

Первые опыты рационального истолкования снов принадлежат древнегреческим философам (Демокрит и др.). Согласно Платону, сновидения могут служить источником творческого вдохновения. Основателем психологического подхода в объяснении снов явился Аристотель, который рассматривал их как продолжение деятельности в состоянии сна. Систематизатором греческих, египетских, восточных толкований символики снов выступил во 2 в. н. э. Артемидор; его "Онейрокритика" послужила источником бесчисленных позднейших сонников.

В средние века преобладало религиозно-моралистическое истолкование сновидений, восходившее к библейским представлениям. В эпоху Возрождения истолкование снов тесно переплеталось с оккультизмом, рост рационализма вытеснил интерес к снам на периферию культуры. В 19 в. этот интерес постепенно возрождался с развитием исследований в области психологии, особенно в связи с проблемой бессознательного. В то же время этнологи раскрыли большую роль снов в примитивных культурах, их связь с мифами, а также универсальный характер ряда образов и символов снов. Начиная с эпохи романтизма, подчёркивалось значение снов в психологии творческого процесса.

Первая попытка создать систематическую психологическую теорию снов была предпринята З. Фрейдом в 1900 в книге "Толкование сновидений". Фрейдом был накоплен большой клинический материал, характеризующий типы и закономерности протекания снов. Однако в истолковании сновидений Фрейд преувеличивал роль сексуальных мотивов, а также ранних детских воспоминаний. Сон, по Фрейду, - это иллюзорное осуществление вытесненных желаний. В глубинной психологии, а также в психотерапии придаётся особое значение анализу сна как методу проникновения в бессознательные психические процессы человека. Сонники Фрейда и Юнга – это способ разобраться в сети искажений и высвободить из загадочного романа сна правду, действительное признание, а вместе с ним получить и ключ к разгадке сна.

Наиболее популярным и полным сонником сегодня является [Большой Сонник Миллера](#), который и составляет львиную долю материала этой рубрики сайта.

Толкования снов известной прорицательницы Ванги тоже могут показаться Вам довольно интересными. К сожалению, ее сонник не может похвастаться таким количеством толкований, как, например, наследие Миллера.

Используя сонник для толкования снов, не торопитесь делать решительные заключения об их происхождении и смысле.

Анализируя свой сон, сопоставляйте себя со всеми его персонажами. С помощью сонника сновидения лучше не расшифровывать, а толковать сон, как это делали корифеи психоанализа.

Научиться толковать сны и работать с ними, создать свой сонник имеет значение большее, чем просто наблюдения за «играми ума» во сне. Это дает возможность с помощью сна получать интересующую информацию и оказывать влияние на реальное развитие событий.

Сверхъестественные сны оставляют сильное впечатление неслучайности, которое не исчезает продолжительное время после пробуждения.

Участившиеся кошмарные сны могут быть сигналами-предупреждениями о болезни. Возможность диагностики с помощью снов - тоже один из вариантов использования сонников.