



Каждую ночь мы видим сны от трех до пяти раз, и сны обычно длятся несколько минут. Мы редко вспоминаем ночные сны, когда встаем с постели. Некоторые остаются в памяти надолго. Какой должна быть их интерпретация? Значение снов обычно связано с нынешней ситуацией и осознанными желаниями и страхами.

[Сонник](#) - одна из областей, которыми занимается современная психология. Зигмунд Фрейд и Карл Густав Юнг уже обратили на них свое внимание. Фрейд считал, что сны являются результатом конфликтов, с которыми мы боремся в повседневной жизни, в то время как Юнг утверждал, что их интерпретация является ключом к человеческой душе, а сами сны являются символом глубоко скрытых желаний.



Сонник - психологический подход

Сны интересовали человека еще в древности. Им приписывали магические силы и считали, что они играют большую роль. Тогда появились первые сонники, на основе которых предпринимались попытки узнать значение снов. Интерпретация основывалась на обнаружении повторяющихся символов.

Многие из них совпадают по значению в сонниках разных культур. Большинство людей сегодня не уделяют снам особого внимания. Если они проверяют значение в сонниках, то делают это для развлечения, а не для получения информации. Психология приписывала и продолжает придавать сновидениям большое значение, относясь к ним чрезвычайно серьезно.



Во многом это связано с Фрейдом, который включил свои мысли в знаменитую работу «Введение в психоанализ». Его толкование снов было довольно поверхностным, все сны он связывал с проблемами сексуального характера. Ученик Юнг также занимался проблемой сновидений, но его подход был совершенно другим. Он считал, что сны - своего рода указатель, указывающий направление действий, которые следует предпринять людям. Он также заметил наличие определенных символов, которые повторяются в фантазиях многих людей, независимо от возраста и культуры.

На чем основано толкование снов

Если мы действительно хотим интерпретировать сны, мы должны соотнести их с ситуацией, в которой мы находимся сейчас. Общий онлайн сонник может не дать нам исчерпывающей информации. Некоторые символы могут означать для нас разные вещи, чем те, которые им обычно приписывают. Толкование снов должно основываться на знании эмоций и переживаний. Контекст также очень важен. Следует выйти за рамки стандартного мышления и попытаться смотреть на сны как на наблюдателя.

Значение снов и их анализ

Сны могут быть интересным набором информации, благодаря которым мы лучше узнаем желания и скрытые страхи. Толкования одного сна недостаточно, чтобы раскрыть все секреты. К сожалению, здесь возникает проблема - как мы запоминаем фантазии? Начните с дневника, в который вы будете регулярно записывать сны. Описание не обязательно должно быть подробным, но важно, чтобы оно содержало основное сообщение и информацию о ключевых персонажах или событиях. Держите блокнот рядом с кроватью, чтобы вы могли записать запомненные отрывки сразу после пробуждения.



Через некоторое время мы заметим, что можем вспоминать все больше и больше снов благодаря чему мы сможем узнать их значение. Интерпретация должна начинаться с определения повторяющихся элементов и тех, которые привлекают наше внимание. На следующем этапе мы проверяем, какие эмоции пробуждают в нас сны и что они значат для нас. Контекст должен распространяться на прошлые или настоящие события и опыт.

Также стоит записать сделанные выводы и вернуться к ним через несколько дней. Если ситуация не ясна, может оказаться, что просто нужно больше времени, чтобы разобраться.

Повторение содержащихся в них снов и мотивов не случайно. Наше подсознание дает важную информацию. Сны могут длиться несколько лет, что может быть связано с проблемой, которую мы не можем преодолеть. Помните, что интерпретацию не следует чрезмерно преувеличивать. Стоит полагаться на интуицию и первые ассоциации.