О чем говорят сны и как их видит наука

ПСИБЛОГ.РФ

Вам снилось когда-нибудь, что вас преследуют? Или что вы оказались голым в публичном месте? Парите над городом, словно птица? Заблудились в лабиринте?

Психолог и исследователь снов Патриция Гарфилд считает, что эти примеры входят в 12 базовых снов, которые снятся всем, вне зависимости от того, кто этот человек, чем он занимается и где живет.

Эти «универсальные сны», как называет их Гарфилд, далеки от алфавитных сонников, к которым обращаются люди в попытке разгадать своё сновидение: «*Каждый готовит жаркое по-разному, но все готовят его из мяса. То же самое касается снов: все видят разные сны, но в их основе лежат общие сюжеты. Они столь же древние, как само человечество*».

В книге «**Ключ к универсальным снам: 12 главных тем сновидений**» Гарфилд объясняет, что сны различаются по 4 параметрам:

- Биологическое наследие
- Общекультурное содержание
- Местная субкультура
- Личный опыт

Что же лежит в основе базовых снов Гарфилд?

Она проводила анализ литературы, посвященной теме сновидений, исследовала содержание тысячи записанных снов, которые были собраны по всему миру, изучала сны из собственного дневника, который она вела более 50 лет. Её книга содержит подробное описание двенадцати универсальных сновидений. Её анализ включает значение частоты их повторения, смысл возникновения содержания сна, а также советы по работе со сном, включая избавление от него в случае негативного влияния.

Итак…

1. Преследование или нападение.

80% людей видят сны, в которых их кто-то преследует, нападает или даже убивает. Это может быть кто угодно – от животного до преступника. Гарфилд подчёркивает, что типаж злодея зависит от культуры. Например, дети Индии часто видят во сне нападающего на них стервятника, однако американские дети скорее увидят акулу.

Такой сон – естественная реакция на стресс. Происхождение этого сценария берёт начало во временах, когда, чтобы выжить, люди сражались с хищниками или воинами из других племён. А вот, «чудовища» настоящего времени – страх, тревога, гнев, ненависть и зависть.

Позитивная форма этого сна – объятия, любовь, встреча со звездой или общение со сказочным другом (распространено среди детей). В данном случае человек испытывает «приятный физический контакт» - общение со знаменитостью или ангелом, волшебным зверем или соседом. У этих снов тоже древние биологические корни. Ими управляют репродуктивные гены, и они включают эротические сны. Исследования показали, что во время таких сновидений мужчины и женщины испытывают реальное возбуждение. Этот сон может означать недостающие элементы в неудовлетворительном браке или накал чувств в романтических отношениях, не дошедших, например, до своей кульминации.

2. Ранения или гибель.

Самый распространённый миф: если умираешь во сне, умираешь и в жизни. Это неправда, но смерть во сне – нередкое явление. Иногда человек видит во сне свою смерть, иногда смерть близких или родных, а иногда известных или знаменитых людей. Такой сон символизирует часть личности его испытывающего, которая больше не функционирует.

Ещё один распространённый сценарий сна в рамках этой темы – **выпадение зубов.** Это может быть обусловлено физиологической особенностью человека, который скрежещет зубами во сне. Фрейд считал, что сны с выпадением зубов означают страх кастрации, но женщины видят такие сны не реже, чем мужчины. По мнению Гарфилд, проблемы с зубами во сне связаны с гневом. Кроме того, что такой сон может выражать страх оценки или тревогу по поводу мнения окружающих о человеке.

Обратная форма – рождение, перерождение или выздоровление. Редкий, но замечательный сон, обычно сопровождающий новое начало, новую работу или первый день чего-нибудь в реальной жизни, например, первое «первое сентября».

3. Проблемы с транспортом.

Вы в транспортном средстве – машине или самолёте – с некой неисправностью, сломанными тормозами, отсутствием топлива или со спущенными шинами. Такое может сниться, если человек теряет контроль над событиями реальной жизни.

Обратная форма – умелое вождение. Гарфилд причисляет этот сон к редким, но, когда он случается, это не что иное, как сообщение о наличии инструментов и средств, чтобы справиться со сложной жизненной ситуацией. Также этот сон может означать свободу выбора и движение в желаемом направлении.

4. Разрушенное, потерянное или горящее имущество.

Снится потеря ценной вещи – чего угодно от бумажника до обручального кольца. Биологически такие сны могут означать базовую потребность защитить свою территорию.

Во сне целый дом может исчезнуть, быть затоплен или гореть в огне. Вы можете быть напуганы, искать выход или пытаться спасти близких. Такие сны снятся, когда вы чувствуете, что важные аспекты вашей реальной жизни подвержены риску.

Обратная форма – ремонт или обновление имущества. Иногда во сне вы вдруг находите ещё одну комнату в доме. Это коррелирует с ощущением улучшения условий вашей реальной жизни.

5. **Провал на экзамене или во время выступления.**

Наверное, это снилось вам не раз: опоздание на экзамен или безуспешный поиск нужной аудитории. Это распространённый сон, он может приходить и после окончания школы и института. В реальности вы чувствуете, будто вас проверяют.

Этот сон связан с естественным чувством добиваться и преуспевать. Некоторые психологи связывают его с тревогой по поводу сексуальной жизни.

Обратная форма – успешное выступление или сдача экзамена. Может сниться, когда вы переживаете успех в реальной жизни.

6. Падение или погружение под воду.

Во сне вам страшно, вы падаете или тонете. Это один из самых распространённых сценариев среди людей разных возрастов, он может отражать неуверенность, безнадёжность и отсутствие поддержки. Некоторые на самом деле падают с кровати во время такого сновидения.

Если снится, что накрывает волна и невозможно дышать, это означает, что вы чувствуете себя перегруженным и не принадлежащим себе.

Эти ситуации «жизни и смерти» имеют доисторическое происхождение. Гарфилд рассказывает, что такие сны связаны с тем временем, когда наши предки падали с деревьев. В наше время нам может сниться как падение с утёса, так с небоскрёба или в шахту лифта.

Сны, в которых мы тонем, связаны с нашей врождённой потребностью дышать, чтобы выжить. Часто люди просыпаются, чтобы избежать опасности во сне.

Обратная сторона – полёт, заплыв или танцы. Вам снилось, как вы парите, рассекая облака, чувствуете себя абсолютно свободным? Полёт – любимый сон большинства людей. Он способен вдохновить на свершения и подарить новые творческие идеи.

Приятное плавание может означать свободное исследование глубин ваших возможностей, танцы во сне – свободу движения по жизни.

7. Оказаться голым или в неподходящем наряде.

Во сне вы появляетесь голым в общественном месте. Этот сон указывает на чувство незащищённости и ранимости и часто включает элемент стыда или унижения. Чаще человек видит себя не полностью голым, а частично. Значения могут быть разными в зависимости от места появления и того, какая часть тела открыта.

Появление в неподходящей одежде также может иметь разные значения. Например, одной женщине снилось, что её жених прибыл на свадьбу в клоунском костюме. Этот сон говорит о сомнениях по поводу предстоящего события.

Обратная сторона – в идеальном наряде. В реальной жизни вам нравится ваш внешний вид и ваша жизнь.

8. Опоздание на рейс.

Во сне вы торопитесь на самолёт или поезд, но не успеваете. Или опаздываете на мероприятие, где должны выступить. Такой сон оставляет чувство фрустрации и означает, что вы упускаете что-то в реальной жизни.

Обратная сторона – счастливая поездка с приятным времяпрепровождением. Снится нечасто, но означает ваше довольство жизнью.

9. Неисправность техники.

Во сне вы пытаетесь управлять транспортным средством или другим механическим оборудованием, но оно ломается (чаще снится женщинам). В качестве альтернативы иногда во сне ломается телефон прямо во время разговора. Такие сны приходят, когда вы переживаете из-за разногласий в отношениях или потери эмоционального контакта.

Обратная сторона – техника функционирует нормально, все линии исправны. Снится, если отношения налаживаются. Гарфилд утверждает, что многие участники её исследования получали во сне сообщения от почивших близких, что помогало им справиться с потерей в реальной жизни.

10. Природные катастрофы.

Снится землетрясение, шторм, наводнение, цунами или извержение вулкана. Могут сниться техногенные катастрофы, такие как взрыв бомбы или атомная война. Эти сны отражают личностные проблемы, выходящие из-под контроля. Люди веками восхищаются силами природы и благоговеют перед ними, зная, что они могут многое дать, но также легко могут всё уничтожить.

Обратная сторона – красота и чудеса природы. Красочные цветы, живописные холмы и вдохновенная музыка – такие сны оставляют прекрасные ощущения. Люди упоминают яркие цвета, чаще всего жёлтый и зелёный. Это отображает жизненный рост. Сны о природе способны вдохновить и воодушевить.

11. Потеряться или попасть в ловушку.

Во сне вы заблудились в здании, лабиринте или незнакомом городе. Или вы напуганы и не можете пошевелиться или издать звук. Или того хуже – человеку снится, что он похоронен заживо. Эти сны полны отчаяния. Они снятся, когда вы испытываете замешательство по поводу того, как поступить в реальной жизни, например, когда вы «застряли» в неудачных отношениях или на бесперспективной работе. Эти образы продиктованы биологическими предпосылками и личным опытом.

Обратная сторона – открытие новых мест или сокровищ. Вы открываете дверь и обнаруживаете новую комнату в вашем доме или находите новое место в вашем районе. Такой сон означает раскрытие нового аспекта вашей жизни.

12. Преследование духами.

Вам снится, что вас ругает или преследует некто ушедший из жизни. Например, одному человеку приснилось, будто его покойная мать ругает его за то, что он избавился от её вещей слишком быстро. Такие сны приносят страх, вину и обиду. Они снятся, если человек испытывает вину за смерть или тревогу из-за сложившейся ситуации.

Обратная сторона – сопровождение человека духом. Этот сон обычно снится, если вы горюете (это может длиться годами). Такое сновидение приносит надежду, что человек, которого вы оплакиваете, в порядке. Вслед за чем вы ощущаете комфорт и импульс изменить свою жизнь.

Согласно психотерапевту Джеффри Самберу, который изучал мифологию снов в Гарварде и юнгианскую интерпретацию сновидений в Институте Юнга в Цюрихе, Гарфилд «*проделала серьёзную работу, определив главные типы снов, которые интригуют и расстраивают среднестатистического человека*». Но он напоминает, что не существует исчерпывающего ответа для разгадки наших индивидуальных снов. Мы слишком уникальны, чтобы ключи подходили идеально каждому.

ПСИБЛОГ.РФ

Статья написана по материалам:

1. Margarita Tartakovsky, Uncovering your dreams: 12 universal themes. Psych Central, October 17, 2011.
2. Virginia Lynn, The 12 universal dreams. Pittsburgh Gazette, December 7, 2003.