух; Индюк надутый; Как кур в ошип; Как курица лапой; Как мокрая курица; Как с гуся вода; Курам на смех; Курица по зернышку клюет; Курица слепая; Мозги куриные; Подсадная утка; Пока петух не клюнет.

### **Земноводные**

Грудная (брюшная) жаба; Как лягушку проглотил; Как черепаха; Когда рак на горе свиснет; Красный как рак; Крокодиловы слезы; На безрыбье и рак рыба; Наква-

кать; Показать, где раки зимуют; Холодный (скользкий) как лягушка.

### **Насекомые**

Блоху подковать; Делать из мухи слона; Жалит, как пчела; Заморить червячка; Из гусеницы в бабочку; Кажется муха тебя укусила; Клопов кормить; Клоповник; Липнет, как муха; Как ужаленный; Комар носа не подточит; Комариный укус; Кровосос; Кровопийца; Муравейник; Мухи не обидят; Ночные бабочки; Осиное гнездо; Отцеживать комара; Плести (заговор, интриги); Ползти, как улитка; Порхать бабочкой; Прожужжать все уши; Сбежались, как тараканы; Слетелись, как саранча; Трудиться, как муравей (как пчелка); Щи (котлеты) отдельно, мухи отдельно.

### **Пресмыкающиеся**

Виться ужом; Гадюка (или змея) подколодная; Гадюшник; Змееныш; Змеиный яд; Змей-искуситель; Пресмыкаться; Пригреть змею на своей груди; Хамелеон; Шипит, как змея; Ядовитый («ядовитый человек», «ядовитый голос», «ядовитая шутка»).

### **Растительный мир**

Бесплодные усилия; В капусте нашли; Горе луковое; Запретный плод; Зелен виноград; Как козлу капуста; Одного поля ягодка; Плодородная почва; Пожинать плоды; Прошла любовь, завяли помидоры; Тот еще фрукт; Яблоку негде упасть; Яблоко раздора.

Белены объелся; Божий одуванчик; Букет («нашли целый букет болезней»); Расцвел; Срывать цветы удовольствия; Увял; Цветущий вид.

Врастать корнями; Вырвать с корнем; Вырос на гла-  
зах; Генеалогическое древо; Грибное место; Дремучий  
лес; Дуб дубом; Заблудиться в трех соснах; Зри в ко-  
рень; Как осиновый лист («дрожит, как осиновый лист»);  
Коренной житель; Корень зла; Назвался груздем (поле-  
зай в кузов); Ободрали как липку; Пустить корни; Тем-  
ный лес; Фиговый листок; Хоть трава не расти.

## **Рыбы**

Акула пера; Акула бизнеса; Биться, как рыба об лед;  
Закинуть удочку; Золотая рыбка; Как рыба в воде; Как  
сельдь в бочке; Крупная рыба; Ловить рыбку в мутной  
воде; Метать икру; Молчит (нем) как рыба; Ни рыба ни  
мясо; По щучьему велению; Расставить сети; Рыбья  
кровь; Три кита; Холодный как рыба.

## **Травоядные**

Делать из муhi слона; Как до жирафа; Как слон в по-  
судной лавке; Неуклюжий, как слон; Подножным кормом  
питаться; Слона-то я и не приметил; Слоновья болезнь  
(болезненное утолщение кожи); Толстокожий, как слон.

## **Хищники**

Зализывать рану; Затравить; Натачивать; Огрызать-  
ся; Показывать когти; Побывать в чьей-то шкуре; По-  
пасть в капкан; Рвать на части; Скалить зубы; Урвать  
себе кусок.

Волка ноги кормят; Волк в овечьей шкуре; Волчье  
логоvo; Выть волком; Голоден, как волк; Делить шкуру  
неубитого медведя; Драться, как лев; Львиная доля;  
Львиная часть; Матерый волк; Медведь на ухо насту-  
пил; Медвежья услуга; Морской волк; Работа не волк

(в лес не убежит); Светский лев (светская львица); Смотреть волком; Сосать лапу; Сидеть в своей берлоге; Сколько волка ни корми, он все равно в лес смотрит; Хитрая лиса.

### **Чудовища**

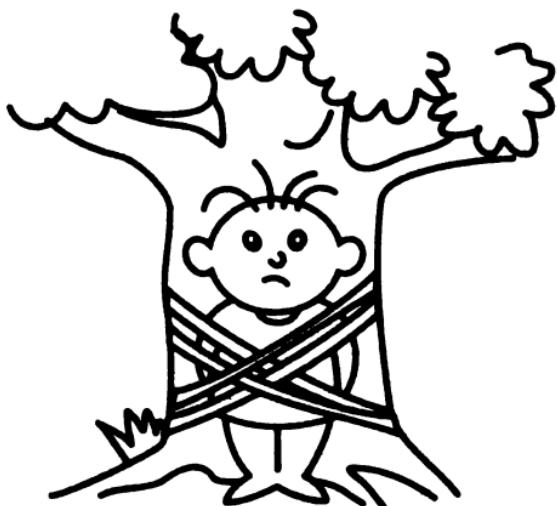
Драконовские меры; Зверь, а не человек; Злой как черт; Иди к лешему; Иди к чертовой матери; Метать громы и молнии; Раздраконить; Черт тебя возьми (подери); Чудовище; Чудовищная несправедливость; Чудовищные последствия.

## **Глава 5 ПРЕДМЕТНЫЙ МИР**

А ларчик просто открывался.  
И. А. Крылов. Ларчик

### **Веревка**

Вить веревки; Вытягиваться в струнку; Гордиев узел; Двух слов связать не может; Дергать за ниточки; Держать все нити в своих руках; Завязывай («завязывай



работу»); Запутаться; Иметь связи («у меня связи в правительстве»); Интимная связь; Напутать; Потерять нить разговора; Проходить красной нитью; Развязать руки; Распутать; Связан обязательствами; Связан по рукам и ногам; Связан словом; Сколько веревочки ни виться; Слабая струна; С миру по нитке; Ходить по струнке; Шито белыми нитками.

### **Деньги**

Влететь в копеечку; Время — деньги; Грош цена; Даром не пройдет; Дать сдачи; Денег куры не клюют; Деньги не пахнут; Дорогой ценой; Знать себе цену; Золотая середина; Золото («не муж, а золото»); Золотое дно; Золотые руки; Мои года, мое богатство; На вес золота; Обещать золотые горы; Оплатить той же монетой; Пахнет деньгами; Первым долгом; Потерять счет (времени, деньгам); Принять за чистую монету; Принять на свой счет; Сорить деньгами; Чего бы это ни стоило; Цены нет.

### **Игрушки**

Все в игрушки играешь; Игровое настроение; Кукловод; Куколка; Кукольное лицо; Не строй из себя клоуна; Носится, как заводной; Разыгралось воображение; Это (тебе) не игрушки.

### **Инструменты**

Взвешивать свои слова; Знать меру; Измерить взглядом; Как аршин проглотил; Мерить на свой аршин; Смотреть другими глазами.

Бить (или ударить) в колокол; Вытягиваться в струнку; Задеть больную струну; Звонить во все колокола; Играть на нервах; Играть первую скрипку; Испортить

всю музыку; Как козе баян; По барабану; Приструнить;  
Плясать под чужую дудку; Разыграть как по нотам; Ро-  
яль в кустах; Слабая струна.

Вбивать в голову; Взять на карандаш; Вилами по воде  
писано; Завинчивать гайки; Зарубить на носу; Закинуть  
удочку; Зондировать почву; Как обухом по голове; Клин  
клином вышибают; Между молотом и наковальней; Наво-  
стриТЬ лыжи; Нажимать на все кнопки (педали); Нашла ко-  
са на камень; Пилить; Плавать, как топор; Подобрать  
ключик; Подписываться обеими руками; Поймать на удоч-  
ку; Попасться на удочку; Приклеивать (наклеивать) яр-  
лык; Пылесосить мозги; Рубить сплеча; Рубить сук, на ко-  
тором сидишь; Рыть яму; Сматывать удочки; Снимать  
стружку; Стричь купоны; Стричь под одну гребенку; То-  
лочь воду в ступе; Топорная работа; Топор можно вешать;  
У разбитого корыта; Чинить препятствия.

### **Камни**

Бросать камни в чужой огород; Грызть гранит нау-  
ки; Держать камень за пазухой; Камень на душе (на  
сердце); Камень преткновения; Камень с души свалил-  
ся; Камня на камне не оставить; Как за каменной сте-  
ной; Краеугольный камень; Надгробный камень; На-  
шла коса на камень; Окаменеть; Подводные камни;  
Превратиться в камень; Сердце каменное; Твердоло-  
бый; Философский камень.

### **Книги**

Вписать новую страницу; Вписать себя в книгу исто-  
рии; Книга за семью печатями; Книжный червь; От кор-  
ки до корки; Попасть в переплет; Сдавать в архив; Тем-

ные страницы биографии; Углубиться (погрузиться) в чтение; Читать между строк.

### **Лекарства**

Валить с больной головы на здоровую; Вставить клизму; Горькое лекарство; Как в аптеке; Как рукой сняло; Лекарство от тоски; Поднести пиллюю; Проглотить пилюлю; Эликсир молодости.

### **Мебель**

Бабушкин сундук; Занять кресло; Застольная беседа (речь); Поскрипеть пружинами; Претендовать на кресло; Семеро по лавкам; Сидеть между двух стульев; Сидячий образ жизни; Скелеты в шкафу; Супружеская постель; Украшение стола.

### **Одежда, обувь**

Бросить перчатку; Быть под каблуком; В подметки не годится; Выти из пеленок; Два сапога пара; Закладывать за воротник (за галстук); За словом в карман не полезет; Засучив рукава; Как ни в чем не бывало; Одеть с иголочки; Плакаться в жилетку; Последний крик (писк) моды; Пришляпить («он пришляпил картину на стену»); Прошляпить (упустить возможность); Родиться в сорочке; Рубаха-парень; Сапоги всмятку; Сесть (посадить) в галошу; Снимать шляпу (то есть выразить уважение, почтение, восхищение); Спустя рукава; Трещать по швам («уголовное дело трещит по всем швам»); Шапками закидать; Шапочное знакомство; Шито белыми нитками.

### **Оружие**

Быть (встретить) во всеоружии; Воинственный вид; Вооружиться (знаниями); Поднимать на щит.

Без ножа резать (зарезать); Быть на ножах; Встретить в штыки; Дамоклов меч; Заруби себе на носу; Как нож острый; Как штык; Ломать копья; Ножом по сердцу; Рубить сплеча.

Бандитская пуля (шутливо о своих ссадинах); Быть под прицелом; Взрывной характер; Взрывоопасная ситуация; Держать порох сухим; Держать хвост пистолетом; Есть еще порох в пороховницах; Застрелиться можно; Как на бомбе; Как на пороховой бочке; Как обезьяна с гранатой; Может взорваться в любой момент; Пороху не нюхал; Пороху не хватит; Пулей («пулей лети до магазина»); Пушечное мясо; Пушкой не разбудишь; Пушкой не пропшибешь; Стреляный воробей; Стрелять из пушки по воробьям; Тяжелая артиллерия; Шальная пуля.

### Пища

Бесплатный сыр; Вот такие пироги; Все в шоколаде; Выеденного яйца не стоит; Гадать на кофейной гуще; Добавить изюминку; Заваривать кашу; Задать перца; Запретный плод; Из одного теста; Как кур в оцип; Как об стенку горох; Как по маслу; Как сыр в масле катается; Каша в голове; Каши не сваришь; Кислая улыбка; Крепкий орешек; Кровь с молоком; Манна небесная; Медовый месяц; Медом намазано; Молоко на губах не обсохло; Насолить; На чужой каравай рот не разевай; Не сыпь мне соль на раны; Не фунт изюму; Ни за какие коврижки; Ни рыба ни мясо; Одного поля ягода; Остаться на бобах; От корки до корки; Первый блин комом; Пища богов; Плоды просвещения; Подсластить; Пожинать плоды; Приторный голос; Птичье молоко; Пуд соли съесть; Расхлебывать кашу; Снимать пенки; Сухари сушить; Сыр-бор; Тертый ка-

лач; Умаслить; Фрукт («наш Вася тот еще фрукт»); Хуже горькой редьки; Черствый; Чтобы жизнь медом не казалась; Шиш с маслом; Щелкать, как орехи (то есть легко решать сложные задачи); Яблоко раздора; Яблоку негде упасть; Яблоко от яблони недалеко падает.

### **Порядок (беспорядок)**

Валить в одну кучу; Вверх дном; В порядке вещей; Все в порядке; Выносить сор из избы; Душа не на месте; Из ряда вон выходящий; Имеет место (быть); Наломать дров; Называть вещи своими именами; Наклеивать ярлыки; Не на своем месте; Не находить себе места; Непорядок; Поставить на место; Разбитые надежды; Рвать и метать; Спутать все карты; Ставить во главу угла; Ставить на одну доску.

### **Посуда**

Буря в стакане воды; В каждой бочке затычка; В Тулу со своим самоваром; В час по чайной ложке; Испить чашу до дна; Катить бочку; Лезть в бутылку; Льет как из ведра; На блюдечке с голубой каемочкой; Не в своей тарелке; Носить воду решетом; Полная чаша; Переливать из пустого в порожнее; Переполнить чашу терпения; Рог изобилия; Сковородка по тебе плачет; Толочь воду в ступе; Устаканилось; Чудеса в решете.

### **Разные предметы**

Без сучка и задоринки; Вставлять палки в колеса; Втирать очки; Искать иголку в стоге сена; Как белка в колесе; Как магнитом тянет; Как на иголках; Наговорить с три короба; Палка о двух концах; Перегибать палку; Пятое колесо; Одетый с иголочки; Открывать карты; От-

ложить в долгий ящик; Поставить все на карту; Пробный шар; Работать из-под палки; Розовые очки; Сидеть на чемоданах; Хоть шаром покати; Худой как спичка; Ювелирная работа; Ящик Пандоры.

### **Часы**

Битый час; В добрый час; В одну минуту; В первое время; В последнее время; Время — деньги; Время летит (незаметно); Время от времени; Время разбрасывать камни, время собирать камни; В свое время (то есть когда-то в прошлом, раньше или в будущем позже); Всему свое время; В скором времени; В час по чайной ложке; Делу время, потехе час; До поры до времени; Как нельзя (более) вовремя; Настало (пришло) время; Не самое лучшее время; Повременить; Потерять счет времени; Рано или поздно («рано или поздно это все равно случится»); С минуты на минуту; Счастливые часов не наблюдают; Трудные времена; Убивать время; Час от часу не легче.

## **Глава 6 СИМВОЛЫ**

Мой прекрасный бог, пребудь предо мной,  
Мой дорогой бог, выслушай меня.  
Бог Ману, бог моих снов,  
Пошли мне счастливое видение.

Древняя ассирийская молитва

### **Религия**

Ангел; Ангельский характер; Вашиими молитвами; Верга горами двигает; Вот тебе крест; До второго пришествия; Звонить во все колокола; Как у Христа за пазу-

хой; Креста на тебе нет; Отпущение грехов; Подвести под монастырь.



Пока гром не грянет, мужик не перекрестится; Поставить крест; Райское место; Святая простота; Святым духом питаться; Творец; Уйти в монастырь; Это святое («любовь для меня — это святое»).

Бога не гневи; Бог весть; Бог его знает; Бог с тобой; Божественный; Божий дар; Божий одуванчик; Заставь дурака Богу молиться (он и лоб расшибет); Обожать; Пища богов; Побойся Бога; С Богом; Слава Богу; Убожество.

Адские мучения; Адovы муки; Бес попутал; Всем чертям назло; Грехи молодости; Грехопадение; Как черт от ладана; К чертовой матери; К чертям собачьим; Очерть голову; Продать душу дьяволу; У черта на куличках; Черт дернул; Черта его знает; Чертова дюжина.

## **Цвет**

Белая ворона; Белая горячка; Белая кость; Белая магия; Белый билет; Белый танец; Довести до белого каления; Обелять; Шито белыми нитками.

Жизнь в розовом цвете (свете); Красная строка; Красная тряпка («как бык на красную тряпку»); Красна девица; Красной нитью; Покраснел («покраснел как рак»); Розовые очки.

Зелен виноград; Зеленая улица; Зеленый свет; Зеленый еще; Тоска зеленая; Позеленеть от злости.

Желтая пресса; Желторотый (то есть неопытный); Желтуха; Желчь (желчный); Золотая жила; Золотая осень; Золотая рыбка; Золотая середина; Золотые горы (обещать); Золотые руки; Золотые слова.

Голубая мечта; Голубых кровей; Гореть синим пламенем; Муть голубая; На блюдечке с голубой каемочкой; На голубом глазу; Синяя борода; Синий чулок.

Держать в черном теле; На черный день; Очернять; Перекрасить в черный цвет; Черная дыра; Черная зависть; Черная кошка пробежала; Черная магия; Черная неблагодарность; Черная полоса; Черный рынок; Черный список; Черный ход; Черный юмор; Черным по белому.

## **Числа**

Бабушка надвое сказала; Бесчисленное множество; В конечном счете; Ворон считать; В том числе; Пальцев

не хватит; По большому счету; Потерять счет; Принять на свой счет.

Восьмое чудо света; Девятиэтажный (трехэтажный) мат; За тридевять земель; Не робкого десятка; Ноль без палочки; Ноль внимания; Опять двадцать пять; Под ноль (острижен под ноль); Свести к нулю; С пятого на десятое; Тридцать сребреников; Чертова дюжина; Шестое чувство.

В первую очередь; Вот тебе и раз; В самый раз; Делать первые шаги; Держать все яйца в одной корзине; Из первых рук; Как раз (вовремя); На раз («я это сделаю на раз»); Один в поле не воин; Один как перст; Один к одному; Один на один; Одна ласточка погоды не делает; Одним духом; Одним словом; Одно время; Первым делом; Первым долгом; Раз и навсегда; С первых слов; С первого взгляда.

В два счета; В двух словах; В двух шагах; Две лепты; Две разные вещи; Как дважды два; Как две капли воды; Между двух огней; Погнаться за двумя зайцами; Раз, два, и обчелся; Сидеть на двух стульях (между двух стульев); Убить двух зайцев.

Будь ты трижды проклят; Втридорога; В три обхвата; В три погибели; Вытолкать в три шеи; Заблудиться в трех соснах; Наговорить с три короба; Рыдать в три ручья; Три кита.

Без пяти минут («без пяти минут начальник»); Дай пять (то есть руку); Как собаке пятая нога; Как свои пять пальцев; Как телеге пятое колесо; С пятого на десятое.

На седьмом небе (от счастья); Семеро одного не ждут; Семеро по лавкам; Семь потов сошло; Семь пядей во лбу; Семь пятниц на неделе; Семь смертных грехов; Семь чудес света; У семи нянек дитя без глазу.

## Глава 7 СТИХИЯ

Если жить человеку худо, то, как бы он ни разыгрывал из себя удовлетворенную невинность, сны у него будут тяжелые и печальные.

М. Е. Салтыков-Щедрин.  
Дневник провинциала в Петербурге

### Война

Воинственный вид; Во всеоружии; Война полов; Встретить в штыки; Завоевать доверие; Занял глухую оборону; Ломать копья; Наполеоновские замашки (планы); Нашего полку прибыло; Перешел в наступление; Столкновение интересов; Столкнуться лбами; Тяжелая артиллерия.



## **Землетрясение**

Выбить (вывести) из равновесия; Выбить почву из-под ног; Достать из-под земли; Земля ушла из-под ног; Зондировать почву; Как сквозь землю провалился; Не чувствовать под собой ног; Потерять почву под ногами; Потерять равновесие; Рыть землю; Сбиться с ног; Сбить с толку.

## **Извержения**

Вера горами двигает; Взорваться; Жить как на вулкане; Как гора с плеч свалилась; Когда рак на горе свистнет; Не за горами; Посыпать голову пеплом; Свортить горы; Стоять (за кого-то) горой; Танцевать на вулкане.

## **Катастрофа**

Взорваться (от злости); Как на пороховой бочке; Потерпеть крах; Разбиться (расшибиться) в лепешку; Разбились надежды; Рухнуть (без сил); Столкновение интересов; Столкнуться лбами; Сокрушаться; Сгореть (от стыда); Упаднические настроения; Упадок сил.

## **Наводнения**

Водой не разлить; Все течет, все изменяется; Вывести на чистую воду; Вынырнул; Глубоко взволнован; Как в воду глядел; Как в воду канул; Как в рот воды набрал; Как в воду опущенный; Много воды утекло; Море по колено; Окунуться с головой; Окатить холодной водой; Плыть по течению; Плыть (идти) против течения; После нас хоть потоп; Прилив сил; Пройти сквозь огонь и воду; Прятать концы в воду; Стихийно; Форсировать события; Хвататься за соломинку; Хлопот полон рот.

## **Пожары**

В самое пекло; Днем с огнем не найти; Довести до белого каления; Вспыльчивый; Вспыхнуть; Глаза загорелись (разгорелись); Горит в руках; Горячий человек; Жар костей не ломит; Загореться; Зажечься идеей; Зажигать; Играть с огнем; Искры из глаз посыпались; Как на пожар; Кинуло в жар; Между двух огней; Накалять атмосферу; По горячим следам; Под горячую руку; Подлить масла в огонь; Поперек батьки в пекло; Посыпать голову пеплом; Пройти сквозь огонь и воду; Сгореть от стыда; Сжечь корабли; Сжечь мосты; Трубы горят; Чужими руками жар загребать.

## **Природные явления**

Бить ключом; Вырвать с корнем; Делать погоду; Ждать у моря погоды; Звезд с неба не хватает; Излить душу; Мрачный, как туча; Мутить воду; Накалять (разряжать) атмосферу; Напустить туману; Пасмурное настроение; После дождичка в четверг; Пускать пыль в глаза; Реветь в три ручья.

Искры из глаз посыпались; Как гром среди ясного неба; Как громом пораженный; Как молнией ударило; Метать громы и молнии; Молниеносно; Пока гром не грянет (мужик не перекрестится); С быстротой молнии.

Бросать слова на ветер; Ветер в голове; Ветреный человек; Держать нос по ветру; Ищи ветра в поле; Как ветром сдуло; Куда ветер дует.

Как снег на голову; Как прошлогодний снег; Лед тронулся; Оттаять; Охладить; Показать, где раки зи-

муют; По тонкому льду; Сломать лед (в отношениях); Холодный ум (сердце); Хладнокровный; Ходить по кромке льда.

### **Разрушения**

В пух и прах; Камня на камне не оставить; Ломать голову; Ломать стереотипы; Наломать дров; Нарушить все планы; Нарушить обещание; Разрушать иллюзии; Рухлядь; Стереть в порошок; Стереть с лица земли; Трещать по швам.

### **Тьма**

Блуждать в потемках; Бросить тень на кого-то; Власть тьмы; Держаться в тени; Искать вчерашний день; Покрыто мраком; Потемнело (померкло) в глазах; Света белого не видеть; Сгущать краски; Сгостились тучи; Темный лес; Темное царство; Темно, хоть глаз выколи.

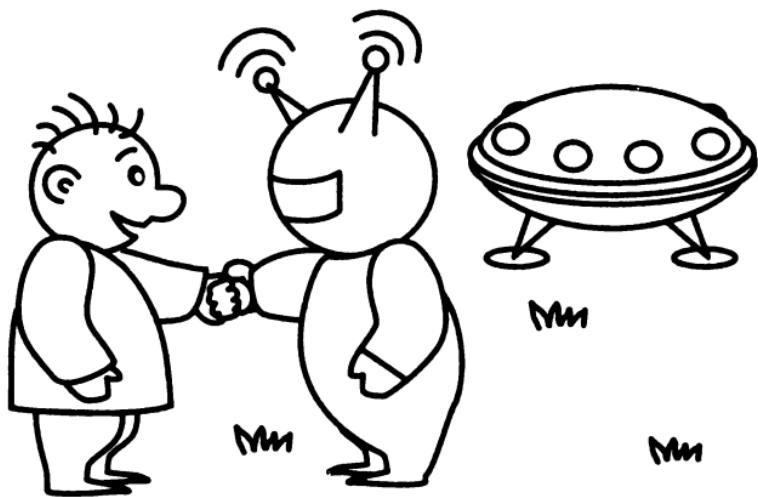
## **Глава 8 СТРОЕНИЯ**

Ангел Господень является во сне Иосифу и говорит: встань, возьми Младенца и Матерь Его и беги в Египет, и будь там, доколе не скажу тебе.

Матф. 2:13

### **Входить (внутрь)**

Внести свой вклад (в общее дело); Внести свою лепту; Войти в доверие; Войти (попасть) в историю; Войти в колею; Войти в контакт; Войти в положение; Войти во вкус; Войти в привычку; Войти в раж; Войти в роль; Забегать вперед; Зайти (заходить) слишком далеко; Закрадываться в душу; Знать все входы и выходы; Лезть в



душу; Мысли (воспоминания, предчувствия) лезут в голову; Прийти в себя; Пришло в голову; Пришло на ум; Ум за разум заходит; Черный ход.

### **Выходить (наружу)**

Вывести из себя; Выйдет боком; Выйти (или выскочить) замуж; Выти в люди; Выти в свет; Выти за пределы разумного; Выти из замкнутого круга; Выти из игры; Выти из колеи; Выти из (затруднительного) положения; Выти из равновесия; Выти из себя; Выти из строя; Выти (вывести) из терпения; Выти сухим из воды; Выносить сор из избы; Выскочило (вылетело) из головы; Выскочка; Выставить за дверь (за порог); Вышел погулять; Знать все входы и выходы; Не все дома; Не пришел в себя; Указать на дверь; Ум за разум заходит.

### **Дороги. Кварталы. Улицы**

До фонаря; Зеленая улица; Знать вдоль и поперек; Кричать на перекрестках; Обивать пороги; Стоять поперек дороги.

### **Закрывать. Заперто**

Биться головой об стену; В полной изоляции; Выхода нет; Закрывать глаза («я закрыл глаза на все происходящее вокруг»); Замкнуться (в себе); Замкнутый круг; Замкнутый характер; Запираться; Лицом не вышел; Мыслям тесно; Не выходит из головы; Ничего не выйдет; Ничего не выходит; Отгородиться; Рот на замок; Света белого не видеть; Умом не вышел; Чинить препятствия.

### **Открывать. Открыто**

Все двери открыты («для него все двери открыты»); День открытых дверей; Душа нараспашку; Ломиться в открытую дверь; Открывать душу (сердце); Открыть глаза («я открыл ему глаза на происходящее в стране»); Приоткрыть (открыть) тайну; С открытой душой; С открытым сердцем; Со скрипом.

### **Отдельные строения**

Воздушный замок; Звонить во все колокола; Иди в баню; Избушка на курьих ножках; Лить воду на чью-то мельницу; Мой дом — моя крепость; Моя хата с краю; Подвести под монастырь; Построить дом на песке; Сжигать мосты; С милым рай и в шалаше; Сражаться с деревянными мельницами; Трехэтажный (девятиэтажный) мат; Уйти в монастырь.

### **Потеряться, заблудиться. Быть неизвестно где**

Блуждать в потемках; Деваться некуда («деваться некуда, пришлось согласиться»); Душа (сердце) не на месте; Играть в прятки; Куда глаза глядят; Куда деваться; Ни кола ни двора; Не находить себе места; Не тут-то

было; Ни к селу ни к городу; Обратиться не по адресу; Подвести под монастырь; Потерять ориентацию; Потерять себя (смысл жизни); Пройтись в чей-то адрес; Скатертью дорога; Спутать все карты; Темное царство; Туда тебе и дорога; Ходить вокруг да около; Этот номер не пройдет.

### **Селения. Города и страны**

Все дороги ведут в Рим; В Тулу со своим самоваром; Деревня («эй ты, деревня»); Как до Парижа; Как фанера над Парижем; Москва слезам не верит; На деревню дедушке; Ни к селу, ни к городу; Окно в Европу; Открыть Америку; Перейти (или нарушить) границы приличия; Райское место; Сирота казанская; Хорошо там, где нас нет; Язык до Киева доведет.

### **Части дома**

Биться головой об стену; Брать с потолка; Бросать камни в чужой огород; Быть не ко двору; Вверх по социальной лестнице; Во главу угла; Вылететь в трубу; Вышвырнуть в окно (за дверь, за порог); Выше крыши; До лампочки; Задвинуть в дальний угол; Как за каменной стеной; Как об стенку горох; Как у себя дома; Карьерная (служебная) лестница; Крыша поехала; Крышу снесло; Лезть на стену; Нанести удар из-за угла; Ни кола, ни двора; Обивать пороги; Отгородиться; Плевать в потолок; Подпрыгнуть до потолка; Поставлю в угол (то есть накажу за плохой поступок); Припереть к стенке; Сглаживать острые углы; Со скрипом; Танцевать от печки; Теплое местечко; Ума палата; Упасть с лестницы («ты что, с лестницы упал?»); Шляться под забором; Чердак снесло; Черный ход.

# **А ПОУТРУ ОНИ ПРОСНУЛИСЬ...**

**Жизнь и сновидения — страницы одной и той же книги.**

**Артур Шопенгауэр**

Утро вечера мудренее. Просыпайтесь, мои дорогие читатели. Сон выполнил свою работу. Каким бы он ни был, ваш сон, помните одно, и помните крепко-накрепко: сон — это благо, дарованное нам свыше. Если вам трудно, он поможет. Если вы грешны, ваши грехи во сне отпустятся. Если вы заблудились, сон наставит вас на путь истинный. Он разделит с вами вашу тяжелую ношу и облегчит ваши страдания. Он подскажет правильное решение самых, казалось бы, неразрешимых вопросов. Сон — это ваш преданный и верный друг. Он всегда придет вам на помощь.

Не беспокойтесь, если вам не снятся сны. Они сняться. Каждую ночь они приходят к вам и делают свое дело. Если вы не помните их, это нормально.

Позвольте мне напомнить вам, что одна из важнейших функций сновидения — наведение порядка в доме наших мыслей и чувств. Сон раскладывает все по полочкам.

В идеале, когда мы просыпаемся, в голове должен быть полный порядок. Ничего не должно мешать получению новых знаний, новой информации, новых впечатлений.

Разрешите, я приведу вам пример. Многие люди в силу тех или иных причин обзаводятся домработницей. Обычно в силу своей занятости. Время стоит дорого, поэтому выгоднее нанять на службу домработницу, а освободившиеся часы и минуты потратить на нечто более полезное и продуктивное.

Представьте себе, как такой человек приходит с работы, а дома у него — чистота и порядок. Нужно ли ему звонить домработнице, чтобы узнать, как именно она это сделала? Расспрашивать о каждой вымытой тарелке и каждом подметенном квадратном метре пола? Думаю, что это совершенно напрасная трата времени. Так и со сном.

Сон сится для того, чтобы, бодрствуя, мы могли потратить свое время на нечто более полезное. И вам не обязательно знать о его работе. Главное, что вы просыпаетесь свежим и отдохнувшим.

Не беспокойтесь, если иногда вам снятся неприятные сны. Они необходимы. Они крайне важны для нашего психологического благополучия.

Позвольте мне сравнить такие сны с визитом к священнику. Все мы люди, все мы допускаем ошибки, о которых потом будем горько сожалеть. Эти ошибки накапливаются. И однажды, когда это груз становится для нас непомерно тяжелым, мы приходим к священнику и исповедуемся.

Мы рассказываем ему про наши ошибки и плохие поступки. Мы признаем их грехами и просим прощения. Бог милосерден, а потому священник отпускает нам грехи. Так и во сне.

Когда бремя ошибок и заблуждений начинает давить на нас, духовные страдания неизбежны.

Во сне, как вы помните, все в переносном смысле становится буквальным. Наши страдания обретают физическую природу. Страх смерти. Сцены казни. Ожидание чего-то ужасного. Но не бойтесь, когда проснетесь. Минула вас чаша сия. «Сон человеческий» принял на себя все ваши грехи.

Нет повода для тревоги, если вам снится очень много снов. Обилие сновидений свойственно впечатительным натурам. Если ваша жизнь переполнена событиями и эмоциями, ваши сны также будут событийны и эмоциональны.

Творчески активным людям часто снится очень много снов. Даже во сне они продолжают творческий поиск. И, как мы знаем, часто это приводит к удивительным результатам.

Это часто приводит к неправильному выводу: нужно больше спать, и тогда ваши сновидения помогут вам сделать гениальное открытие. Это не так. К открытиям приводит активный творческий поиск и страстное желание достичь желаемого результата.

Если ваш день наполнен творческой энергией, сон действительно может подарить вам удивительное открытие, предложить неожиданное решение для поставленной задачи. Но если разум пассивен, если вы ничем не увлечены и если вами не движет желание открыть тайну — вы можете спать до бесконечности. И это не принесет никаких результатов.

Сновидения не нуждаются в толковании. Но если вы научитесь понимать свои сны — вы сможете лучше понять себя.

- Свои истинные чувства.
- Свои самые сокровенные желания.
- Свои слабые и сильные стороны.

И вы почувствуете себя увереннее и сильнее. В вашей душе воцарятся мир и спокойствие, а тревоги и волнения просто исчезнут. Поэтому стремитесь понять свой сон. И я искренне надеюсь, что теперь это не составит для вас никакого труда.

**Вит Ценёв**

**РАСПЕЧАТАННЫЕ ПИСЬМА БОГА**

**Книга о сновидениях и толковании сновидений**

Лицензия ИД № 06295 от 16 ноября 2001 г.

Подписано к печати 16.10.2006. Гарнитура Футура.

Формат 84 x 108 1/32. Объем 4 печ. л. Печать высокая.

Тираж 4000 экз. Заказ № 40.07

**Налоговая льгота – общероссийский классификатор продукции  
ОК-005-93, том 2 – 953000**

Издательство «Крылов».

Адрес для писем: 190068, СПб., а/я 625.

Отдел сбыта: тел. (812) 235-70-87, 235-67-96, 235-61-37;  
тел./факс (812) 714-68-46, 714-44-70.

E-mail:

[sales@prospect.sp.ru](mailto:sales@prospect.sp.ru)

[kv@prg.sp.ru](mailto:kv@prg.sp.ru)

[mp@prg.sp.ru](mailto:mp@prg.sp.ru)

<http://www.vkrylov.ru>

Отпечатано с диапозитивов  
в ООО «Северо-Западный печатный двор».  
г. Гатчина, ул. Железнодорожная, 456.

Вит ЦЕНЁВ

# РАСПЕЧАТАННЫЕ ПИСЬМА БОГА

Книга о сновидениях  
и толковании сновидений

Сон разума рождает чудовищ.

Разум сновидений рождает гениев.

Во сне Менделеев открыл свою периодическую систему,

Эйнштейн — теорию относительности,

Мендель — законы наследственности.

А чем сновидение поможет вам?

## Практики Силы

Сон, крадущийся на мягких лапах, — это **ВАШЕ БЛАГО**, ваш верный помощник. Если трудно, он поможет. Если вы грешны, то он отпустит вам ваши грехи. Если вы потеряли себя в тумане, то он наставит вас на путь истинный. Если вы не знаете себя, он покажет вам:

- ваши истинные чувства;
- ваши самые сокровенные желания;
- ваши слабые и сильные стороны!

ISBN 5-9717-0239-4



9785971702399