

Современная  
психотерапия

# Свободный сон наяву

Georges Romey

**LE RÊVE  
ÉVEILLÉ LIBRE**

*Une nouvelle voie thérapeutique*

Édition Dervy

Жорж Ромэ

# **СВОБОДНЫЙ СОН НАЯВУ**

*Новый терапевтический подход*

Перевод с французского  
*Татьяны Лассер*

Когито-Центр  
Москва, 2013

УДК 159.9

ББК 88

Р 70

*Все права защищены. Любое использование материалов  
данной книги полностью или частично  
без разрешения правообладателя запрещается*

Перевод с французского

*Татьяны Лассер*

### **Ромэ Жорж**

**Р 70** Свободный сон наяву: Новый терапевтический подход /  
Пер. с фр. – М.: Когито-Центр, 2013. – 208 с. (Современ-  
ная психотерапия)

ISBN 978-2-84454-644-9 (фр.)

УДК 159.9

ISBN 978-5-89353-407-8 (рус.)

ББК 88

Жорж Ромэ – признанный психотерапевт – представляет в настоящем издании принципы своей оригинальной методики «свободный сон наяву», которую он использует уже более 40 лет. В ее основе – сон без засыпания, ее цель – с помощью анализа «по горячим следам» символики сновидений устранить психологическое блокирование и запустить процесс психической трансформации. Приводя в качестве примеров многочисленные выдержки из сновидений наяву своих пациентов, автор наглядно показывает психологическую динамику и психотерапевтические эффекты, обусловленные применением методики свободного сна наяву.

Революционный терапевтический метод, дающий быстрый положительный эффект!

© Édition Albin Michel – Paris, 2001

© Когито-Центр, 2013

ISBN 978-2-84454-644-9 (фр.)

ISBN 978-5-89353-407-8 (рус.)

# СОДЕРЖАНИЕ

Обращение автора к русским читателям . . . . .	7
Введение. Видеть свою жизнь во сне . . . . .	10

## Часть первая

I. Знать всё про свободный сон наяву . . . . .	25
Метод . . . . .	25
<i>Случай Сильвана</i> . . . . .	38
<i>Хрустальный замок</i> . . . . .	40
Прогуливающиеся по дорогам снов . . . . .	43
II. Революция свободного сна наяву . . . . .	47
Фрейд, Юнг, Дезуай и другие . . . . .	47
По поводу переноса . . . . .	52
Направляемый и свободный сон наяву . . . . .	52
На встречу с непредсказуемым . . . . .	56
В свободном сне наяву падение не равнозначно дороге в ад! . . . . .	59

## Часть вторая

Что происходит в ходе терапии свободным сном наяву . . . . .	65
Архивы жизни . . . . .	65
I. Этапы развития личности . . . . .	68
1. Раньше я был Равэйаком, или существование предшествующих жизней . . . . .	68
2. Мозг возрастом в миллион лет, или психогенетические структуры . . . . .	73
3. Искра Божья, или зачатие . . . . .	78
4. «Как в бурю на море ныряющее судно», или беременность . . . . .	83
5. Здесь выселяют даже зимой, или рождение . . . . .	91
6. Бремя жизни, или овладение чувствами . . . . .	97
7. Государственная измена, или переход от двусторонних отношений к трехсторонним . . . . .	101
8. Бог их создал непохожими, или осознание физиологических различий . . . . .	106
9. Узурпатор, универсальное призвание, или развитие комплекса Эдипа . . . . .	113

10. Запуск системы, или первое сексуальное волнение . . . . .	118
11. В мире безмолвия, или препубертатный период . . . . .	121
12. Падший ангел, или наступление зрелости . . . . .	124
<b>II. Важные моменты психической перестройки</b>	
<b>в свободном сне наяву . . . . .</b>	<b>129</b>
1. Женитьба принца на принцессе, или союз анимуса и анимы . . . . .	129
2. «Блаженное разрушение», или новая психическая реконструкция . . . . .	134
3. Солнце встречает луну, или устранение последствий эдипова комплекса . . . . .	137
4. Между небом и землей, или иметь и быть . . . . .	141
5. Иншаллах, или принятие предназначения . . . . .	143

## Часть третья

<b>I. Почему это работает . . . . .</b>	<b>151</b>
Материя разума . . . . .	152
Изнанка вещей . . . . .	157
Общение без границ . . . . .	163
<b>II. Удивительная жизнь образов . . . . .</b>	<b>169</b>
Слова, пришедшие из глубины веков . . . . .	169
Скажи, как ты видишь сны . . . . .	171
Сознание и образы . . . . .	180
<i>Появление символов . . . . .</i>	<i>180</i>
<i>Выявление символов . . . . .</i>	<i>186</i>
<i>Ориентиры . . . . .</i>	<i>187</i>
<i>Индикаторы . . . . .</i>	<i>188</i>
<i>Инициаторы . . . . .</i>	<i>189</i>
Грамматика символов . . . . .	189
<i>Определяющая функция . . . . .</i>	<i>189</i>
<i>Функция суммирования . . . . .</i>	<i>190</i>
<i>Функция замещения . . . . .</i>	<i>190</i>
<i>Функция эскалации . . . . .</i>	<i>192</i>
<i>Функция взаимодополняемости . . . . .</i>	<i>192</i>
<b>Заключение. Делиться сновидениями . . . . .</b>	<b>195</b>
<b>Приложения</b>	
Приложение 1. Двери Ахерона . . . . .	199
Приложение 2. Ярмарка символов . . . . .	203
Приложение 3. Стена . . . . .	205

# ОБРАЩЕНИЕ АВТОРА К РУССКИМ ЧИТАТЕЛЯМ

Я часто вспоминаю о том, как, будучи подростком и читая классическую литературу, узнал, что французский язык долгое время занимал привилегированное положение в образованном русском обществе. Это вызывало у меня удивление и чувство гордости. Менее осознанно я также ощущал определенное теплое чувство солидарности, объединяющее души наших двух народов. В моем сознании культурная близость превалировала над интригами и политическими комбинациями, в прошлом весьма значительными, с помощью которых на протяжении столетий каждая заинтересованная сторона пыталась занять свое особое место в мире.

Изменилась ли ситуация сегодня? Несколько революций потрясли наши страны и изменили взаимоотношения между народом и государственной властью. Но острое экономическое и политическое соперничество не исчезло. Оно распространилось во всем мире, и даже наиболее благожелательно настроенным правителям с трудом удается контролировать ускоренный темп его эволюции.

Я обращаюсь в этой книге к русской публике, осознавая, что я плохо знаю ее ожидания относительно области, в которой я работаю, области личностного развития, где мой опыт позволяет гарантировать значительные позитивные результаты. Если мы посмотрим на все те трагические события, которые русский народ пережил в течение последнего столе-

тия, нас потрясет глубина испытанного людьми страдания. Эти пережитые целым народом муки сопоставимы с теми, которые может претерпеть отдельный человек в начале своей жизни, – они оставляют глубокие следы. Как для всего народа, так и для каждого отдельного человека эти следы остаются не только непосредственным участникам этих событий. Как ядовитое вещество, они просачиваются сквозь поколения, оставляя следы потомкам.

Терапевтический подход, который я предлагаю, основан на безусловном уважении к человеку, к такому, каким он является, и к такому, каким он надеется стать. Спасительный терапевтический путь записан в психике пациента, даже не будучи им осознан. Для каждого этот путь особый и вытекает из его природы и индивидуальной истории. Ни один терапевт не может заранее предрешить, каким будет эта дорога. Благодаря своей доброжелательности, открытости и способности слушать терапевт является для пациента «всего лишь» провожатым на пути его личностного развития. Часто это провожатый, предвидящий и, безусловно, незаменимый, если он с уважением относится к наблюдаемому им процессу развития. Всякое вмешательство терапевта в этот процесс будет означать желание показать свое превосходство или свои знания. Оно лишь замедлит проявление и развитие того, что заложено в психике пациента. Я счастлив, что мне удалось создать и распространить терапевтический метод краткосрочной терапии. Но не согреши нетерпением: надо дать время плоду, чтобы он созрел! Терапия, которая длится в течение многих лет, вызывает у меня подозрение. Личностная трансформация, длительность которой измеряется в месяцах, представляется, как показывает мой опыт, превосходно адаптированной к нуждам пациентов.

В этой книге я постарался правдиво показать то, как несколько десятилетий моей практики позволили мне считать наилучшим способ осуществления терапии свободным сном наяву, а также результаты этой терапии. Динамика воображения, вступающая в игру в ситуации релаксации, когда устраняются чрезмерный контроль «интеллектуального» мышления, работает в двух направлениях и не управляется



ни терапевтом, ни пациентом. Эта динамика может быть направлена на устранение последствий, оставленных тяжелыми жизненными испытаниями, вытесненным чувством стыда, болезненными переживаниями. Иногда, возвращая к жизни в бурном эмоциональном переживании болезненное прошлое, возникающие нервные импульсы позволяют осуществить полное устранение его негативных следов. Последствия такого устранения ощущаются пациентом как настоящее возрождение, возвращение к душевной «свежести» детства.

Эта динамика может быть также направлена на устранение метафизической тревоги, причины которой пациент не может определить. В своем желании облегчить свое страдание пациент часто пытается приписать ему некие иллюзорные причины, что не приносит никакого улучшения. Динамика воображения, восстанавливая живое осознание тайны и неуловимости смысла человеческого существования, возвращает пациенту способность переживать наслаждение и получать удовольствие от своей жизни.

Я благодарю переводчика этой книги Татьяну Лассер и моего русского издателя Виктора Белопольского за проделанную ими работу, которая, надеюсь, поможет распространению терапии свободным сном наяву. Пусть читатели этой книги откроют для себя возможность лучше почувствовать себя в жизни. Я желаю им испытать такое же удовольствие на пути их личностного развития, которое мне посчастливилось наблюдать у моих пациентов в течение теперь уже шестидесяти лет моей практики!

*Жорж Ромэ*

# ВВЕДЕНИЕ

## Видеть свою жизнь во сне

День появления на свет является общепринятой отправной точкой для биографии человека. Информация, которую я получил от моей матери, – источника, в достоверности которого я не сомневаюсь, – мне позволяет продвинуться чуть дальше в прошлое. Мои родители «сотворили» меня одним августовским вечером на пляже Тельгрюк, в Финистере, в нескольких шагах от моря, во время прилива. Я родился, как и добрый доктор Фрейд – изобретатель психоанализа, – 6 мая и в тот же самый час! никоим образом не планируя это совпадение, о котором я узнал много лет спустя уже после того, как начал заниматься психотерапией; я бы хотел, чтобы упоминание о нем не было сочтено за хвастовство.

У меня сохранилось немного приятных воспоминаний из раннего детства. Я проявлял достаточно сноровки в изготовлении плетеных косичек из бумаги, за что получал похвалу воспитательницы. Я упоминаю этот эпизод, так как подобной похвалы я не получал в течение многих последующих лет. Очень рано у меня обнаружилась склонность к фантазированию. Это были не те фантазии или сновидения, о пользе которых я говорю в этой книге. Мои фантазии служили избеганию реальности. Я предпочитал жить в воображаемом мире.

Мне исполнилось семь лет, когда я пережил мое первое чувство влюбленности, которое осталось в моей памяти. Ее звали Моника, и она жила в доме с садом, окруженном камен-

ным забором с железной решеткой. Именно через эту решетку я обменялся с ней первым в моей жизни поцелуем. Мое чувство к Монике было чистым, естественным, и его надо отнести к категории «вечных», как все те привязанности, которые мне суждено было испытать на протяжении всего моего существования. Я не знал еще, как работает психологический механизм проекции. Поэтому я не знал, что в первый раз экстериоризировал свою женскую часть души – аниму (*anima*). Впоследствии каждый раз, когда я буду испытывать любовное притяжение, эта женская составляющая моей психики будет окутывать объект моего внимания некоей идеализирующей аурой, систематически делая его недоступным! Что же касается моего «первого сексуального влечения», то мне, возможно, было шесть лет, когда оно себя обнаружило. И его нельзя смешивать с влечением сердца, которое позже подтолкнуло меня к Монике. Это сексуальное влечение было влечением тела, которое было мне непонятным и являлось простым отражением моего физиологического развития. Я присутствовал на свадьбе одной из сестер моей матери, и меня назначили «партнером» девочки, которая была старше меня на четыре года. Многие присутствующие с улыбкой заметили, что я не отпускал руку моей партнерши в течение всей церемонии. Но никто не знал, в том числе и я сам, что совершенно бессознательно я ассоциировал на всю жизнь механизм сексуального возбуждения с тканью, из которой было сшито платье моей партнерши. Такова жизнь, и таким образом рождаются непонятные специальные ощущения.

Вторая Мировая война началась, когда я получил справку об окончании начального образования. Мое имя было предпоследним в длинном списке имен, и если быть честным, то справка была получена благодаря отличной отметке по пению. Мои родители, моя старшая сестра и я жили в Лорьяне – одном из городов Франции, которые испытали на себе наибольшее количество бомбардировок со стороны союзников. В течение двух первых лет немецкой оккупации мы проводили часть каждой ночи в подвале нашего четырехэтажного дома, где моим родителям принадлежало самое большое помещение. При каждом сигнале тревоги пятьдесят жителей дома спуска-

лись в подвал. У каждого был угол с соломой, в которой люди пытались укрыться от нервной дрожи, холода и страха. С моей детской точки зрения, у этих бомбежек были не только отрицательные качества. Они были постоянной причиной для объяснения невыполненных домашних заданий и невыученных уроков. А сколько письменных работ было прервано звуками сирен и приказанием спуститься в укрытие! 14 и 15 января 1943 г. самолеты сбросили листовки, призывающие гражданское население эвакуироваться из города. Ожидался невиданный до тех пор по своей силе обстрел. Он произошел в ночь с 16 на 17 января. К этому времени мы уже научились различать свист бомб и воздушных торпед, предшествовавший взрывам. В этот вечер, около 23 часов, мы услышали необычный свист. Мы сразу поняли, что эта торпеда упадет очень близко от нас. Действительно, она попала в наш дом, пересекла его четыре бетонных перекрытия наискось и взорвалась в подвале соседнего здания. Всего несколько секунд потребовалось для того, чтобы мы были погребены под тоннами обломков, в полной темноте, рот и нос забиты землей. В соседнем здании погибли 4 человека, с нашей стороны потерь не было. Нас довольно быстро спасли, расчистив завал. Снаружи осколки бомб и снарядов были повсюду. Священник, который причащал меня всего год назад, прибежал, будучи информирован о моей смерти. Но судьба выбрала нашего юного соседа. В менее чем километре от нашего дома горели, как гигантский костер, здания госпиталя Боделио, подожженные зажигательными бомбами. Свет от пяти святящихся ракет, застывших над городом, пожаров, трассирующих пуль и прожекторов противоздушной защиты создавал ощущение конца света. На следующий день, как и десятки тысяч жителей Лорьяна, мы отправились в деревню. После 30-километрового пути мы нашли приют на одной ферме, где нас разместили в бывшей конюшне. Мы прожили там около двух лет, в течение которых моим постоянным времяпровождением был присмотр за стадом коров и баранов и изучение разного рода птиц, живущих в этой деревне. Два счастливых года для маленького мальчика, которым я тогда был, два года, наполненных свободой. Два года, потерянных для школы. Между тем мы получили из города

от крупного издательства целый ящик литературной классики, которой я зачитывался с огромным удовольствием, подкрепленным тем, что никто не заставлял меня это делать. Будучи ранее полностью лишен романтического чтения, я пропитывался чувствами персонажей литературной классики, отдаваясь каждый день все дальше от реальной жизни.

Теперь я перейду к описанию того, что было для меня, как и для многих других, разъедающим ядом, но что мне открыло много лет спустя доступ к фантазиям или сновидениям терапевтическим. Я хочу обсудить комплекс Эдипа. Очень трудно описать, что в поведении родителей заставляет детей много лет спустя сохранять в памяти все то же аффективное отношение к ним! Комплекс Эдипа – это ловушка, о которой легко говорить, когда уже вскрыты вызванные им извращенные реакции, но воспоминания о переживании которого остаются болезненными. Постараюсь упростить сюжет: я ненавидел моего отца и желал его смерти. Отец был человеком очень чувствительным, интеллигентным, который мог бы с легкостью «преуспеть в жизни» в обыденном смысле этого выражения. Он также был «продуктом» своей жизненной истории. Он никогда не смог оправиться от обиды, что его мать навсегда отказалась от него в 18 месяцев. Бунтовщик, но слабый по натуре, он смог примирить требования своего Сверх-Я и свои стремления к удовольствию лишь к концу своей жизни. Я не могу вспомнить его пьяным до потери сознания, но мы все жили в постоянном опасении его гнева после принятия алкоголя. Уже в раннем возрасте я обнаружил также его вольности в поведении с другими, помимо моей матери, женщинами. Мою мать я любил так сильно, что полностью разделял все ее страдания. Во время одного воскресного обеда мой отец, который уже давно искал повод для конфликта с матерью, призвал нас с сестрой в свидетели. «Разве я не прав?» – спросил он, обращаясь к нам. Ожесточившись против него, я стукнул кулаком по столу так, что вся посуда подпрыгнула, и закричал «Нет!». После этого я склонил голову, готовый к расплате за свою смелость. Но ничего не произошло. Мой отец не был жестоким. Он вышел из комнаты и вернулся домой только вечером. Это было мое официальное вступление на сцену теат-

ра катастроф комплекса Эдипа. Своим поведением мой отец узаконивал мое отношение. Я принял на себя роль защитника и опоры своей матери. В течение последующих семи лет я постоянно преумножал количество выражений враждебности в адрес человека, которого я дисквалифицировал в роли супруга моей матери. В то время я ничего не знал об объяснении З. Фрейдом комплекса Эдипа. Я также не знал, что эта драма играется тремя актерами. Я догадывался о чувствах моей матери и выступал в качестве препятствия для любой попытки исправления отношений с отцом. Ловушка захлопнулась. С этого момента чувство вины, вызванное комплексом Эдипа, неумолимо станет сопровождать все мои начинания, будь то школьные, профессиональные и сентиментальные, до тех пор, пока я не осознаю, что происходит!

Могут ли быть хорошими терапевтами те, кто не испытал на себе душевных страданий? Будут ли они способны на щедрое сострадание при встрече с муками другого? Я испытал адские страдания, стараясь сделаться меньше, чем я был, чтобы избежать тирании чужого взгляда. Я знаю, что такое невыносимая последовательность дней, наполненных постоянным осознанием собственной несостоятельности. Дней, когда ты не в силах переносить даже собственное отражение, не говоря уже о жестокой химере под названием «мнение окружающих».

У меня было все, чтобы быть счастливым, если судить на основе критериев так называемого благополучия. Я был уже год как женат на очень красивой женщине, которую я любил и ради которой я переехал в Париж. Мне было 22 года, и у меня были соответствующие молодости амбиции. У меня только что родился сын, и мне удалось, хотя и пришлось использовать маленькую лазейку, поступить работать на приличных условиях в крупную продовольственную компанию мирового масштаба. Но невротические чертики продолжали жить во мне каждое утро, будоража мое чувство вины, причины которого я не знал. Добавлю для читателя, знакомого с подобными муками, что мне были присущи некоторые склонности, лучше видимые другим, чем мне самому, которые не способствовали уменьшению агрессивности моего профессионального окружения.

И тут на помощь пришли сновидения! Не те фантазии, с помощью которых я так долго пытался убежать от реальности, но сновидения спасительные, терапевтические, направляемые сновидения наяву – вот их настоящее название. Одна из сестер моей молодой жены была помощницей Роже Ленобля, графолога, консультанта в области профессионального отбора и специалиста в области направляемого сна наяву. И я увидел протянутую мне руку помощи, на которую я не надеялся! Руку, за которую я ухватился с энтузиазмом и надеждой, как всякий поверивший в счастливый случай!

Во скольких сеансах под руководством Роже Ленобля я участвовал? Я не помню. Как минимум в восьми, возможно, в двенадцати. Я не сохранил никаких следов, кроме воспоминаний о нескольких сценах «возрождения». Особенно хорошо я помню сон, в котором я нахожусь в сводчатой зале замка, принадлежащего старому королю, и двое слуг, одетых в средневековые костюмы, мне приносят на большом серебряном подносе мертвую рыбу. Я беру рыбу и бросаю ее в ведро с прозрачной водой, и она оживает. Тут же ведро превращается в ручей, в который рыба бросается как молния. Очевидно, это было отражением моей жизненной энергии, набирающей силу. В другом сне я откопал магическую шпагу – символ воинствующей справедливости – и поклялся никогда с ней не расставаться.

Как же были удивлены все те, кто думали, что имеют точное представление о моих возможностях! С волшебной шпагой в сердце я устремился навстречу препятствиям, преодолевать которые мне доставляло все больше и больше удовольствия. Когда, подобно мне, пациент переживает быстрое психическое изменение, то у него возникает ощущение, что мир меняется вокруг него. Это не иллюзия. И дело не только в его изменившемся взгляде на мир. Окружающие, те, кто не понимают, что происходит, сначала удивлены его новой реакцией. Они испытывают удивление и неудобство. Затем они начинают реагировать по-новому на новую модель отношений, приспособляя к ней собственное поведение. Получается, что мир действительно изменился благодаря психическому изменению.

Позднее я начал отдавать себе отчет, не слишком вдаваясь в анализ переноса, что в лице этого гида мира фантазий, который был на 18 лет старше меня, носителя новых для меня знаний и демонстрирующего признаки социальной успешности, я нашел для себя привлекательную модель отца, которая была мне необходима для реализации моей психической реконструкции. Какова роль переноса и моих сновидений в достигнутом прогрессе, установить невозможно. Благодаря Роже Леноблю я познакомился с работами З. Фрейда, К. Г. Юнга, Р. Дезуайя и Гастона Бешлярда, которые положили начало моим новым знаниям. Следуя совету моего гида, я поступил в Консерваторию искусств и ремесел\*, где за несколько лет я получил необходимые знания и дипломы по физиологии, по психологии, научной организации труда и ряду других дисциплин, которые в течение сорока пяти лет поддерживали меня в моем личностном и профессиональном развитии.

С самых первых сеансов сна наяву я остро осознал восстанавливающую силу образа. В ходе терапии мне представилось очевидным его двойное предназначение, которое в один прекрасный день привело меня и к *отношениям оказания помощи*, и к осуществлению *систематического исследования значения символов*. Сначала для меня стало необходимым использовать мои новые знания на пользу группы, в которой я работал. В течение тринадцати лет я работал специалистом по организационной инженерии. Мое усердие в применении современных методов научной организации труда соответствовало уровню моего честолюбия, то есть было безграничным. Вся мою энергию, психологические качества и технические знания я употреблял исключительно на пользу рационализации и производительности. Мои усилия в данном направлении превышали возможности того, что я был способен выдержать, и я не понимал, что цели, к которым я стремился, не соответствова-

---

\* Национальная Консерватория искусств и ремесел (Conservatoire national des arts et métiers – CNAM) – высшее учебное заведение для повышения квалификации, а также институт фундаментальных и прикладных исследований, основанный аббатом Грегуаром в Париже 10 октября 1794 г. для «усовершенствования национальной индустрии». – *Прим. пер.*



ли моей природе. Последствия этого соответствовали уровню моей увлеченности, и были они весьма противоречивы. 1 января 1968 г. меня назначили руководителем всей совокупности организационных служб группы, включая технические, административные и коммерческие. 25 числа того же месяца, совершенно выбившись из сил, я почувствовал полную потерю энергии и впал в депрессию, на полный выход из которой ушло несколько лет. Природа оказалась сильнее. Она заставила меня распределять мои усилия в рамках моих новых обязанностей, придавая необходимое значение чувствам. Наверное, мне надо было так далеко зайти в моих поисках рационализации, чтобы в один прекрасный день в муках родился целитель душ, которым я позже стал. Двадцать восемь лет лежат между зарождением моего призвания быть психотерапевтом и моим первым шагом, который я решил сделать в этом направлении. Еще двенадцать лет потребовалось на то, чтобы мне удалось собрать достаточно клинических наблюдений и создать базу данных для обоснования проведенного мною огромного исследования. В течение всех этих лет, продолжая мою основную профессиональную деятельность, я продолжал мое самообучение в области психологических дисциплин. Это длительное зарождение моего предназначения нашло свое первое прикладное воплощение, когда я встретил Адриана. Произошло это 31 марта 1980 г. Рабочий день, посвященный профессиональному отбору для нужд моей компании, похожий на сотни других таких же дней, подходил к концу. Я уже провел часовые собеседования с восемью кандидатами, часовые собеседования, в течение которых необходимо составить суждение о личностных и профессиональных компетенциях кандидата. Адриан был девятым. Меня тут же поразил драматический контраст между потенциальными возможностями и знаниями, полученными этим двадцативосьмилетним специалистом в престижном учебном заведении, и психическим страданием, которое исходило от всей его личности и проступало во всех его высказываниях. Я был натренирован для обнаружения подобного типа дискомфорта, но слова Адриана, его неловкие попытки казаться уверенным, вызывали во мне болезненный резонанс, заставляя

вспомнить то, что я сам пережил тридцатью годами раньше, до моей встречи со сновидениями наяву. Какими бы ни были профессиональные качества, которые Адриан смог бы продемонстрировать на должности, которую я мог ему предложить, его психологическое состояние было таковым, что его невозможно было представить руководству компании. Уже в течение многих лет я ждал стимула, который заставил бы меня самого вступить на путь отношений оказания помощи. Почему до сих пор я этого не сделал? Я приближался к своей 51-й годовщине. Гораздо позднее я осознал, что именно в этом возрасте скончался Роже Ленобль, мой проводник по стране снов. Казалось, что все произошло именно так, как будто я специально ожидал этого возраста, чтобы разрешить себе продолжить его дело! И все же, именно столкнувшись со страданиями Адриана, сострадание заставило меня выйти за рамки моей профессиональной роли. Я сообщил кандидату мое мнение о нем, выразил ему мою симпатию и предложил помощь. Он согласился.

Таким образом, я сделал первый шаг на том длинном пути, который закончится, когда закончатся мои силы. Я не был врачом. У меня не было классического университетского психологического образования. Я ничего не знал о феноменах, которые могут возникнуть в процессе терапии с использованием сновидений наяву. Я даже не мог сказать Адриану, что он был моим первым пациентом. Эта информация могла бы повлиять на его доверие ко мне и уменьшить, таким образом, шансы получения положительных результатов от терапии. Смелость? Неосторожность? Предчувствие? Вызов? Предрасположенность? Логическое завершение? Оставляю вам свободу выбора мотивов, заставивших меня вступить в борьбу со страданием. По традиционным меркам Роберт Дезуай не был ни врачом, ни психологом. Но он посадил дерево, которое принесет еще много плодов. То, что за двадцать лет я вырастил на почве, которую сам приготовил, вызывает во мне гордость за то, что я осмелился это начать. Молчание, которым представители психологической науки обходят мои труды, мне не мешает. Рост дерева не зависит ни от молчания, ни от шума в лесу. Какой бы атипичной ни казалась моя пози-

ция, особенно в области предлагаемого мною обучения, она основана на сознательном выборе непредвзятости и открытости. Похвально количество аргументов у тех, кто устанавливает разграничения! Группировки, представляющие различные точки зрения, ведут себя как невротические больные, у которых развит комплекс огороженного пространства. Такой узкий замкнутый круг, куда могут попасть лишь лица, ему принадлежащие, угнетает творческую энергию и работает в режиме поддержки существующих идей. Опыт показывает, что именно свобода выражения позволяет быстро вскрывать ложные призвания и некомпетентность. Под прикрытием дипломов они долговечны. Я не собираюсь произносить здесь защитительную речь в пользу самообразования, которое сыграло значительную роль в моей жизни. Я искренне верю в важные составляющие бытия: потребность в *постоянстве*, которая направляет всякий организм на выживание, и стремление к *изменению*, которое обеспечивает его развитие. Ничто не может быть гармоничным вне равновесия этих двух составляющих.

Но я должен был осмелиться! Адриан стал для меня даром небесным. Его интеллектуальный контроль запрещал ему проявлять чувствительность и творческую интуицию, которые как раз и были лучшей частью его личности. Эти качества его *анимы* (или женской части души) нашли в свободных сновидениях наяву способ самовыражения, соответствующий качеству. В течение десяти последующих месяцев Адриан приходил ко мне на работу почти каждую неделю к часу, когда заканчивалась моя работа промышленного управляющего, и я мог посвящать свое время управлению воображаемым. С самого первого сеанса Адриан спонтанно выражал свои чувства, и то, что он видел в сновидениях. Слушая его, я собрал блестящий урожай символов, которые, сегодня я знаю это, являются частью лучших показателей развития психики. Комментарии, которыми пациент сопровождал описание образов своих сновидений, обладали такой наивной ясностью, что исключали всякий риск ошибок интерпретации. Качество результатов лечения Адриана очень быстро побудило меня к работе с другими пациентами. Богатство этого первого опыта породило во мне желание поделиться им, и я написал

книгу «Видеть сны и родиться заново»\*, которая в значительной части содержит то, что я понял благодаря своему первому пациенту.

Конечно, с Адрианом я пережил нечто, что стало одним из событий моей жизни, мои первые шаги по дороге свободных сновидений. Однако его лечение сыграло и другую важную роль, по отношению к которой его значимость лично для меня кажется смешной. Напомню, что моя новая деятельность была направлена на достижение двух целей: помочь мне вступить в отношения психологической помощи, а также благоприятствовать возможности осуществить систематическое клиническое исследование смысла образов. На основании предшествующих работ я знал, что всякая подсказка образа, всякое вмешательство вначале или во время изложения сновидения вызывает ассоциативную цепочку, обусловленную нейронными структурами и не отражающую собственно проблематику пациента. Иначе говоря, то, что мы получаем на выходе, частично зависит от того, что мы даем на входе. Я же хотел на основании образов сновидений моих пациентов создать базу данных, освобожденную от всяких сознательных подсказок. Становится понятным, почему мне была необходима методика, исключая какие-либо формы влияния. Именно это я и выбрал для Адриана, стараясь, конечно, быть максимально внимательным к результатам сеансов с ним. Если бы качество таковых было недостаточно высоким, то пришлось бы отказаться от экспериментирования и вернуться к сновидениям направляемым. Но меня ожидал счастливый сюрприз: отсутствие управляющего момента не только не нарушило процесса терапии, но его эффективность оказалась явно улучшенной. Далее я еще вернусь к этому фундаментальному выводу, который подвел меня к открытию физиологических и психологических механизмов, лежащих в его основе. Вот таким образом и родился метод свободных сновидений наяву.

В течение семи лет, предшествовавших открытию моего постоянного психотерапевтического кабинета, я постепенно начал принимать все большее число пациентов во время мо-

---

\* «Rêver pour renaître». Robert Laffont, 2003.

его обеденного перерыва, вечерами и по субботам. С самого первого сеанса с Адрианом я регистрировал все сновидения. У меня накапливались своего рода детальные отчеты по каждому сеансу. Когда их набралось достаточное, по моему мнению, количество, я проанализировал их содержание и создал справочник из 1700 символов, распределенных на 15 групп: животные, цвета, элементы природы, персонажи и т. д. Была создана специальная программа для анализа этой базы данных, которую я пополнял в течение многих месяцев и лет – уникальная база данных по своему объему и особенно по характеру сотен тысяч записей, хранящихся в ней. Сегодня эта база содержит спонтанную, ничем не спровоцированную, добровольную продукцию образов, созданную 700 пациентами на протяжении 8000 сеансов свободных сновидений наяву, каждый из которых в среднем длился 40 минут. Чтобы дать вам представление об объеме этой базы, могу сказать, что она соответствует вербальной продукции человека, который бы говорил без перерыва по 10 часов в день в течение 18 месяцев! Пациенты, образы сновидений которых зафиксированы в этой базе, – это женщины и мужчины в возрасте от 15 до 77 лет, самого разного культурного уровня, получившие религиозное образование (в убывающей по отношению к размеру выборок последовательности: католическое, иудейское, протестантское) или не получившие его.

Когда около 2000 отчетов о сеансах сновидений наяву было введено в базу данных, стало возможным осуществление достойного доверия статистического анализа. Классификация совокупности символов по частоте их использования в сновидениях позволила увидеть волнующий факт. Символика античного Египта встречалась в 8 раз более часто, чем символика какой-либо другой известной цивилизации. Пирамида, саркофаг, мумия, иероглифы, Нил, Анубис\*, фараон населяли

---

\* Анубис (*гр.*), Инпу (*др.-егип.*) – божество Древнего Египта с головой шакала и телом человека, проводник умерших в загробный мир. В Старом царстве являлся покровителем некрополей и кладбищ, один из судей царства мертвых, хранитель ядов и лекарств. В древнеегипетской мифологии сын Осириса. – *Прим. пер.*

сновидения большей части пациентов. Более того, некоторые пациенты воспроизводили ритуальные сцены посвящения, которые двадцать лет назад были известны лишь редким специалистам. Я был заинтригован этим фактом. В моей книге «В нас продолжают жить фараоны»<sup>\*</sup> я высказал четыре возможных объяснения этого явления.

В 1998 г. сердечный приступ и последующая операция на сердце заставили меня принять решение переехать на постоянное жительство в Бретань около Понт-Авен, где моя жена продолжает свои занятия живописью. Я знал, что исследовательская работа и подготовка «Словаря символов сновидений»<sup>†</sup> в четырех томах потребуют 9 лет ежедневной работы. Будет ли у меня это время? В течение целого года я сильно сомневался. После короткой и очень интересной поездки в Монреаль я принял решение взять на себя эту задачу, не задавая себе вопроса, позволит ли мое здоровье ее выполнить. Первые строчки первого тома я написал 15 августа 1991 г. Законченную рукопись последнего тома я отдал издателю в начале июня 2000 г.!

1991 г. был также годом, в течение которого я разработал цикл обучения психотерапевтической методике свободного сновидения наяву. С тех пор более 200 терапевтов, рефлексологов, софрологов<sup>‡</sup>, психологов, врачей и психиатров участвовало в данном обучающем цикле, и большая их часть применяют данный чудесный метод. Их энтузиазм и их поддержка в течение всего этого долгого времени постоянно снабжали меня энергией, необходимой для завершения поставленной задачи.

---

\* «Les Pharaons survivent en nous». Robert Laffont, 1968.

† «Dictionnaire de la symbolique des rêves». Albin Michel, 2003

‡ Софрология (sophrology: sos – гармония, phren – сознание, logos – изучение; «изучение гармонии сознания») – известная методика личностного развития, созданная в 1960 г. Альфонсом Кайседо, колумбийским врачом нейропсихиатром, который впоследствии переименовал ее в «суфрологию Кайседо». – *Прим. пер.*

# ЧАСТЬ ПЕРВАЯ





# 1. ЗНАТЬ ВСЁ ПРО СВОБОДНЫЙ СОН НАЯВУ

## Метод

У меня пять верных слуг. Их имена: Что? Кто? Где? Когда? Как?

*Редьярд Киплинг. «Маугли»*

Работая с этими пятью слугами в течение тридцати пяти лет на посту консультанта на предприятии, я смог убедиться в эффективности этой небольшой группы помощников. Я знаю также, что они выполняют свои обязанности лучшим образом, когда за ними присматривает мажордом по имени «Почему?» и некоторого рода интендант, который зовется «Сколько?». Именно этой усердной команде я поручаю простым образом познакомить читателя с методом свободного сна наяву. Она ответит на первые вопросы, которые возникают у всякого человека, который предполагает обратиться к данному типу психотерапии и личностного развития.

- ✓ *Почему пациенты обращаются к психотерапии методом свободного сна наяву?*

Цели такой психотерапии будут различными в зависимости от ситуации, в которой находится пациент, пришедший на консультацию. Один и тот же пациент может одновременно достигнуть нескольких целей из тех, что я опишу вам ниже. Совокупность этих целей является результатом клинического опыта длительностью в двадцать один год. Все сеансы

психотерапии, в которых я участвовал, зарегистрированы. Поэтому всякое положение, которое вы найдете в этой книге, может быть проверено. Метод свободного сна наяву может быть использован для достижения каждой из восьми следующих целей:

- Устранить страдание, вызванное депрессивными состояниями

Тревога, которая гложет страдающего депрессией человека, переносится еще более тяжело, когда окружающие не разделяют ее причин. Неспособность депрессивного пациента понять причины своего страдания порождает *отчаяние*. Чем больше у пациента развит интеллектуальный контроль, тем больше усилий он прилагает, чтобы определить причину своего страдания, и тем дальше он отдаляет излечение.

- Повысить самооценку

Человек не может быть доволен своими отношениями с окружением, когда он потерял веру в себя. *Взгляд на себя со стороны другого человека* – это самый жестокий из тиранов. Чем сильнее пациент хочет соответствовать воображаемому *ожиданию других*, тем в большей степени он обесценивает свой собственный образ и поведение. Отказывая себе в значимости, человек теряет всякую возможность быть значимым для других!

- Повлиять на соматические симптомы

Часто, когда медицина не может поставить точный диагноз какому-либо симптому или болезни, она прибегает к понятию «психосоматический». И часто это уместно. Обычно я не ставлю своей задачей вылечить моего пациента от лицевых или спинных спазмов. Однако случается, что в ходе терапии методом свободного сна наяву эти симптомы исчезают, хотя основной задачей пациента, предпринявшего терапевтический курс, было устранение психического дискомфорта. Много раз я наблюдал исчезновение симптомов спазмофилии, а также недержания мочи у детей 8–12 лет, для которых терапия свободным сном наяву оказалась очень успешной.

- Расширить сферу сознания

В данном случае речь идет не столько о *терапевтической* роли сна наяву, сколько о его *иницирующей* способности. Свободное фантазирование помогает высвобождению потенциала, который до тех пор был недоступен сознанию. В данном значении сон наяву способствует развитию личности, прежде скрытых задатков и гибкости общения.

- Усилить чувство личностной идентичности

Как часто при первой встрече с пациентом я слышал эту волнующую фразу: «Я бы хотел также понять, кто я на самом деле!» Этот вопрос покажется наивным тем, кто его себе не задает. Он, однако, является признаком смятения, которое испытывают люди, страдающие неопределенностью идентификации. Подобный симптом требует как минимум осознания вытесненных личностных качеств. Иногда он заставляет пациента обратиться к эстетической хирургии, которая, в свою очередь, может усугубить расстройство идентичности. Сон наяву благоприятствует успешному принятию пациентом самого себя.

- Уменьшить риск возникновения заболеваний, вызванных нарушением внутреннего равновесия

Жизненные процессы человека проявляют себя на четырех уровнях: *инстинктивном, аффективном, интеллектуальном и духовном*. У разных людей тот или иной уровень задействован в разной степени. Эти различия в функционировании отдельных уровней или пластов могут вызвать сложные нарушения иммунной системы. Динамика разворачивания фантазий во время сна наяву направлена на восстановление естественного равновесия между этими четырьмя пластами. Она также поддерживает гармонию между сознательно выбранными жизненными целями – тем, что человек *хочет от жизни*, – и функционированием миллиардов клеток и нейропередатчиков, которые подчиняются лишь мистической *сущности жизни*. Длительная несогласованность между личностными устремлениями и нейропсихологическим функционированием организма негативно влияют на здоровье.

- Способствовать гармонии бытия и существа

Какими бы ни были ожидания пациентов, которые они высказывают на первой консультации, процесс терапии часто показывает, что одной из причин их психологического недомогания является то, что можно назвать *метафизической* или *экзистенциальной тоской*. Ошибочное восприятие потребности *найти свое место в мире* и стремление к *духовной самореализации* создают психологически патогенную ситуацию. Создание доверительного отношения к непредсказуемости будущего, к тайне бытия улучшает, как бы это ни казалось парадоксальным, способность управлять своей повседневной жизнью.

- Уйти из жизни с миром в душе

Возникновение тоски в виду приближения смерти не является фатальной. Терапия с использованием свободного сна наяву должна быть включена в группу *паллиативных методов лечения*. Она естественным образом подводит человека к доверчивому приятию последнего пути. Речь идет не о поощрении обманчивых надежд, а о помощи в открытии пациентом для себя ощущения причастности к универсальной душе.

- ✓ *Свободный сон наяву, что это такое?*

Это не означает, как можно предположить из названия, уход в сомнительного рода фантазирование. Нельзя его считать и простым *перевоплощением* психоанализа. Это самостоятельный метод, эффективный и простой в употреблении, чье положительное воздействие обнаруживается достаточно быстро.

Свободный сон наяву является результатом адаптации методики, созданной Робертом Дезуайем\* в 1923 г., которую он практиковал под названием *направляемый сон наяву*. В следующей главе я вернусь к причинам, которые привели меня к отказу от «направляемости» Дезуайя и которые и се-

---

\* Robert Désoille (1890–1966) – французский психотерапевт, выпускник Сорбонны, известен своими исследованиями сновидений наяву: «Le rêve éveillé en psychothérapie». P.U.F., 1945; «Marie-Clotilde, une psychothérapie en rêve éveillé dirigé (présenté par Nicole Fabre)». Payot, 1971. – Прим. пер.

годня мне представляются важными для обоснования этого отказа.

Я предлагаю рассматривать свободный сон наяву как инструмент, который может быть использован любым психотерапевтом независимо от того, к какой школе он относится, при условии, что он признает, что собранный в ходе сеансов материал нуждается иногда в прочтении по Фрейду, а иногда – по Юнгу. Интерпретация большого числа образов становится более очевидной с использованием концепций К. Р. Роджерса. Иногда для более тонкого понимания символики уместно использование предположений Поля Диеля\* или А. Янова†.

Первым достоинством метода является его содействие психологической динамике. Его использование реактивирует процессы изменения психики, заторможенные под давлением чрезмерных защитных механизмов сознательного Я. Релаксирующая ситуация терапии приводит к замедлению метаболизма. Это, в свою очередь, приводит к измененному состоянию сознания, которое отличается и от обычного бодрствующего состояния сознания, и от сна. Такое состояние сознания способствует возникновению образов, отражающих проблематику пациента, связь между бессознательным и сознанием, возвращение к детским патогенным переживаниям и полное запоминание сценария «сновидения».

- ✓ *Для кого может быть полезна терапия свободным сном наяву?*

*Зависит ли эффективность терапии от возраста пациента, его культурного уровня или от природы его проблем?*

- **Возраст**

Опыт позволяет мне утверждать, что положительные результаты могут быть достигнуты независимо от возраста

---

\* Paul Diel (1893–1972) – французский психолог австрийского происхождения, разработавший метод интроспективного анализа и психологию мотивации. – *Прим. пер.*

† Arthur Janov (1924, Лос-Анджелес) – американский психолог и психотерапевт. Автор теории первичной терапии, созданной на основе курса «Первичный крик». – *Прим. пер.*

человека, который хочет предпринять терапию методом свободного сна наяву.

Количество детей в возрасте от 8 до 12 лет, с которыми мне пришлось работать, очень невелико. В каждом случае результаты были быстрыми и удовлетворительными. Мой опыт работы с подростками гораздо богаче, это около 50 случаев. На пациентов от 15 до 18 лет терапия воздействует быстро и производит замечательные эффекты. Прогресс такой же степени отмечался и у двух третей сотен взрослых пациентов (в возрасте до семидесяти семи лет), с которыми я работал. Результаты терапии часто бывают впечатляющими, это нередко может означать, что состояние пациента в момент начала терапии было тяжелым!

- Культурный уровень

Детальное изучение сотен терапевтических сеансов показывает отсутствие какой-либо корреляции между качеством терапевтического воздействия и какими бы то ни было критериями, которые могли бы повлиять на качество образной продукции пациентов. Образование, возраст, пол, религиозная принадлежность, богатство словарного запаса, уровень культуры – ни один из этих показателей не имеет заметного влияния на успешность терапии. Автором самой чудесной образной продукции, которую я встретил, был тридцатичетырехлетний пациент, чье депрессивное состояние заставило его врача назначить ему большие дозы лекарств, уровень общей культуры этого пациента граничил с нулевым, и его сеансы, очень вербально сдержанные, радикальным образом изменили его существование!

- Природа проблематики

Относительно этого деликатного момента мне бы хотелось дать объяснения, одновременно точные и осторожные. В случае какого рода патологических расстройств свободный сон наяву может быть предложен для облегчения состояния пациента или его лечения? Двери в эту терапию должны быть широко открыты для пациентов, жалующихся на частые приступы тоски, для страдающих от мук депрессивных состояний, какими бы тяжелыми они ни были, тем, кто хочет избавиться

от мешающих жить симптомов, страдающих фобиями, всем тем, кто просто хотел бы лучше себя узнать!

Но тогда возникает вопрос, который мне часто задают при обучении или на конференциях: какую позицию должен занять терапевт в отношении так называемых *пограничных личностных расстройств*\*? Несмотря на то, что я продолжаю думать, что границы применения метода гораздо шире, следует признать, что не стоит применять свободный сон наяву для пациентов с выраженными психическими расстройствами. Мне бы хотелось также развеять часто высказываемые моими студентами опасения, обратившись к области фактов. Среди почти восьмисот пациентов, пришедших ко мне на консультацию, перед тем, как предпринять терапию сном, только трое обнаружили клинические признаки, из-за которых данная терапия была невозможна. Все трое в ходе собеседования самостоятельно пришли к отказу от участия в терапии!

Моим ученикам-психиатрам я могу сказать, что у них больше вероятность, чем у психотерапевтов, встретить подобного рода пациентов; но при этом они сами более компетентны оценить в каждом отдельном случае ожидаемые эффекты и риск от применения терапии свободным сном наяву. Нужно ли здесь добавить, что этот метод может способствовать бредовым образованиям у пациентов, у которых диагностирована шизофрения?

✓ *Где происходят сеансы свободного сна наяву?*

Конечно, в кабинете терапевта! Иначе говоря, в помещении, оборудованном диваном или удобным креслом и защищенном от внешнего шума. Относительно последнего замечу, что большинство пациентов после погружения в состояние сна наяву больше не замечают посторонних звуков. Непредвиденный необычный звук, услышанный в начальный момент развития сценария сна, часто приносит образ, гармонично вклю-

---

\* Пограничные личностные расстройства – термин для обозначения выраженных психопатических состояний с тенденцией к декомпенсации. Синоним – Borderline personality disorders (BPD). – *Прим. пер.*

ченный в сценарий. Неуместный звук спускаемой в туалете воды, например, может спровоцировать образ водопада; крик птицы может вызвать воспоминание о каникулах. Эти помехи влияют на образы в той степени, в какой они способны удовлетворить потребность пациента выразить его проблематику. Редко когда обычные звуки мешают течению сеанса терапии.

✓ *Когда надо проводить сеанс терапии?*

Я не заметил значимых различий в онейроидной\* продукции одного и того же пациента в зависимости от того, была ли она получена утром, после обеда или вечером. Пациент, который приходит на консультацию после своего рабочего дня, иногда легче входит в состояние настоящего расслабления из-за усталости! Но психотерапевт, как и его пациенты, часто не имеет выбора относительно времени проведения сеансов.

Вопрос «когда» предполагает и другой ответ, более важный. Речь идет о временном интервале между двумя сеансами. Чтобы ответить на этот вопрос, мне придется забежать вперед по отношению к описанным в следующей главе элементам. Эти элементы покажут, что составляющие сценарий сна образы являются следствием действия нервных импульсов на сеть нейронных соединений. Динамика воображаемого индуцирует физиологические изменения. Эти изменения всегда идут в направлении общей пользы для организма, и они *необратимы*.

Опыт показывает, что разумно соблюдать минимальный интервал в четыре или пять дней между двумя сеансами. Это время необходимо организму, чтобы интегрировать изменения, вызванные сном наяву. Интервал в пять дней подходит для ситуации, когда депрессивное состояние пациента может вызывать беспокойство. Потенциальный эффект сеансов с положительной динамикой, но проводимых каждые два дня с надеждой ускорить лечение, будет в значительной степени аннулирован, так как нейрональные структуры

---

\* Онейроидный – от гр. *oneiros*, сон, и *eidos*, вид; синоним: сноподобное повествование. – *Прим. пер.*



не смогут абсорбировать изменения в навязанном ритме. Причиненный таким образом вред в значительной степени неисправим!

В начале терапии лучше всего осуществлять один сеанс в неделю, чтобы запустить процесс изменений. После нескольких недель интервал в пятнадцать дней позволяет получить оптимальный результат.

В той мере, в которой изменения, достигнутые на протяжении каждого сеанса, необратимы, возможно получение удовлетворительных результатов от терапии с частотой одного раза в месяц. Такой интервал может быть связан с географической отдаленностью пациента или отсутствием у него времени. Качество результатов будет сопоставимо с теми, которые достигаются при обычном, описанном ранее ритме, но на протяжении более длительного периода времени.

✓ *Каким образом протекает сеанс терапии свободным сном наяву?*

В том виде, в котором я сам организую сеансы терапии и обучаю своих учеников, эти сеансы состоят из трех различных частей:

- Встреча,
- Сновидения,
- Интерпретация.
  
- Встреча

Часть сеанса, в течение которого пациент и терапевт встречаются лицом к лицу. Пациент приходит с потребностью высказать то, что его заботит, свои страдания, рассказать также о прогрессе в своем состоянии и том удовольствии, который он вызывает. *Искренне и сознательно* он интерпретирует свои переживания во время предыдущего сеанса. Если у него возникает желание, то он рассказывает о своих ночных сновидениях, которые он запомнил. Терапевт поддерживает диалог, проявляет эмпатию по отношению к сообщаемой информации, но ведет себя осторожно, так как сознательные рассуждения могут оказаться в противоречии с образами воображения в следующем за встречей сеансе сна наяву.

- Сновидения

Человек, который готовится к сновидениям наяву, принимает положение, способствующее релаксации, а именно удобное положение лежа. После нескольких секунд расслабления терапевт предлагает пациенту закрыть глаза и начать описывать последовательность образов, которые ему приходят в голову. Всякий человек, который намеревается вступить в подобного рода терапию, опасается не увидеть никаких образов или не смочь описать увиденное им. Такие опасения необоснованны. Я ни разу не встретил среди сотен пациентов, которые приходили ко мне на консультацию, людей, у которых трудности визуализации длились дольше второго сеанса. В течение всего периода сновидений наяву пациент должен знать, что он полностью свободен в своем самовыражении.

*Свободен в смысле длительности своего повествования:* действительно, это не терапевт решает прервать сценарий сна. Это пациент чувствует, что достиг некоей границы, за рамками которой ему больше нечего сказать. Это ощущение порождается энергетическим истощением нейронных зон, активированных в течение сна для разрешения части проблем пациента. Я вернусь к этому пункту и проиллюстрирую его примерами из сновидений. Терапевт должен скрупулезно соблюдать процесс развертывания сценария. Он должен избегать всякого рода вмешательств, особенно, если он присутствует при необычных проявлениях. Динамика воображаемого естественным образом приведет к позитивному исходу. Чуть дальше я обосную тот факт, что всякое вмешательство терапевта, по меньшей мере, затрудняет, а иногда и прерывает важный этап в процессе лечения. В 80% случаев наиболее важные изменения и доступ к кардинально значимым образам происходят в течение самых последних минут. *Прекращение сна авторитарным образом до его естественного завершения является кастрирующим актом.*

Пациент свободен в смысле того, *что он говорит*; очень важно, чтобы пациент перед началом первого сеанса знал, что нет хороших или плохих сценариев сна наяву. Необходимо, чтобы он знал, что психотерапевт не осведомлен заранее

о проблематике, которая всплывет во сне, и не имеет каких-либо ожиданий относительно того, что проявится во сне. *И пациент, и терапевт перед началом каждого сеанса находятся в состоянии неизвестности!*

Хорошо, если пациент сразу начинает видеть образы; хорошо, если ему приходят в голову размышления и комментарии, прямо не связанные с образами; если всплывают воспоминания, вызванные образами, – это хорошо; если, наконец, эмоции захлестывают пациента вплоть до приступа слез, – это тоже хорошо. Этот последний тип реакции может служить способом эвакуации долгое время вытесненного страдания. Он может также выражать тип положительных эмоций, плохо выражаемых словами.

У терапевта не должно быть иной задачи в отношении пациента, чем задача помочь ему реализовать себя таким, какой он есть и каким он запрещал себе быть раньше. Может ли психотерапевт иметь другие точки отсчета, позволяющие ему определить для другого иные цели терапии? Такие точки отсчета всегда останутся его собственными проекциями или предубеждениями.

Чем быстрее пациенты убедятся в том, что терапевт не стремится куда-то направить их, тем быстрее они почувствуют себя свободными от барьеров сопротивления на пути к реальному Я.

Из пяти человек, решивших пройти курс лечения методом свободного сна наяву, двое способны к визуализации с первого сеанса, двое испытывают потребность сначала выразить терапевту то, что их беспокоит в отношениях с их окружением, семейным или социальным, наконец, один пациент может иметь серьезные трудности в реализации образных сценариев. Случай Сильвана, который я предложу в качестве первой иллюстрации того, что происходит во время сна наяву, покажет, что начальные трудности не должны вызывать сомнения в способности пациента переживать вымышленные приключения.

- Интерпретация

Зачем интерпретировать продукцию, собранную во время сновидений? Приведу два типа объяснений. Первое состо-

ит в том, что пациент испытывает потребность быть уверенным в том, что некий смысл содержится в выраженном им потоке образов, ситуаций и эмоций, которые им самим воспринимаются как бессвязные. Эту потребность необходимо удовлетворить.

Второе объяснение мне представляется наиболее важным. Оно определяет в значительной степени качество и особенно скорость лечения. Во время сна наяву электрическая активность нервной системы проявляется в обширных нейронных зонах, изменяя характер неисчислимого количества нейронных связей. Эти изменения рано или поздно повлекут за собой изменения на сознательном уровне, которые могут произойти через несколько часов, дней или даже недель спустя после окончания сеанса сна наяву. Интерпретация образов, вызванных физиологическими изменениями в момент, когда эти образы возникли у пациента, способствует осознанию проблематики пациента, тем самым ускоряя появление положительных результатов лечения.

Интерпретация символов должна происходить по горячим следам, сразу после окончания фазы сновидений. Я не рекомендую проводить интерпретацию через неделю на следующем сеансе, что может показаться более удобным. После такого временного перерыва терапевт уже не находится в резонансе с энергией, содержащейся в повествовании пациента в ходе сеанса, и эмоции, переживаемые самим пациентом, угасают, поэтому анализ предыдущего сеанса сновидений как для одного, так и для другого приобретает вкус плохо разогретой еды.

В связи с интерпретацией встает и другой вопрос: кто должен или может придавать смысл символам? Большая часть психотерапевтов поддержат признанную теорию, согласно которой сам пациент должен объяснять свои образы. Я признаю обоснованность этой теории до тех пор, пока она не подвергается испытанию фактами. Факты, как мы знаем, упрямы! Я работал с восемьюстами пациентами, и среди них не было ни одного, который был способен объяснить каждый собственный сценарий сна более полно, чем я! Что касается свободного сна наяву, я продолжаю утверждать, что обычно

пациент не может объяснить то, что он пережил во сне. Будучи вовлечен в динамику воображаемого каждую секунду сна, он переживает эмоции, видит образы, переводит их в слова, – и все это иногда в течение более чем сорока пяти минут. Когда сценарий сна заканчивается, часто пациент не помнит начальных ситуаций сна, а иногда даже наиболее эмоционально насыщенные эпизоды оставляют лишь смутные воспоминания, несмотря на силу вызванных ими переживаний. Получается, что у пациента отсутствует целостное видение всего сценария сна, что является обязательным условием значимой интерпретации.

Слушая изложение сновидений, психотерапевт, безусловно, находится в резонансе с эмоциями своего пациента, но остается вне их, что помогает его способности слышать то, что должно быть услышано. Кроме того, его записи ему позволяют восстановить панорамное видение всего сценария сна. Его опыт и знание символики также являются факторами, благоприятствующими тому, чтобы интерпретация *исходила* от него. Интерпретация должна происходить в ходе диалога, в котором доминирующая роль принадлежит терапевту.

- ✓ *Сколько сеансов понадобится для разрешения тех аспектов проблематики пациента, которые были им изложены в начале терапии, и тех, которые возникнут в процессе самого лечения?*

Как часто я слышу этот вопрос! Он отражает двоякое беспокойство. Во-первых, он касается *длительности* лечения и может быть сформулирован следующим образом: *через какое время я могу надеяться снова почувствовать радость жизни?* Во-вторых, беспокойство связано с необходимыми денежными затратами на лечение, естественным образом пропорциональными количеству сеансов.

Мой ответ всегда один и тот же: «Я не знаю!». Я могу сделать предположения на основе средних статистических наблюдений, но невозможно заранее предвидеть количество сеансов, которое потребуется конкретному пациенту.

Моя осторожность вытекает из моей практики. Достаточно часто я встречался с тяжелой, даже вызывающей беспо-

койство проблемой, которая разрешалась, не оставляя никакого сомнения, за четыре сеанса! Другая проблема, казавшаяся банальной, разрешалась постепенно, частями за двадцать, тридцать или сорок сеансов. Как крайнее исключение процесс излечения может потребовать восемьдесят сеансов. Что касается меня, то я лично только дважды наблюдал подобные случаи.

В среднем пациентам в возрасте приблизительно между шестнадцатью и тридцатью годами требуется около двадцати пяти сеансов. Между тем значительное количество излечений за четыре сеанса наблюдалось у пациентов старше сорока лет.

Я не должен скрывать, что эти цифры покоятся на моем личном опыте, полученном в описанных ранее условиях, а именно при трехфазовом построении сеансов (встреча–сновидения–интерпретация) при общей длительности сеансов от полутора до двух часов. Вне этих условий, которые могут быть неприемлемыми для многих терапевтов, цифры, которые я привел выше, окажутся несостоятельными. Это произойдет, например, если в целях выиграть время терапевт полностью откажется от фазы интерпретации или сократит ее продолжительность.

### *Случай Сильвана*

Сильван пришел на консультацию 24 октября 1997 г. Имея научное образование, этот тридцатитрехлетний отец семейства занимался прикладными исследованиями на крупном предприятии. Сильван узнал, что ожидаемая реорганизация его отдела с большой вероятностью угрожает ему увольнением. Перспектива необходимости искать новую работу в сложной экономической ситуации спровоцировала у него приступы тоски такой силы, что ему пришлось обратиться к врачу. Этот врач направил его ко мне. В ходе нашей первой встречи я описал ему метод терапии свободным сном наяву, о котором он услышал в первый раз. Удивление этого человека, который привык решать все свои жизненные проблемы рациональным образом, граничило с замешательством. Он, однако, согласился попробовать, заявив о полной неспособности играть со сво-

им воображением. Эта так называемая неспособность казалась невыдуманной на первом сеансе, проведенном в тот же день. При первой пробе терапевту обычно разрешается в некоторой степени помочь пациенту. Именно это я и позволил себе, чтобы у Сильвана не сложилось убеждение в его неспособности видеть образы. Ниже я привожу полностью крайне неудовлетворительное содержание этого сеанса:

10: 26 – «Вижу цветок... и облако...» 10: 29 – «Очень не просто ослабить контроль... кажется, я вижу кошку и медведя. Я вижу мою самую младшую сестру, когда она была маленькой девочкой... Она бежит по пляжу, пляж пустой, в тумане...» 10: 35 – «У меня не очень получается... как будто я смотрю на себя, лежащего здесь, со стороны...» 10: 30 – «В детстве я был очень застенчивый... вокруг меня были одни девочки – сестры, кузины... Я был достаточно замкнутым... Я быстро обучался, но с трудом мог воспроизвести выученное... Моим учителем в начальной школе был мой отец, он очень хорошо читал нам книжки... При переходе в среднюю школу я очень страдал... Старшие школьники заставляли нас изображать сценки... Они надо мной издевались... Мне было очень неприятно... И теперь мне очень трудно увидеть образы...» (Очень длительная пауза, после которой я решил помочь ему.) 10: 48 – «Я предлагаю вам вообразить некий ключ, любой ключ. Опишите мне его». Сильван: «Это старинный ключ из кованого железа... Как ключ от старого замка в подвале... Не знаю... Он висит в связке других ключей... Не знаю... Образ подвала напомнил мне, что мою бабушку нашли мертвой в ее подвале...» (Очень долгая пауза.) 10: 58 – «Я снова вижу спуск по лестнице, ведущей в ее подвал... В нем было темно... И сыро...» (Молчание в течение более чем 10 минут, я вмешиваюсь.) «Сейчас вы где?» Сильван: «Как будто в туче, вокруг искры... Я не могу ничего описать... Все расплывчато... Я думаю, мне будет трудно продолжить сегодня... Мы можем на этом остановиться?» – 11: 08.

Каким бы ни был мой опыт и мое убеждение, что каждый человек может дать волю своему воображению, протесты Сильвана несколько пошатнули мои убеждения. Я ждал второго сеанса с опасением. Что делать, если Сильвану не удастся «отпустить тормоза» и убрать интеллектуальный контроль?

Как всегда, эти опасения оказались напрасными. Второй и третий сеансы были вполне удовлетворительными. Приступы тошноты, которые были причиной его прихода на консультацию, исчезли. Сильван взял на себя инициативу, объяснился со своим работодателем и занялся поиском новой работы. Учитывая его образование, возраст, уровень профессиональной квалификации и специализацию в редкой области, он вскоре получил несколько предложений. Лечение должно было прекратиться из-за его переезда на новое место работы. Привожу ниже полностью его четвертый и последний сеанс. Этот текст, который я часто предлагаю для изучения своим ученикам, является одним из наиболее замечательных свидетельств динамики воображаемого, с которым мне пришлось встретиться.

### *Хрустальный замок*

«Я в лесу. Подлесок заболочен, покрыт упавшими листьями, почва пористая, скорее всего, это осень... Вокруг ночь, светит луна... Идти трудно, так как почва засасывает, становится все более вязкой, с обширными пространствами, покрытыми водой, в которой луна отражается, как в зеркале... Странное спокойствие, вода совершенно неподвижна, ни одной морщинки... Мигающий свет... Я продолжаю продвигаться вперед, теперь я в наиболее заболоченной области, вплоть до того, что оказываюсь совсем под водой... И здесь очень странно из-за рассеянного вокруг света, который создает сияние... Я продолжаю двигаться вперед под водой, я плыву очень спокойно, почти как рыба, мне не надо подниматься на поверхность...» (долгое молчание). «Теперь я спустился ниже, на самое дно... Вижу некое здание, утонувшее здание... Болото теперь напоминает, скорее, очень глубокое озеро... Я приближаюсь к зданию, это замок, все больше света, как будто замок светится сам, свет теплый, золотистый... как будто золото... Сначала он казался строгим, теперь он более элегантный, более утонченный... Теперь я вижу, что он как бы внутри пузыря, под полусферическим колпаком, который его защищает от окружающей воды... Когда я приближаюсь к этому колпаку, я вижу, что он эластичный. Он слабо колеблется, как будто из пластика...



Мне кажется, что под колпаком воды нет... Вокруг замка красивый сад, самшитовые аллеи... Я хочу найти способ попасть внутрь... я все вокруг ощупываю, наконец, я нахожу нечто похожее на ступени, ведущие на вершину колпака... Я поднимаюсь, я все еще под водой, и наверху я вижу дверь из хрустала, прозрачную, некий переходный отсек из хрустала... Я нажимаю кнопку, дверь открывается, я попадаю в отсек... Дверь за мной закрывается, и тут передо мной оказывается висящая в воздухе спиралевидная лестница из хрустала, которая спускается прямо в сад замка. Ступени висят в воздухе, даже без всякой центральной опоры... Это очень странно... Колпак как будто исчез, небо удивительно синее, солнце высоко над горизонтом... Я слышу пение птиц, все очень спокойно... Я спускаюсь вниз и прыгаю в сад... Я тихо приближаюсь к главной аллее замка, покрытой очень тонким гравием. Я иду по главной аллее, это замок эпохи Возрождения, не очень большой, тонко высеченный в камне, с готическим портиком, одновременно солидным и хрупким... Десяток ступенек ведут на террасу, поднимаюсь и подхожу к главному входу... Слева от двери я вижу садовника, он поворачивается ко мне, широко улыбаясь, он немолодой, сутулый, но кажется счастливым... Он не страдает... Он предлагает мне преодолеть последние ступени перед входной дверью – это большая позолоченная резная дверь, высеченная из какого-то золотого камня... она сделана из удивительного материала, когда я прикладываю к ней ладонь, она превращается в некую большую конструкцию из хрустала... Что особенно странно, так это то, что весь замок становится стеклянным, хрустальным, начинает сиять, и эта дверь открывается. Я вхожу внутрь, в первую залу, которая кажется гораздо больше, чем можно было бы предположить, очень высокой и просторной, вокруг меня много детей, одетых в легкие белые тоги, они очень громко смеются и поют, и кружатся в хороводе вокруг меня, притопывая ногами... Да! Танец типа фарандолы\*... Хоровод разрывается и последний в нем берет меня за руку и увлекает за со-

---

\* Фарандола (*фр. farandole* от *прованс. farandoulo*) – французский (провансальский) народный хороводный танец. – *Прим. пер.*

бой... Мы спускаемся по величественной лестнице, у меня ощущение, что мы в огромном соборе из стекла, действительно очень большом, через свод можно смотреть наружу... Цепочка детей приводит меня в центр нефа, и здесь – круглый лабиринт... Дети направляются туда, они знают дорогу, это какая-то сумасшедшая безудержная гонка в этом удивительном лабиринте... очень большом... Дети продолжают движение, иногда приходится поворачиваться на 180°, но мы все же продвигаемся вперед... Лабиринт плоский, без стен, но дети точно соблюдают рисунок лабиринта... Это действительно необходимо для некоего рода иницирующего танца, чтобы попасть в центр, это напоминает круговое движение вперед по спирали... И вот мы попадаем в центр, это очень гладкая конструкция, еще более блестящая, чем все остальное, от нее исходит свет... Дети притихли. Меня приглашают подойти к самому центру, где свет гораздо более яркий... И тут одновременно со мной и с противоположной по отношению к центру стороны появляется женщина... Я чувствую, что мы с ней встретимся, что мы почти сольемся в единое целое в центре алмаза... Когда я достигаю центра, женщина спокойна, безмятежна, ее взгляд полон сострадания, любви... Когда мы оба оказываемся в центре и наши руки соприкасаются, сильный луч света падает сверху собора и верх и низ как бы соединяются на нашем уровне, чтобы сиять еще ярче... И от этого контакта мы становимся как бы одним целым, слияние происходит от этого света, который его запустил... Теперь я совершенно голый в середине этого нефа, этого лабиринта... Вот дети принимают отбивать такт и начинают очень глубокую ритмичную песню, звучание горловое... Звук удивительно грудной и создает ощущение глубины, резонирует, и в тот же самый момент прямо над ними появляется как бы звездная пыль, как туман или как сгусток энергии, она спиралью поднимается вверх, и мы все вместе начинаем подниматься вверх, купол над нами открывается, и вот мы уже в открытом небе, мы как бы становимся нематериальными... У меня ощущение, что дети все еще здесь, но теперь это скорее мир ощущений, чем мир материальный... Внизу мы видим холмистый пейзаж, но видим его свысока... Мы какие-то от всего отличные,

но мы во всем участвуем, и пейзаж нам что-то говорит... Мы как бы одновременно весь мир... своего рода резонанс... вот... теперь я закончил».

Цель первого примера – показать, что трудности первого сеанса не позволяют считать, что у пациента наблюдается какой-либо дефицит воображения. Анализ смысла образов Сильвана очень интересен, но он не вписывается в выбранную для этой книги структуру. В третьем и четвертом томах «Словаря символов» я разработал значение основных символов, присутствующих в этом очень красивом сне Сильвана: *центр, болото, танец* и т. д.

### Прогуливающиеся по дорогам снов

Приведенные далее примеры, выбранные из сотен сеансов терапии, которые я провел, покажут, что положительное действие сна не зависит ни от числа сеансов, ни от возраста, ни от проблематики пациента. Формальный стиль этих примеров объясняется необходимой конфиденциальностью в отношении рассматриваемых проблем.

✓ Адриан, 28 лет. 20 сеансов в 1980 г. Полная сексуальная импотентность. Значительные трудности в общении, поставившие под угрозу его профессиональную ситуацию. Двумя годами позже – более высокая должность на другом предприятии и рождение первого ребенка.

✓ Вероника, 20 лет. 18 сеансов в 1982–1983 гг. Серьезный психологический дискомфорт. Общение с родителями отсутствует. Выраженный комплекс Эдипа. Результаты крайне положительные (см. с. 50–52, 115–116, 136–137).

✓ Жан, 26 лет. 8 сеансов в 1982 г. Тяжелые семейные переживания: отец алкоголик, уже несколько лет находящийся в закрытой психиатрической клинике, мать с садистскими наклонностями грубо обращается с детьми. Жан – старший сын, взявший на себя роль защитника своих пяти братьев и сестер. Быстрое восстановление психического равновесия. Пересмотр отношения к образам обоих родителей.

✓ Юбер, 77 лет. 7 сеансов в 1983 г. Высокопоставленный государственный служащий. С юмором выразил потребность освободиться от подчиненности временным ограничениям. «Я хочу умереть, выздоровев от моего болезненного отношения с часами!» К концу лечения цель была достигнута. Отказался от части своих общественных обязанностей.

✓ Франсуа, 41 год. 26 сеансов в 1984–1985 гг. Руководитель технического информационного отдела на крупном промышленном предприятии. Большие трудности общения, особенно во время совещаний с дирекцией: ступор, покраснение, заикание. Обрел непринужденность в общении. Два года спустя создал свое собственное предприятие, на котором теперь работают 300 человек.

✓ Мари-Жанна, 41 год. 22 сеанса в 1986–1987 гг. Сильная личность. Профессионально очень успешна, но все еще продолжает жить у своих очень пожилых родителей. Девственница. Сентиментальная жизнь отсутствует. После 10 сеансов познакомилась с мужчиной, несколько месяцев спустя вышла за него замуж.

✓ Сесиль, 23 года. 20 сеансов в 1985–1986 гг. Живет на содержании пожилых и консервативных родителей, которые продолжают считать ее подростком. Темпераментная личность. После первых месяцев лечения реализует себя как женщина и начинает блестящую профессиональную карьеру.

✓ Диана, 24 года. 20 сеансов в 1987 г. Сексуальные злоупотребления со стороны отца с 4 лет до подросткового возраста. Тяжелая психическая травма. Не может вступить в отношения с партнером. Во время восьмого сеанса заново пережила «первый раз» (первое насилие со стороны отца) и через эту болезненную реактивацию освободилась от ощущения собственной нечистоты. С тех пор имеет нормальную сексуальную жизнь.

✓ Эвелин, 30 лет. 13 сеансов в 1988 г. Глубоко травмирована после автомобильной аварии, которую она пережила в 13 лет. Ее мать и сестра погибли рядом с ней. У нее самой остались серьезные физические осложнения. В некотором смысле ее

жизнь после аварии остановилась. После пятого сеанса она соглашается разрешить себе жить дальше. К концу лечения она вступила в любовную связь с мужчиной такого же возраста, как и она, инвалидом.

✓ Клемент, 27 лет. 28 сеансов в 1988–1989 гг. Парализация мышц спины с 17-летнего возраста. Пришел на консультацию из-за частых приступов тревоги, частота и сила которых возрастали. Заметное психологическое улучшение, начиная с первых сеансов. На седьмом сеансе – полное исчезновение спинной парализации вследствие изменения отношения к образу отца! С успехом продолжил высшее образование. Взял на себя руководство семейным предприятием.

✓ Жак, 28 лет. 45 сеансов в 1989–1991 гг. Выраженное депрессивное состояние. Полная неспособность работать по своей специальности воспитателя. Проблемы личностной идентификации, усугубленные незнанием своего происхождения (беспризорник). Равновесие восстановлено после нескольких сеансов. Подготовил свое участие в четырех конкурсах для вступления в должность\*. Успешно прошел по трем из них. Сегодня занимает важную должность в выбранной им области.

✓ Орелия, 16 лет. 14 сеансов в 1991–1992 гг. Острый кризис подросткового возраста. Разрыв со всеми социальными структурами: школой, семьей, друзьями. Депрессивное состояние с агрессивными компонентами, которые вызывают беспокойство относительно возможности саморазрушающего поведения. Данный риск устранен после пятого сеанса. К моменту окончания лечения успешное возвращение в школу, переход в следующий (последний) класс.

✓ Беатрис, 28 лет. 38 сеансов в 1992–1993 гг. Преподавательница. Тяжелое депрессивное состояние, повлекшее за собой длительное прекращение профессиональной деятельности.

---

\* При появлении вакантных должностей во французской государственной администрации все кандидаты должны проходить общегосударственный конкурс, сложность которого зависит от важности вакантного поста. – Прим. пер.

После десяти сеансов вернулась в профессиональную сферу на новую должность.

✓ Марион, 40 лет. 19 сеансов в 1994–1995 гг. Тяжелые приступы тоски как следствие семейной драмы, пережитой в раннем детстве. С самых первых сеансов начинается удаление того, что составляет центральное ядро ее проблематики. Прогрессивная психическая перестройка. Удивительное личностное развитие в течение лечения. Поступает на курс обучения по методу свободного сна наяву и одновременно на курс психологии. Практикует как психотерапевт уже в течение 4 лет.

✓ Арно, 44 года. 4 сеанса в 1995 г. Высокопоставленный чиновник. Семейная жизнь и профессиональная карьера поставлены под угрозу из-за возрастающей склонности к алкоголю. Впечатляющие и очень трудные сеансы, которые ослабляли чувство вины, вызывавшее прежде приступ алкоголизма. Улучшение личной и профессиональной ситуаций.

✓ Ирен, 61 год. 15 сеансов в 1996 г. Тяжелая форма рака. Небольшое улучшение маркеров в начале лечения. Постепенно появляется настоящее принятие того, что должно произойти. Сон на последнем сеансе выражает это в изумительных образах.

✓ Паскаль, 41 год. 12 сеансов в 1998 г. Пришел на срочную консультацию по совету своего врача. Суицидальные настроения. Тяжелый приступ депрессии. Раздавлен чувством неспособности выполнять свои профессиональные обязанности, которые взял на себя и для которых у него есть необходимые знания и опыт. После шести сеансов полное восстановление жизненной и творческой энергии. Вот его собственные слова: «Теперь я даже не могу вспомнить, как и почему мне было так плохо!»

✓ Вивьян, 36 лет. 6 сеансов в 2000 г. Направлена ко мне ее врачом. Потеря вкуса к жизни, чувство горечи. Замужем, мать семейства, но больше внимания уделяет профессиональной деятельности. Уже несколько лет отказывается от любых сексуальных отношений. Проблематика определена уже на втором сеансе. Сексуальные отношения с мужем восстановлены перед шестым сеансом.

## 2. РЕВОЛЮЦИЯ СВОБОДНОГО СНА НАЯВУ

### Фрейд, Юнг, Дезуай и другие

При первом взгляде слово «революция» может показаться слишком сильным. Постараюсь обосновать его использование. Нет необходимости утруждать читателя долгой историей толкования сновидений. Начиная со знаменитого сна Навуходоносора и включая бесчисленные упоминания сновидений в Библии, многочисленные свидетельства показывают, что везде и во все времена люди чувствовали, что, несмотря на их видимую противоречивость, онейроидные проявления вскрывают некую мистическую функцию организма. Интерпретации снов, от самых вычурных до самых серьезных, на протяжении столетий сменяли друг друга, достигнув настоящего апогея в последние десятилетия.

Впервые научное обоснование анализа сна было предложено З. Фрейдом. Величайшая роль ученого состоит в идентификации основных механизмов, на которых строится формирование сновидений. *Перенос, смещение, сгущение, латентное содержание, метод свободных ассоциаций* и, конечно, универсальная драма Эдипа являются их частью. Могли ли основатель психоанализа и его соратники предвидеть невероятную деривацию интеллектуальной психологической мысли, повлекшую за собой в 1950–1980-е годы появление такой аналитической литературы, по сравнению с которой произведения Ф. Кафки покажутся умиротворяющими? В течение этих

лет казалось, что, чтобы выглядеть умными, надо все больше и больше усложнять излагаемые теории! Эти авторы, вероятно, забыли, что миссия терапевта – это идти навстречу страданию пациента и постараться уменьшить это страдание как можно быстрее! Что можно сказать по поводу психоаналитика, который предлагает своему пациенту, как будто это само собой разумеется, терапию, требующую шесть, восемь, десять лет, а то и больше, из расчета нескольких сеансов в неделю? Можно ли в этом случае отрицать тройную проблематичность данного подхода: денежную, временную и психологическую?

Как утверждает А. Янов, все, что способствует уменьшению страха пациента, по своей природе будет способствовать его исцелению, – я в этом убежден. Короткая длительность сеансов и отсутствие диалога не являются успокаивающими факторами. Я осмелюсь предположить, что они помогают поддерживать у пациента некоторое чувство дискомфорта. Нужно иметь исключительную уверенность в себе, чтобы претендовать на то, что после десяти лет терапии мы исцелили пациента; это исцеление может быть результатом его естественной десятилетней эволюции.

Будет ли в этом контексте революционной терапия, которая в большинстве случаев дает блестящие результаты менее чем за один год?

Возвращаюсь к простому: перечитаем «Введение в психоанализ» и увидим, что З. Фрейд ясно излагает ясные мысли. Совокупность его работ вдохновлена идеей передать другим то, что он сам понял. Фрейд не изобретал комплекса Эдипа, он его *увидел* раньше других. Он дал ему имя и описал его в психологических терминах с простотой, достойной такого большого открытия. Идеи З. Фрейда – это типичные идеи ученого-материалиста конца XIX в. И это одна из причин, объясняющих то, что его внимание было в большей степени направлено на механизмы сна и на выявление значения образа в каждой индивидуальной ситуации, чем на изучение универсального значения каждого образного символа. В этом значении его труд представляется недостаточным в сравнении с вкладом К. Г. Юнга. Мне всегда хочется выразить активный



протест против столь частого противопоставления идей этих двух гигантов психоанализа. Их представления кажутся мне настолько взаимодополняющими, настолько также неразделимыми, что принятие одних и непринятие в расчет других кажется мне таким же абсурдным, как и умышленное членовредительство. Свободный сон наяву действует по двум основным направлениям:

- ✓ Одно направление по своей природе чисто терапевтическое, сон старается найти решение психическому страданию. Это направление я определяю как *аналитическое*, так как оно выявляет и находит решения в рамках всех тех механизмов, которые описал З. Фрейд.
- ✓ Другое направление – это личностное развитие и реализация своей сущности. Это направление можно назвать *иницирующим*, так как к нему относится то, что К. Г. Юнг описал как реализацию Я, то есть полное психическое развитие.

Ни терапевт, ни пациент не имеют ни малейшей возможности ориентировать сон в одном из этих направлений. Это общее состояние нейронов, всей системы, включающей миллиарды соединений, определяет направление нервных импульсов. Организм сам устанавливает порядок первоочередности для улучшения своего состояния в целом. Процесс терапии вполне может начаться с серии сценариев иницирующего типа, подчиняющихся толкованию по Юнгу, а затем продолжиться снами, которые невозможно прочесть вне толкования по Фрейду. В одном и том же сеансе могут перемежаться последовательности образов, подтверждающие работу терапевтического плана, и образов, способствующих процессу личностного изменения.

Возможно, наступил момент, когда надо представить некоторые соображения относительно *бессознательного*. Будучи неточным, это слово носит характер общепринятых выражений. Бессознательное приобретает свое значение, подобно неизвестному в математическом уравнении. Самое общее определение бессознательного – «все то, что уже или еще недоступно сознанию».

То, что уже недоступно сознанию, – это содержание, ставшее объектом вытеснения из сознания. Это *личное бессознательное* во фрейдовском понимании, то, что не усваивается сознанием. И в данном случае зрительные символы являются *симптомами*.

То, что еще недоступно сознанию, – это *коллективное бессознательное* в юнговском понимании. Оно состоит из исходных матриц, которые в своей совокупности являются источником идей для сознания. И в данном случае зрительные символы являются *алиментами*<sup>\*</sup>. Коллективное бессознательное – это огромное поле потенциальных возможностей психики, о котором К. Г. Юнг говорил, что чем больше мы из него черпаем, тем больше оно растет. Это парадоксальное, по сути, выражение применимо, и сегодня все это знают, к миру физическому. Таковы неиспользуемые способности миллиардов мыслимых соединений нейронов, их соединение в структуры настолько подвижно и эффективно, что каждое новое соединение увеличивает поле возможностей.

Четвертый сценарий Сильвана, который я привожу под названием «Хрустальный замок», прекрасно иллюстрирует тип сновидений, определенный как иницирующий. Третий сценарий Вероники, который хорошо известен тем, кто присутствовал хотя бы на одной из моих конференций, является наглядным примером сновидений, которые надо интерпретировать как аналитические. Веронике во время этого сеанса было двадцать лет. Серьезное ухудшение отношений с родителями (Вероника и ее сестры жили с родителями) вызвало ощущение такого психического дискомфорта, что потребовалась психотерапевтическая консультация. В главе, посвященной развитию тематики Эдипа, я приведу часть другого ее сценария, явно указывающего на причины трудностей, испытываемых молодой девушкой. Следующий эпизод, в котором солнце-отец и луна-мать одновременно появляются в небе, является типичным примером динамики ликвидации последствий комплекса Эдипа. Обращает на себя внимание почти наивная прямота, с которой Вероника обращается с наиболее могущественными архетипами:

---

\* В значении «продукты питания». – Прим. пер.

«Я лечу над небольшими ложбинками, это напоминает пологий скат... ложбинок много, поэтому я поднимаюсь и спускаюсь... но я все время продолжаю видеть очень далеко... я лечу дальше... у меня белые крылья... Я лечу над холмами, все более и более зелеными... я осторожно спускаюсь вниз, недалеко от виноградника, который огорожен низкой стенкой из камней, и я вижу дорогу!.. Сейчас у меня больше нет крыльев! Это грунтовая дорога, выбеленная солнцем... я подхожу к калитке в стене и вхожу в виноградник... сейчас я прогуливаюсь по винограднику... Сначала он мне представлялся обычным, а теперь, когда я внутри, он меня полностью укрывает... это... виноградник необъятных размеров... А я прогуливаюсь между лозами и становлюсь все меньше и меньше... как будто я в огромном лесу... это довольно красиво, потому что листья желтые и красные. Это виноградник осенью! И я все иду между лозами, я теперь стала совсем крошечная, и в какой-то момент я сталкиваюсь нос к носу со стрекозой, которая гораздо больше меня, но она выглядит симпатичной! Я сажусь к ней на спину, и она взлетает, но остается в винограднике... мы летаем между листьями, ну, как летают стрекозы! Мы делаем зигзаги между листьями, нас обдает росой, это приятно, и вдруг она взмывает в небо! Мы вылетаем из виноградника, порвав лист, кажется, что взорвалась крыша виноградника, но на самом деле мы продырявили насквозь всего один лист... Мы в открытом небе, а она продолжает подниматься вверх, прямо по вертикали! У меня такое ощущение, что мы взмываем вверх, что мы столкнулись с солнцем! Стрекозу просто оглушило ударом... она стала зигзагами спускаться вниз, а я осталась наверху... как будто с парашютом, который поддерживает меня на одной высоте с солнцем! И я начинаю прогуливаться по небу... высоко... и я поднялась над солнцем, потому что я хотела посмотреть на звезды, вот! Теперь я попадаю к звездам, как будто два неба находятся одно над другим: небо с солнцем, и над ним ночное небо со звездами... и молодая луна... Я кручусь между звездами, я наступаю на одну звезду, я скольжу по ее оконечностям, и, наконец, я присаживаюсь на самый кончик полумесяца луны! На внутреннюю часть нижнего кончика... и теперь... не знаю... словом, все:

звезды, луна, солнце – все это живое! Мне кажется, что мы между собой немного разговариваем... мы вместе играем... и потом я прыгаю вниз... я спускаюсь со своим парашютом...»

Этот эпизод представляет лишь треть сна Вероники. Отношения молодой девушки с ее матерью заметно улучшились в течение последующих за сеансом дней.

### По поводу переноса

Проект терапии методом сна наяву, свободного или направляемого, не предполагает участия переноса или, точнее, относящегося к переносу анализа. Отрицать взаимный перенос в отношениях между пациентом и его терапевтом абсурдно. Признавая его в качестве простой составляющей отношений, которые естественным образом складываются между двумя людьми, терапевт уделяет все свое внимание слушанию того, что пациент повествует ему в своих сновидениях. Во время сеанса свободного сна наяву терапевт в первую очередь является привилегированным свидетелем, присутствующим на показе загружаемых пациентом образов. Во время интерпретации показания данного свидетеля будут услышаны тем лучше, чем в большей степени ему удастся избежать влияния переноса.

### Направляемый и свободный сон наяву

Необходимо отказаться от благосклонных высказываний в адрес *направляемого* сна наяву. Я уже говорил о том, что лечение, которому я себя подверг пятьдесят лет назад, страдая серьезными проблемами личностной идентификации, оказалось спасительным в прямом смысле слова. Вся моя жизнь построилась на основе того, что я приобрел в ходе этой терапии. Специалист, который провел со мной это лечение, Роже Ленобль, был соперником Роберта Дезуайя и проводил сеансы терапии направляемого сна. Вы поймете мои колебания выступить в качестве свидетеля обвинения против того, кто заслужил и продолжает заслуживать мое полное признание. И все же я должен сделать выводы на основе моего обширно-

го опыта *свободного* сна наяву и показать, что различия между этими двумя оперативными методами не только в нюансах. Более того! Я должен подчеркнуть, что сегодня направление сна мне представляется не только вредным, но и *неприменимым*. Я отдаю себе полностью отчет в парадоксальности моей позиции. Но это легко объяснить, если добавить, что направляемый сон наяву эффективен как метод *вопреки* факту направляемости.

Я также говорил уже о том, почему начиная с 1980 г. я стал предлагать моим пациентам сеансы свободного сна наяву. Я знал на опыте пятисот экспериментальных сеансов, в ходе которых я предлагал для начала пациентам некий образ, что подобное предложение автоматически вызывает цепь ассоциаций, которые не выражают проблематику пациента, но раскрывают структурные соединения воображаемого. Решив оказывать терапевтическую помощь, я также хотел осуществить систематическое исследование смысла символов. Для этого мне были необходимы сценарии, полученные без какой-либо подсказки образа или вмешательства во время сеанса. Сегодня, имея в своем запасе опыт проведения около восьми тысяч сеансов свободного сна наяву, защищенных от какого-либо произвольного воздействия, я могу утверждать, что ни один специалист, каким бы умным и опытным он ни был, не может претендовать на знание *реальной* потребности пациента, собирающегося осуществить сон наяву. Он не может предвидеть ни путь, по которому пойдет нервный импульс, ни, как следствие, образы, которые при этом возникнут. Из этой полной *непредсказуемости* следует, что всякое предложение, ориентирующее сон, будет небрежной манипуляцией. Уважение пациента и его потребностей требует от терапевта подлинной скромности. И когда он соглашается признать эту невозможность предвидения, он сможет предложить пациенту эффективное слушание. Только выполняя это условие, терапевт поднимается до уровня той задачи, которую он на себя взял, – излечить!

Сначала, как всякий начинающий психотерапевт, я формулировал для себя некоторые ожидания от терапии. Но факты никогда их не подтверждали. Как всякий дебютант, я сомне-

вался в эффективности недирективного подхода и позволял себе вмешиваться в процесс сновидения наяву. Когда сегодня я перечитываю отчеты о сеансах, в ходе которых пациент был удивлен или даже огорчен моим вмешательством, то правда становится очевидной. Я отдаю себе отчет, что эти вмешательства были отражением моего желания, моего страха, что пациент не пойдет по предполагаемому мной пути, то есть отражением моих проекций. Это становится еще более очевидным, когда я прослушиваю записи сеансов и слышу интонации обескураженности пациента, повествование которого было нарушено моим вмешательством! Мне бы хотелось быть максимально убедительным, когда я заявляю: вмешательство терапевта во время сеанса сновидения, как минимум, *мешает* пациенту, а чаще всего *разрушает* порыв, который мог бы привести к важному эпизоду психического изменения. Но утверждать в данном случае недостаточно, необходимо показать это на примере. Сценарий седьмого сна Аллана показывает, насколько губительным могут быть благожелательные вмешательства психотерапевта. Весь сценарий, очень продолжительный, содержит в себе несколько сцен преодоления порога, в которых присутствуют шесть из семи признаков, подтверждающих этот переход, что само по себе исключительно редко. Инверсия символического значения в промежутке между началом и концом отрывка, который я привожу в качестве примера, показывает всю его важность. Именно поэтому мои вмешательства, прерывавшие повествование, были неуместны:

«Я нахожусь на чердаке замка... не знаю почему, но мне кажется, что это исключительное место... мне тяжело идти, так как приходится переступать через балки... и вдруг летучая мышь, взлетает и кричит, она вылетает через окно наружу... ощущение достаточно неприятное, потому что мало света, и по мере продвижения попадаешь лицом в паутину... Я иду дальше <...> я вижу гнездо с птенцами, которые пищат... гнездо ласточки... я вылезаю наружу через небольшое окошко, которое выходит на нечто вроде башни с зубцами... я вижу, что я поднялся гораздо выше, чем я думал... когда я смотрю вниз, то у меня кружится голова... мне хочется спуститься, но в момент, когда я подхожу к лестнице, летучая мышь воз-

вращается на свой чердак, она приземляется...» (долгое молчание).

Жорж Рамэ: «У вас в руках лампа, луч которой вы направлете на летучую мышь, и вы спрашиваете ее, кто она такая.»

(В тоне ответа содержится непонимание). «Но она вернулась на чердак!.. она больше не двигается... она висит, зацепившись лапами, и она смотрит на меня... и, несмотря на отвращение, которое мы обычно испытываем по отношению к этим существам, мне она кажется достаточно симпатичной... и у меня странное ощущение: когда вы смотрите на кого-то, кто лежит на полу, вы видите его глаза наоборот, но через какое-то время этот взгляд становится прямым, и это пугает... она висит головой вниз, зацепившись ногами, но она на меня смотрит, как будто она стоит на своих ногах!.. Я смотрю на нее, она смотрит на меня... она должна меня бояться, но она совершенно меня не боится...»

ЖР: «Направьте на нее вашу лампу... она вам скажет, кто она...»

«Я направляю на нее луч света, и она мне говорит: „Я – ночное животное, и не надо меня ослеплять... мне не нужны глаза, поскольку у меня есть радар“. Она пытается дать мне понять, что если у нее есть глаза, то это для того, чтобы со мной разговаривать, поскольку я – человек, но для нее самой глаза не нужны...»

ЖР: «Разговаривать с вами, чтобы вам сказать что?»

«Она мне ничего не говорит... мне кажется, что надо что-то понять... она на меня смотрит так, как будто я что-то должен понять... она ждет момента, когда она увидит, что я понял... после этого ее глаза не будут ей больше нужны... но я не знаю, что я должен понять!»

ЖР: «И вы возвращаетесь к лестнице...»

«Да, но я все же хочу знать, в чем дело! Я так хочу понять! Нет! Я все же вернусь к лестнице... она мне говорит, что мы еще встретимся... однако любопытно... я взволнован... у меня ощущение, что я почти понял... она дает мне понять, что это случится не в этот раз... она мне назначает встречу... но она не скажет мне, что я должен ей сказать. Она здесь просто для того, чтобы быть свидетелем того, что я смогу ей ска-

зять... это будет при другой встрече... я чувствую после этой встречи большую симпатию к этому животному... я вернусь... теперь я иду к лестнице...»

Летучая мышь – символ *переворота* (инверсии), то есть принятия противоположного тому, что было в поле сознания, определяет основное направление динамики развития в данном сновидении. И если в целом оно имело обнадеживающие результаты, то это вопреки моим злополучным вмешательствам.

Аллан был в течение семи лет моим сотрудником, когда я работал в консультационном кабинете для промышленности. После того, как он занял другой пост вне кабинета, он попросил меня провести с ним курс терапии сном наяву. Еще больше, чем с кем бы то ни было, мне хотелось получить с этим пациентом, которого я высоко ценил, хорошие результаты. Может быть именно это желание – плохой советчик – мне подсказало эти несвоевременные вмешательства. У меня сохранились другие записи этого же периода, в которых такие же вежливые уклонения были ответом на мои попытки направления сновидений. То, что я испытываю сегодня, слушая их, сильно напоминает стыд, стыд спасительный.

### **На встречу с непредсказуемым**

Столкновение директивного и недирективного подходов потеряет всякий смысл, когда я наглядно покажу, что терапевт не обладает никакой защитой от непредвиденности. Я должен подчеркнуть тот факт, что в преддверии сна как пациент, так и терапевт находятся перед лицом неожиданного. Несколько лет назад я был в Монреале для проведения занятий и участия в телевизионных передачах, и я провел несколько сеансов терапии свободным сном наяву с пациентами, которые хотели попробовать предлагаемый мною метод. Именно таким образом я встретился с Седериком. Этот сорокалетний неженатый мужчина, уроженец Квебека, был участником семинара, который я проводил. В этой связи в рамках учебного ателье он воспроизвел свой первый сон наяву, в котором он обвинил свою мать в инцестных действиях в свой адрес, когда он



был маленьким мальчиком. Следующий отрывок точно воспроизводит содержание этого повествования: «Я вижу луну, теперь... а! Она меня любит... она мне об этом говорит!.. она хочет заниматься любовью со мной!.. я шокирован!.. это – запрещено!.. я не согласен с ней... я говорю ей, чтобы она ушла!..»

Будучи очень взволнован тем, что он пережил в ходе этого первого сна, Седерик попросил меня принять его частным образом для проведения второго сеанса. Этот сеанс произошел пятью днями позже. Во время начальной части сеанса (встречи) Седерик преумножил количество упреков в адрес своей матери и похвалил себя за то, что всегда поддерживал хорошие отношения со своим отцом. Следующие фразы дословно повторяют слова Седерика во время начальной фазы сеанса:

«В восемнадцать месяцев я добивался ласки моей матери... она этого не любила... она резко отвернулась... мне на грудь пролилась горячая вода,... я получил ожег третьей степени! Я пережил это как отторжение... Я должен вам рассказать о другом воспоминании: мне было пять или шесть лет... *моя мать меня мастурбировала...* она положила мою голову между своих грудей... она гладила меня по затылку (с тех пор я этого не выношу!..). *Я почувствовал себя изнасилованным.* Во время причастия меня заставили исповедаться... я не мог об этом рассказать, не затронув ее! Я все взял на себя... *Я совершил кощунство во время моей исповеди!* С моим отцом случился несчастный случай, когда он работал с лошадьми... он потерял сознание... *Я испугался, что он умрет, и моя мать получит всю свободу действий.* В тринадцать лет я принял решение *ее убить!* Да! Я был очень жесток с ней! У меня очень хорошие отношения с отцом... он меня любит: он меня спас!»

Искренность выражаемых Седериком чувств не может быть подвергнута сомнению. Его возмущение выражено очень убедительно. Выслушивая факты, о которых рассказывает Седерик, терапевт не может не разделять это возмущение. Неприятное сопереживание, о котором приходится пожалеть после ознакомления со следующим сном наяву.

Этот сон начинается с длинного повествования, в котором Седерик говорит о своем одиночестве, грусти и ностальгической тоске. «Я думал о самоубийстве, но это – не то,

что я хочу! У меня была потребность быть любимым... появилась женщина... сильно накрашенная... проститутка». Женщина ему сказала, что она его любит, но что он не обязан заниматься с ней любовью. «Мы беремся за руки... мы идем рядом... я ей говорю, что не знаю, как поведут себя мои отец и мать... Чем больше я настаиваю, тем больше она меня любит...» (он плачет).

«Я вижу себя стариком, сгорбленным, раздавленным... я вижу этого мужчину... надо принять решение, но он не хочет вызвать неприязнь ни своего отца, ни своей матери... он встретил любовь, но он переживает внутренний конфликт. Это – главным образом... в отношении своего отца!.. Я подумал, а если я пойду к отцу? Я смогу с ним поговорить! Я оказываюсь перед домом, в котором я вырос. Я колеблюсь, так как знаю, что для моего отца это будет тяжелым испытанием... он не согласен с тем, чтобы я встречался с девушками... он бы хотел, чтобы я был священником... он пытался унижить всех девушек в моих глазах... Я набираюсь храбрости... Я перед домом... он меня пока не видит... мне хочется покончить с этой историей раз и навсегда... „Отец, я не хочу во всем обвинять себя самого, я хочу решить это с вами!“ Но сначала я хочу избавиться от давления, которое он на меня оказывал... Я снимаю пальто... Я засучиваю рукава... Я чувствую себя откровенным, прямым и сильным. Он увидел меня; он рад встрече со мной... ах! Я себя плохо чувствую перед ним! Он благожелательно настроен по отношению ко мне... слово „блаженный“ приходит мне на ум... Я всегда считал своего отца святым... он много молится... Я чувствую себя жалким! Противопоставить себя этому храму! Этот мужчина – это целый храм!.. Он говорит... он говорит о пустяках... а я хочу сказать ему что-то важное! Я начинаю: „Пап... Отец... послушай меня! послушай меня“, – голос стал жалобный. Он начинает понимать... он задает себе вопрос... это нарушило его внутренний ритм... у меня спазмы в груди, в желудке: „Мой отец, я люблю девушек... девушки привлекают меня... я думаю о них весь день... они мне кажутся красивыми... с тех пор, как мне исполнилось двенадцать лет“. Хм, как будто я на поле битвы... я вооружен, огромное оружие... гранатомет... я сна-

ружи... перед домом, и я... – громкий крик: Врррам... Я возвращаюсь к отцу... сердце отца разорвалось... много крови... он упал лицом вниз... хм... он потерял сознание... он хрипит... – ситуация идентична ситуации несчастного случая, пережитого в детстве. Я говорю: „Мой отец, мой отец“. Я в отчаянье... в совершенном отчаянье... я больше не могу ничего сделать, какое я дерьмо! Я убил моего отца! Что я здесь делаю? Я себя успокаиваю: у меня не было выбора! Я оставляю его там, я ухожу... я закрываю дверь на ключ, ухожу... ключ горячий, горячий, горячий! Такой горячий, что от него дом загорелся... я сажусь в поле, и я смотрю... маленькая лань лижет мне руки... и я горжусь собой! Она превращается в женщину... мы оба обнажены... мы любим друг друга... любим жарко, это хорошо...» и т. д.

Когда мы вспоминаем, что лань, как и луна, является одним из наиболее надежных материнских символов, то становится очевидным, что начальные высказывания были всего лишь защитной маской от эдипова желания обладать матерью и убить отца! Этот вывод легко сделать, когда данный эпизод сновидения закончен, но никто не мог предположить в его начале, какого рода проблематика будет вызвана к жизни нервными импульсами!

### **В свободном сне наяву падение не равнозначно дороге в ад!**

Обязательство быть объективным заставляет меня привести еще одно свидетельство против практики направляемого сна наяву. Я изучил и описал четыреста шестьдесят символов, которые представлены в «Словаре символов», не ища и не обнаружив каких-либо аргументов, осуждающих директивность в терапии сном наяву. Исследование снов, которые являются источником для изучения *нисходящего движения*, заставили меня признать реальность, которая перевернула укоренившиеся идеи – даже те, которые я проповедовал десятилетиями. Негативная интерпретация, которая приписывается падению в мифах и легендах, подобно тревоге, которая сопровождает падение в ночных сновидениях, имеет в качестве естествен-

ной основы продолжающуюся с незапамятных времен борьбу живых созданий против закона тяготения.

Подсказки в виде образов, связанных либо с восхождением, либо с падением, занимают значительное место среди стимулирующих высказываний Роберта Дезуайя в адрес его пациентов. Этот подход представлялся ему оправданным наблюдениями того, что восходящее движение казалось благоприятствующим сублимации, а падение приводило к встрече с ужасающим содержанием подсознательного. Поэтому терапевт предлагал пациенту, спускающемуся в пропасть, захватиться прозрачным скафандром или каким-либо иным защитным средством. Я не оспариваю ни достоверности наблюдений изобретателя направляемого сна наяву, ни уместности выводов, которые последовали из этих наблюдений. Опыт заставляет меня признать, что как наблюдения, так и выводы прямо зависят от метода, который он выбрал. Я также знаю о той весомой поддержке в данном вопросе, которую он получил со стороны Гастона Башляра\*, чьи блестящие исследования поэтического творчества привели к подобным наблюдениям. Позднее Жильбер Дюран† также напоминал о том, что перед тем, как пациент в своем сне наяву начнет нисходящее движение, необходимо принять некие предусмотрительные меры, в отсутствие которых «спуск в любой момент рискует превратиться в падение». Подобная формулировка предполагает, что динамика воображаемого допускает два режима спуска: медленный, контролируемый, положительный спуск и катастрофическое падение. Роберт Дезуай и Гастон Башляр показали важность вертикального передвижения в динамике онирических процессов. Действительно, какой бы ни была глубина падения или высота восхождения в сновидениях, они отражают благоприятную психическую стимуляцию. Но сам факт предложения пациенту спуститься или подняться в мо-

---

\* Гастон Башляр (1884–1962) – французский философ и искусствовед. – *Прим. пер.*

† Жильбер Дюран (1921–2012) – французский социолог, антрополог, религиовед, исследователь форм и функций воображения в культуре Нового времени. – *Прим. пер.*

мент, когда это не совпадает с естественным развитием сценария воображаемых образов, порождает некое сопротивление, которое вызывает паразитарные побочные эффекты. Гримасничающие лица и враждебные персонажи, которые пациент встречает во время навязанного спуска, объясняются не лихорадочным падением, а выражают страх, переживаемый сознанием, чувствующим угрозу потери своих ориентиров. Этот страх становится паническим, если пациент чувствует, что его толкают в пропасть в то время, когда подобное испытание не является для него насущной потребностью в конкретный момент развития. *Спуск в пропасть никогда не вызывает тревогу, если он спонтанный и происходит в нужный момент.* Я располагаю сотнями сценариев свободного сна наяву, в которых пациенты спускаются с головокружительной скоростью в зияющие глубины, не испытывая при этом ни малейшего опасения. Основной вывод, вытекающий из этих наблюдений спуска или падения, состоит в том, что все они независимо от достигнутой глубины заканчиваются *на уровне реального!* Приведу лишь один пример из тех, которые я даю в статье «Спуск» «Словаря символов»: сценарий Жермена, иллюстрирующий вышеприведенные рассуждения. Многочисленные падения Жермена в его двадцать первом сценарии показывают, что пациент, *спонтанно* вовлеченный в нисходящее движение, не испытывает тревоги, которая могла бы оправдать применение искусственной защиты.

«Я приближаюсь к некоему вентиляционному отверстию, из которого со свистом дует ветер... мне удастся протиснуться в этот цилиндр... спуск осуществляется все легче и легче... ветер немного меня тормозит, но я просто-напросто падаю вниз... теперь я в небе... я падаю на вершину очень высокого дерева... листва смягчает мое падение... я начинаю спускаться по веткам... но вот я достиг места, где веток больше нет, а я еще очень далеко от земли!.. Я нашел лиану и продолжаю спускаться... но я быстро обнаруживаю, что она слишком короткая... мне надо ее отпустить... я падаю... в огромную паутину... она гибкая... она плотно сплетена... я вытянул одну нить, и теперь с ее помощью продолжаю спускаться вниз... огромный паук пускается следом за мной... я чувствую сза-

ди его дыхание, но стараюсь оставаться хладнокровным!.. Я достиг земли, когда паук уже коснулся меня своей лапой... я бегу, чтобы избавиться от него <...> Дорога, по которой я бегу, приводит к оврагу... я закрепляю канат и начинаю спускаться вниз... я спускаюсь очень быстро, но спуск длится долго... устал, я устраиваюсь во впадине в скале, чтобы провести в ней ночь... утром я обнаруживаю, что это – гнездо орла!.. Орел смотрит на меня... я его не боюсь... я понимаю, что он хочет мне помочь... я сажусь ему на спину, и мы взлетаем... мы летим над горами!.. Вдруг начинается град, большая градина ударяет орла... он наполовину оглушен... мы оба начинаем падать... с головокружительной скоростью... мы падаем в реку... птица ранена... мне удастся ее втащить в лодку, которая проплывает мимо... нас уносит течением... к порогам... мы спускаемся по огромному водопаду... я чувствую, как лодка скользит вниз, но не испытываю никакого опасения... мы попадаем в спокойные воды... вокруг – зеленеющий пейзаж... я узнаю это место – это парк вокруг семейной усадьбы... и я знаю, что там меня ждут, чтобы вручить мне документ на право владения собственностью... вот и все!»

## ЧАСТЬ ВТОРАЯ





# ЧТО ПРОИСХОДИТ В ХОДЕ ТЕРАПИИ СВОБОДНЫМ СНОМ НАЯВУ

## Архивы жизни

Оплодотворение происходит в тот момент, когда сперматозоиду удастся проникнуть в яйцеклетку через защищающую ее мембрану. Мгновенно химический состав этой мембраны меняется, чтобы предотвратить всякое другое проникновение. Начало новой жизни заложено. Эта фаза – первоначальная в ряду десятка главных этапов, которые приведут к развитию личности в конце подросткового периода. Каждый из этих этапов является естественным моментом развития, целью которого, разумеется, не является провокация травматизмов с последующими осложнениями. Однако в зависимости от особенностей чувствительности живого существа, находящегося в процессе формирования, и от обстоятельств, в рамках которых протекает каждый из этих этапов, любой из них может оставить в психике нестираемые следы, способные вызывать отклонения в поведении. И на основе совокупности этих мелких инцидентов и формируется личность.

Форма, которую я выбрал, чтобы представить последовательность *этапов развития личности*, придает моему описанию некоторое подобие курса психологии. Но это не является моей целью, и я не обладаю для этого необходимой компетенцией. То, что я хочу показать как психологам, так и простым читателям, – это роль «секретных агентов», которыми являются символы, населяющие наши сновидения. В этой второй части книги я бы хотел ответить на два вопроса:

- К какому забытому этапу развития личности относится тот или иной символ, возникающий спонтанно в нашем воображении?
- О каких преобразованиях психики свидетельствуют отдельные наиболее «классические» сцены, описываемые во время свободного сна наяву?

Момент оплодотворения – это момент, когда начинается история индивида, но это также момент, в который происходит передача обширного наследства. Хромосомы дают результат опыта многих миллионов лет существования предыдущих поколений. Они содержат в зачатке развитие головокругительного по своей сложности нейронного устройства, на основе которого сформируется мозг. Вспомним также последнее увлечение части западной публики гипотезой существования предшествующих жизней. Интересно было бы достигнуть этих слоев предыстории психики, чтобы обнаружить наличие или отсутствие их следов в сценариях *свободного сна наяву*. Предлагаю последовательно исследовать каждый из наиболее знаменательных этапов развития личности в хронологическом порядке:

1. Предшествующие жизни
2. Психогенетические структуры
3. Зачатие
4. Внутриутробный период
5. Рождение
6. Экспериментирование с чувствами
7. Переход от отношений дуалистичных к отношениям трехсторонним
8. Осознание физиологических различий
9. Развитие эдипова комплекса
10. Исходное сексуальное волнение
11. Препубертатный период
12. Наступление зрелости (activation pubertaire)

Продолжу этот список перечислением важных моментов в терапии свободным сном наяву и преобразований психики, отражением которых они являются:

1. Устранение последствий эдипова комплекса
2. Психическая перестройка
3. Объединение анимы и анимуса
4. Иметь и быть
5. Приятие предназначения

Каждая из следующих глав содержит три раздела: короткое теоретическое введение, описание формы, в которой данная тема обычно представлена в образном воображаемом виде, и иллюстрации из сновидений наяву.

# 1. ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

## 1. Раньше я был Равэйаком\*, или существование предшествующих жизней

В конце XX в. на Западе получила развитие идея реинкарнации, заимствованная из восточной философии. В течение нескольких десятилетий сторонники этой идеи предлагали своим адептам сеансы так называемой *регрессии*, позволяющие актуализировать воспоминания предполагаемых предшествовавших жизней. Я не осмелюсь дать однозначный ответ на вопрос, надо ли рассматривать предшествующие жизни как возможную реальность или как хрупкие порождения духа. У меня лишь одна цель – ответить на вопрос, возможно ли, что динамика работающего в свободном сне наяву образного воображения иногда может привести к воспроизведению эпизодов из предшествовавших жизней? Поскольку содержание некоторых сценариев заставляет задуматься о природе воспроизводимых образов, перед тем как занять четкую позицию в этом вопросе, необходимо рассмотреть основные аспекты данной проблемы. Это означает задать себе принципиально важный вопрос: образы, из которых состоят сновидения пациентов, являются ли они *символами* или же иногда отражают *воспоминания* из предшествовавших жизней?

---

\* Франсуа Равэйак родился в Ангулеме (Франция) в 1577 г., казнен 27 мая 1610 г. в Париже за убийство короля Франции Генриха IV 14 мая 1610 г. – *Прим. пер.*

Если речь идет не о символах, то:

- ✓ *воспоминание* присутствует на клеточном уровне и зарегистрировано в геноме но в какой форме?
  - как оно воспроизводится, как фотография из далекого прошлого?
  - в виде нейрональной структуры, способной воспроизводить образы, осуществлять персонализированный «монтаж» (по типу устройств, управляющих проявлениями архетипа)?
- ✓ *воспоминание* является результатом внешних по отношению к личности влияний, элементом некоей эонной памяти, если верить теории физика Жанны Э. Шарона\*?

И в этом случае идет ли речь об *индивидуальном* «воспоминании»? Эоны в том виде, как их описывает Жан Э. Шарон, путешествуя в пространстве и во времени, от одного индивида к другому, передают последнему своему носителю фрагменты истории, которая не будет его личностной историей!

Серьезные исследования, нацеленные на поиск неопровержимых доказательств существования воспоминаний о предшествовавших жизнях, подобные тем, которые были проделаны профессором Стивенсоном и его коллегами из Вирджинского университета, позволили собрать многочисленные свидетельства, которые, однако, позволяют лишь строить разного рода предположения.

Слушая своих пациентов, я не один раз испытывал ощущение, что я присутствую при появлении образов из другой эпохи. Природа видимого, тон повествования, реализм деталей казались настолько достоверными, что возникал вопрос: не идет ли в данном случае речь о сцене, пережитой в пред-

---

\* Жан-Эмиль Шарон (1920–1998) – французский физик, считал, что элементарные частицы, составляющие атомы, молекулы и живые клетки, подчиняются как законам физики, так и основным законам физиологии. Они способны хранить в своей памяти информацию об окружающей среде, а также воспроизводить ее по собственному желанию и передавать какие-то сведения другим частицам. – *Прим. пер.*

шествовавшей жизни? Сегодня мой ответ на этот вопрос категоричен: *ничто из того, что наблюдается во время сеансов свободного сна наяву, не дает ни малейшего доказательства тому, что это воспоминания из предшествовавших жизней.* Наоборот, весь набор элементов, из которых состоят сновидения, их структура, способ их выражения, сами образы, будучи внимательно проанализированы, в конце концов обнаруживают свою символическую природу. Если имеются положительные эффекты от сеансов, противозаконно представленных как сеансы *регрессии*, то это происходит потому, что сценарии данных сеансов отражают динамику воображаемого, осуществляемую за счет методов визуализации. Сеанс Рене хорошо показывает двусмысленность некоторых онирических отрывков. Рене – пятидесятилетний мужчина, наделенный развитым воображением, откровенный, спонтанно вовлекающийся в процесс сновидения наяву. Тон его повествования одновременно свидетельствует и о его вовлеченности, и об искренности его чувств. Наблюдателю может показаться, что он видит эпизод из предшествовавшей жизни. Сначала я привожу отрывок, взятый из конца двенадцатого сеанса Рене:

«Сейчас мы продолжаем наш путь, мы идем цепочкой, друг за другом... я – римский легионер... я иду... я – часть длинной колонны... она – часть римского легиона, четко организованного... на мне короткая юбка... у меня приятное чувство, что мои половые органы под юбкой ничем не прикрыты... мы останавливаемся на привале перед Рубиконом... мы устали... я плохо пахну... у меня грязные ногти... я чувствую себя крепким, мускулистым... усталым, но сильным, мощным!.. и вдруг, я все такой же, но один, как будто потерялся в римском пейзаже...»

Интонации Рене наводят на мысль, что речь идет об актуализации давно пережитого. Взятый отдельно от всего остального, этот эпизод порождает сомнения. Однако когда составляющие его элементы рассматриваются в контексте всего сновидения, их символический характер становится бесспорным. В главе, где я буду рассматривать *внутриутробный период*, я развиваю идею, согласно которой младенец в животе

матери проникается двумя типами ощущений, связанных со временем. Как только младенец становится способен воспринимать биение сердца матери, на ощущение *абсолютного времени*, вечности, возникающее в первые месяцы беременности, накладывается ощущение *последовательного времени*, подчиненного ритму, измеряемого. В сновидениях все образы, представляющие *последовательность* каких-либо *идентичных элементов*, будь то цепочка и ее звенья, поезд и его вагоны, рельсы и шпалы, часы и движения маятника, цепочка муравьев... или цепь солдат, – выражают отношение между временем целостным и временем отсчитываемым. И в этом смысле цепь римских легионеров принимает значение весьма далекое от воспроизведения эпизода из предшествовавшей жизни! Чтобы убедиться в уместности моего предположения, достаточно посмотреть другие эпизоды того же сценария, в которых образы иллюстрируют связь между абсолютным и последовательным временем, связь, которая является проявлением движения гармонизации в экзистенциальном смысле:

«Вижу лошадь в галопе, грива развивается на ветру, дикая лошадь... она бежит по долине... ее копыта поднимают пыль... она бежит параллельно поезду... поезду, бегущему по рельсам и оставляющему за собой длинный шлейф дыма... это поезд с Дикого Запада с пассажирами той эпохи... дамы в кринолинах, мужчины с тяжелыми золотыми цепочками... вот некий управляющий поездом, у которого часы на цепочке... и золотые зубы... Лошадь продолжает бежать галопом... очень важный элемент – ее грива... пассажиры поезда также отличаются своими волосами... даже дым, выходящий из локомотива, кажется причесанным... он кажется заплетенным в длинные белые косы, а теперь я заперт в башне... у меня на коленях книга, и в ней пустые страницы... это очень древняя книга... вижу стол, старый шкаф и часы с маятником... часы показывают 9 часов 10 минут... маятник качается в такт справа налево... я смотрю на часы... секундная стрелка движется, но время не меняется... я стал совсем маленьким, крошечным, и я вошел внутрь механизма этих часов... я балансирую на зубчатых колесиках, как Тарзан, прыгающий с одной лианы на другую... я как маленький эльф... я чищу

часовой механизм... у меня маска Супермена и я лечу на помощь Времени! Это очень странно!.. Я выскакиваю как кукушка из швейцарских часов... публика аплодирует мне, как будто я совершил некий подвиг – я починил время!.. а сейчас я – часть цепочки муравьев... я пересек небольшую запруду из меда... я лижу свои лапки... и я вернулся в свой нормальный размер, теперь я – римский легионер... мы продолжаем идти один за другим...» и т. д.

Для читателя, который все еще предпочитает думать, что эпизод, в котором Рене чувствовал себя римским легионером, является воспоминанием о предшествующей жизни, я предлагаю без всякой иронии следующую таблицу:

Между одиннадцатым и двадцатым сеансами пациент последовательно чувствует себя как:

- старый средневековый монах,
- носитель воды из Древнего Египта,
- менестрель,
- бенедиктинец в XVIII в.,
- индус на ритуальном костре.

Если принять гипотезу существования предшествовавших жизней, то это вполне возможно. Менее внушающими доверия являются ситуации, в которых пациент чувствовал себя:

- сфинксом,
- дубом,
- Попаем\*,
- волчком,
- одним из семи гномов из «Белоснежки...»,
- чайнкой,
- валетом из карточной колоды,
- зернышком пыльцы,
- ангелом.

---

\* Моряк Попáй (букв. «Лупоглаз») – вымышленный герой комиксов и мультфильмов, созданный художником-карикатуристом Элзи Крайслером Сегаром (1894–1938), впервые появился в серии ежедневных комиксов в «New York Journal». – *Прим. пер.*



Эти образы вызывают улыбку. Однако все они участвовали в выражении процесса решения проблем Рене. Мне невозможно передать то ощущение реализма, которое звучало в тоне повествования пациента, когда он чувствовал себя чайником на дне заварочного чайника и кричал, когда его заливали кипятком!

Вера в реинкарнацию заслуживает уважения. Возможность доступа к воспоминаниям о предшествовавших жизнях не доказана. Я хочу еще раз выразить мое убеждение в том, что образы, воспроизводимые в ходе сеансов свободного сна наяву, всегда поддаются символической интерпретации и не являются доказательством возможного воспроизведения эпизода из предшествующей жизни.

## 2. Мозг возрастом в миллион лет, или психогенетические структуры

Среди образов, появляющихся в свободном сне наяву, некоторые символизируют универсальные ценности. К. Г. Юнг показал, что каждая личность обладает предрасположенностью к эктериоризации этих ценностей, которые он назвал *архетипами* и которые во все времена и где бы то ни было выражаются одними и теми же образами. Один лишь пример, касающийся архетипов *отца* и *матери*, свидетельствует о постоянстве их представления:

- ✓ Пять тысяч лет назад во время посвящения в египетских храмах произносилась формула, утверждающая: «Солнце – твой отец, луна – твоя мать».
- ✓ В более близкую нам эпоху, пять веков тому назад, алхимики пытались соединить влияние Солнца и Луны в едином творении.
- ✓ Несколько лет тому назад доктор Раймонд Б., чья рациональная направленность ума не способствует чувствительности к символике, начал свой пятый сеанс свободного сна наяву следующими словами: «Я вижу... елку, тень которой четко очерчена на фоне луны... и на нее как бы накладывается рисунок маски!.. на самом деле

это лицо, наложенное на тень елки... это напоминает мне фотографию моей матери, которую я сделал похожим образом, двойной печатью...»

Откуда появляются эти спонтанные проявления образов, часть которых сильно отличается от тех, что присваиваются сознанием в течение жизни пациента? Возможно, что архетипы и их символическое представление в значительной части являются наследством, полученным от тысяч предшествовавших нам поколений и переданным в виде специально настроенных нейронных структур. Проявление архетипа является некоей составленной из нескольких частей композицией. Он приводится в действие неким отпечатком (от гр. *arche* – начало, начинать, запускать, и *typos* – образ, отпечаток), сформированным на основании генетически передаваемых нейронных ассоциаций и индивидуально «наряженным» за счет образов, заимствованных из зрительной памяти пациента. Интуиция К. Г. Юнга подсказала ему гипотезу о существовании *коллективного бессознательного* для объяснения этих представлений, чуждых сознанию Я.

Прогресс, достигнутый за последние десятилетия в области изучения нейронов, подтверждает релевантность данных предположений. Пьер Нельсон в своей работе «Логика нейронов и нервной системы»<sup>\*</sup> напоминает, что «приобретение наследуемых нейрональных ассоциаций осуществляется через тот же процесс, что и приобретение индивидуальных нейрональных ассоциаций». Таким образом, архетип представляется как «воспоминание» целого вида. Это *отпечаток*, а не образ. Отпечаток есть нечто общее, образ – это его индивидуализированное выражение. Терапевт, дающий объяснение сценарию свободного сна наяву, должен быть внимательным по отношению к наблюдаемым им образам. Часть этих образов отражает прогресс или сопротивление процессу изменения. Другая часть образов отражает:

- либо *индивидуальное бессознательное* (по Фрейд), состоящее главным образом из *вытеснений*, то есть из не пе-

---

<sup>\*</sup> Nelson Pierre. Logique des neurones et du système nerveux. Paris: Maloine-Doin, 1978.

реваренного сознанием, и в данном случае символы отражают *симптомы*,

- либо из *коллективного бессознательного* (по Юнгу), составленного исходными матрицами, некая кухня *сюжетов* сознания, и тогда символы являются составляющими его *продуктами* (элементами).

Вода, лань, покрывало, женщина без лица – все это символы архетипа *анима*.

Звезда, старик, неразборчивая книга – символы архетипа *судьба*.

Мудрый старец – это одно из наиболее показательных образных представлений, связанных с архетипом. Этот персонаж появляется в более чем 80% случаев терапии *свободным сном наяву*. Он сопровождается своими двумя или тремя классическими атрибутами, которые пациент обычно игнорирует и которые позволяют безошибочно его идентифицировать. Наиболее обычными атрибутами являются длинная седая борода, посох или палка, свеча, книга судьбы, стадо овец или коз. Мудрый старец появляется один или два раза в течение терапии, редко более часто, и эти появления обозначают ключевые моменты процесса изменения психики. Если в сценарии сновидения этот образ появляется в сочетании со звездой или со змеей, его интерпретация должна предполагать изменение отношения к судьбе (смягчение волевого контроля над судьбой и более гармоничное принятие ее случайного характера). В других случаях этот образ является примиряющим компонентом между некоторыми двумя явлениями, до тех пор переживаемыми как антагонистические. Поскольку мудрый старец всегда является *посредником, инициатором*, подтверждением правильности происходящего, К. Г. Юнг говорил, что он выявляет исходный смысл в первичном хаосе.

В зависимости от того послания, которое он несет, мудрый старец принимает различные образы. Отшельник, пастух, рыбак, ремесленник, волшебник, жрец, монах, алхимик, странствующий поэт или музыкант – вот персонажи, которые часто его представляют.

Встреча с мудрым старцем происходит в хижине на опушке леса, в храме, в пещере, в старинной библиотеке, в лаборатории алхимика. Всегда это место проникнуто некоей торжественностью или удивляющей простотой. Вольтер, вдохновленный очень старой восточной легендой, пересказанной в Талмуде и в рассказе Аддисона, опубликованном в 1711 г., предлагает в своей повести «Задиг, или Судьба» описание встречи с мудрым старцем. Это описание можно считать довольно точным при условии, что мы забудем о диалоге между двумя персонажами, так как в онирических повествованиях мудрый старец чаще всего хранит молчание. Он предпочитает словам знаки, часто жесты, иногда графические изображения, но чаще всего они непонятны, как непонятны письма в книгах или на пергаментях, покрытых иероглифами, которые он показывает пациенту:

«Дорогой он встретил отшельника с почтенной седой бородой, доходившей тому до пояса. Старец держал в руках книгу и внимательно ее читал. Остановившись, Задиг отвесил ему глубокий поклон. Отшельник приветствовал его с таким достоинством и кротостью, что Задига охватило желание побеседовать с ним. Он спросил, какую книгу тот читает. „Это книга судеб, – сказал отшельник, – Не хотите ли почитать?“ Задиг взял у него книгу, но, несмотря на то, что знал много языков, не смог прочесть ни единого слова»\*.

Двадцать четвертый сценарий Рашель – один из очень красивых примеров в ряду многочисленных записанных мной сновидений, в которых появляется мудрый старец. Здесь он главенствует в сцене *преодоления порога* с помощью одной из статуй с острова Пасхи – само название острова символизирует *прохождение*†. Непонятная книга, иностранный язык, понятный лишь на интеллектуально-интуитивном уровне, свеча, седые волосы, стадо овец – все эти атрибуты свидетельствует о подлинности персонажа. И главным образом каждый из них несет в себе узнаваемые признаки архетипа, записанного в нейрональных структурах вида:

---

\* Вольтер М.-Ф. Задиг, или Судьба. М.: Правда, 1985.

† Пасха (гр., лат., ивр.) – прохождение мимо. – Прим. пер.

«Я думаю... об идолах... короче, о статуях с острова Пасхи... как будто я иду по дороге из гальки... как будто в брод... и... вдали, очень далеко я вижу большое, очень большое лицо... выточенное в скале... и моя дорога из гальки ведет, кажется, прямо в рот... он похож на пещеру... я сомневаюсь, стоит ли входить в эту пещеру... она мне кажется немного опасной... я знаю, что статуя не может закрыть рот, но... я воображаю, что она может его закрыть... я все же вхожу... и вот, передо мной очень темный ход... я продвигаюсь в темноте... в полной темноте... проход очень тесный... я чувствую стены с обеих сторон и потолок, который на высоте моего роста... и я иду вперед и вперед... и... очень далеко... некий отблеск... это должно быть отблеск свечи... я потихоньку приближаюсь и вижу человека, читающего при свете свечи колдовскую книгу. Он лысый, с остатками длинных седых волос... у него большие очки... он читает, двигая пальцем по строчкам книги, которая кажется исключительно старинной, с ценной закладкой в виде ленты... я приближаюсь и вижу, что книга написана на иврите... еврейские буквы как будто живые... Он читает, двигая пальцем по строчкам книги, – это, должно быть Талмуд или Каббала, я не знаю. Во всяком случае, я думаю, что он меня даже не видит... он так занят своим чтением... он произносит слова во время чтения, и я сажусь напротив него... и... я жду, чтобы он меня увидел... но он полностью погружен в свое чтение, и это длится очень долго... свеча меркнет... я вижу, что она сгорает... но я все же жду... и... в какой-то момент он, наконец, поднимает голову. Кажется, что он впервые меня заметил... он поднимает очки на лоб... он смотрит на меня пронзительным взглядом, и этот взгляд производит на меня странное впечатление... он не обращается ко мне... он возвращается к своей книге... но вместо того, чтобы читать ее молча, он начинает читать в полный голос, как будто он читает ее для меня. А я, конечно, его не понимаю. Но язык похож на очень красивую музыку... напоминает мелопею\*... и... мне кажется, что я задремываю под эту мелопею, под лас-

---

\* Мелопея – (гр. от melos – песня – и poieo – делаю; букв. песнотворчество) – монотонная, меланхолическая песня. – Прим. пер.

ковое жужжание его голоса... я наполовину засыпаю и начинаю понимать, что он мне говорит. Он читает Песню Песней... это поэтично и так красиво, что я чувствую, она захватывает всю меня, эта поэзия меня волнует... И... когда я открываю глаза, я как бы перенеслась на лужайку, где течет ручей... гуляет стадо овец... на мне, кажется, платье из грубой шерсти, как будто сотканное вручную... и мне хочется почувствовать прохладу воды и, поскольку я босая, я хочу спуститься к ручью... вода обтекает мои щиколотки... она очень приятная и очень прохладная, и... я пересекаю ручей...»

### **3. Искра Божья, или зачатие**

Административный акт, состоящий в признании существования индивида начиная с момента его рождения, придает этому моменту престиж бесспорной точки отсчета. Исходный момент возникновения жизни – зачатие – таким образом оставлен в тени. Последние удивительные достижения медицины по воспроизведению изображений, ранее скрытых от глаза: так, показывая спектакль проникновения сперматозоида в яйцеклетку, чудесному событию передачи жизни возвращают уважение, которого оно заслуживает.

Можно ли удержаться и не поместить данный основополагающий акт во главу всех естественных фаз, через которые проходит развитие личности? Очевидно, что мы не можем знать, сопровождается ли проникновение сперматозоида в яйцеклетку неким ощущением. Если бы данная гипотеза могла получить утвердительный ответ, то какой могла бы быть природа данного ощущения? Шок? Высшее наслаждение? Сопровождается ли этот основополагающий акт ощущением света? Созданная в результате этого акта клетка, сохранит ли она воспоминание об этом свете? Мы знаем, что в этой клетке содержится вся информация, которая предопределит взрослую личность с ее физическими характеристиками, ее интеллектуальными возможностями, ее чувствительностью, вплоть до предрасположенности к тем или иным болезням. В основе техники клонирования исходной точкой является забор зрелой клетки, называемой тотипотентной, потому что в ней

содержится вся информация, необходимая для создания *целостного* существа\*. Нервные клетки, развитие которых определит развитие мозга, обнаруживают себя одними из первых, с самых первых недель развития эмбриона.

Будет ли действительно безрассудным предложить гипотезу, согласно которой акт передачи жизни сопровождается ощущением насыщенного, ослепляющего света, который остается как первые воспоминания живого существа? В процессе терапии свободным сном наяву многочисленные пациенты переживали сеансы, в которых они встречались случистым светом неизвестного происхождения. Подобные эпизоды обладают всеми характерными чертами ощущения экстаза.

Вышесказанное позволяет мне сформулировать смелый, но уместный вопрос. Белый, абсолютный свет, ощущение которого возникает в этих конкретных обстоятельствах, является ли оно *напоминанием* некоего будущего света, *воспоминанием* некоего первичного ощущения или и тем и другим одновременно? Я не отважусь дать ответ на этот вопрос. Среди сновидений, которые доказывают правомерность постановки этого вопроса, хорошим примером является третий сценарий Орелиана:

«Сразу появился образ пламени... этот огонь в честь праздника Святого Иоанна, на поляне... огонь очень... приветливый, он дает много света... очень естественный, с оранжевыми языками... он потрескивает... он напоминает костер, но вокруг него никого нет... я его вижу, я его чувствую... не знаю, кто его зажег... вот он здесь, и все!.. это огонь, который вздымается вверх... языки пламени поднимаются в небо... это естественный атмосферный феномен... я чувствую тепло, но огонь не обжигает... очень тепло, но не обжигает... огонь устремлен вверх, и меня самого уносит в небо потоком теплого воздуха... но меня нигде не обожгло... и я поднимаюсь вверх в ночи... это не темная ночь... свет исходит одновремен-

---

\* Тотипотентность (англ. totipotency, от лат. totus – весь, целый, совокупный, potentia – сила, мощь, возможность) – способность клетки путем деления дать начало любому клеточному типу организма. – Прим. пер.

но от огня и от звезд... я еще вижу молодую луну... это очень приятная ночь, очень ласковая, с этим рассеянным светом, идущим от луны, белым светом, контрастирующим с резким светом огня... этот свет гораздо более мягкий... у меня ощущение, что я поднимаюсь навстречу луне... к этому световому бледно-желтому, почти белому, нежному пятну... и теперь это уже не луна... это всего лишь ощущение света... и я иду навстречу этому свету, как будто я сливаюсь с ним... мое тело становится невесомым, белым, как свет, я становлюсь нематериальным, растворенным в свете... как будто я некое облако света, в которое я полностью интегрирован... и с этим ощущением тепла... тепла, которое внутри меня... я полностью отрешен от всего земного... все вокруг спокойно, очень приятно... я испытываю ощущение полноты, как будто я нахожусь в некоем другом измерении... впечатление, что ничего больше со мной не может произойти хорошего или плохого... это некое состояние другого уровня, чем земная жизнь... ощущение, что это может продолжаться долго... что этому нет конца... Странный образ возникает передо мной... я вижу треугольник, острым концом вниз, и из этого конца вылетает голубка... в моем мире света появляется нечто еще более сильное... некое излучение... совершенно недостижимое... Его свет настолько силен, что любое другое освящение становится лишь слабым отблеском... я как бы имею отношение к этому свету, но я знаю, что его источник недостижим!.. это слишком сильно!.. Если я к нему приближусь, то я исчезну... достигнуть этого абсолютного света означает быть им уничтоженным... (очень длинная пауза)... и вот я перед этим золотым треугольником, радиоактивным, недоступным, немного устрашающим... как будто на моем световом облаке я приблизился к некоему божеству, и это божество остается еще выше и недоступнее... *Этот источник света для меня на моем облаке так же загадочен, как источник жизни для человека на земле...* я все еще чувствую в себе тепло... возможно, я должен позволить себе сгореть полностью, но я боюсь, что это будет связано со страданием, как умирающий человек боится расстаться с жизнью!.. как будто надо пройти еще через одно испытание... как если бы, уходя из этой жизни, мы попадали в некое све-



товое поле, но при этом нам оставалось бы еще одно испытание перед достижением вечности, перед достижением более необъятного, обжигающего измерения... как будто нам *надо обрести первичную энергию – источник всего*, и это столь же устрашающе, как перейти из жизни к смерти... ощущение, что мы должны еще раз себя потерять, чтобы потом окончательно себя найти... становится все жарче... меня неудержимо притягивает этот белый ослепительный свет, и я совершенно таю, и снова как будто умираю от восхищения... у меня ощущение, что я становлюсь чем-то другим... что я перестаю быть мной, чтобы стать чем-то другим... немного напоминает, если сравнивать с жизнью, как будто мое существо *возвращается в состояние исходной яйцеклетки*... и вот я возвращаюсь к моей исходной точке, когда мое существо становится чем-то другим... я вхожу в золотой треугольник, и я открываю Сущность... и мое Я ничего не значит... мое Я больше ничего не значит!.. я – часть Целого, я достиг Целого... вот, теперь все, конец!»

Природа щедра и осмотрительна. Эволюция видов, писал Тейяр де Шарден, осуществилась через количество и столкновение. Природа не скупится во время осеменения. Во время семязвержения сотни миллионов сперматозоидов участвуют в гонке, на результатах которой строится лотерея наследственности. Чаще всего лишь один из участников достигает поставленной задачи. Какой же проникнет в яйцеклетку? Наиболее решительный? Наиболее быстрый? Сперматозоид-мечтатель, отклонится ли он от пути, по которому следуют его конкуренты? Кто знает? Встреча произошла. Яйцеклетка защищает себя от вторичного проникновения. Ее потенциал соединится с потенциалом сперматозоида-«победителя» в основополагающем акте создания живого существа. Происходит сложение наследия двух генетических линий. Это решающее событие заслуживает более значительного освещения, чем то, которое дается ему на Западе, в то время как в китайской медицине такое освещение дается, и это проливает дополнительный свет на некоторые описания, возникающие в процессе терапии свободным сном наяву. Один из энергетических аспектов, который китайцы обозначают понятием Мо, как раз и состоит

из признания унаследования в процессе зачатия части энергии из энергии анцестральной\*. Этот вид энергии участвует в течение всей жизни в метаболических процессах тела. Отсюда становится понятным, что всякое ухудшение взаимоотношений человека с этой анцестральной энергией может не только вызвать психический дискомфорт, но и способствовать развитию соматических болезней. Ниже я привожу полностью четвертый сон Полины, который может рассматриваться как волнующая иллюстрация того, как в свободном сне наяву отражается динамика процесса восстановления гармоничных отношений с анцестральными энергиями.

«Я вижу фотографии, черно-белые, и немного цветных, но похожих на старые, немного пожелтевшие, немного раскрашенные... на них различные персонажи, дети, и взрослые... они красиво одеты и причесаны, на них также семейные пары... это целая большая семья... пожилые люди, дедушки, бабушки... как будто им всем вместе хорошо... это большая семейная фотография... и я на них смотрю... у меня желание быть тоже на этой фотографии, оживить ее, вдохнуть в нее жизнь, завязать разговор с этими людьми... но они застыли там, на фоне фонтана... теперь дети начали бегать... да, да! Фотография ожила! Все задвигалось... люди разговаривают между собой, общаются... это осенний солнечный день... я слышу знакомый звук упавшей на землю листвы... я знаю эту семью, но как бы не очень близко... вот моя мать, уже умершая, мои дедушка и бабушка... я знаю, что я – часть этих людей... я знаю, что я на фотографии, но я себя на ней не вижу... как если бы это было вне реального времени, одновременно сейчас и раньше... я немного разочарована, так как только что поняла, что не могу с ними разговаривать... они меня не видят, не чувствуют, но я их вижу очень хорошо, я их очень хорошо чувствую, я знаю, что они – часть меня... мне бы хотелось их потрогать... я знаю, что эти образы исчезнут... я смотрю пристально, чтобы как можно дол-

---

\* Анцестральный (*нем.* Anzestral < *лат.* Ante впереди + *cedere* шествовать, следовать) *спец.*, в естественных науках – предшествующий, предковый. – *Прим. пер.*

ше сохранить их в моей голове... я знаю, что смогу их увидеть, когда захочу... но сейчас я не могу больше оставаться с ними... это невозможно... я прощаюсь... мне уже не так грустно, как раньше (Полина плачет)... я взволнована... но это не грусть... это волнение необходимо... это как подарок! А! Это замечательно! Да! Это на самом деле подарок!.. О! Это так сильно!»

Символы, которые указывают интерпретатору сна на акт зачатия, – это свет неизвестного происхождения, крутой отвесный берег, парашют, дуб. Этот последний символ часто принимает смысл генеалогического дерева.

#### **4. «Как в бурю на море ныряющее судно»\*, или беременность**

Через три недели после оплодотворения нервные клетки, которые развиваются из наружного зародышевого листка эмбриона (эктодермы), уже легко различимы. Подготавливается развитие того, что будет задним мозгом. С самого начала эмбрион защищен амниотической жидкостью, которая его предохраняет от механических толчков. По мере своего развития он приобретает способность самозащиты путем создания естественных болеутоляющих веществ (эндофинов), которые способны блокировать страдание вплоть до некоторой пороговой величины. Безопасность эмбриона также создается за счет фильтрующей функции плаценты, которая блокирует проникновение вредных веществ из крови матери.

Структуры, свидетельствующие о страдании и о его нейтрализации, развиваются у эмбриона одними из первых по аналогии с развитием подобных структур на филогенети-

---

\* Здесь автор использует игру слов: во французском языке «mal de mer» означает тошноту во время путешествий по морю («mer» = море) или любую другую тошноту. Автор заменяет «mer» на «mère» = мать, фонетически фраза не меняется, однако смысл совершенно иной: можно понимать либо как тошнота матери, либо как тошнота, которую мать вызывает у своего ребенка. Русское название заимствовано у Ж.-Б. Мольера. – *Прим. пер.*

ческом\* уровне у первых живых существ. В течение всего своего развития эмбрион может быть подвергнут разного рода агрессивным воздействиям, на которые он реагирует абсолютно бессознательно, то есть в смысле полного отсутствия мыслительного процесса. Это не исключает способности к запоминанию, обеспечиваемой развитием первичного мозга. Уже после нескольких месяцев нервная система способна регистрировать ощущения и вызывать длительные реакции (инерционность нервной системы†), которые определяют последующие прототипы поведения индивида, позднее воспроизводимые им в определенных ситуациях на протяжении всей его жизни.

Таким образом, агрессивные воздействия критической силы: шум, разного рода возбудители, анестезирующие вещества, наркотики, резкие движения – оставляют нестираемые следы в первичных зонах психики. Во время терапии свободным сном наяву многочисленные сценарии содержат образы и ситуации, которые, без всякого сомнения, отражают следы этих далеких воздействий. Одно из достоинств этой методики состоит в том, что наиболее существенная часть терапевтической задачи решается путем воздействия нервных импульсов на центральную нервную систему, в том числе – выявление и изменение энграмм‡, создание которых предшествовало возникновению разума, и потому ему недоступных! Терапевт, слушающий сценарий сновидения, всегда должен помнить о том, что образы, о которых пациент ему рассказывает, являются сжатым выражением огромной работы, проделанной на нейрональном уровне. Они являются теми ориентирами,

---

\* Филогенетический (*гр.* *phyle* – род – и *genesis* – возникновение) – относящийся к процессу исторического развития мира живых организмов как в целом, так и отдельных групп – рода, народа, расы, человечества.

† Инерционность нервной системы – медленное возникновение и медленное исчезновение возбуждения.

‡ Энграмма – совокупность изменений в нервной ткани, обеспечивающих сохранение результатов воздействия действительности на человека.

которые позволяют определить более или менее точно те зоны психики, на которые эти прошлые события повлияли.

Среди ощущений, зарегистрированных ребенком во время его развития в животе матери, следует различать:

- те, которые отражают наличие или отсутствие агрессивных воздействий;
- те, которые соответствуют переходу от состояния первичного бессознательного к возникновению способности воспринимать чувственное возбуждение.

В воображении, пытающемся выразить в символах действие нервных импульсов, происходит смешение этих двух типов ощущений, которые я предложил различать для большей ясности анализа сновидений. Первичное бессознательное порождает ощущение утраченного рая, чувство одновременно смутное и насыщенное, в котором смешаны ощущения счастья и неопределенности. Оно запечатлевает в психике некую связь с *абсолютным* временем, с вечностью. Но очень быстро ребенок начинает воспринимать ритмичные звуки биения сердца матери, ритмичные импульсы кровяного давления. Отталкиваясь от этого, чувственная память сохраняет то, что у ребенка положит начало понятию ритма, которое он сохранит вплоть до своей смерти. Таким образом, возникнет потребность во временных ориентирах, которая положит начало восприятию *последовательного* времени, времени изменяемого и отсчитываемого.

Метаболические изменения материнского организма, вызванные различными факторами: стрессом, возбуждением, разного рода событиями, приступами гнева – также будут подвергать ребенка болезненным ощущениям изменения ритма. Быстрый, нерегулярный *ритм стресса* непредвиденным образом сменяет медленный, регулярный, *успокаивающий ритм*. Когда подобные изменения ритма превышают по своей интенсивности пороговые величины естественной защиты ребенка, они вызывают рефлекторные реакции, которые А. Янов назвал *типовым поведением*. Это поведение обнаруживается у подростков и взрослых людей каждый раз в состоянии усталости или стресса. Это рефлекторное поведение проявляется

также в подходах и реализации сексуального акта. Гармония и координированность отношений влюбленности главным образом покоится на соответствии ритмов. Неосозанный страх нарушения внутреннего ритма может вызвать у женщины страх сексуальных отношений, но при этом она не будет осознавать, какую роль в этом страхе играет история ее внутриутробного развития. История Мод, которая начала свою терапию для расширения поля своего сознания, – хороший пример такого случая. Сеансы следуют друг за другом, принося очень хорошие результаты. Однако в каждом из первых пятнадцати сценариев легко обнаруживаются образы и комментарии, отражающие сильно выраженный контроль ритма. Вероятно, легко возбуждаемый темперамент матери Мод, выразившийся в вихреподобной активности и резкой смене жизненных ритмов, вызывал у Мод во время ее внутриутробного развития ощущение разрыва. Кажущееся спокойствие, которое Мод противопоставляет всякому жесту, воспринимаемому ею как агрессивный, является всего лишь защитой от болезненного отголоска неприятных ощущений периода внутриматочного развития. Три коротких эпизода, каждый из которых взят из различных сеансов сновидений наяву, выявляют одновременно реальность этих давно оставленных следов в психике и значительность их последствий.

✓ «Я в пустыне... песочные дюны простираются вплоть до горизонта... верблюд идет вперед, медленно и ритмично раскачиваясь... я уютно устроилась, как в гнезде, между его двумя горбами... я совсем маленькая, действительно крошечная... я вижу только песок, но... странно... я вижу также уходящую в бесконечность череду электрических столбов, соединенных между собой проводами...»

✓ «Мне хорошо... вдруг ко мне приближается мужчина... мне немного страшно... страшно, что он нарушит мой внутренний ритм...»

✓ «Мой отец посадил меня себе на плечи... мне три или четыре года... мы смотрим на проходящий мимо цирк: фанфары, барабанная дробь... я спокойна, испытываю доверие... я чувствую ритм его шагов, я знаю, что он защищает меня...»

Таким образом, в процессе терапии Мод динамика воображаемого реактивирует каждую из ячеек ее проблематики, связанной с осложнениями, оставленными травматическими нарушениями ритма. Ничто так хорошо не символизирует ритм, как *барабан* и его предшественник *там-там*. В тридцатом сне Марии-Клэр его образ созвучен образу барабана из сновидения Мод: «Я прохожу через водопад... за ним находится влажный грот, не очень глубокий... я присаживаюсь... у меня впечатление, что проходит много времени, но у меня нет никакой возможности проверить это... вдруг я слышу звук там-тама... до этого была полная тишина... меня охватывает паника... и паника все возрастает, поскольку я понимаю, что ритм там-тама напоминает ритм сердцебиения!.. паника возрастает, и ритм там-тама ускоряется... в гроте очень, очень сыро... я скрыта за водопадом, все вокруг покрыто мхом... из-за сырости невозможно дышать. Там-там звучит все громче, все ближе... Из-за этого там-тама у меня ощущение, что мое сердце бьется снаружи! Я начинаю сама зарастать мхом... я знаю, что мне надо выбраться наружу...»

Этот подобный биению сердца внезапный звук там-тама после периода тишины неопределенной длительности иллюстрирует внезапное появление ритмичного *последовательного времени* на фоне неизмеримого *абсолютного времени*. В ходе развития своего организма ребенок попадает в пространство с временными ориентирами, которые лягут в основу развития рационального мышления. Два других эпизода свободного сна наяву проиллюстрируют тот факт, что тело матери передает ребенку не только ощущение ритма, но и ощущение *гармонии* (регулярный ритм = *успокаивающая последовательность*) и *диссонанса* (нарушение течения неопределенного времени + нарушение ритма = *травмирующая последовательность*).

Орелиан вырос в атмосфере плавных жестов своей внимательной матери, которая никогда не слышала голоса своего ребенка. Глухота, которая ее поразила задолго до рождения Орелиана, не позволила ей услышать его первый крик, его первые слова и его детскую речь. Сейчас Орелиану пятьдесят один год. Его шестой сценарий сна наяву заканчивается

ощущением гармонии, которое у него возникает от «воспоминания» эмбрионального периода, и выражением взволнованности от страдания, вызванного всем *неуслышанным*:

«О! Это удивительное ощущение... я спустился в некое замкнутое, теплое пространство... я знаю, это живот беременной женщины... и это я в животе!.. Мне здесь очень хорошо... это живот счастливой женщины... ощущение гармонии... я ребенок, который уже готов родиться... замечательный ребенок!.. странно, я как будто внутри и одновременно я снаружи!.. Я даже вижу, что ребенок улыбается там внутри... он в этом пространстве, как устрица в своей раковине, очень хорошо адаптирован... в состоянии гармонии... в полной гармонии со всеми элементами своей жизни, со звуками, со светом, с движениями... я не страдаю, и женщина, которая меня несет в себе, тоже не страдает... мы едины в этом переживании... мне нравится, как моя мать передвигается, это приятный ритм, ее голос, ее голубые глаза... в момент ее смерти я почти смог снова обрести ее... сказать ей то, что я ей никогда не говорил... снова испытать глубину этого единства... рассказать ей что-то важное обо мне, рассказать, насколько желанна она могла быть... я бы хотел снова стать младенцем в животе своей матери, что бы обрести ее... мне не хватает матери... вот, на сегодня все!»

Когда динамика воображаемого использует энграммы из эмбрионального периода, то чаще всего происходит смешение *ощущений*, испытанных в период утробного развития, и *проецирование* образов из повседневной жизни. Это свидетельствует о двойственности сновидений наяву, выражающих одновременно виденье *изнутри* и *снаружи*. Тринадцатый сценарий Сандры подтверждает это правило, но в данном случае речь уже не идет о приятной гармонии, как в ощущениях Орелиана. Мать Сандры в период беременности ею была очень молода и переживала особенно бурный период своей жизни. Допустимо предположить, что ее бурные переживания оставили следы, которые тридцать лет спустя вызывают беспокойные образы у Сандры.

«Я на море... море беспокойно... я на небольшой парусной лодке... лодка сотрясается бушующим морем... от этого меня тошнит... ой-ля-ля! Море все больше волнуется... я фи-



зически чувствую море под лодкой!.. сейчас я представляю себе младенца... и этого младенца адски тошнит... очень неспокойно в этой лодке... младенец кричит, захлебывается в крике... ему плохо, и его очень сильно тошнит... ему очень нехорошо, когда море трясет его!.. он испытывает потребность кричать, чтобы выразить свое недомогание!.. у него зажаты ножки, он не может ими двигать... он может только страдать... он весь покраснел, он очень сердит!.. он обезумел от бешенства, он громко кричит... он скован во всем своем теле... он не может найти равновесие... он сосет свой большой палец... его все еще очень сильно тошнит... как плохо в этом животе... а! У меня странное ощущение, как будто одновременно это происходит в моем животе, и я сама в животе: и младенец чувствует недомогание во всем своем теле, и его тошнит... он не думает о своей матери... как будто он уже знает, что он одинок в этой жизни... поэтому он беспокоен... странное ощущение: как будто он себя чувствует маленьким старичком! Он не хочет быть внутри этого тела... ему неудобно... теперь я вижу зародыш... они часто похожи на маленьких старичков... он чувствует, что он не должен здесь быть... его сильно качает, *нет ничего гармоничного*, ему больно быть в этом теле... да, ему больно быть здесь (голос Сандры становится жалобным)... и главное – нет никакой гармонии... мне становится лучше, когда я вам рассказываю это... об этом животе и что нет чувства гармонии... и младенец с этим не согласен! Он не согласен! Он не хочет оставаться там внутри; у меня не получается видеть что-то другое, кроме всего этого... большие женские половые органы...»

Основные символы, имеющие отношение к периоду внутриутробного развития и появляющиеся во время сеансов свободного сна наяву, имеют отношение:

- ✓ к абсолютному времени

В воображаемом отсутствует все, что имеет отношение к индивиду (единице). Понятие *абсолютного времени* (времени неопределенного, длящегося бесконечно) является понятием мистическим, вызывающим робость у человеческого разума, поэтому естественно, что образы, в которых проецируется неопределимая вечность, немногочисленны.

*Бог-Отец*, одновременно «добрый и устрашающий». *Мудрый старец* – старик, носитель вневременной мудрости. *Морщинистый зародыш*, скрюченный, как старик. *Змей*, *ястреб*, *водопад*, бесконечно длинные *волосы* (символ постоянного роста). И конечно, тишина, отсутствие, небытие.

- ✓ к последовательному времени (времени измеряемому, отсчитываемому, понятому, ритмическому)

Ритм, часы, маятник, метроном, песочные часы, там-там, барабан, ударные инструменты, ритмичная музыка и танцы, качели, раскачивание на веревке, Тарзан со своими лианами, обезьяна, веревка с узлами на ней, лестница, рельсы, телефонные столбы, звук поезда, звук дождя, звук постукивания клюва птицы по стеклу, дятел, движение волн, дыхание, ритм шагов, верблюды.

- ✓ к отношению между абсолютным и последовательным временем

Любые образы, которые отражают нечто длительное, состоящее из элементов: *цепь и ее звенья*, *караван*, *поезд*, *рельсы*, *цепь телефонных или телеграфных столбов*, *цепь слонов, идущих друг за другом*, *люди, идущие цепочкой*, *канатоходец*, *придорожные столбики*, *фазы луны*.

- ✓ к чувству гармонии в животе матери

Кокон, гнездо, облако, вата, пена, мох, колыбель, раковина, аквариум, погружение в воду, пузырь, мяч, лодка на спокойной воде, и т. д.

- ✓ к отношению чувств несогласия – страдания в животе матери

Шейкер, коробка, которую трясут, тамбур стиральной машины, землетрясение, корабль на бурном море и т. д.

Необходимо напомнить, что любой образ может проецировать несколько символических значений. Символика, которую я приписал названным выше образам, должна быть использована для интерпретации сновидений только в том случае, если другие символы сценария подтверждают ее уместность.

## 5. Здесь выселяют даже зимой\*, или рождение

Среди всех этапов развития личности рождение является одним из самых очевидных. С административной точки зрения оно является *началом*, однако в реальности это лишь важный *эпизод* развития. Сцены *преодоления порога*, каждая из которых во сне наяву означает установление важной связи между бессознательным и сознанием, всегда в большей или меньшей степени возникают на основе ощущений, зарегистрированных младенцем в виде энграмм во время эпизода рождения.

Рождение – это естественный эпизод в развитии личности, поэтому для новорожденного он не является с неизбежностью эпизодом травмирующим. Между тем сценарии свободного сна наяву свидетельствуют о том, что этот эпизод часто оставляет в психике заметные следы.

Артур Янов и Отто Ранк предложили каждый свою версию того, что они назвали *«травмой рождения»*. Обе версии представляются допустимыми, и их выводы имеют черты сходства. Артур Янов подчеркивает важность ощущений, которые ребенок испытал во время того, что можно назвать *облегчением*. Двусмысленность этого слова становится очевидной, как только мы задаем себе вопрос, кто испытывает облегчение? Облегчение (или роды) является результатом возникновения двух наборов физиологических рефлексов:

- рефлексов, выражающих потребность ребенка родиться;
- рефлексов, выражающих потребность матери родить.

Когда наблюдается временное совпадение этих двух потребностей, риск возникновения негативных энграмм небольшой, они возникают в случае временного сдвига между этими двумя видами рефлексов:

- *Мать готова к родам, а ребенок не готов.* В данной ситуации последний испытывает муки изгнания.

---

\* Во Франции в случае, если квартиросъемщик не оплачивает свое жилье или совершает другие грубые нарушения договора, владелец жилплощади имеет право его выселить. Однако выселение возможно только в теплое время года, с 1 ноября по 15 марта всякое выселение запрещено! – *Прим. пер.*

- *Ребенок готов к рождению, но тело матери сопротивляется его выходу наружу. В памяти новорожденного может закрепиться страх заточения.*

Все знают, что большая часть родов вызывается досрочно или искусственно откладывается из-за недоступности медицинского персонала. Такого рода практика, какими бы причинами она ни была вызвана, может привести к временным расхождениям в готовности матери и ребенка к родам, способным вызвать вредные последствия у ребенка. Риск таких последствий увеличивается из-за обезболивающей терапии матери. Доктор А. Бауэр из лос-анджелесского университета показал, что эти анестезирующие препараты в течение нескольких минут попадают в организм ребенка и «оглушают» его в момент, когда он нуждается во всей своей жизненной энергии для участия в родах. Безусловно, врач проверяет физическое состояние новорожденного, чтобы быть уверенным в безвредности для него этих искусственных условий рождения, но никто не может доказать, что эти условия не оставят нестираемых следов в психике ребенка. Двадцать лет спустя или даже еще позднее эти следы с полной ясностью всплывают во время сеансов свободного сна наяву. Возвращаясь к терминологии А. Янова, *типовое поведение*, результат закодированных в первичных слоях нервной системы впечатлений во время появления на свет, обнаруживают себя у подростков и взрослых в периоды усталости или в моменты обширного воздействия на организм стероидов (гормонов стресса). Такие симптомы, как тошнота, хроническая усталость, уныние, головокружения, размытые болевые ощущения, ощущение удушья, проблемы во время полового акта, являются индикаторами этих энграмм времени появления на свет.

Диапазон оставленных родовым актом ощущений очень обширен. Он оказывает разнообразные влияния на воображение во время свободного сна наяву. Невозможно представить все его проявления, иногда субтильные, но динамика нервных импульсов во время измененного состояния сознания во время сеансов влияет на архаичные зоны памяти, недоступные разуму. Во сне наяву гармония или страдание иногда выра-

жаются совершенно отчетливо, но более часто – в символах. Третий сценарий Ксавье показывает замечательное описание, своего рода модель онирических сцен рождения. При появлении подобных образов всегда трудно определить, какие из них являются действительно пережитыми во время рождения и свидетельствуют о растворяющем влиянии нервных импульсов на травмирующие энграммы, а какие символизирует *рождение психологическое* и основаны на воспоминании о родах.

В случае Ксавье у меня имеется информация, позволяющая утверждать, что речь идет о втором предположении. Этот пациент перенес за несколько месяцев до сеанса тяжелую операцию. С тех пор его будущее представляется ему ограниченным. В этом третьем сне к нему возвращается уверенность в себе, настоящее возрождение надежды на лучшее, реализм которой подтвержден теперь уже двенадцатью годами, прошедшими с того момента!

«Я вошел в некоего рода грот... все стены как будто из свежей, живой, влажной земли... эта земля была темной, когда я вошел, но теперь у нее появился красный оттенок... стенки подвижны... у меня ощущение, что по мере того, как я продвигаюсь вперед, проход сужается... я не испытываю страха, только некоторое беспокойство... и уверенность, что надо идти вперед... я дошел до места, где надо идти согнувшись... теперь надо даже ползти... стенки прилипают ко мне, как... огромные пласты глины... они не холодные... теплые и влажные... двигаться все труднее и труднее... я продвигаюсь... сеть тонких корней закрывает выход, но я вижу сквозь них свет... получилось... я вышел наружу, и небо голубое-голубое... я на горе... вдали я вижу море... и прямо передо мной я вижу ветку без листьев... и на конце... очень большую зеленую почку... готовую открыться... это голубое и зеленое – это очень сильное ощущение... я закончил...»

Зеленая почка в сновидении Ксавье содержит все то, что жизнь этого шестидесятилетнего человека позволила ему реализовать в течение двенадцати лет после сновидения. В данном случае речь идет о несомненном *психологическом возрождении*, опирающемся на энграммы, запечатленные во время рождения. Сновидение Бранна, тридцатипятилетне-

го врача, является исключительным примером ситуации, когда сон наяву прямо воздействует на осложнения, полученные во время родов. Десятки пациентов и пациенток воспроизводили в своих сновидениях образы, подобные тем, которые мы встречали у Ксавье, продвижение внутри грота с теплыми, живыми стенками, в котором необходимо сначала согнуться, а потом ползти перед тем, как выходишь к свету. Бранн в своем восемнадцатом сценарии переживает сцену того же типа, но уникальную в плане декораций. Путешествие происходит внутри айсберга. Пациент продвигается обнаженным внутри трещины во льду под угрозой быть раздавленным. Из-за холода его кожа прилипает к стенкам прохода. Прослушивание сна производит сильное впечатление, как и информация, полученная несколько дней спустя от матери Бранна: он родился мертвым и был возвращен к жизни исключительно благодаря присутствию врача-реаниматора. Когда мы сопоставляем этот сон с условиями, в которых произошло появления на свет Бранна, вероятность того, что во сне наяву произошла *реактивация ощущений, пережитых во время родов*, представляется значительной.

Задолго до А. Янова, чьи исследования главным образом касались следов, оставленных в психике процессом появления на свет, Отто Ранк описал другой аспект *травмы рождения*. Для этого автора речь идет о страдании, вызванном *отделением от тела матери*. Практически ритуальный жест акушера, отрезающего пуповину, придает этому отделению некую необратимость. Действительно, в физическом плане это отделение необратимо. С психологической точки зрения дело обстоит совсем иначе. Прослушивание сновидений сотен пациенток и пациентов убедили меня в справедливости одного из первых предположений, сформулированных в эпоху зарождения психоанализа. *Пуповина должна быть отрезана дважды*. Чтобы реализовать себя как самостоятельного взрослого, каждый человек должен рано или поздно сам совершить жестокий акт обрезания психологической пуповины.

Самым большим сюрпризом в ходе моих исследований основных пятисот символов, встречающихся в сновидениях наяву, было обнаружение количества символов, связанных

с материнским образом! Это заставляет меня задать вопрос, действительно ли эта пуповина может быть в какой-то момент окончательно отрезана? Описания О. Ранка находят поэтический отголосок в стихах великого поэта: «Когда ребенок рождается, то можно сказать, что он выходит... но можно также сказать, что *мать уходит*»\*.

Будучи реальностью для каждого человека, страдание, вызванное разлукой с матерью, особенно остро переживается теми, чье рождение сопровождалось ощущением *изгнания*. Всякое переселение или ссылка всегда будут резонировать с ощущением разлуки, пережитым во время появления на свет.

Травма рождения в том виде, в котором ее излагает О. Ранк, выражается в сновидениях наяву в виде символов разрыва, отказа, перелома, изгнания, отстраненности, холода. В «Словаре символов» я показал, почему упоминание *Америки* относится к той же тематике. Фантазия возврата к материнской груди проявляется в таких символических актах, как бросание якоря, плавание против течения, поиск укрытия в гнезде, в коконе, в гроте и т. д.

Многочисленные сновидения более наглядно, чем долгие рассуждения, убедят вас в реальности и важности осложнений, вызванных травмой рождения. Пятнадцатый сценарий Феликса заканчивается длинным повествованием, которое описывает, как, наконец, этот сорокапятилетний мужчина *осуществляет* обрезание символической пуповины.

«Я внезапно как бы втянут в некую нематериальную спираль, которая становится чем-то очень тонким, как нить... или, скорее, как веревка... тонкий канатик... я стал совсем маленьким, как будто это маленький человечек на конце каната, а на другом его конце нечто огромное (очень долгая пауза)... это трудно описать... ощущение, что я прикован к этому образу и не могу представить продолжение... и одновременно я себе говорю, что мне абсолютно необходимо увидеть продолжение... это ужасно, потому что на самом деле я знаю,

---

\* Французский поэт, эссеист и философ Поль Валери (1871–1945). – *Прим. пер.*

что будет дальше... я вижу огромные, действительно огромные приближающиеся ножницы... это ужасно из-за ощущения, что это длится вечность... я знаю, что произойдет... эти ножницы действительно огромны... они открыты, и я знаю, что они закроются... мне очень страшно... я как будто парализован... я не знаю, когда это произойдет (долгое молчание)... мне пришла идея, что если бы я мог закричать, то я бы должен был закричать в этот момент... ощущение, что я парализован... в этот момент время как будто остановилось... а! у меня боль во всем теле (долгое молчание)... я должен принять идею, что концы ножниц будут разведены и перережут этот канатик (очень долгое молчание)... мне кажется, что это произошло... ножницы закрылись... у меня боль в животе, у меня болит пупок... я слышу звук железа, как будто железная дверь закрывается, и я остаюсь один (очень длинное молчание)... у меня очень болит живот... и в то же время у меня ощущение, что на горизонте появилось что-то светящееся... и я вижу себя свободно идущим к этому горизонту... ощущение, что это кончилось!»

Девятый сценарий Клары, который я привожу почти полностью, в эмоциональной манере представляет энграммы, которые одновременно подтверждают идею травматизма рождения в теории А. Янова и в концепции О. Ранка. Пациентке во время этого сеанса было тридцать четыре года:

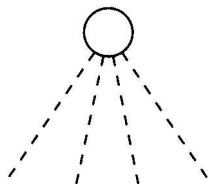
«Я вижу младенца... да, это маленькая девочка... появляется женщина, она берет ребенка в руки, но держит его на вытянутых руках, далеко от себя, как некий музейный экспонат... и окружающие восклицают: «А!.. О! Как она на вас похожа!».. это сцена их предыстории... женщина сияет от гордости... младенец, он зажат... зажат на уровне поясницы... он в сильном гневе... он взбешен... он ломает игрушки... он очень сильно разгневан... я очень хорошо вижу женщину, очень женственная, в розовом платье... а ребенок – в страшном гневе! Он дергает ее за ноги, и одновременно он просовывает свою голову ей между ног, *как будто он хотел бы подняться до ее живота*, войти в него... Теперь он не может больше сердиться... она его гладит... он немного тяжел для нее... ой-ля-ля!.. мне грустно!.. как будто он слишком большой для этого... для того,



чтобы она могла его гладить... ему хочется быть маленьким! Совсем маленьким-маленьким, микроскопическим... ему не хочется взрослеть... ему грустно от того, что он слишком большой для ласки... он плачет... он остается там в темноте... он плачет (Клара тоже плачет)... Вдруг кровать превращается в огромный живот, а он – в эмбрион... он сосет свой палец... все спокойно... пока не появляется мать... тогда в животе начинается буря <...> он с этим не согласен! Как будто он в шейкере... теперь я вижу черное отверстие... влагалище... *теперь как будто некий авторитет выталкивает его наружу*... он не хочет туда... он забивает дверь гвоздями, он ставит решетку... он делает все, чтобы не идти туда... он остается... это невозможно! Но все препятствия сметаются... он хочет заткнуть это отверстие... как будто его голова – слишком большая... он строит баррикаду... но с другой стороны его толкают наружу! Как бы бурное течение внутри... его голова упирается, когда его проталкивает к бедрам, к ягодицам... и внезапно баррикада рушится, и часть его высовывается наружу... как будто он в резиновой оболочке... ему больно голове... он сердится, зажатый в середине туннеля! <...> Теперь позади него спокойно... как в море, когда нет ветра, все спокойно... вокруг спокойно, но он зажат... я больше не чувствую энергии... чьи-то руки тянут его наружу... все тело следует за головой... везде свет... странно... теперь я чувствую огромную пассивность во всем теле... как будто он погрузился в сон... как будто умер... весь вялый.. он еле дышит, еле-еле... а! Странно, что я все это так хорошо ощущаю... (глубокий вздох)... хм!.. я вижу того же младенца, что и в начале, маленькую девочку... зажатую в своем теле... вот и все!»

## 6. Бремя жизни, или овладение чувствами

В период беременности основной вид восприятия, который появляется у младенца и разрушает ощущение вечности бессознательного, вводя идею *прерывистости*, – это восприятие *ритма*. Символика древнего Египта уже содержала изображение светового *излучения* как непрерывного, что признается современной физикой:



Если сделать исключение для этого первого покушения на понятие абсолютного, то можно считать, что внутриутробный мир был недифференцированным, был миром единства и полного отсутствия точек отсчета. Грубый акт рождения выбросит младенца в мир многообразия. В первую очередь это проявится в отделении от тела матери. За этим отделением тут же последует открытие всех тех противоположностей, на которых основывается осознание существования! Сначала восприятие среды, а затем развитие сознания строятся на дифференциации различий и на разделении противоположностей.

Библия начинается словами, предполагающими, что для осознания своего творения Бог должен был признать существование закона противоположностей:

- «1. В начале сотворил Бог небо и землю.
2. Земля же была безводна и пуста, и тьма над бездною, и Дух Божий носился над водою.
3. И сказал Бог: да будет свет. И стал свет.
4. *И увидел Бог свет, что он хорош*, и отделил Бог свет от тьмы.
5. И назвал Бог свет днем, а тьму ночью. И был вечер, и было утро: день один».

Затем Бог отделил небо от земли, сушу от воды и:

10. «... И увидел Бог, что *это* хорошо» (Библия. Бытие, 1).

Эти первые строчки Книги «Бытие» свидетельствуют о том, что ее составители считали, что Создатель осознает свое творение по мере того, как он осуществляет разделение противоположностей.

В течение нескольких минут новорожденный пройдет через огромное испытание. Он перейдет из пассивного су-

ществования в активное; из мира влажного – в мир сухой; от зависимого к автономному виду питания; из защищенной нежности в непрерывно агрессивную среду; из тепла – в холод (от 37,8° к 20–23°); из мира мягкого – в мир жесткий (щипцы, стол, руки).

Он также получит опыт перемещения в пространстве, ощущения тяжести, пустоты, запахов (половых органов, пота, крови, антисептиков, резины и т. д.), света, возможно ослепляющего, шумов (голоса, музыкальные инструменты), цвета, формы (и бесформенности из-за дефектов зрительной аккомодации).

Какой взрослый сможет интегрировать так много новых ощущений в такое короткое время? Младенец способен на это, поскольку его ощущения записываются на *девственной почве*, не изменяя ранее полученный опыт. Но при этом остаются нестираемые энграммы. Безобидный жест врача, поднимающего младенца, чтобы показать его окружающим, а затем несколько резко опускающего его, может привести к тому, что это первое ощущение силы тяжести примет травмирующий характер. Головокружения, от которых человек будет страдать в течение всей своей жизни, имеют, возможно, свои истоки в этом банальном жесте.

В сценариях свободного сна наяву образы, с очевидностью отсылающие нас к этим энграммам, полученным при появлении на свет, немногочисленны. Чаще всего они перемешаны с картинками более очевидной проблематики пациента. Будучи искусно спрятанными за другими образами, они легко ускользают от невнимательного наблюдателя. Естественно, они также прямо связаны с изображениями акта рождения. Отрывок из шестого сценария Жюльена проиллюстрирует данное положение:

«Сейчас у меня ощущение, что я совсем один... и совсем маленький... ну, хорошо! Я должен рассказывать о том, что я вижу: запах... это запах кошкиного дерьма... я вижу себя маленьким, на полу... на четвереньках... я покрыт дерьмом кошки... появляется мама, она берет меня на руки... мне точно еще нет года!.. и вдруг я чувствую себя вниз головой... и я так держусь, на голове!.. но мне кажется, что это меня отсылает

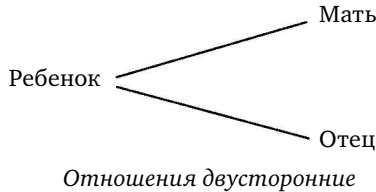
к состоянию зародыша... и вот я в животе матери... я появляюсь головой вниз... у меня ощущение красного... темно-красного... и теперь я чувствую, что кресло, на котором я лежу, двигается... почти ощущение головокружения... я слышу биение сердца... я сказал, что был готов выйти головой вниз... теперь мне, скорее, хочется вернуться наверх... я задаю себе вопрос, что я здесь делаю?... я не боюсь... но снизу меня зовут... я поворачиваюсь и... и... и... да-а-а, проход очень странный... на самом деле он не сложный... есть, я прошел... я хочу вздохнуть... но первое ощущение – тошнота... и мне холодно... я чувствую странные запахи... и я вижу много света, волны света... пастельные цвета, неопределенные, извивающиеся волны... это красиво... это странно, как будто я снова ощутил все то, что я видел и чувствовал в момент рождения!..»

Как я уже говорил в главе, посвященной рождению, пациенты часто выражают желание снова оказаться в животе матери, даже еще не пережив заново в сновидении акт появления на свет. Это сопротивление покинуть материнский живот выражено очень прямолинейно в шестом сценарии Фатимы. Пациентка также отмечает ощущение *запаха*, что в онирической продукции всегда отсылает нас к глубоко скрытым чувствам:

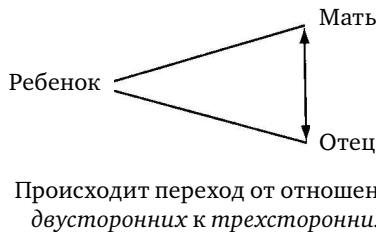
«У меня было ощущение, что я заперта в гроте... я очень энергично скребу землю (очень долгое молчание), я вижу только красный цвет... мне это напоминает плавание в крови... меня это не тревожит... это заставляет думать о рождении... кровь во время родов... новорожденный, который барахтается в крови, который только что родился... своими ручками он шлепает по чему-то... он совершает много разных движений... это не похоже на младенца, который позволяет манипулировать собой!.. он все еще плавает в крови... действительно плавает... он плывет против течения... в направлении, противоположном рождению... я бы сказала, что он сознает, что он делает... он молчит, но сознает... он отвергает шум... холод... свет <...> он плывет по морю... этому заплыть нет конца... и с тех пор, как он пустился вплавь, его сопровождает запах... я не уверена, что не ошибаюсь, но это запах женских половых органов... это одно из ощущений, которые меня отпугивают...»

## 7. Государственная измена, или переход от двусторонних отношений к трехсторонним

В течение первых месяцев после рождения ребенок не делает четкого разграничения между самим собой и людьми или объектами из окружающей среды. У него скорее наблюдается тенденция слияния со всем, что находится вне него. Затем постепенно начинает появляться ощущение себя. Ребенок начинает осознавать, что он отличен от того, что его окружает. Отношения с каждым из его родителей переживаются им как отношения исключительные. В его восприятии мир устроен таким образом, как будто его мать и отец существуют как производные от него самого:



Значительно позднее наступает момент, когда развитие сознания позволяет ребенку увидеть некие «паразитирующие» отношения, существующие между родителями. Отношения, которые его не касаются и в рамках которых он чувствует себя *исключенным*. Формируется треугольник:



Осознание этой конфигурации, которая взрослому представляется естественной, вызывает потрясение в мировоззрении ребенка. Это период *изменения*, как его называют психологи. Отношения с миром резко меняются. Именно в этот момент

начинает пускать свои корни комплекс Эдипа и сопровождающий его кортеж ядовитых переживаний. Как и в случае других этапов развития личности, я считаю необходимым подчеркнуть, что переход от двусторонних к трехсторонним отношениям является естественным этапом в физическом развитии, и, как правило, он не вызывает травматизма. Однако в зависимости от чувствительности ребенка и условий, в рамках которых данный переход протекает, он может оставить неизгладимые следы. Эти следы будут определять в течение всей последующей жизни тип отношений с одним или другим родителем, которые останутся непонятными ни для их участников, ни для наблюдателей. Терапевту, работающему методом свободного сна наяву, потребуется вся его пронизательность для опознания среди сообщаемых ему образов тех, которые отсылают нас к эпохе этого подземного толчка в психическом развитии. Символы, которые подскажут ему правильное толкование, частично совпадают с теми, которые указывают на переживания комплекса Эдипа, переживания более яркие и монополизирующие внимание терапевта. Между тем в терапии Анны-Марии мы находим очень убедительную по своей силе и ясности иллюстрацию энграмм, оставленных переходом от отношений двусторонних к трехсторонним и последствием этого перехода. Анне-Марии не было еще трех лет, когда она вдруг осознала наличие отношений между ее родителями. В ее случае влияние этого осознания было столь сильным, что вызвало возникновение эффектов необычной силы. Наиболее важным был импульс, заставивший ее по достижении совершеннолетия прервать почти полностью отношения с родителями без ссылки на какие-либо объективные события, могущие объяснить этот разрыв. Ситуация разрыва длилась до тех пор, пока в возрасте тридцати четырех лет пациентка не начала терапию свободным сном наяву в надежде уменьшить ощущение психологического дискомфорта. Единственный сценарий, предпоследний в ее терапии, которая включала приблизительно двадцать сеансов, подтолкнул молодую женщину к восстановлению более частых и, что особенно важно, более теплых отношений с матерью и отцом. Вот пример сна, который для меня принадлежит к наиболее

выразительным онирическим авантюрам, свидетелем которых мне посчастливилось быть. По мере протекания сеансов терапии мое внимание было привлечено одним повторяющимся образом, значение которого оставалось для меня непонятым и который не поддавался ассоциативной интерпретации самой пациентки. Этот образ отражал в разных видах некий фантазм, состоявший в переживании рассечения тела на уровне талии. Например, пациентка видела себя летящей в пространстве и преследуемой некой огромной металлической машиной, угрожающей перекусить ее тело на уровне талии. В другом сне она превращалась в вымышленную птицу, состоящую из двух половин, соединенных тоненьким колечком, передняя часть которой напоминала малиновку, а задняя – лебедя! Не видя какой-либо удовлетворительной интерпретации этого образа, я ждал, что в каком-нибудь из последующих сценариев эта энигма\* найдет свое объяснение. Я не подозревал, что это объяснение будет связано со сценой, в которой пациентка некогда пережила *изменение*. Чтобы вы смогли лучше оценить силу вытеснения, отраженную в данной сцене, хочу напомнить, что *змея* является символом инициатора и посредника. Она является спутником *мудрого старца*, иногда даже заменяет его, будучи его изображением в животном мире. И в этом смысле она является хранителем *порога*. Можете представить, насколько сильной должна быть защита порога, который необходимо преодолеть, чтобы получить доступ к воспоминаниям, если ее защита символизируется не одной змеей, а целой толпой пресмыкающихся! В течение более чем тридцати пяти минут пациентка пересекала страну змей, чтобы под конец сценария увидеть реальную сцену, в которой для нее произошел акт *изменения*. Сначала пациентка видит фигуру человека со спины. Очень быстро эта фигура превращается в женщину, с очевидностью представляющую саму Анну-Марию, которая с середины сновидения продолжает свое повествование от первого лица! Представляете, в каких глубинах подсознательного пациентки должно быть скрыто воспоминание об исходном событии, чтобы она смогла его

---

\* Энигма – нечто непонятное, загадка. – Прим. пер.

восстановить лишь в конце сновидения, на финальной стадии своей психотерапии! Я привожу далее наиболее значимые отрывки из двух первых третей сценария и последнюю треть сценария полностью:

«Пляж спускается вниз... в песке видно много корней... внезапно край дороги обваливается и она скатывается вниз... в своем падении она пересекает колючий ежевичный кустарник... она вся поцарапана... почти до крови... но это не вызывает у нее неприятных ощущений... как будто это падение ее очистило... она попадает на пляж... песок мелкий и кишит змеями! Она в панике кричит и стремительно бежит к морю... пляж, песок – все кишит змеями... она бросается в море... она плывет, плывет... но в море тоже змеи... это ощущение ужасно! Они опасны? Этот контакт так ужасен!.. она старается не поддаваться панике... пока еще они ее не убили!.. Как только она себе это сказала, змеи перестали прикасаться к ней... их полно вокруг нее, на любой глубине... она видит лодку и в ней – кобра... это кобра управляет лодкой... и на самом деле – это совсем не лодка... это огромный боа!.. как будто ее перенесли в мир, где живут одни змеи... планета, на которой живут только змеи... от этого очень страшно!.. Она решилась испытать невозможное... она залезает в лодку и просит кобру увести ее отсюда... кобра ей подчиняется... все это так странно!.. Она очень напряжена!.. но она себе говорит, что теперь, когда она уже в лодке, лучше узнать, о чем идет речь... лодка плывет по каналам, уходящим в тоннель... они встречают другие лодки, управляемые кобрами... при входе в один тоннель она видит огромную змею, которая жалит ее в плечо... это – как пропуск... с потолка свешивается много змей, которые ее задевают... Это производит впечатление! <...> Лодка подплывает к широкой аллее... я не знаю, куда кобра меня ведет!.. она мне велит подняться по ступеням, которые ведут в аллею... но мне вдруг страшно высадиться на землю... кобра упрямо ждет, когда я вылезу из лодки... она пристально смотрит на меня и ждет... и так мы ждем несколько часов... другая кобра появилась со стороны земли, и приглашает меня следовать за ней... тогда я вылезаю... лодка тут же уплывает... и из аллеи раздается концерт шипящих змей... как будто все дере-



вья, с двух сторон окружающие аллею, были сделаны из змей!.. они так громко шипят, что можно оглохнуть!.. в конце аллеи я вижу замок... я понимаю, что кобры решили, что я должна войти в этот замок... очень страшно идти под этими деревьями... змеи вытягиваются, как резиновые, но не прикасаются ко мне... и вот я перед замком... который на моих глазах начинает превращаться... мне теперь кажется, что это огромная челюсть, которая закрывается... я не верю своим глазам! Я знаю, что это всего лишь оптическая иллюзия... я продолжаю идти за коброй... теперь я иду по щебню... и кобра исчезает... и вдруг я оказываюсь перед домом нашей семьи, который содержала моя тетя... она обнимает меня, я – маленькая девочка, мне еще нет четырех лет! Мы поднимаемся по лестнице в дом... мы на лестничной площадке... внизу я вижу моего отца, который только что пришел... он снимает шляпу... он уже лысый... *на нем плащ, сильно затянутый на талии*, он очень стройный... и мама тоже приходит... она ему улыбается... она снимает с него плащ... я вижу все это с лестничной площадки второго этажа... они приближаются друг к другу... они красивые... они рады быть вместе, счастливы... я ими восхищаюсь... и вот они поднимаются по лестнице... и внезапно их головы становятся... обугленными, темно-красного цвета, обгорелыми... мне ужасно страшно, ужасно... я прячусь на руках у тети... и потом я убегаю... я убегаю по другой лестнице... я спускаюсь вниз, выбегаю наружу... я не хочу больше их видеть!»

Эта сцена, воспоминание о которой было так сильно защищено, в реальности произошла именно так, как Анна-Мария описала в своем сне. Надо было разыскивать девочку в лесу, куда она убежала, чтобы больше не видеть своих родителей. В качестве комментария к своему сну пациентка написала: «Это, вне всякого сомнения, явилось одной из причин разрыва отношений с ними!»

Мне представляется предвзятым, приписывать каким-либо образом специальную символическую связь с актом *изменения*. Если иногда образ треугольника и может отражать такую связь, то лишь на втором плане, ибо первичное значение связано с комплексом Эдипа.

## 8. Бог их создал непохожими, или осознание физиологических различий

Мало кто помнит, каким образом, будучи маленьким мальчиком или маленькой девочкой, он и она заметили в первый раз, что пол человека различается в зависимости от присутствия пениса. Встреча с этим различием, конечно же, вполне естественна, и осознание этого различия не представляет каких-либо трудностей. Однако это событие является шоком, который оставит более или менее глубокие отпечатки в подсознании. Отголоски этого события отмечаются у мальчиков и девочек различным образом, но определяют формирование энграмм, которые наложат свой отпечаток на поведение взрослого человека, причем не только в области сексуальных отношений.

### ✓ *Мальчик*

Чтобы понять, что чувствует мальчик, обнаружив, что у него есть что-то дополнительное по отношению к другим, достаточно вспомнить о силе *обладания*. Это состояние тут же предполагает ощущение превосходства. Между тем обнаружение различия может вызвать тяжелый по своим последствиям вопрос: может быть, у девочки сначала был такой же орган, но его удалили? Эта гипотеза содержит в себе ужасную угрозу. Может ли то же самое случиться с мальчиком! Подобного типа рассуждение является одним из наиболее правдоподобных объяснений происхождения *комплекса кастрации*, который регистрируется в подсознании и будет реактивирован при первых продуктивных эрекциях. Когда мальчик осознает сексуальную функцию пениса, эта угроза становится еще более страшной, так как де-факто этот орган приобретает исключительную ценность!

У взрослого мужчины комплекс кастрации может отражаться в поведении согласно двум моделям:

- либо в виде компенсирующего самоутверждающего доминирующего и мачистского поведения (чтобы показать, что у меня есть все, что нужно!);
- либо в виде отношения избегания, бегства, которое может принимать крайние формы мазохистского подчи-

нения (добровольно сложить оружие, чтобы его не отняли!).

В процессе терапии свободным сном наяву комплекс кастрации проявляется удивительным образом. Когда мы анализируем многочисленные случаи психотерапии с мужчинами, то обнаруживается хорошо выраженная тенденция на пятом сеансе терапии наблюдать образы, выражающие этот комплекс кастрации. Символы, отражающие его, очень многочисленны. Их концентрация в пятом сеансе (или в сеансе, близком к пятому) заставляет предполагать, что речь идет об эвакуации всех накопленных негативных чувств, которые срослись с комплексом кастрации. Все происходящее напоминает некий очистительный ритуал, который необходимо выполнить для расчистки пути для дальнейшего психического развития. Психотерапевту, интерпретирующему сновидения, не стоит слишком задерживаться на углубленном анализе возникающих в этот момент образов. Они являются свидетелями одного из систематически наблюдаемых структурных эпизодов терапии и описывают общую тенденцию. Тема кастрации может появляться и на других этапах терапии, и вот тогда будет уместна ее специфическая интерпретация.

Полный список образов, отсылающих нас к комплексу кастрации, очень длинный. В него входят сломанное оружие, разнообразного типа повреждения и опасные инструменты, ассоциации, связанные со сложностями переходного подросткового периода, все, что связано с нарушением запретов и с отношениями с дедушкой и бабушкой.

Привожу ниже символы, которые наиболее часто появлялись в сновидениях, составивших базу данных моих исследований: отрезанный палец; вырванный глаз; проткнутый глаз; раздавленное некоей машиной тело; отрезанная голова; отрубленный нос; отсеченный хвост (виденье отрезанного пениса крайне редко); сбритые волосы; вырванные зубы; отсеченный клюв; обезглавленная статуя; разбитый обелиск; свергнутая статуя; сломанный фонтан; разрубленный шланг; засоренная лейка; сломанное ружье; заржавевший револьвер; ржавое оружие; обломанные нож или шпага; разрубленный ствол дерева;

голова, застрявшая между прутьев решетки; разрубленные овощи: морковь, лук-порей, картофель; разрезанные личинки, черви; любые сломанные или заржавелые инструменты; пила, электропила, ножницы, пасть акулы или крокодила; сочетание белого и красного. (Женщина, мужчина или статуя *без лица* имеют иное значение.)

Пятый сценарий Винсента предлагает красивую иллюстрацию сновидения, через которое происходит эвакуация символики, связанной с комплексом кастрации. Я извлек лишь наиболее демонстративные отрывки из объемного текста:

«Черная муха, от которой много шуму... она летает по спирали... ощущение, что ей хотелось бы сесть мне на нос... нелепая идея отрубленного носа... я все еще вижу муху, у нее шесть сломанных ножек... она улетает... больше ничего!.. в моем зрительном поле пролетает небольшой красно-белый мячик... он летит все быстрее!.. он теперь очень далеко <...> черное насекомое с едва заметными крылышками... это мне напоминает насекомых, которых я находил на земле, когда был маленьким, когда я их выкапывал с моими бабушкой и бабушкой... вижу поле, выкопанную картошку... личинки, которые в земле, и мы их выкапываем... толстые личинки... личинки майского жука, толщиной в палец... я их немного боялся, но в то же время они меня притягивали!.. разрубленные личинки в раскопанной земле... я вижу, как мой дедушка высыпает картошку в мешок и ручка железного ведра, которая вдруг падает... на картошку, которую она разрезает пополам... одна половинка падает на землю... я вижу влажный срез, который падает в черную пыль и становится грязным... я также думаю об отрезанном пальце, который тоже падает в эту пыль... и который становится грязным на срезе... я представляю, как его кладут в пластиковый пакет вместе со льдом, чтобы потом его пришить обратно... две птицы хватают пакет своими клювами и улетают на юг... к морю... они знают, куда они летят, а я не знаю... я решаю следовать за ними... они превращаются в одну хищную птицу, которая держит в своем клюве рыбу... у нее голая шея, как у грифа... и воротничок из перьев... нет! Теперь у нее шея и хвост, как у утки... рыба тоже изменилась... у нее голова акулы с острыми зубами

ми... это мне напоминает рисунки из Тантана\*... снова летящая утка... я вижу ее лапки... охотник мог бы подстрелить ее, но этого не происходит... я смотрю на горизонт... атмосфера влажная, холодно, неприятно... я вижу сапоги и охотничью куртку моего деда... я не вижу его лица... его ружье сломано... что-то не так со стволом... я вижу, как ружье взлетает в воздух и вонзается в дерево... струи воды брызнули из ветвей, и все сморщивается... все падает на землю... дерево убито, оно умирает... остался лишь кусок отрубленного ствола!.. белые черви набрасываются на дерево <...> я вижу там ракету, которая поднимается в звездную тьму... она нацелена на поверхность луны... у нее очень острый нос... луна ей подмигивает и начинает плакать... ракета проникает в нее... она напоминает морковь, посаженную в почву луны... морковь ломается и падает в пустоту...»

Такой набор образов, отражающих комплекс кастрации, спонтанно собранный в одном и том же сновидении, настолько удивителен, что начинают возникать сомнения относительно его достоверности. У меня, однако, имеются примеры других сновидений, в которых тот же феномен обнаруживает себя с такой же настойчивостью и в еще более безжалостных образах, чем в сновидении Винсента. У него мы встречаем два раза упоминание *утки*. Я специально не включил перепончатопалых птиц в список символов, ассоциируемых с комплексом кастрации, так как я посвящу им отдельный параграф в конце этой главы. Между тем утка с блеском сыграет ту же роль в шестнадцатом сценарии Людовика. Благодаря своему местоположению в середине процесса терапии этот сон заслуживает детального анализа всего того, что связано с комплексом кастрации. В данном случае комплекс был активирован объективными факторами: дефицитом семенной жидкости. Страх кастрации проецируется на классический образ прожорливого влагалища. Вот наиболее яркий эпизод этого сна:

\* Тантан – молодой и энергичный бельгийский репортер с характерным чубом, главный герой серии комиксов «Приключения Тантана», над которыми бельгийский художник Эрже работал с 1929 г. до конца 1970-х годов. – Прим. пер.

«Теперь я вижу утку-крякву... утку в полете... я вижу ее в профиль, слева направо... она летит очень быстро, но я не вижу движения ее крыльев... У нее вытянутая шея... очень забавно, я думаю, что она летит быстро, но я не вижу усилий в ее крыльях... теперь как бы тень пениса налагается на шею и голову утки... и теперь мне кажется, что я вижу чертополох, и я спрашиваю себя, а не женский ли это половой орган... и утка очень маленькая и входит внутрь... утка совсем маленькая, и внутри – это грот... теперь у меня впечатление, как будто я вижу секс снаружи, и лобковые волосы напоминают шевелящихся змей... я вижу также клещи морских пауков... глаза... панцирь... глаз... мертвый глаз... прозрачный шарик выкатился из глаза... сегодня, – это какой-то бардак!.. я вижу червяка... червяка, у которого один конец открывается, как пасть крокодила... с острыми зубами...»

✓ *Девочка*

Чувства маленькой девочки, вызванные, как и у мальчика по отношению к *обладанию*, естественными ощущениями, переживаемые ею, когда она обнаруживает, что ей не хватает одного органа, который есть у мальчиков, – это чувство *неполноценности* и, возможно, еще более острое чувство *несправедливости*. (Почему у него, а не у меня?) Ни одно из этих чувств не предполагает смирения! Они приведут к тем же вопросам, которые возникают у мальчика: «А может быть, мне ампутировали то, что у меня изначально было?» Эта гипотеза сама по себе вызывает *чувство пережитой кастрации*. Психологический дискомфорт, который вызывается этим, трудно перенести, и поэтому он вытесняется. Однако он порождает то, что порождается любой нехваткой в сфере обладания, – требование. Требование пениса выражается в определенном стиле поведения («вести себя как мужчина»). Многие психотерапевты причисляют стремление к материнству к компенсирующим проявлениям отсутствия пениса. Некоторые даже приписывают то же значение *желанию иметь ребенка от собственного отца*. Я долго не мог примириться с этим положением, пока не встретился в практике терапии с пациенткой Дианой, забеременевшей от собственного отца в возрасте

пятнадцати лет, для которой прерывание этой беременности вызвало еще более тяжелые последствия, чем сам инцестный акт. В терапии этой двадцатипятилетней женщины меня больше всего потрясло упорство, с которым она продолжала выражать сожаление о прерывании беременности, которая была ей навязана. Этот акт с очевидностью реактивировал у нее комплекс кастрации. В сеансах свободного сна наяву у женщин данный комплекс не представлен таким же образом, как в онирической продукции мужчин. У пациенток-женщин, в отличие от пациентов-мужчин, не наблюдается концентрации соответствующей символики во время пятого сеанса терапии. Образы, которые у женщин отражают комплекс кастрации, гораздо менее многочисленны, но по своей информативной важности еще более значительны. Наиболее классическими являются *утка, выпученный глаз, нога, пальмовидная лапа, змея, червяк, кровь*.

Комплекс кастрации, который не оправдан никакой объективной реальностью, вызывает много неприятных переживаний у женщин, а именно вызывает сопротивление счастливому принятию женской роли. Он незаметно отравляет не только сексуальные отношения, но многие другие. Появление первых менструальных циклов отзывается в подсознании кровавым доказательством реальности фантазма отсечения. Неконтролируемые ухудшения настроения, вызванные этими периодическими событиями, в качестве своей причины связаны не только с гормональными факторами. Их детонатором также является подсознательная реактивация комплекса кастрации.

Я знаю, что описание этих психологических механизмов вызывает неприятный резонанс у женщин. Терапевту, комментирующему соответствующие сновидения, я бы рекомендовал деликатный и осторожный подход, когда он решит, что пришло время затронуть эту тему. Это следует делать лишь в том случае, если появляются образы, показывающие, что пациентка готова понять и, следовательно, принять содержание, которые эти образы отражают. Будучи принятой, интерпретация данного содержания обеспечит пациентке длительное улучшение психологического состояния, кото-

рое влияет на многочисленные аспекты ее жизни. Если же она не принимает интерпретацию, то это, вероятно, навсегда скомпрометирует возможность рассеять этот отвлекающий психологический «дым».

Терапия Анны-Марии показывает нам в каждом из ее снов трудности этой тридцатичетырехлетней женщины принять свою женскую сущность. Отрывок из ее третьего сценария покажет, что глаза, особенно выступающие из своих орбит, являются одним из наиболее надежных замещающих символов пениса:

«Появляется совсем маленький мальчик... ему два или три года... он голый... это маленький мальчик, но у него нет полового органа <...> а вот маленькая девочка... маленький мальчик похож на моего брата... это именно мой брат, и теперь у него есть половой орган... он пришел посмотреть, что делает его сестра... вдруг он на нее смотрит, и его глаза становятся двумя камнями, которые вылетают из его глаз и впадают в глаза маленькой девочки... очень странный образ, может быть, камни ударили ее по голове?.. нет! Они попали ей в глаза... как будто есть некая нить... как будто глаза мальчика были насажены на пружины... на некую металлическую нить, и теперь их глаза соединены этой нитью... только теперь у маленького мальчика больше нет глаз, и у него также выпали волосы... это странно, этот образ!..»

Трудно найти лучший пример сцены, в которой бы маленькая девочка осознала физиологическую разницу по отношению к мальчику, у нее зародился фантазм присвоения пениса. В другом сне Анна-Мария видит себя идущей утиной походкой, а между ног кобра в вертикальной позе!

Утка, как я это показал в «Словаре символов сновидений», является образом, который с наибольшей вероятностью выдает ощущение психологического неудобства от физиологического различия между мужчиной и женщиной. Эта интерпретация образа перепончатопалых является вполне надежной, идет ли речь о сновидении мужчины или женщины.

Короткий отрывок из четвертого сценария Урсулы показывает скрытое влияние комплекса кастрации. Пациентка, замужняя, ярая католичка и мать двоих детей, в тридцать пять



лет переживает опыт гомосексуальных отношений, что нарушает ее систему координат. Она положила конец этой связи и пришла на консультацию в надежде обрести спокойствие. С самых первых сеансов возникающие у нее образы ориентируют внимание на центральный сюжет, которым является проблематика комплекса кастрации:

«Вот я вижу павлина с красивым хвостом, с голубыми и зелеными кругами на перьях... они напоминают глаза... появляется шпага, которая отрубает хвост павлина... теперь он выглядит смешным... он напоминает индюшку... или индюка... я вижу еще петуха... очень гордого... и куриц... фермер ловит одну из куриц и отрезает ей голову... вокруг никто не реагирует, полное безразличие... я слышу глухой звук... это фермер, который отрезал голову курице... я все еще в курятнике, принадлежащем моим бабушке и дедушке, в котором я видела похожую сцену!..»

## **9. Узурпатор, универсальное призвание, или развитие комплекса Эдипа**

В 1897 г. З. Фрейд описал то, что станет впоследствии знаменитым *комплексом Эдипа*. Под этим понятием отец психоанализа понимает сексуальное желание ребенка по отношению к родителю противоположного пола и его враждебность по отношению к родителю того же пола, что и он сам. Позднее З. Фрейд опишет *негативный эдипов комплекс*, который развивается, когда обстоятельства не способствуют развитию *простого* или *позитивного* эдипова комплекса. Как я уже писал раньше, Фрейд не изобрел, а увидел комплекс Эдипа! Надо было иметь интуицию гения, чтобы обнаружить психологические механизмы, с незапамятных времен влияющие на поведение каждого мужчины и каждой женщины, универсальную значимость которых до него никто не замечал. Удивительная судьба, которую сфинкс предсказал Эдипу: «Ты убьешь твоего отца и женишься на твоей матери» – есть не что иное, как дословный перевод бессознательных универсальных желаний каждого маленького мальчика и каждой маленькой девочки по отношению к их родителям.

Никто не сомневается в *универсальной и центральной* значимости эдипова комплекса. Он неоспоримо универсален. Среди сотен курсов терапии свободным сном наяву, при которых мне довелось присутствовать, отсутствие следов эдипова комплекса наблюдалось очень редко, напротив, в большом их числе последствия этого комплекса обнаруживались очень убедительно.

З. Фрейд считает, что эдипов комплекс является остовом всякого невроза, откуда и вытекает его центральная значимость. Наблюдение содержания сценариев свободных сновидений наяву подтверждает данное положение. Согласно З. Фрейду, комплекс развивается между двумя и пятью годами. Мелани Кляйн отмечает его появление между шестью месяцами и одним годом. Никто не может с полной уверенностью точно определить момент, когда эдипов комплекс зарождается в психике, но все авторы соглашаются с тем, что речь идет о раннем детстве. Центральный характер эдипова комплекса отражается в виде феномена, возникающего почти во всех курсах свободным сном наяву. Благодаря образам, которые пациент или пациентка осмеливаются вызвать в воображении в сценариях своих сновидений, они осознают свои чувства, вызванные эдиповым комплексом, и вред, который они принесли. И начиная с этого момента пациент естественным образом начинает думать, что данный важный участок его психологической проблематики «очищен» раз и навсегда. Когда же несколькими неделями позже символика, отражающая драму эдипова комплекса, появляется снова в другом сценарии, пациент испытывают смущение. Такие повторяющиеся проявления эдипова комплекса не должны нас удивлять. Поскольку эдипов комплекс формируется в очень раннем детстве, он становится некоего рода центральной опорой, вокруг которой структурно организуются элементы, совокупность которых составляет психологическую проблематику пациента. Поэтому каждый раз, когда динамика воображения вызывает к жизни те или иные элементы проблематики, она автоматически активизирует образы, связанные с эдиповым комплексом, но которые в данном случае играют лишь второстепенную роль.

3. Фрейд искал истоки чувства, связанные с эдиповым комплексом, как в плане онтогенетическом\*, так и в истории вида. Его попытка объяснить побуждение убить отца за счет импульсов, берущих свое начало в эпоху примитивных орд, вызывает сомнения. Она сразу же вызвала критику со стороны его учеников.

Эдипов комплекс, *простой и негативный*, проявляет себя в многочисленных видах в зависимости от среды, в которой воспитывался ребенок. Гармоничная пара, конфликтующие родители, ранняя смерть одного из родителей, неопределенность в отношении отца, инцестные отношения с отцом или матерью – все эти, как и многие другие обстоятельства, будут определять различные проявления тематики драмы Эдипа.

В своем четырнадцатом сценарии Вероника описывает влечение девочки к своему отцу, чувство вины, вызванное этим инцестным желанием и намерением узурпировать место матери. Пациентке во время этого сеанса сновидения было двадцать лет. Она начала терапию в надежде обнаружить подсознательные мотивы своих конфликтов с матерью, которые фактически сделали их отношения формальными и холодными. У молодой девушки не было никаких подозрений о том, что мотивы конфликтов кроются в эдиповом комплексе. В одной из предыдущих глав я показал, что солнце и луна с давних времен служат символами отца и матери. После этого напоминания останется лишь признать, что под видом фараона-сфинкса кроется образ терапевта, чтобы приступить к прочтению этого поучительного изложения комплекса Эдипа. Сон Вероники длился уже двенадцать минут до того, как она приступила к повествованию, которое я здесь привожу:

«В пустыне я встретила фараона, совсем одного, на троне; он задал мне три загадки, как в хорошо известной истории... чтобы решить третью загадку, я отправилась на поиски *солнца и луны*... я ответила <...> что я все еще слишком упряма, чтобы разговаривать с *моими родителями*... и к тому же... они тоже слишком суровы со мной... Вдруг солнце стало припекать

\* Онтогенетический (от *гр.*) – относящийся к развитию отдельного существа. Синонимы: индивидуальный. – *Прим. пер.*

очень сильно... и все начало таять... а я, мне кажется, что мне это подходит... да! Все... не только мы в этой пустыне!.. но мы все начинаем таять, и смешиваться с песком, и... я становлюсь песчинкой... и теперь... мне кажется, что я вижу лучше... даже мне кажется, что я – глаз... ну... я вижу и понимаю намного лучше... и вдруг пошел очень сильный дождь, и в пустыне все начинает пускать ростки... и я становлюсь цветком, бутонем цветка... у меня ощущение, что я – *подсолнух, эта штука, которая поворачивается вслед за солнцем*... я испытываю огромное ощущение счастья. Но вдруг наступает ночь, и все цветы закрываются, становятся *черными, обугленными*, и вся земля становится черной... цветы кажутся мертвыми, и ночь становится очень *холодной*, и только свет от луны, которая ярко сияет в небе и от которой исходит *ощущение холода*... и я снова становлюсь нормального размера, я быстро иду... одна звезда показывает мне, куда идти, я вижу *горящую свечу*, которую кто-то *невидимый* держит в руке... некий *ангел-фантом*.

Подсолнух особенно часто появляется в онирической продукции женщин. Эта «штука, которая поворачивается вслед за солнцем» лучше всякого другого образа выявляет желание девочки монополизировать взгляд своего отца. Символически, будучи в его поле зрения, Вероника испытывает ощущение счастья. Но тут же чувство вины, порожденное переживаниями эдипова комплекса «обугливает» весь пейзаж. Холод, исходящий от луны, выражает ожидаемое от матери наказание. В качестве награды за то, что Вероника сумела так близко подойти к осознанию своего эдипова комплекса, она получает некий внутренний путеводитель, который под видом [путеводной] звезды указывает ее правильное направление – к осознанию.

Для мальчика и для девочки комплекс Эдипа представляется в виде фантазма *узурпации*. Занять место родителя того же пола, чтобы иметь другого родителя только для себя, – вот мотивация, которая приводит к желанию убить отца (или мать). Обстоятельства иногда способствуют реализации мечты об узурпации. Это то, что произошло в случае Тибо, потерявшего отца в двенадцать лет и из-за этого занявшего позицию «мужчины в доме». Два отрывка из его шестого сце-

нария, в котором они появились с интервалом в пятнадцать минут, покажут осознание подобной узурпации и реабилитацию образа отца, представленного в виде короля.

«Я спускаюсь по каменной лестнице... она приводит меня в большую залу... в ней – большое кресло, трон прямо напротив меня... я направляюсь к этому трону... к нему ведут четыре ступени... я усаживаюсь на трон, скрестив ноги, с несколько бесцеремонным видом... красивая женщина обмахивает меня пальмовой ветвью для прохлады... леопард лежит у моих ног...»

Действительно, надо было быть бесцеремонным, чтобы занять незанятый трон *вместо короля!*

Несколько дальше происходит восстанавливающий акт:

«И вот меня ведут в большое каменное здание с колоннами, скорее всего, из мрамора... я вхожу в этот храм... я нахожусь в большой зале, очень светлой, тоже с колоннами и с большими стеклянными проемами... я вижу людей с барабанами... они отбивают такт... это похоже на некую церемонию... я хотел сказать, это торжественно... и здесь тоже трон из дерева, покрытый бархатом... на нем сидит какой-то мужчина... у него на голове корона... я приклоняю колени... он благословляет меня, кладя руку мне на голову... я поднимаюсь... я выхожу на свет... меня встречает пение птиц <...> на дороге я встречаю старого бедно одетого мужчину... у него длинная белая борода... это высокообразованный человек, несмотря на его скромную внешность... он говорит со мной на языке, которого я не знаю, но я все понимаю! Он говорит со мной о небе и о звездах... теперь в небе большое солнце и отныне я могу смотреть ему прямо в глаза!»

Здесь солнце приобретает двойной смысл *света и отца*. Ясное понимание проблематики устраняет чувство вины, вызванное соперничеством с символическим отцом, которому теперь Тибо может смотреть в глаза.

Воображение располагает многочисленными символами для обозначения актеров эдиповой драмы. Отец чаще всего представлен образами *солнца, короля, трона, льва, оленя. Акула, крокодил, людоед, охотник* – образы, которые могут появляться в случае акцентуации кастрирующей роли отца.

Все эти символы могут также появляться независимо от проявления комплекса Эдипа.

Образы, которые чаще всего отражают мать, – это луна, королева, лань, Дева Мария (которые также символизируют аниму), а также *поле пшеницы, солома, корова, грот, крестьянка*. В роли наказывающей матери или матери кастрирующей появляются образы *ведьмы, паука, грифа, волка*.

## **10. Запуск системы, или первое сексуальное волнение**

Сложно устроенная система, от которой зависит сексуальное возбуждение и его трансформация в оргазмический акт, развивается прогрессивно в первые детские годы. Это развитие заканчивается, когда соответствующие органы достигают своей зрелости и обширная сеть нейронных связей, которая ими управляет, полностью развернута.

То, что я здесь называю *первым сексуальным волнением*, является неким функциональным упражнением, осуществляемым в момент завершения формирования данной психосоматической системы. Все происходит таким образом, как будто организм приступает к некоему испытанию, подобно звуко-режиссеру, постукивающему по микрофону и проверяющему, что установленная им звуковая аппаратура хорошо работает.

Невозможно точно определить возраст, когда происходит данный физиологический феномен у разных детей. Еще менее возможно предвидеть момент, место и обстоятельства, в которых это произойдет. Эти момент, место и обстоятельства, в которых это произойдет, имеют большое значение! В отличие от того, что происходит во время тестирования электрического устройства, здесь идет речь о *живом*. Взаимодействие различных компонентов в результате приведет к интеграции в устройство запуска сексуального возбуждения внешних элементов, присутствовавших в момент появления первого сексуального волнения. Ассоциации, исключительно зависящие от обстоятельств, будут закреплены глубоко в психике из-за этого невинного, но эмоционально мощного эпизода. Обстановка, персонаж, деталь в одежде, предмет или запах

станут неразрывно связанными с механизмом сексуального возбуждения. Эти паразитические ассоциации примут участие на протяжении всей жизни индивида в проявлении сексуального влечения и его удовлетворении. Их последствия должны быть оценены в терминах *интенсивности* и *возможности их присутствия*.

Шкала интенсивности необходима для оценки степени подчинения индивида своему фантазму. Можно предположить три различные ситуации:

- ситуация, когда присутствие ассоциируемого объекта благоприятствует возникновению возбуждения;
- ситуация, когда ассоциируемый объект становится партнером, при отсутствии которого *удовлетворение* сексуальным актом *недостаточно*;
- ситуация, когда присутствие ассоциируемого объекта является *условием*, без которого ни возбуждение, ни сам сексуальный акт невозможны.

В первом случае ассоциации приятным образом смешиваются с удовольствием. Во втором они становятся неизбежно ограничивающим требованием. В третьем случае они становятся очевидным затруднением.

Шкала *возможности присутствия* также имеет три значения, которые, пересекаясь со значениями шкалы интенсивности, создают целое множество значений, совокупность которых может превратить первое сексуальное волнение, как в некий банальный акт, так и в источник реальной сексуальной ущербности!

В случае самого благоприятного сочетания шкал мальчику, чье первое сексуальное волнение породило ассоциацию с образом голубоглазой блондинки, ставшему взрослым, не придет в голову подозревать, что его тяготение к данному типу женщинам возникло из-за его первого сексуального влечения.

Если ассоциация устанавливается с элементом одежды, с тканью, обувью или другим предметом, присутствовавшим во время этого исходного сексуального волнения, то не всегда будет легко удовлетворить требованиям, сформулировать

которые, возможно, человеку будет трудно из-за его натуральной стыдливости.

Наконец, в случае наиболее неблагоприятного сочетания значений двух шкал, когда первое сексуальное волнение породило ассоциацию, превратившуюся в необходимое условие завершения сексуального акта и которая связана с очень специальным набором объектов, сексуальное наслаждение становится трудно достижимой целью. В 1940-е годы Габриэль Шевалье развлек французских читателей своим романом «Клошмерль»<sup>\*</sup>, в котором он описал нравы провинциального городка. Один из персонажей книги, аптекарь Пуальфар был поражен недугом, который я только что описал. Этот несчастный человек не мог удовлетворить свои сексуальные потребности иначе, как в комнате, покрашенной в черный цвет, с зажженными вокруг кровати свечами и всеми другими атрибутами, присущими похоронной комнате данной эпохи. Автор раскрывает происхождение этого крайне ограничивающего фантазма. В нежном возрасте отец Пуальфара привел его к гробу его умершей тети. Злополучное совпадение привело к тому, что сексуальное возбуждение молодого Пуальфара достигло своего завершающего апогея именно в этот момент. Совпадение детской чувствительности и впечатляющего характера всей сцены привели к тому, что естественный эпизод индивидуального развития превратился в несчастный случай с тяжелыми осложнениями.

В психологии данного вида ассоциации называются *фетишизмом*, чаще всего возникающим в момент первого сексуального влечения. Наука, всегда внимательная к классификациям, относит фетишизм к сексуальным отклонениям или даже к *извращениям*. Я сожалею о наличии такой интерпретации, которая придает уничижительное значение данному феномену, являющемуся, в конечном счете, не чем иным,

---

<sup>\*</sup> Шевалье Г. Клошмерль. СПб.: Худ. лит., 1988. Это произведение 1934 г. раскрывает все секреты жизни французских буржуа и католической церкви 1920-х годов. Сатирические эпизоды книги очень точно описывают существовавшие в то время порядки и особенности повседневной жизни в провинциальном французском городке. – Прим. пер.



как следствием случайного стечения обстоятельств, в рамках которых происходил некий физиологический эксперимент. С этой точки зрения фетишист является пострадавшей стороной, которую заставляют чувствовать себя виноватой.

В процессе терапии свободным сном наяву чувство стыда и вины часто мешают выражению фантазмов, связанных с фетишизмом. Наблюдателю необходимо иметь тонкое чутье, чтобы обнаружить образы, имеющие к нему отношение. Редкий пациент будет открыто говорить о данных аспектах своей психологической проблематики.

### **11. В мире безмолвия, или препубертатный период**

И вот настал возраст рассуждения, или *возраст здравого смысла*, как не зря его называли раньше. Начиная с восьми и до одиннадцати лет, в высших зонах мозга разворачиваются и приумножаются различные формы нейрональных связей, укрепляя основу того, что прогрессивно превращается в систему мыслительных, интеллектуальных операций. «Я» начинает самоутверждаться, не достигая, однако, своей монолитности. Тело продолжает расти, не переживая при этом кризисов, способных вызвать травматические последствия. Во время этого относительно нейтрального периода развития личности организм исподволь готовит преобразования подросткового возраста.

Личность продолжает свое развитие и обнаруживает свои особенности, одновременно отражающие природные свойства ребенка и последствия пережитых ранее кризисов. Будучи лишенным критических эндогенных факторов развития, этот период, конечно же, не защищен от агрессивного влияния окружающей среды. Обстановка, в которой он протекает, и происходящие события, особенно те, которые влияют на семейные структуры, иногда оказывают определяющее влияние на последующие способы реагирования личности. В терапии свободным сном наяву препубертатный период не лишен свойственной именно ему симптоматики.

Помимо онирических эпизодов, относящихся к комплексу Эдипа, в которых обнаруживаются символы, описанные

мною в одной из предыдущих глав, мы увидим специально связанные с этим периодом развития образы, которые скорее относятся к *воспоминаниям*, чем к *символам*. Они чаще всего отсылают нас к чувству стыда или чувству вины, которые длительное время были вытеснены из сознания. Препубертатный период является возрастом фантастических вымышленных эпопей, возрастом идентификации с героями и непрерывно обновляемых воображаемых путешествий. Когда какая-то реальная ситуация, требующая минимум смелости, внезапно делает очевидным несоответствие между фантазируемыми компенсаторными ожиданиями и реальной ограниченностью возможностей, травма может быть жестокой и оставляет после себя болезненные шрамы, которые сотрутся, лишь когда пациент проявит реальную смелость, необходимую для воспоминания во сне наяву забытой реальной сцены.

В тридцать пять лет в своем четвертом сценарии Патрик решается на встречу с чувством стыда, которое в результате вытеснения превратилось в чувство вины:

«Странно, этот город вдруг стал мне незнакомым... различным... я продолжаю идти вперед... я вижу птицу, которая старается привлечь мое внимание... у меня даже впечатление, что она приглашает меня следовать за ней! И в то же время я чувствую, что я тоже могу взлететь вслед за этой птицей... но что-то меня удерживает... я совсем не знаю, куда она хочет меня привести, это птица... она небольшая, но я хорошо вижу ее глаз... в ее глазах чувствуется убедительность... а также хитрость... как будто мой страх ее забавляет... и одновременно эта птица меня притягивает... и... оп! Я взлетаю, без всякого затруднения... я решаю следовать за ней, как будто против моей воли!.. Она летит очень быстро впереди меня... и почти тут же она исчезла!.. я оказался совсем один в небе, без всяких ориентиров, так как весь пейзаж полностью скрыт туманом... я не могу оставаться в этом тумане... я спускаюсь... медленно... я оказываюсь над полем... о!.. я узнаю это поле, это поле, где... это одно из самых плохих воспоминаний моего детства... мне было десять или одиннадцать лет... я был влюблен в белокурую соседку... она походила на живую куклу... ей было восемь лет... ее сестра была немного

старше... это произошло во время каникул... мы оказались на этом поле... я хорошо помню! Была очень хорошая погода... я собирал для них цветы... и вдруг мы оказались перед тремя мальчишками угрожающего вида... не помню, что они нам сказали... я испугался... я убежал с криком „Я побежал за подкреплением!“... я одновременно очень испугался и мне было стыдно!.. не помню, встречал ли я после этого этих девочек... черная дыра в памяти... это происшествие, которое я всегда вспоминал со стыдом... я думаю, что в первую очередь я потерял лицо перед самим собой... и это ощущение осталось!»

Раймон, как и Патрик, в сорок лет смог вернуться в свободном сне наяву к сцене, в которой он пережил крушение видения себя как героя, способного на любой смелый поступок:

«Вижу спинку кровати... я не сразу ее узнал, но это кровать, на которую положили тело моего деда, когда он умер... я хорошо вижу спальню... я очень любил своего деда... я продолжаю слышать его хрип пред тем, как он умер... и потом... его смерть... я не хотел никого видеть... я заперся в ванной... я не знаю, сколько времени я проплакал там, от стыда... и одновременно я чувствовал себя виноватым! Ах! Странно! Я снова вижу... большие часы, которые остановились на шести часах и пяти минутах... стрелки очень длинные, светящиеся, фосфоресцирующие... мне кажется, что мой дед умер утром... ах! Надо будет это проверить... это невероятно!.. я вижу минутную стрелку, которая падает, прямо сейчас, как будто она потеряла все свои силы... или всякое основание продолжать крутиться... теперь я вспомнил: перед своей смертью, прямо перед смертью, идя в туалет, дедушка упал на лестничной клетке... перед дверью моей комнаты... и я хотел ему помочь... я знал, что должен ему помочь... но мне было страшно... я не слез с кровати... и мне было стыдно этого страха... я застыл от страха... и потом я начал кричать, звать родителей, чтобы они пришли на помощь... и я все еще храню этот образ моей трусости, когда я забился в угол от страха!»

Во время сеансов свободного сна наяву динамика воображения, реактивируя травмирующие эпизоды и связанный с ними эмоциональный заряд, устраняет порожденные ими поведенческие осложнения.

## 12. Падший ангел, или наступление зрелости

К концу детства непонятно откуда пришедшие облака превратились в грозовые тучи. Предусмотрительная природа задолго начала готовить трансформацию тела. Она была гораздо менее тщательна в своем стремлении избежать душевного беспорядка. Внезапно пубертат вырывает ребенка из его невинности, чтобы отправить его в ссылку, из которой он никогда не вернется. Подросток уже не ребенок, но он еще не взрослый. Этот *средний* возрастной период позднее отразится в динамике воображения в виде символики Средневековой эпохи. От тела приходят волнующие сигналы, иногда даже травмирующие. Осознание того, что соответствующие органы имеют не только функцию мочеиспускания, вызывает целый водоворот беспорядочных ощущений. Смущение, гордость, стыдливость, незнание, страх, открытие, желание, невинность, неопределенность – все эти чувства участвуют в эмоциональной неразберихе, которая дестабилизирует еще хрупкую психику.

Для мальчика, удивленного удовольствием первой эякуляции, пенис становится еще более драгоценным органом, который надо еще больше охранять, и это заново возбуждает и усиливает *страх кастрации*.

Для девочки первые месячные «красным по белому» подтверждают обоснованность *чувства пережитой кастрации*. Это «доказательство кровью» вызывает реактивацию этого чувства.

Красно-белый смерч формируется на стыке, с одной стороны, желания получить доступ к знаниям взрослого, чувства собственной силы, возникшего из-за развития способности создания новой жизни, стремления к удовольствию, к эмоционально насыщенным отношениям (красный цвет), и, с другой стороны, потери невинности, опасения страдания, отказа от вхождения в мир взрослых (белый цвет). Пубертат – это период, когда смерть приобретает реальный смысл. Это также период чувства вины, связанного с эдиповым комплексом, с мастурбацией, с нарушением всякого рода запретов, со скрытностью.

Каждый из нас помнит об этом периоде, когда происходит переход от детства к взрослости. Каждый может подтвердить или опровергнуть ту или иную часть картины, которую я описал. Каждый также знает, насколько наши воспоминания могут быть неточны! Чтобы наглядно показать муки преобразования, ничто не может быть более достоверным, чем свидетельство девушки-подростка, которая переживает этот кризис, причем переживает его очень остро. Я предлагаю вам последний эпизод из одиннадцатого сценария Орелии, в котором отражаются последние резкие проявления депрессивного эпизода ее жизни, длившегося несколько месяцев. То, что невозможно описать, – это взволнованные интонации маленькой девочки, которые сквозь слезы проступают в повествовании Орелии. Во время всего сценария сновидения девушка чувствовала себя всеми отвергнутой и всеми игнорируемой. Данный отрывок продолжает эпизод, в котором на нее в течение длительного времени нападают чудовища, против которых она чувствует себя бессильной:

«Я бы хотела их уничтожить... но у меня не получается!.. мои кулаки слишком маленькие, и мои руки недостаточно сильные... я бы хотела, чтобы все было как раньше с моим братом... когда мы играли... в игру, где надо бросать кости и где убивают чудовищ, очень просто, всего лишь бросая кости... и если не получается, то можно жульничать, это неважно, а здесь все по-настоящему! У меня нет костей, и я не могу их убить, как в игре... у меня нет шпаги, у меня нет волшебного снадобья, у меня нет ничего! Я совсем одна... поэтому я хочу игру моего брата... я хочу, чтобы он мне дал все волшебные ключи, меч, арбалет... тогда я смогу их всех победить (всхлипывает), но его со мной нет!.. и потом... уже давно он в эту игру не играет... уже давно он не читает такие книги... поэтому я должна выпутаться сама... сама перед лицом этих существ, которых я не люблю... а его здесь нет, чтобы мне помочь... его здесь нет... надо, чтобы он пришел и дал мне шпагу... горящую шпагу, чтобы я их всех убила... потому что когда я их бью кулаками, то это их не убивает! Им на это наплевать: им даже не больно! Я бы хотела всех их убить... я не могу!.. Тогда я подпрыгиваю очень высоко, и я оказыва-

юсь на очень маленькой планете, где я могу едва присесть... я вся сжалась, съежилась... и если я хоть немного подвинусь, то упаду в пустоту (плачет в истерике)... больше чудовищ нет! Они есть на других планетах... а на планете, где я, – она слишком маленькая, она совсем круглая и слишком маленькая... и на ней нечего есть, нечего пить, я не смогу на ней выжить, и к тому же дует сильный ветер, холодно, воздух пыльный, и если я спрыгну, то все эти чудовища с их пастями набросятся на меня, а я не хочу снова с ними столкнуться! Я расслабляюсь и я падаю... я падаю в пространство как будто я мертвая... я разбиваюсь о метеориты... о маленькие планеты, каждый раз оставляя кусок кожи... потому что они как куски камня или куски пемзы... они очень твердые, и они обдирают куски кожи... и все падает... это я падаю... я падаю как... кукла, как тряпочная кукла, очень тяжелая, невозможно ничего сделать. Я бы могла управлять своим полетом, но я не могу! поэтому я ударяюсь о каждый метеорит... и отскакиваю, чтобы упасть ниже на другой, и отскакиваю, и падаю, и снова отскакиваю... я больше не хочу ударяться... я вся в дырах... я вся изъедена гангреной или червями... я больше... я больше не такая, как всегда... пухленькая с моим детским телом... я вся везде изъедена... и мне говорят, что у меня больше нет тела ребенка, что у меня тело женщины... но я все же вся изъедена... поэтому у меня больше вообще нет тела, и поэтому больше нет проблем... и от этого мне больно! Я изъедена, и моя кожа воспалена... и все органы наружу и тоже воспалены! И надо, чтобы я заново создала себе тело! И я не знаю, создать ли мне себе тело, в котором я себя хорошо чувствовала: тело маленькой девочки!.. где все было мирно (плачет в истерике), или тело женщины, в котором я себя плохо чувствую, оно пришло слишком быстро! Я ничего не поняла!.. Я не знаю, какое тело выбрать, и я не хочу оставаться, как сейчас, потому что мне больно!.. мне больно быть как сейчас: я вся изъедена! Надо мне сделать себе новое тело. И я не знаю, какое тело надо сделать!.. Тогда... я создаю тело подростка... я создаю тело, которое у меня было раньше, которое у меня сейчас! я не хочу тело старой женщины, ни тело сорокалетней женщины... я хочу тело подростка, с которым у меня много

проблем. Тем хуже, пусть у меня останутся мои проблемы! пусть мне будет хуже! Я все же довольна...»

Символами, которые отсылают нас к кризису пубертатного периода и к компонентам проблематики, возникающей в этот период, являются:

- упоминание Средневековой эпохи;
- красный и белый цвета, связанные с одним и тем же образом;
- дедушка и бабушка;
- любые образы уродования, повреждения, ранения режущим или колющим оружием. Другими словами, все предметы, которые я описал в главе, посвященной обнаружению физиологических различий, характерны для *комплекса кастрации*;
- у женщин достаточно часто возникает образ *кровавого наводнения*, который также относится к периоду трансформации.

Кажется, что в воображении женщин доминирует потребность преобразовать кровь в чистую, прозрачную воду. Это отражает глубокое стремление очиститься от менструальной крови, которую все традиционные общества считают нечистой и с которой также связаны чувства удивления и стыда при ее первом проявлении. Кровь в сновидениях всегда является очищающим и регенерирующим элементом. У нее есть свойство очищать все, что было испачкано. Если она появляется вместе с отпечатками *комплекса кастрации*, то чтобы растворить в себе болезненные чувства, к которым эти отпечатки относятся. Сон Мари-Пьер, которая провела четыре десятилетия своей жизни в монастыре, в нескольких образах дает хороший пример такого очищения:

«Теперь я вижу солдата... это римский воин, он показывает мне свою шпагу... он вонзает ее в мое сердце, и он меня поднимает на шпаге, как свой трофей... он избавляется от меня, бросая мое тело в реку... я плыву в кровавой реке, и мало-помалу вода становится прозрачной... река стала похожа на горный поток... теперь все спокойно, я плыву... я себе говорю: „Мне еле-еле, но удалось спастись!“... я теперь

чувствую себя очищенной... я мчусь как падающая звезда в небе...»

Сюзанна в шестом сценарии своей психотерапии увидела более насыщенный вариант кровавого наводнения. Осложнения, вызванные острым кровотечением во время аборта, накладываются в данном случае на фантазм кастрации. Я привожу здесь наиболее значимые фразы из начального эпизода ее сновидения:

«Молодая женщина проснулась в склепе... его стены из серого мрамора... она лежит обнаженная на одноногой черно-серой мраморной плите... она привязана... плита холодная, ледяная... она проснулась в этой могиле... она открыла глаза, огляделась и ничего не поняла!.. ей очень страшно... она заперта здесь... она умрет, или что-то произойдет?.. она долго ждет... она потеряла ощущение времени... внезапно без того, чтобы какая-то дверь открылась, перед ней появляется воин... немного похожий на *средневекового* воина... он очень страшный, в железных нагрудных латах... мускулистые ноги и руки в железных браслетах... это само олицетворение жестокости... его лица не видно, у него на голове шлем... он медленно приближается к ней... он ложится на нее, и в тот же момент она чувствует себя проколотой острыми пиками на его железных латах... это жестокий и острый удар... она кричит... и он исчезает... но она ранена в грудь, огромная красная зияющая рана, из которой течет и течет кровь... все течет, не переставая... невероятно, как много крови... она течет и покрывает пол... как будто кровавый прилив... она себе говорит: „Я сейчас умру“... она больше ничего не чувствует... она чувствует, что становится легкой, очень легкой... ощущение, что она на плаву... она еще жива? эта мысль к ней приходит... и затем мавзолей исчезает... и она видит небо... она исчезает... и вот появляется мимолетная идея, что она родится заново... она еще не знает, как... может быть в виде родника? да... вода! Она превратилась в воду... она течет в горах, холодная, но живая... она превратилась в поток чистой воды...»



## 2. ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ ПСИХИЧЕСКОЙ ПЕРЕСТРОЙКИ В СВОБОДНОМ СНЕ НАЯВУ

### 1. Женитьба принца на принцессе, или союз анимуса и анимы

В сказках брак между принцем и принцессой одновременно является *завершением* полного препятствий пути и *обещанием* лучезарного будущего. Этот двойной аромат свершения и надежды также пропитывает сценарии, в которых пациент реализуют объединение *анимуса* и *анимы*. Подобно сказкам, онирическая динамика иногда выражает встречу этих двух архетипов – мужского и женского, в наивных образах женитьбы принца на принцессе. Однако часто этот союз обнаруживает себя очень глубокой символикой.

Анимус является носителем разума, аналитической и организующей мысли, перехода к действию, большой силы воли и контроля. Он выражает потребность *придать некую форму*.

Анима совпадает с жизненным стремлением, как и оно, она необъяснима. Она является творческим вдохновением, чувствительностью, разумом сердца. Она ускользает от всякой формализованной регуляции. Она – душа.

Каждый человек обладает более или менее значимой частью каждого из этих двух элементов. Поэтому мужчины и женщины в одинаковой степени предрасположены переживать в процессе своей терапии сном наяву этот знаменательный этап индивидуального развития, состоящий в реабилитации одной из *двух* потенциальных ценностей, до этого

остававшейся недооцененной. Значит, любая пациентка может по воле развития сценария своего сна встретить принца, которого она ждала всю жизнь. Однако надо заметить, что многочисленные факторы действуют одновременно, обеспечивая более частое проявление в свободном сне наяву анимы, а не ее мужской половины.

✓ Мужчины, приходящие на психотерапевтическую консультацию, почти все обладают сильным потенциалом анимы, к которой они относятся с большим недоверием из-за полученного «мужского» воспитания. Эта их вытесненная анима, являющаяся лучшей частью их личности, вызывает у них страх. Отказ признать собственную чувствительность и творческое вдохновение часто порождает у них проблемы коммуникации как с мужчинами, так и с женщинами, поэтому для них реабилитирующий аниму эпизод станет наиболее важным в терапии.

✓ Переживание *комплекса кастрации* в том виде, как я его описал в главе, посвященной «осознанию физиологических различий», у многих женщин оставляет следы в виде подсознательного отказа от принятия своей женской природы. Это сопротивление, невольное, но упорное, лишает женщину свободного доступа к своим наиболее важным потенциальным возможностям. Ее манера общения с мужчинами от этого фатальным образом деформируется. В терапии свободным сном наяву образы, отражающие признание анимы, появляются очень рано и означают значимый прогресс в разрешении проблематики пациенток.

Есть еще и третий структурный фактор, объясняющий частоту появления в сновидениях образов, символизирующих аниму. Методика, способствующая развитию воображения, отдающая символическому мышлению первенство в терапевтической миссии, неизбежно освобождает пациента от доминирующей власти *понимания* или рационального мышления, то есть мы можем утверждать, что язык сновидения по самой своей природе есть язык анимы.

Первый образ женщины, который жизнь предлагает ребенку и на которой он проецирует свою аниму, – это, как правило, образ его матери. На этот образ накладываются другие,

от которых подросток должен освободиться, чтобы позволить своей аниме самостоятельно расцвести, отделившись от материнской «модели». Потеряв мать в шесть лет, Роже не смог осуществить это отделение анимы. В своем десятом сценарии он реализует женский архетип посредством многочисленных символов, в том числе классического образа завуалированной женщины. Присутствие *мудрого старца* подтверждает важность этого этапа терапии Роже:

«Вокруг пустыня... Сахара... очень жарко... вокруг дюны... песочные дюны до самого горизонта... Пейзаж кажется лишенным жизни... на горизонте появляется облако пыли, которое поднимается в небе и начинает приближаться... эта пыль имеет форму смерча... она приближается очень быстро... она приближается ко мне... я одет, как туарег\*. Около меня верблюд... смерч приближается все ближе ко мне... Он похож на глаз... у него форма глаза... этот глаз, как зеркало... я себя вижу в нем... меня втягивает в него... в этот глаз... внутри прохладно... кажется, даже есть капельки дождя... может быть, слезы, но слезы, которые освежают... одновременно я вижу, мой двойник остался в пустыне... он меня ждет... Вижу оазис... белый город... много цветов, как часто встречается в этих странах Африки. Цвета исходят от людей, которые двигаются... от людей на базаре... я спускаюсь к ним легким шагом, как будто я парю над землей... у меня в руках арфа... я на ней играю, у меня ощущение, что я парю в воздухе... немного похоже на живопись Шагала... с прекрасными пейзажами (долгое молчание)... Солнце склоняется к закату... я на террасе... я смотрю на город передо мной... он очень красивый. От него исходят тонкие запахи, от этого города. Этот город хорошо пахнет. Освещение исключительной красоты, оранжевого цвета... можно подумать, что это... рай!.. Наложение белых домов на оранжевый фон как будто блестит... я очарован (долгое молчание)... Из одного из домов появляется женщина... женщина, скрытая... покрывалом!.. С рыжими волосами... с веснушками на лице, одетая несколь-

---

\* Туареги – народ группы берберов в Мали, Нигере, Буркина-Фасо, Марокко, Алжире и Ливии. – Прим. пер.

ко легкомысленно... под покрывалом, покрывало и вышивка... у нее очень грациозная походка. Она кружится... берет меня за руку. Мы взлетаем... она кружит меня вокруг города (очень долгое молчание)... Вдали мы замечаем красноватый свет, большой огненный шар, который нас влечет к себе. Мы направляемся к нему, обнявшись. Мы приближаемся к нему, но он не горячий. Мы внутри него (долгое молчание)... у нас впечатление, что мы наполняемся энергией... мы набираемся сил (очень долгое молчание)... появляется старик в длинном плаще (очень долгое молчание)... в руках он держит книгу... он показывает нам символы... он дает каждому из нас по символу... он исчезает... но его образ остается с нами... мы все еще в этом огненном шаре, который направляется к городу... который остается над городом, подобно Полярной звезде... мы соединяем два символа один с другим. Получается крест. Ха! Город внизу оживает. Там, где раньше не было жизни, все оживает. Те, кто был болен, выздоравливают. Весь город становится единым существом. Я снова вижу моего двойника, оставшегося в Сахаре и одетого как туарег... Он проходит через этот глаз, и вот мы уже вместе... я теперь на этой террасе... терраса, с которой виден весь город,... который живет... женщина рядом со мной, под покрывалом... протягивает руку и показывает мне этот город, этот простор (очень долгое молчание)... я доволен... видеть этот город единым... в нем нет богатых, нет бедных... над нами огненный шар... этот огненный шар над нами как будто он нас тоже объединяет... женщину и меня».

В сновидениях, как и в природе, туарег, сокровенное изображение анимуса, наиболее часто сопровождается образом *верблюда*, который несет в себе свой запас влаги и приносит себя в жертву, в силу чего является репрезентацией анимы. Анна-Мария, чья психическая проблематика проникнута неприятием своего тела, женский характер которого она отрицает, в своем третьем сценарии также обращается к тандему туарега и верблюда. Динамика, которая ведет пациентку к признанию своей анимы, то есть своей женской природы, здесь проявляется отчетливо. Повествование длится уже более пятнадцати минут. Анна-Мария только что решила спус-

таться вниз по стенке каньона. После падения с высоты более пяти метров она приземляется в пустыне на песке. Там ее ждет туарег, сидящий рядом со своим верблюдом. Шелковое покрывало, которым он задрапирован, то голубое, то розовое, предвещает новые отношения между анимусом и анимой:

«У него очень красивые жесты, очень гибкие... он удивительно ловкий... я неуклюжа и плохо одета... я чувствую свои толстые бедра, как будто я стала вдруг безобразна... у меня растут большие груди, огромные... я совсем плохо себя чувствую... у меня мало волос, они прямые и короткие <...> теперь мы идем по песку внутри каньона... я на верблюде... он спрыгнул на песок и идет рядом с верблюдом... я смотрю на его походку, она исключительно грациозная, не будучи при этом женственной... теперь он преобразился... со спины кажется, что он стал женщиной, с длинным покрывалом, как будто индийская женщина... покрывало стало ярко-розового цвета... мне за себя стыдно, я в джинсах, совсем неподходящая одежда... мы приближаемся к источнику воды... около него несколько женщин, у всех длинные покрывала, они очень грациозны... а я голая и безобразная с моими сосками, как у коровы <...> он приглашает меня искупаться в воде источника, вместе с другими женщинами... я выхожу из воды... он улыбается... у меня ощущение, что он может делать со мной все, что захочет... он наделен властью сделать меня женщиной!.. и он проводит рукой по всему моему телу, и он переделывает его... он полностью переделывает его... он проводит рукой по моим волосам, и у меня начинают расти черные волосы... длинные черные волосы... и он одевает меня в длинное шелковое покрывало... он признает меня как женщину и как равную ему... он продолжает улыбаться, и он превратил мое тело в тело женщины, которое мне нравится... я чувствую себя хорошо... вокруг прекрасная погода... Вот!»

Основные символы, представляющие ценности, связанные с анимусом: *принц, Туарег, олень, рыцарь без лица* и, конечно, образ схожего с ними по возрасту и неизвестного пациенту мужчины. Многочисленные образы животных также могут играть эту же роль, как и любого рода образы, в которых проецируется архетип отца.

Гораздо более многочисленны символы, в которых проявляет себя анима. Среди них наиболее часто в сновидениях появляются *покрывало, фея, лань, танцовщица, женщина без лица*, иногда *Дева Мария*, представляющая наивысший уровень архетипа. *Источник, слезы, дождь* и в более общем виде любой образ циклических явлений, связанных с водой. *Волшебница, сирена, наяда* одновременно олицетворяют связанную с анимой опасность, приближаясь к символу *тени* в юнговской интерпретации.

## **2. Блаженное разрушение, или новая психическая реконструкция**

Самые древние из известных мифологий, а именно египетская и индийская, предлагают каждая свою легенду о боге, чье тело было *расчленено* и снова *воссоздано*. Наиболее известна легенда об Осирисе. Его брат-убийца Сет расчленил тело божества на двенадцать частей и бросил в Нил. Исида находит по одной все части, за исключением пениса, и восстанавливает тело своего возлюбленного.

Нередко во время терапии свободным сном наяву пациенты переживают устрашающую авантюру расчленения собственного тела, к счастью, заканчивающуюся его воссоединением. Непосвященный наблюдатель будет испытывать все возрастающую тревогу, следуя за пациентом, которого уносит бурный речной поток, бросая на камни с острыми краями, отсекающими ему то руку, то ногу и превращающими его в разрозненные куски мяса. Что происходит в таком сновидении? Должен ли психотерапевт оставить своего пациента на волю разрушающей стихии? Будучи действительно очень впечатляющими, подобные сценарии отражают наиболее решающие эпизоды в процессе личностного изменения. Они являются выражением, пусть жестокой, но, безусловно, положительной *психической реконструкции*.

В алхимии процесс трансформации, или преобразования, можно рассматривать как метафорическое изображение эволюции психики. Первой из четырех стадий этого процесса являлся *уход в черное*, символизируемое вороном. Это стадия

*разложения* (растворение, разъединение, разделение, очищение), необходима для достижения конечного результата. В сценах разъединения тела на части и его восстановления динамика воображения воспроизводит в конденсированном виде четыре стадии эволюции. Жестокость образов вызвана разрушением ослабленного сопротивления, больше неспособного противиться импульсам, побуждающим к преобразованию.

Наблюдение большого количества сценариев из практики терапии свободным сном наяву заставляет нас, однако, признать, что сцены расчленения тела чаще всего наблюдаются в онирической продукции пациентов-мужчин. Женщины избегают столь явного переходного жертвоприношения своего тела. Они выражают тот же феномен в образах разрушения и реконструкции некоего здания. Я склонен интерпретировать это нежелание женщин кромать свое тело как последствие пережитых преобразований подросткового возраста, значительно более болезненных для них, чем для мужчин. Одним из очень редких женских примеров расчленения тела во время сновидения является одиннадцатый сценарий Орелии. Несколько отрывков этого сценария уже были приведены в главе, посвященной подростковому периоду. В них девушка-подросток плачет от болезненных ощущений, которые у нее возникают в связи с физическими метаморфозами ее тела.

Пятый сценарий сорокалетнего Раймонда заканчивается длинным отрывком, в котором расчленением тела руководит ворон:

«Моя рука зажата огромным капканом... мне неоткуда ждать помощи... мне приходит идея сделать, как лиса, которая попадает в капкан, – откусить свою собственную лапу... я вижу себя, грызущим собственную руку... уф! Это ужасно! Я догрыз до кости... я разрываю своими зубами... это отвратительно... я ломаю кость... я освобождаюсь... я застрял на краю крутой пропасти из красного камня... это похоже на каньон глубиной в несколько сотен метров... он изъеден ветром... не за что ухватиться... надо мной кружатся и кричат вороны... я держусь одной рукой, обрубок другой и ногами... теперь я на гребне, и с каждой стороны почти вертикальный обрыв... я сижу верхом... это безнадежно... и этот гребень бесконечен,

как Китайская стена... двигаться по гребню – это абсолютная утопия... я перешагиваю через гребень и говорю себе „будь, что будет!..“ Я закрываю глаза и начинаю скользить вниз, прижав руки к бокам... движение ускоряется, как на тобоггане!.. я скольжу очень быстро... моя кожа обожжена и ободрана... я теряю ногу, отрубленную выступом скалы, вторую руку... что от меня останется? Я весь разрублен, четвертован... я падаю на мох... впечатление, что от меня ничего не осталось... только голова... у меня больше нет ног, нет рук, нет торса... мои глаза видят куски моего тела, которые остались висеть на склоне скалы... впечатление, что осталась только лежащая на мху голова... но ощущение также полного спокойствия!.. здесь тепло, влажно... мне хорошо! <...> и вдруг у меня ощущения, что я опять целый, иду, руки в карманах, весело насвистывая... вокруг жизнь кипит, поля, звери... все красивого цвета... люди работают... мы разговариваем... мне хочется работать вместе с ними... я им помогаю, мы работаем вместе... странно, это меня растрогало!.. я чувствую себя счастливым... даже хочется от этого плакать!.. я могу на этом закончить?»

Относительно комплекса кастрации я указывал, что образы повреждений, которые ему присущи, наиболее часто у мужчин появляются в пятом сценарии. Именно из пятого сценария Раймонда и взят приведенный выше отрывок. Если вспомнить, что в легенде Исида собирает куски тела Озириса, кроме пениса, то естественно заподозрить некую связь между фантазмом расчленения и комплексом кастрации. Но, несмотря на эту очевидную связь, не менее существенным является рассмотрение расчленения тела, за которым следует его восстановление как выражение эпизода психической реконструкции.

Девятый сценарий Вероники содержит очень красивую иллюстрацию случаев, когда пациентка-женщина выражает этот эпизод в образах разрушения некоего здания, за которым следует его реконструкция. Очевидно, что то, что происходит в приведенном ниже эпизоде, также касается осознания относительности ценностей *обладания* и признания ценностей *бытия*:



«Грот очень высокий... весь свод покрыт вкраплениями золота и драгоценных камней... перекладыны, по которым в него можно войти, также становятся золотыми... чем выше я поднимаюсь, тем сильнее они сияют... и вот я под богатым сводом... да! Но надо быть осторожной, чтобы не упасть... я начинаю отковыривать драгоценности, вкрапленные в свод, и складывать их в сумку... но очень быстро эта сумка начинает меня раздражать... мне это кажется идиотским! И я ее бросаю... мне кажется, что это ни к чему... драгоценные камни, золото, все это богатство... я спускаюсь вниз... теперь это большая зала, и я замечаю, что в ней золотой и очень скользкий паркетный пол... я начинаю развлекаться тем, что скольжу по полу, как по льду, но вдруг падаю... я сильно ударяюсь о стену, и вдруг все рушится!.. и тогда камни, много самых обычных камней начинает падать... все в руинах... и я – каменщик, и я все строю заново... я строю совсем по-другому, чем было раньше! Я строю дом с окном, которое занимает почти всю стену... дом на берегу моря, на небольшом плавно спускающемся к морю утесе... вокруг много ветра и солнца... и вдали я вижу корабль... и на нем – все мои друзья, все, кого я люблю или кого я хотела бы любить, кого я узнаю позже... и все плывут сюда, чтобы организовать большой праздник!.. все...»

### **3. Солнце встречает луну, или устранение последствий эдипова комплекса**

Кризис подросткового периода часто проявляется в изменении отношений подростка, иногда кардинального, чья противоречивостьстораживает его близких. Скрытая этими волнующими проявлениями, протекает важная метаморфоза психики. К концу этого возраста, то есть около семнадцати лет, комплекс Эдипа после периода максимальной активации должен прийти к своему разрешению. Однако на деле именно в этот момент он *фиксируется*.

Одним из детерминирующих условий становления взрослого Я является отделение анимы подростка от образа матери, а анимуса – от образа отца. Этому отделению способствует

проекция анимы или анимуса на внешние модели (проекция, связанная с чувствами влюбленности или восхищения). Первый позитивный сексуальный опыт может благоприятствовать разрешению эдипова комплекса, но это не происходит автоматически. Если же по окончании подросткового возраста происходит кристаллизация эдипова комплекса, то на его разрешение может уйти несколько десятилетий, если только человек не прибегнет к подходящей для его случая психотерапии.

У молодого человека стремление воспроизвести отцовскую модель может свидетельствовать о фиксации *негативного* комплекса Эдипа. Поведение, в котором заметно стремление противопоставить себя отцу, свидетельствует о фиксации *простого* комплекса Эдипа. Такое же наблюдение справедливо и для молодой женщины, но, конечно, по отношению к материнской модели.

В терапии свободным сном наяву динамика разрешения эдипова комплекса выражается очень легко обнаруживаемыми *символическими конфигурациям*. В сценах разрешения этого комплекса часто присутствуют классические родительские образы солнца и луны – эти неизменные персонажи эдиповой пьесы. В то время как опустошительные чувства, присущие эдипову комплексу, и сопровождающее их чувство вины проявляются в таких образах, как, например, *затмение*, когда одна из планет закрывает другую, то разрешение этого комплекса вызывает к жизни сцены, где солнце и луна появляются в небе *одновременно!* Эти сны хорошо демонстрируют переход от конфликтной ситуации к рациональной ясности. Через этот образ, лишь внешне наивный, пациент или пациентка, освобождаясь от желаний и соперничества, питавших драму Эдипа, признают родительскую пару как таковую.

К концу подросткового возраста заканчивается последовательность этапов развития, которая приводит человека от состояния эмбриона к состоянию зрелого взрослого. Поскольку представляется, что это также момент, когда должен разрешиться комплекс Эдипа, то можно было бы предположить, что это тот момент, когда терапия свободным сном наяву могла бы дать наибольший положительный эффект. Действ-

вительно, свободный сон наяву может разрешить различные аспекты психической проблематики, относящиеся к каждому из предшествующих этапов развития, и способствовать разрешению эдиповой драмы в возрасте, когда начинается взрослая жизнь. Клинический опыт подтверждает верность данного утверждения. У всех молодых юношей и девушек, которые выбрали путь воображения, в ходе терапии наблюдались насыщенные образами сценарии, и результаты терапии были удивительны по своей эффективности и скорости. Но как психотерапевт я все же должен признать, что, не обнаруживая никаких трудностей «вхождения» в процесс свободного сна наяву, часть молодых пациентов плохо переносит интерпретацию сновидений. Активация эдипова комплекса порой еще слишком актуальна, чтобы пациент согласился выразить в словах то, что он смог выразить в образах. Поэтому в подобного рода ситуациях достаточно вспомнить, что основная терапевтическая миссия принадлежит именно образам сновидений, и свести интерпретацию к допустимому минимуму.

Девятый сценарий сорокапятилетней Марии-Анны содержит сцены, в которых признание родительской пары выражено одновременным присутствием в небе солнца и луны. Сон начинается следующим эпизодом:

«Я вижу концентрические круги, которые, как волны, расширяются... это зрительное отражение вибрации, вызванной африканцем, который ударяет в центр огромного гонга... в металлический очень блестящий центр... и из-за этих ударов гонг превращается в еще более блестящий золотой объект... это похоже на дароносицу с вместилищем просфоры и большим количеством лучей вокруг, как золотое солнце... и на этой дароносице, конечно, находится просфора, но она в форме луны, круглая... странно, теперь я вижу одновременно в небе настоящее заходящее солнце, и прямо над ним на куполе неба луну... два абсолютно круглых шара... ах! Это так сильно впечатляет, как будто между двумя планетами намечена некая связь... некая пунктирная линия между лунной и солнцем, как соединяющий их обруч... нет, не обруч, скорее, плоский диск, который двигается... и все начинает двигаться, как будто солнце и луна следуют по некоему маршру-

ту... раньше они были один над другим, а теперь они рядом на линии горизонта... и от моей головы исходят две линии, образуя треугольник, который меня соединяет с этими двумя светилами... они на равном расстоянии от меня... и вот луч света появляется над моей головой... луч света в небе как бы прокладывает дорогу на юг... и чем дальше я иду в этом направлении, тем более ярким становится свет... слово, которое мне приходит в голову, это „преображение“... как будто этот свет трудно переносим, и возникает желание броситься лицом вниз на землю... у меня возникает глубокое ощущение гармонии, насыщенности, спокойствия...»

Медсестра Одре пришла ко мне на консультацию в надежде устранить серьезные психологические затруднения. Эта надежда быстро реализовалась. Четвертый сценарий этой сорокалетней женщины предлагает эпизод, свидетельствующий о том, что избавление от комплекса Эдипа может произойти в любом возрасте:

«Я в деревне... сильно греет солнце... оно влечет меня к себе... я как будто прилипла к нему... я смотрю сверху, с неба... мы над морем, оно немного волнуется... небо ярко-синего цвета <...> я спускаюсь на землю, ложусь на песок, у меня с собой большая книга, и мне хочется узнать, что в ней... я читаю, читаю, читаю!.. я смотрю в ярко-синее небо, светит солнце, и рядом с ним появляется луна... это не полная луна, а молодая... странно, как будто солнце и луна разговаривают между собой... а я внизу, все читаю мою книгу, не могу от нее оторваться... солнце желтое, луна молодая... я иду купаться, я плыву на спине, мне хорошо... поднимается вихрь, и несет меня вверх... я оказываюсь наверху рядом с солнцем и луной, и оба протягивают мне руки... солнце смеется... они качают меня на руках, как на качелях... мне хорошо... они меня подкидывают, я делаю петли в воздухе, и мы смеемся, смеемся! Я в море, плыву на спине раскинув руки... и я вижу в небе рядом друг с другом луну и солнце... им хорошо вместе, и я счастлива... приплывают дельфины и танцуют в хороводе вокруг меня... мне хорошо!»...

Символы, которые с наибольшей очевидностью свидетельствуют о разрешении комплекса Эдипа, а именно о ре-

конструкции родительской пары как таковой и об избавлении от чувства соперничества, – это *оранжевый, желтый и красный* цвета, названные в одном и том же отрывке или по отношению к одному и тому же образу, и появление в небе одновременно солнца и луны.

#### 4. Между небом и землей, или иметь и быть

Уже было сказано относительно тщетности накопления собственности и о заблуждении, свойственном тем, кто считает, что может достигнуть высокого духовного развития, презирая земные блага. Мы знаем, что настоящее изменение души опирается на признание потребностей тела. Двадцать лет назад, когда я начал слушать повествования о сновидениях наяву, находясь, кроме других прочих идей, под влиянием фрейдизма, я ожидал открыть у большинства пациентов доминирующее наличие проблематики, связанной с сексом. Очень скоро я должен был признать, что данная проблематика присутствовала не более чем в 30% случаев. К тому же я сделал удивительное наблюдение. Какими бы ни были изначальные ожидания приходящих на консультацию пациентов, природа их психологического дискомфорта часто была одной и той же. Часто не осознавая этого, все эти пациенты в большей или меньшей степени испытывали трудности *позиционирования* относительно стремления себя реализовать и потребности в духовном совершенствовании. Отношения в рамках понятий *иметь* и *быть* настолько очевидны, что мы их не замечаем. Однако одной из наиболее трудных задач, стоящих перед привилегированными мужчинами и женщинами, познавшими цивилизацию изобилия, является именно восстановление непрерывно нарушаемого равновесия между потреблением и психическим усовершенствованием. В мире, где под видом борьбы с лицемерием, правит цинизм, где принцип *соревнования*, то есть *сравнения*, пропитывает до абсурдности всякую человеческую активность, необходимо значительное усилие совести, чтобы развивать в себе ценности *само-осознания* в то время, когда все нацелено на близкую *личность*. Уже допущенные ошибки не являются оправданием для со-

вершения новых ошибок «наоборот». Ошибки, допущенные в эпоху духовной нетерпимости, не являются оправданием необузданного стремления к обладанию и экономическому соревнованию, приводящему к невыносимому неравенству между людьми!

Я достаточно подробно развил эти идеи в статьях «Словаря символов сновидений», посвященных золоту, драгоценным камням, сундуку, орлу, ослу. Многочисленные примеры показывают, что пациент, достигнув в сновидении пещеры с сокровищами, в которой блещат всеми цветами золото и драгоценные камни, обнаруживает, что на самом деле поиск был направлен на сокровища внутренние. Никогда мне не встречался сценарий, в котором пациент, запустив руки в сундук с богатствами, унесли с собой хотя бы горсть золотых монет. Попав в подобное место, каждый знает, что не существует иного богатства, чем то, которое они несут в себе и чьи яркие цвета всегда останутся неизменными. Девятый сценарий Вероники предлагает иллюстрацию осознания ценности бытия. Я привел соответствующий пример в главе, посвященной психической реконструкции.

Здесь моей задачей является показать постоянство, с которым обнаруживает себя появление отношения между потребностями земными и стремлениями духовными. Несколько фраз, иногда наивных, иногда очень subtilных, взятых из различных сценариев, покажут реальность этих аспектов психологической проблематики.

✓ *Мишель:* «Это массивная, сводчатая деревянная дверь, немного средневековая... массивная дубовая дверь замка или монастыря, окруженная большими камнями... за ней большая зала, огромная, пустая, с голыми стенами, с большими каменными плитами на полу, со сводчатым потолком... это может быть либо зала для хранения оружия, или для встречи паломников...»

✓ *Жан-Пьер:* «Я вижу, что он держит в руках бокал на ножке, в котором церковное вино или шампанское, и он вращает его как при дегустации...»

✓ *Элизабет*: «Я вернулась к маленькому дому... меня доброжелательно встречает старый человек, не произнося ни слова... он дает мне понять, по крайней мере, я так понимаю, что днем приходили священник и нотариус... я не знаю, что это значит!»

✓ *Пьер*: «Я снова вижу эту девушку, ее звали Мари-Анн... не Марьян, как изображение республики... и между тем это одновременно и якобинка, и мать, и бабушка Христа... я бы никогда не подумал, что она выйдет замуж за буржуа, что она предпочтет безопасность, материальный комфорт... но она мне объяснила, что это ей дало свободу самореализации, чтобы воспитывать детей как она хочет, чтобы мечтать, чтобы самовыражаться...»

✓ *Мария*: «Это длинная изгородь из прутьев, и в ней – отверстие!.. я вижу чашу, да, чашу или бокал, некий трофей исключительно правильной формы... церковную чашу...»

## 5. Иншаллах\*, или принятие предназначения

✓ Если Бог пожелает

В течение сотен тысячелетий мозг человека прогрессивно структурировался, чтобы позволить ему вести сложные философские рассуждения и осуществлять необычайные технические открытия. Однако умозрительные рассуждения и рациональное мышление, как бы далеко они ни заходили, остаются

---

\* Иншаллах, также «иншалла, инша'Аллах» (*араб.* «если Бог пожелает», «если (на то есть) Божья воля») – ритуальное молитвенное восклицание, междометное выражение, используемое в арабских и других мусульманских странах, как знак смирения мусульманина перед волей Аллаха. Сопровождает высказывание верующего о его планах или событиях, которые должны произойти в будущем. В арабоязычных странах используется представителями всех конфессий. В современном арабском языке фактически выступает в качестве маркера будущего времени. Примерно эквивалентно русскому «Бог даст!», «С Божьей помощью!». Также может указывать на желание того, чтобы что-либо произошло, или надежду на благословение от Бога в каком-либо предприятии в будущем. – *Прим. пер.*

бессильными преодолеть присущие им границы. Никто не может ответить на вопрос, откуда рождается жизненный порыв, почему на смену скошенной траве упрямо вырастает новая. Почему каждое живое существо, будь то растение или животное, обеспечивает продолжение своего вида избытком семян. Наука все глубже проникает внутрь физико-химических механизмов, лежащих в основе этих феноменов, но ей недоступен *смысл жизни!*

Наиболее просвещенные умы испытывают головокружение, узнавая от астрономов, что расстояние, которое нас отделяет от наиболее далекого видимого источника света, равно пятнадцати миллиардам световых лет! Источника света, чья световая мощность в десять раз превосходит мощность совокупности всех звезд нашей галактики! Наука хочет приблизить человека к тайнам жизни, к вечности, к бесконечности, к будущему, но на самом деле она отдаляет его от них. Люди не перестают расходовать свою энергию на то, что может помочь им забыть то, что вызывает у них страх: непреодолимые границы понимания. Неопределенность порождает потребность в ориентирах. Ужас перед неизмеримостью вечности порождает потребность измерения времени, его отсчета. Ужас перед бесконечностью порождает потребность измерять, дробить пространство. Неподдающаяся сравнению, всегда больше себя самой бесконечность – это ничто. Стремление понять бесконечность и вечность посредством разума заканчивается ощущением тупика. Задолго до того, как были сформулированы *простая* и *общая теории относительности*, сновидения освободились от границ пространства и времени. Именно эта свобода является их важной особенностью. То, что в «Словаре символов» я назвал *дерзкой относительностью*, предлагает спасительный выход для тех, чей разум заблудился в ментальных лабиринтах. В динамике сновидений бесконечность не является некоей абстракцией. Она превращается в некое переживание. Быть значит иметь будущее, а будущее означает идти к чему-то, что нам неизвестно. Жизнь означает отплытие от воображаемого порта – живота матери – к воображаемым и *непредвидимым* назначениям. Когда воображение уносит пациента в бесконечность, то это не для того, чтобы он



потерялся в не ограниченном горизонтом мире. Это для того, чтобы избавить его от страха будущего. Ощутить бесконечность и вечность – значит установить гармонию с тайной бытия. Понять свое отличие от своих предков, принять в своем будущем элементы неизвестности, возмужать и вернуться в мир повседневности повзрослевшим – вот что дает онирический опыт переживания бесконечности и вечности. Отрывок их шестнадцатого сценария Мирьям – первая иллюстрация такого опыта:

«Я в пространстве, как будто я больше не существую в материальном виде, я бесплотна... это новое состояние, я мутировала, я очень сильно чувствую изменение, которое во мне происходит, это напоминает алхимию... у меня ощущение присутствия в нескольких местах в одно и то же время, да, одновременно!.. Жить в моем времени, в моей жизни, как будто я способна быть повсеместно... я на перекрестке дорог и одновременно на каждой из этих дорог! Реальность моего сегодня – это уже то, чем я стану завтра... от этого кружится голова... быть одновременно везде, на всех уровнях, в одно и то же время... Мое тело растет, расширяется от энергии, я становлюсь бесконечно большой, у меня больше нет границ, лишь некое сплетение дорог, которое пульсирует наподобие биению сердца... я вижу плывущие облака... я решила тоже плыть в неизвестное, в еще не известное, и одновременно открытое для всех возможностей... Принять непредвиденное, еще не предвиденное, это – свобода!.. теперь речь больше не идет о контроле, управлении, а о наблюдении... я погружаюсь в космос, в пространство, время смешивается, прошлое и будущее становятся единым... я – некая машина, которую запустили в пространство... смерти больше нет...»

Судьба представляется угрожающей лишь тем, кто не признает, что она непредсказуема. Для тех, кто изнуряет себя непрерывными усилиями подчинить своему контролю то, что невозможно предвидеть. Желание контролировать свою судьбу – это одна из ловушек, в которой можно потерять свою жизнь. Гармония существования не может быть достигнута без гибкого и доверительного приятия случайностей судьбы.

В сновидении появление мудрого старца и звезды означают фундаментальное изменение отношения пациента или пациентки к будущему. Переживание *дерзкой относительности*, открывающее новый аспект реальности, а именно *бесконечность возможностей* предвещает и готовит это счастливое изменение в отношении к судьбе. Несколько фраз из двенадцатого сценария Феликса покажут, что космическая авантюра Мирьям не является чем-то исключительным. В процессе терапии такого рода приключения могут наблюдаться в течение четырех или пяти сеансов:

«Я окружен планетами... как будто я с удовольствием шагаю по этому галактическому пространству... я не знаю, день ли сейчас или ночь, это теперь не важно... такое освещение, что непонятно, день это или ночь... просто свет! Неизвестно, откуда он исходит... ощущение уюта, нежности... неподвижности... как будто нет смысла куда-то идти, так как я могу быть везде, и везде одинаково!.. я могу двигаться вперед, назад, направо, налево, головой вниз, я всегда остаюсь с теми же ощущениями: одновременно вне и во времени, и так может продолжаться целую вечность... у меня все же возникает ощущение быть втянутым в некую спираль... я себя чувствую сгустком энергии, как атом внутри огромного тела. Как будто в рамках вселенной я маленький, но это ощущение совсем не преуменьшает мою значимость. Я чувствую себя свободной энергией в мире энергии...»

✓ На то есть Божья воля!

Приходит время, когда человек начинает видеть конец своей дороги, дороги своей жизни. Возраст, когда болезни привели его к темной двери. Никто не знает, что ожидает того, кто переступит через порог этой двери. Некоторые хотели бы выкрасить эту дверь в цвета надежды. Другие думают, что имеют представление о небытии, которое ждет их в пропасти, куда они упадут, войдя в эту дверь. На весах разума аргументы одних и других ничего не весят, как ничего не весит незнание. Как и в день своего вхождения в мир, путешественник по жизни стоит одинокий без всякого багажа перед черной дверью. Никогда еще характер его отношений с будущим

не был так для него значим. Страх будущего, отказ «подойти к...» вызывают смертельную тревогу. Сознательное отречение от материальных ценностей дает относительное спокойствие, относительное освобождение от тревоги. И только опыт *переживания* растворения в энергии вселенной может принести тому, кто готовится перешагнуть через последний жизненный порог, свет успокоения. Будучи убежденным в гармонизирующем влиянии *свободного сна наяву* одновременно на психику и на тело, доктор Т. Науроки отправил ко мне несколько тяжелобольных пациентов, знавших, что им осталось недолго жить. И каждый раз я убеждался в положительном влиянии динамики воображаемого, всегда работающей на благо пациенту. В подобных случаях она способствует спокойному принятию будущего. Речь уже не идет о смирении, а об участии в том, что должно произойти! Услышав пятнадцатый сценарий Ирен, можно смело утверждать, что *терапия свободным сном наяву* может занять достойное место среди других видов паллиативной помощи. Когда душа может получить облегчение, даже если тело уже не способно выполнять свои земные обязанности, невозможно отрицать интерес, который представляет в данном случае подобного рода психологическое сопровождение. Несколько недель спустя после этого сновидения наяву Ирен умерла, но перед этим она написала мне несколько слов, в которых она выразила мне свою благодарность. Будучи слишком длинным, это сновидение не может быть воспроизведено здесь полностью: оно начинается эпизодом, в котором Ирен выражает свое желание отдалиться от этого мира, которым правит закон состязания, закон обладания. Она присутствует на автомобильных гонках и описывает гвалт и шум, вызванные автомобилями и толпой зрителей. Она покидает это место и оказывается в пустыне. Там она встречает старого пастуха, всю свою жизнь посвятившего поискам овцы, которую он, наконец, нашел. Вместе они подходят к реке, берега которой покрыты цветами – настоящее райское место. Вот как заканчивается этот сон:

«Это очень приятное место, вокруг много цветов... а теперь я в городе, я смотрю в окно, идет бесконечный дождь, и снаружи никого нет, так как дождь очень сильный... дождь

бесшумный, и это очень необычно, так как не видно ничего, ничего, совсем ничего!.. я открываю окно: вокруг один только дождь... я снова закрываю окно, эта атмосфера бесконечного дождя мне кажется странной... я выхожу на улицу в плаще и сапогах... я сразу промокаю насквозь... я даже не вижу больше моего дома... есть только дождь и я... я потерялась под дождем (долгое молчание)... я правда не знаю, что я буду делать... я промокла насквозь... это неважно, так как я превращаюсь в дождь... я – капля дождя, и я чувствую, как это приятно, весело и радостно... я слышу только смех... смех залиvistый, заразительный... и вот вдобавок появляется свет... мы, капли, продолжаем наше падение... радужные капли... это еще более приятно и радостно, вокруг всеобщее веселье... каждая маленькая капля воды испытывает настоящую радость, невозможно испытать бóльшую радость! Каплям тесно, но это хорошо... это как смех создателя!.. и теперь – это не просто свет, а настоящая радуга... и каждая капля воды составляет часть общей туманной атмосферы... и больше ничего нет... даже земля уступила место дождю, и мы, мы все – частицы света... это прекрасно, и это именно так кончается... вот и все!»

## ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ



# 1. ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ?

Развитие знаний в области нейрологии в последние десятилетия внушает восхищение. Те, кто оспаривает правомерность подобного утверждения в устах З. Фрейда, К. Г. Юнга, Р. Дезуайа и некоторых других, оскорбляют их память. Если бы они все еще были живы, то эти глубокие умы получили бы новую пищу для размышлений, которую предлагают сегодня открытия современной нейрофизиологии. Они дают нам надежду более полного понимания в близком будущем процессов, лежащих в основе *сознательного мышления и чувств*.

Чтобы оставаться в рамках сюжета, я должен, по крайней мере, ответить на следующий важный вопрос: образы, возникающие один за другим в сценариях *свободного сна наяву*, являются ли они исключительно продуктом той замечательной машины, которой является человеческий мозг, или же в случае некоторых типов онирической продукции мы имеем перед собой некий тонкий рецептор внешних воздействий, недоступных обычной чувствительности?

Некоторые наблюдения, сделанные во время обычных сеансов психотерапии свободным сном наяву, заставляют меня признать, что эта последняя гипотеза принимает в расчет явления, остающиеся вне ее необъяснимыми. Что бы там ни было, мне представляется уместным, во-первых, привести здесь некоторые данные из нейрофизиологии, которые позволят понять результаты, полученные при использовании дина-

мики воображаемого. Во-вторых, я постараюсь описать действие захватывающих образов *преодоления порога*. В-третьих, я представлю волнующие свидетельства невольного обмена информацией между терапевтом и его пациентами. Эти три раздела называются:

- Материя разума
- Изнанка вещей
- Общение без границ

### Материя разума

Я заимствую это выражение у Жеральда М. Эдельмана\*, который таким образом характеризовал нейроны – клетки, отвечающие за деятельность головного мозга. Согласно его точке зрения, именно сложные нейронные сетевые образования производят феномены сознания. Морфология и функционирование нейронов хорошо известны и детально описаны в многочисленных научных исследованиях. Я ограничусь здесь, как я сделал это в моей книге «Видеть сны и родиться заново», лишь напоминанием основных базовых элементов, достаточных, чтобы показать, как устанавливается соответствие между удивительными творениями воображения и их психологическим субстратом.

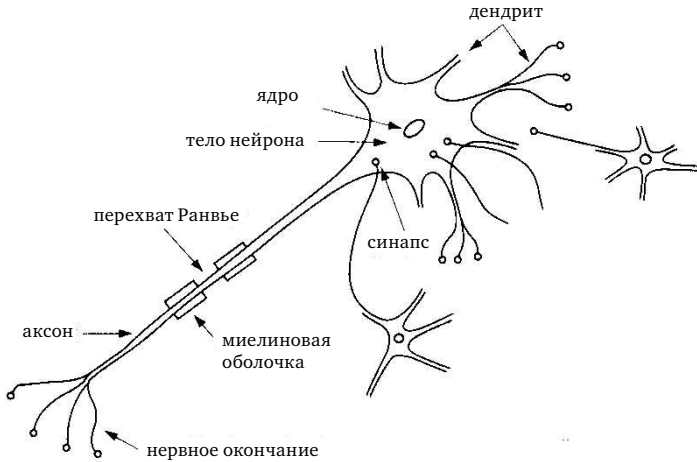
Мозг связывается с внешним миром посредством специализированных нейрональных клеток – нейропреобразователей, которые поставляют ему информацию, воспринятую органами чувств, то есть *входные* данные системы. Другие нейроны передают отдельным органам конечные решения, выработанные в центральных структурах и являющиеся *выходными* данными системы. Пирамидальные нейроны†, со-

---

\* Джеральд Морис Эдельман (род. 1929) – американский биолог, лауреат Нобелевской премии по физиологии и медицине 1972 г. (совместно с Родни Портером) «за открытия, касающиеся химической структуры антител».

† Пирамидальные нейроны, или пирамидные нейроны, – основные возбуждающие нейроны мозга млекопитающих. Также обнаруживаются у рыб, птиц, рептилий. – *Прим. пер.*





ставляющие кору головного мозга, – наиболее сложные и разнообразные по форме. Ежесекундно они обмениваются между собой огромным количеством информации и даже способны порождать свои собственные импульсы.

Нейрон состоит из ядра, находящегося внутри тела нейрона, более или менее длинного волокна – проводника импульсов – и нервных окончаний, называемых дендритами. Эти окончания позволяют каждому нейрону устанавливать связь с десятками и даже с тысячами других нервных клеток.

Дендриты пирамидальных нейронов ветвятся и содержат множество дендритных шипиков, способных выделять в больших или меньших количествах некую химическую субстанцию – нейротрансмиттер, который, попадая в синапсы – места контакта между дендритами двух нейронов, вызывает появление нервного импульса. Исходный нейрон, таким образом, передает возбуждение, которое последующий нейрон может принять или отвергнуть. Перед тем как вернуться к этому явлению фундаментальной важности, необходимо привести некоторые данные относительно прекрасного живого механизма, которым является мозг. В объеме мозгового вещества, равном объему спичечной головки, переплетается миллиард нервных соединений. И это лишь установленные в конкрет-

ный момент времени соединения в конкретном мозге. Если же надо учесть все *возможные* комбинации нейрональных соединений, то это число станет астрономическим, с более чем миллионом нулей после единицы!

И эта сеть связей между нейронами находится в процессе постоянного изменения. Лишь один только слой нейронов коры головного мозга содержит приблизительно миллион миллиардов связей. Хочу добавить последний штрих к этому впечатляющему описанию: стоит напомнить, что эта система способна одновременно обрабатывать десять тысяч информационных импульсов.

Чтобы понять то, что происходит во время сеанса терапии свободным сном наяву, покинем эти головокружительные вершины и вернемся к их истокам. Какими бы сложными ни были системы, которые я описал, их функционирование аналогично функционированию отдельных нейронов, а именно их способности передавать возбуждающие или *тормозящие* импульсы, а также способности последующих нейронов *принимать* или *отвергать* полученные стимулы. Это означает, что фактически в любом случае речь идет о процессах, генерирующих ответы типа *да* или *нет*. Бессмысленно усложнять понимание данного процесса, упоминая наличие разного рода нейропосредников. В конечном счете, как показывают новейшие исследования, они являются частью условий, определяющих возбуждающий или тормозящий характер ответа нейрона. Один нейрон (или нейрональная группа) способен поддерживать *остаточное торможение*, которое будет препятствовать прохождению нервных импульсов в течение длительных периодов, иногда в течение всей жизни. Нормальный процесс развития индивида предполагает, что миллионы нейронов прогрессивно специализируются в своем функционировании, то есть в передаче возбуждения или торможения. Именно на этой базе строятся автоматизмы, создаваемые в ходе обучения. Однако тысячи нейрональных групп центральной нервной системы, которые могли бы сохранить свободу выбора ответа типа *да* или *нет*, оказываются вынужденными вследствие некоего случайного события запретить передачу нервного импульса. Хочу предложить пример, иллюстриру-

ющий влияние этих физиологических процессов на психику. Пример кажется очень простым. Однако он представляет реальные ситуации, с разными вариантами которых мне пришлось встретиться в моей клинической практике.

Представьте себе маленького ребенка в возрасте между восемнадцатью месяцами и тремя годами. Для удобства родители решают поставить его кроватку рядом с их собственной. Это можно понять. Ребенок засыпает. Чуть позже родители испытывают желание заняться любовью и реализуют это желание. Ребенок просыпается. Он сталкивается с чем-то, что в его возрасте одновременно недоступно его пониманию и его способности эмоционального переживания. Что происходит в подобном случае? Природа хорошо устроена, она будет защищать его. Сцена, безусловно, регистрируется, но ингибиционные процессы, возникшие в одном или нескольких нейронах, превратят зону, где она зарегистрирована, в зону запрещенную. Воспоминание *присутствует*, но оно *недоступно*. Однако природа не запланировала некое оповещение типа «отбой тревоги». Личность взрослого формируется на основе совокупности запретов подобного типа, которые иногда сильно загрязняют психику.

Что происходит во время сеансов терапии *свободным сном наяву*, чтобы мешающие индивиду и иногда очень старые ингибиции могли быть устранены? Чтобы ответить на этот вопрос необходимо сначала подчеркнуть роль нервных импульсов (электрической активности головного мозга) во время двух состояний, которые знает каждый человек, это состояние активного бодрствования и состояние сна.

Состояние *активного бодрствования* позволяет человеку взаимодействовать со своим окружением. Это рискованное состояние. Организм отвечает на потребности ускорением своего метаболизма. Кровь циркулирует быстрее, в мозг поступает больше кислорода. В соответствии с этим строится работа сознания и поведение. Это соответствие обусловлено тем, что движение нервных импульсов подчинено центральным управляющим механизмам.

*Сон* – это состояние восстановления сил. Он требует доверия и покоя. Метаболизм организма замедлен, потребление

кислорода мозгом уменьшается. Работа сознания временно приостанавливается. Электрическая активность мозга больше не испытывает центрального организующего влияния. Но эта активность не прекращается. Какие же функции она в это время выполняет? Функции обслуживания, как технический персонал, который проверяет в каждом отсеке фабрики после ухода рабочих наличие возможных неполадок, чтобы сделать необходимый ремонт. Во время сна нервная электрическая активность наблюдается во всех зонах мозга. Когда она встречает нейрональную структуру, оставшуюся под высоким напряжением (вследствие некоего происшествия, которому индивид не уделил достаточного внимания в период бодрствования), то она воздействует на данную зону, чтобы устранить это паразитическое напряжение. Именно в этот момент во время ночного сна из-за возбуждения определенных нейронов у человека возникают сновидения.

*Измененное состояние сознания*, автоматически возникающее во время сеансов терапии *свободным сном наяву*, не является специфическим результатом данной методики. Любые методы, использующие положение лежа и предполагающие релаксацию, включая психоанализ, вызывают данное состояние сознания. Оно характеризуется замедлением метаболизма, которое вызывает притупление бдительности сознания. Клинические наблюдения показывают, что в этом промежуточном состоянии поток нервных импульсов в меньшей степени воздействует на недавно возникшие зоны возбуждения и в большей степени на ингибиции, сформированные в наиболее отдаленном прошлом пациента. Ниже я приведу примеры сценариев, образы которых отражают энграммы впечатлений, полученных в период внутриутробного развития. Не случайно и не по наитию З. Фрейд уделял большое внимание восстановлению воспоминаний детства. Это потому, что сама терапевтическая ситуация его пациентов: лежа на диване – естественным образом отсылала их к архаическим зонам пережитых ими ощущений. Когда психоанализ постулирует, что осознание спасительно, то в такой формулировке я вижу, по меньшей мере, одну погрешность. Это равнозначно смешению следствия и причины. При некоторых условиях нервные

импульсы изменяют физиологические энграммы, что приводит к возникновению эффекта осознания. Во время *свободного сна наяву*, как и во время ночных сновидений, образ не является *соучастником* изменения, а его *индикатором*. Символы являются свидетелями, ориентирами, намекающими на те аспекты проблематики, которые были затронуты во сне. Они являются логическим завершением нейрональной активности, сложность и обширность которой недоступны наблюдателю.

### Изнанка вещей

Специалисты строго осудят мой способ упрощенного изложения. Мне же он представляется необходимым, чтобы объяснить одно из самых замечательных проявлений онирической динамики – *преодоление порога*. Каждое из сотен миллиардов окончаний нейронов может либо передать *возбуждение* следующему за ним нейрону, либо прервать передачу нервного импульса, то есть создать его ингибицию. Таким образом, распространение нервного импульса можно представить в виде огромной кроны дерева, в которой каждая маленькая веточка имеет два отростка: пропускающий и запрещающий передачу возбуждения. Получается огромное древо принятия решений. И это очень близко к реальности. Я осмелюсь еще больше упростить мое объяснение, зная, что наблюдаемые в процессе свободного сна наяву факты подтверждают достоверность моих предположений. Как я уже говорил, под воздействием обстоятельств большое количество нейронов, которые могли бы сохранить свободу отвечать «да» или «нет», вынуждены отказаться от одного из возможных ответов. Из этого неизбежно следует, что когда возбуждение не может распространиться, то возникает ингибиция (торможение), и наоборот. Это напоминает истину Ла Палисса\*, и значит, что совокупность активных частей системы участвует в процессах, протекающих в поле сознания, а то, что принято называть «бессознательное»,

---

\* Французское выражение «истина Ла Палисса» – нечто само собой разумеющееся. Ла Палисс (Жак Шабанн, французский сеньор и военный, 1470–1525) является французским аналогом В. И. Чапаева – некий анекдотический персонаж. – *Прим. пер.*

то есть инертная часть системы, является *прямой противоположностью* этой активной части! И это является одной из причин того, что происходящее в ходе сценария свободного сна наяву *всегда непредсказуемо*.

Действительно, каким образом сознание может предвидеть свою «изнаночную» реакцию, которую оно уже не может знать или еще не знает? Пусть читатель не волнуется, я не буду больше его утомлять фактами из нейропсихологии. Благодаря уже сказанному, ему будет легче понять все тонкости воссоздания воображением сцен *преодоления порога*. В моей книге «Видеть сны и родиться заново» я детально описал его значение. Я показал, что в ходе переживания *преодоления порога* происходит перевод на язык образов эпизодов, имеющих решающее значение в изменении психики, всегда приводящих пациента к восстановлению вытесненной «изнанки». К. Г. Юнг совершенно правильно указывал, что *объединение противоположностей* (за счет их слияния) является главным условием реализации процесса индивидуации, ведущего к полноте развития Я.

Выше я показал, что биология мозга устроена таким образом, что любые оживляющие нас побуждения в структурном плане представлены парой противоположностей. Мы способны быть эгоистичными и великодушными, ненавидеть и любить, проявить величие души и мелочность, суровость и терпимость и т. д. Богатство человеческого существа зависит от количества этих пар противоположностей, которыми он располагает.

Накапливаемый опыт по воле травмирующих ситуаций или в результате воспитания создает многочисленные зоны торможения (или ингибиции), а значит, столько же личностных дефектов, записанных, как мы видели, на нейронном уровне. И в данном случае сознание не способно вернуть каждому нейрону его исходную свободу реагирования. Нервные процессы, возникающие в ходе терапии *свободным сном наяву*, такой способностью обладают. В работе воображения ингибициям (сопротивлением), ведущим к затормаживанию потенциальных возможностей, всегда соответствует появление образов, символизирующих либо *статичность* психики

(статуя, мумия, скелет и т. п.), либо свободу выбора (изменения), возвращающую *гибкость* психики и инициирующую образы движения.

Терапевтическая динамика, безусловно, не имеет в качестве своей цели замену некоего поведения на его противоположность. Ее задачей является восстановление доступа к вытесненному, чтобы вернуть человеку свободу выбора своих реакций, – столь необходимое условие для хорошей адаптации к случайностям жизни. Образы *преодоления порога* появляются именно в тот момент, когда нервным импульсам удается разблокировать ингибиции (освободить заторможенные ранее зоны) и реализовать передачу импульса противоположного значения, до этого невозможную. Этот момент характеризуется:

- медленным и старательным приближением к порогу;
- встречей с препятствием, иногда невидимым;
- мгновенным преодолением порога;
- изменением ориентаций на противоположные, по другую сторону порога.

В онирической динамике используется более двадцати различных образов для обозначения преодоления порога. Среди них наиболее часто используются следующие:

- проход через монументальную дверь;
- прохождение через зеркало;
- прохождение через стену;
- прохождение через стеклянную стену;
- проход через стену из воды;
- пробуждение;
- пересечение туннеля;
- просачивание через узкую часть песочных часов;
- проход через горный перевал.

Петер в своем двадцатом сценарии встречает эти два последних варианта образов преодоления порога:

«Я на ярмарке, подхожу к карусели... и вот я кружусь на этой старой карусели с деревянными лошадками... Я раскачиваюсь вверх и вниз, вертаться по кругу... музыка громко

играет, карусель крутится быстро <...> Теперь я нахожусь в некоторой плошке с крышкой... сначала стенки были непрозрачные, а теперь это превратилось в песочные часы... я стал совсем маленьким, мягким и бесформенным... и поэтому я просочился через сужение песочных часов... я падаю на песок в их нижнюю часть... стенки из стекла, совершенно прозрачные... за ними тоже песок... я решаю выбраться наружу... головой я разбиваю стенку и оказываюсь один в пустыне... у меня ничего нет, никакого инструмента, даже компаса... вокруг только песок и дюны... вдруг солнце совсем исчезает... я ориентируюсь по звездам и иду на юг... и вдруг все меняется... я у подножья большого холма, даже горы... темно, земля холодная, заледеневшая... я беру палку, чтобы разбивать лед... я с трудом иду вверх... вокруг много людей, которые спускаются вниз... я один поднимаюсь вверх... у этих людей странные головы, враждебные лица... женщины похожи на ведьм, у мужчин недовольные выражения лиц... я вижу их боковым зрением... не знаю, что заставляет меня идти вверх... это долго, трудно, мне холодно, вокруг много камней... и вдруг я оказываюсь на вершине... кто-то зажег здесь костер, и я греюсь около огня... я делаю небольшой привал... с другой стороны горы, кажется, тоже холодно, но откос гладкий... и я начинаю скользить, как на тобогане... я скользя очень быстро, и сразу же все становится совершенно другим... льда больше нет, появляется трава... очень зеленая, тонкая, мягкая... все залито солнечным светом... это, как ночь и день, по сравнению с другим склоном... все дышит доброжелательностью, много цветов, все ярко... я иду легким шагом и попадаю в деревушку, как в американских вестернах... все люди одеты как в ту эпоху... я вижу, что они устроили конкурс: выигрывает тот, кто дольше всех продержится без седла на лошади... и вот я без седла на дикой лошади... я съезжаю, и поднимаюсь снова... публика завывает... мне удается смирить животное, толпа мне аплодирует, радостно кричит... мне кажется, что теперь я стал частью этой толпы... этой жизни, близкой к природе... и я решаю там остаться, среди них».

Несколько сцен преодоления порога (как в сновидении Петера) встречаются в одном и том же сценарии достаточно



часто. *Магистральному* этапу преодоления порога, легко опознаваемому из-за радикальных изменений обстановки, действия, атмосферы, предшествуют менее важные, *вторичные* этапы. Это означает, что нейрональные образования, поддерживаемые для защиты вытесненных реакций, были усилены дополнительными «засовами».

В сценарии Петера магистральным преодолением порога был, конечно, перевал через горный хребет. За медленным и трудным восхождением на вершину следует стремительный спуск на тобогане. На противоположном склоне горы все ценности принимают обратные значения. Ледяная ночь уступает место солнечному свету, каменистая почва превращается в зеленую лужайку с мягкой тонкой травкой, вместо цепочки унылых людей теперь появляется праздничная толпа и т. п. Между тем решающее действие в данном сновидении проявляется в другой инверсии. В первом эпизоде сценария пациент сидит на *деревянной лошадке*, которая символизирует подавление естественных порывов; в последнем эпизоде он покоряет *дикую лошадь*, которая одновременно обозначает вновь обретенную свободу выражения и способность Петера к самоконтролю.

Терапевт не может делать вывод о том, что он наблюдает преодоление порога, которое я только что описал, лишь на основании того, что в сновидении пациент входит в некую дверь или преодолевает несколько препятствий. Подлинность преодоления порога определяется присутствием в сновидении, по меньшей мере, двух из семи индикаторов, которые я определил двадцать лет тому назад и верность которых с тех пор подтверждена тысячами наблюдений. Вот эти индикаторы:

- волшебное открытие порога;
- стекло или осколки стекла;
- уменьшение размера;
- крик;
- ориентация север–юг;
- присутствия мудрого старца или заменяющего его змея;
- упоминание бабушки и бабушки.

Из этих индикаторов пять обнаруживаются в сновидении Петера:

✓ *Волшебное открытие порога:*

После значительных усилий пациент добирается до вершины горы, где его ждет согревающий костер, и тобогган помогает ему спуститься в совершенно преобразованный ландшафт.

✓ *Стекло или осколки стекла:*

Будучи запертым внутри песочных часов, Петер решает обратиться наружу и разбивает стеклянную стенку.

✓ *Уменьшение размера:*

Чтобы просочиться через сужение песочных часов, пациент становится совсем маленьким.

✓ *Крик:*

Когда Петеру удается укротить дикую лошадь, толпа радостно кричит.

✓ *Юг:*

Выбравшись из песочных часов, пациент бредет без компаса по пустыне... в ночи звезды указывают ему дорогу на юг.

Несколько примеров *пересечения порога* приведены в многочисленных статьях «Словаря символов сновидений»<sup>\*</sup>.

Изнанка вещей, эта скрытая сторона Я, эта *теневая* часть, которую надо восстановить, доступна в сновидении каждому, кто ищет свою идентичность. Если сегодня динамика воображаемого представляется дорогой, ведущей за границы видимого, то уже в течение нескольких веков просветленные умы признали удивительные достоинства изменения взгляда на мир. В работе «Об истоках сознания» (1954) К. Г. Юнг приводит слова распятого вниз головой апостола Петра, произнесенные им незадолго до смерти и вдохновленные Учителем: «Вы, способные слушать, услышите слова мои, которые говорю вам в последний час мой; слушайте: удаляйте ваши души от всего, что воспринимают чувства ваши, от всякой видимости, ибо она не есть реальность... Господь сказал: „Если вы не сделаете правое похожим на левое, и то, что вверх, по-

---

\* В статьях, посвященных мудрому старцу, стене, изнанке, зеркалу, книге, прозрачности, другому миру, двери, барьеру и т. д.

ходим на то, что внизу, не узнать вам мира Небесного...“ Вы видите меня распятого вниз головой, по образу первого человека в момент его рождения»\*.

Таковы слова апостола. Те, которыми поэт наделяет умирающего короля Офиода, несут то же послание: «Именно в тот момент, когда человек падает навзничь, поднимается его настоящее Я»†. В более близкие к нам времена А. Янов, опираясь на свой опыт первичной терапии, утверждал: «Чтобы быть тем, чем мы не являемся, надо быть тем, чем мы еще не были!» Счастлив тот, кто, как мудрец, осмеливается встретиться лицом к лицу с оборотной стороной самого себя и взглянуть на изнанку вещей.

### Общение без границ

Теперь я перехожу к сюжету, который надо рассматривать с большой осторожностью. У меня имеются точные и достоверные статистические данные, свидетельствующие о существовании описываемых феноменов. Тем не менее их объяснение остается пока лишь гипотезой. Перед тем как изложить факты, я бы хотел подчеркнуть, что ничто не дает мне повода считать, что я обладаю неким даром медиума, который способствовал бы так называемой передаче мысли. Многочисленные психотерапевты, работающие методом свободного сна наяву, как женщины, так и мужчины, рассказывали мне о тех же явлениях, что возникали в моей клинической практике. Эти факты одновременно ясны и волнующи. Сначала я представляю их в статистическом плане, так как это подтверждает их правдоподобность. Затем с помощью примера из моей практики я постараюсь показать их тонкую природу. Заранее прошу простить мне обилие деталей, которые мне представляются необходимыми для понимания данных явлений.

На протяжении полных девяти лет, с 12 июня 1991 г. по 15 июня 2000 г., я работал каждое утро, с семи до девяти

---

\* Цит. по: *Jung C. G. Les Racines de la conscience*. Buchet-Chastel, 1971.

† *Гофман Э. Т. А. Принцесса Брамбилла*.

тридцати, над «Словарем символов сновидений». Я не позволял себе никаких отклонений от этого расписания, ни в воскресенье, ни в праздники, ни во время каникул, ни даже во время моих пребывания в больнице. Моей целью было исследование смысла пятисот символов, наиболее часто появляющихся в сновидениях. Изучение каждого образа развертывалось в три этапа: поиск необходимых документов, анализ данных и написание соответствующей статьи. В среднем на каждый символ уходило по шесть дней. В 10 часов я принимал своего первого пациента. Я планирую около двух часов на каждый прием. В целом я принимаю по три пациента в день: одного утром, и двух пациентов после обеда. Каждый из них приходит со своими собственными ожиданиями и проблемами, которые они выражают во время первой части сеанса – встречи.

Никто из этих пациентов не мог знать, над каким символом я работал за несколько часов до их прихода. Сознательно мое внимание было сосредоточено на восприятии составляющих элементов сновидений пациента, и сюжет моей утренней работы не был в поле моего сознания. Однако в большом количестве случаев, значительно превосходящем возможное количество случайных совпадений, в момент, когда сценарий сновидения достигал высокой интенсивности, вызывая у меня резонанс, я обнаруживал в сновидении не только символ, который я изучал утром, но и все окружающие его образы, на которые я ссылался в моих исследованиях. Иногда пациент даже произносил фразы, напоминающие те, которые я писал утром того же дня. Несколько раз мне случалось зачитывать изумленному пациенту отрывки из моих текстов, которые как будто вдохновили его сновидение. В течение многих месяцев после того, как я осознал данный феномен, десятки раз я проводил следующий эксперимент: в момент, когда пациент должен был начать свое повествование, я концентрировал мое сознание на некоем конкретном образе, чтобы проверить, возможно ли произвольно воздействовать на воображение пациента. Я ни разу не получил положительного результата. В ходе моей практики я сделал два важных наблюдения.

- Описанный феномен возникает в случае, когда терапевт испытывает настоящую эмпатию в ходе сеанса терапии, не имея никаких предварительных собственных ожиданий. В данном случае между мозгом пациента и терапевта как будто устанавливается некая связь, осуществляемая вне известных сенсорных каналов связи.
- Какой бы ни была природа проблематики пациента и степень его психического изменения, достигнутого на данной конкретной стадии терапии, в описанной ситуации все происходит так, как будто пациент бессознательно присвоил мое утреннее исследование, чтобы гармоничным образом интегрировать его в выражение своей собственной проблематики! Это удивительное взятие в долг не оказывает никакого «отклоняющего» воздействия на процесс психического изменения и служит ему на пользу, обогащая его.

Чтобы проиллюстрировать эту загадочную передачу образов, которую, повторяю еще раз, я наблюдал сотни раз в течение моей практики, я приведу лишь один пример. Он почти не отличается от всех других случаев, когда пациент в своем сновидении воспроизводит символ, над которым я работал тем же утром. Смушающий характер данного феномена в данном случае ясно виден. Двадцать лет тому назад одно из сновидений, которое увидел мой первый пациент Адриан, показалось мне настолько богатым по содержанию, настолько доказывающим психическое изменение, что позже я превратил его в один из примеров для моих студентов на первых сеансах обучения. 6 ноября 1999 г., в субботу, был первый день начинавшегося цикла обучения 1999–2000 гг. В 11 часов я дал прослушать участникам семинара этот длинный сон, имеющий особенную структуру. В первом эпизоде Адриан рассказывает об удушающей атмосфере конвенциональной семейной и социальной среды. Во втором эпизоде тон пациента меняется радикальным образом. Его повествование и описываемые образы становятся особенно поэтическими. В последнем эпизоде Адриан переживает во сне момент появления на свет и передает свои ощущения с большой эмоциональной насы-

ценностью. Обучающий семинар длился всю субботу и воскресенье, следующий за ними понедельник я посвятил приведению в порядок документов и других материалов, которые я использовал в ходе семинара. В 10 часов во вторник ко мне пришел на сеанс терапии Герман – пациент, не имевший никакого представления о содержании проведенного мною семинара. Это был его пятый терапевтический сеанс. Можете представить степень моего удивления, когда я услышал слова и воспоминания как будто заимствованные из сна Адриана, эквивалента которым я не слышал более чем двадцать лет! У меня не было никаких оснований быть проникнутым образами данного конкретного сновидения более, чем любых других из десятка тех, что я дал прослушать своим ученикам. Исходя из степени нашей рациональности, можно объяснить это *совпадением* или *синхронностью*. Оба определения ускользают, но ничего не объясняют:

✓ Адриан – первый эпизод:

«Насколько же эта [семейная] среда странная!.. исчезнувшее общество... полное поражение всего внешнего, поверхностного... этих поколений, которые ориентировались на видимость... „сохранять свое лицо!“ декорация! Показуха! Претворяться, делая вид, что не претворяешься... никакой надежности, потеря себя... механическая кукла, Пинокио... ложная скромность... давать понять, что ты умный, не показывая это!..»

✓ Герман

«Вижу картинки... гуляющие люди... люди, которые должны изображать некие функции, власть, некую роль, сохранять некое лицо... это смешно!.. застывшие персонажи, запертые за их масками... всегда играющие некие роли... негибкие... мне это не нравится... Почему надо всегда сохранять видимость, быть красивым, умным? Я бы хотел, чтобы люди уважали себя, улыбались себе... а в этих марионетках заметно только страдание!»

✓ Адриан – второй эпизод:

«Слышу шестую симфонию Бетховена... гроза закончилась... солнце оживляет все цвета, придает блеск каплям

росы... музыка и запахи цветов после грозы... и мало-помалу приходит веселье... крестьяне собираются танцевать и становятся в круг... всем по-настоящему весело... у всех одно чувство... все думают о жизни, о взгляде человека напротив... и звучит музыка возрождения и радости...»

✓ Герман

«Я вижу городскую жизнь, торговлю на рынке, кричащих детей, запахи, разноцветные одежды... вид этой жизни согревает сердце, это настоящая жизнь... я слышу нарастающее звучание музыки... очень глубокая музыка, которую я знаю... это девятая симфония Бетховена... гимн радости... это именно то, что я чувствую... эта музыка меня глубоко волнует... она даже заставляет меня плакать... эта музыка, которая сообщает о рождении ребенка... мне кажется, что я плачу от радости... это красиво, прекрасно... это отдается в моем сердце... я пою вместе с хором...»

✓ Адриан – третий эпизод:

«Я задаю себе вопрос: „Какие чувства это вызовет у меня?“... это крик новорожденного... да, да, именно!.. который кричит, выходя на свет из живота своей матери... все в его крике... он не знает ничего другого... любящие руки заботятся о нем... его кладут на грудь матери... он кричит, он покраснел от крика... и его мать его любит... обожает его... он стал новым сокровищем в ее жизни...»

✓ Герман

«Человеческие существа всегда остаются похожими на себя... я вижу, как рождается ребенок... вижу женщину, которая только что произвела его на свет... руки кладут новорожденного на грудь его матери... он кричит... он кричит очень громко... и крик младенца мне представляется прекрасным... он все выражает в этом крике... я должно быть так же кричал... и я опять слышу музыку... это финал... еще более красивую музыку, которая побуждает к любви... я представляю себе некоего человека, некоего мудреца, пастыря... он дает мне понять, что я нашел то, что искал... любовь...»

В проблематике Адриана и Германа был, по крайней мере, один общий пункт: и тот и другой страдали от чувства недостатка материнской любви. Этот пример хорошо показывает: то, что «ухвачено» пациентом, немедленно интегрируется в процесс его личностного развития. Наблюдаемый в данном примере душевный резонанс напоминает физический эксперимент, когда рядом помещают два камертона, настроенных на одну и ту же ноту. Если ударить по одному из камертонов, другой тоже начинает вибрировать. Помимо искусных объяснений, которые могут помочь понять описанные мною феномены, необходимо все же подчеркнуть, что они возникают лишь тогда, когда отношения между терапевтом и его пациентом строятся на эмпатии, столь ценимой К. Р. Роджерсом\*.

---

\* Rogers C. R. Le Développement de la personne. Dunod.



## 2. УДИВИТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ ОБРАЗОВ

### Слова, пришедшие из глубины веков

Человеческое сознание связано с миром через образ. Термином «образ» я обозначаю здесь совокупность ощущений, которые передаются в центральную нервную систему пятью сенсорными каналами. Наблюдения очень большого количества сценариев *свободного сна наяву* выявили любопытную статистическую закономерность. Из ста символов 50 относятся к зрению, 25 – к тактильным и двигательным ощущениям, 12 – к слуху, 6 – к запаху и 3 – к вкусу. Эти цифры, безусловно, приблизительные, но они отражают хорошо видимую тенденцию. Чем больше в сновидении обнаруживается звуков, запахов или вкусовых ощущений, тем к более отдаленным во времени зонам психологической проблематики относятся эмоции, экстерииорируемые воображением.

У каждого индивида, как и у всего человечества в целом, наиболее глубоко сохраненные памятью архивы содержат в себе образы. Следует напомнить, что *везде и всегда*:

- образ предшествует слову;
- слово устное предшествует слову написанному;
- написание предшествует грамматике.

Мозг младенца пропитывается сотнями тысяч видений до того, как развитие фонетического аппарата и интеллекта позволяют ему начать произносить осмысленные фразы. Миллионы

картинок оказывали свое влияние на нервную систему наших далеких предков до того, как человек развил способность передавать свои мысли символическими звуками. Это последнее утверждение подтверждается исследованием пятидесяти символов, которые наиболее часто встречаются в тысячах сценариев свободного сна наяву, которыми я располагаю. Речь идет о пятидесяти образах, существующих в природе со времен происхождения жизни. Группа этих символов включает семь цветов, солнце, песок, луну, дерево, море, животных, но не содержит ни одного предмета, сделанного руками человека, даже тех, которые присутствуют в нашей повседневной жизни.

Мир открывается нам, как огромная книга образов, складывающихся в картинки, количество которых бесконечно. Воображение также способно создавать бесконечное множество композиций. Однако количество образов, из которых создаются эти композиции, относительно невелико. Список символов, который я стал составлять с начала моих исследований, состоит из тысячи семисот символов, разделенных на пятнадцать классов (животные, растения, цвета, персонажи и т.д.). Проведенный мною статистический анализ базы данных, состоящей из сотен тысяч образов, показал, что количество символов, частота появления которых в сновидениях, как минимум, равна 1%, немного меньше 500. Именно эту группу символов я выбрал для описания в четырех томах «Словаря символов сновидений». Это именно те символы, с которыми наиболее часто встречаются пациенты и терапевты. Их совокупность образует настоящую *лексику образов*. Это те слова, которыми выражается воображение, и этот язык подчинен тем же правилам, которые лингвистика установила при изучении языковых систем.

1700 символов моего исходного списка соответствуют тому, что в лингвистике называется *пассивный словарный запас*. В разговорном французском языке количество общепотребительных слов не меньше 1500.

*Активный словарный запас*, оцениваемый для разговорного французского языка приблизительно в 500 слов, тесно связан с образами, описываемыми в сновидениях.

Некоторые пациенты, с которыми я проводил терапию, приходили ко мне на консультацию несколькими годами позже, чтобы начать новую терапию и стимулировать дальнейшее психическое изменение. В подобных случаях меня всегда поражало постоянство их словаря образов. Как писатель в некотором смысле является узником своего стиля и своих предпочитаемых выражений и слов, так и пациент воспроизводит ту же модель сценария и использует те же образы для выражения новых эпизодов своего психического изменения.

Данные положения очень важны. Если мы не признаем, что логика образов подобна логике языка, мы не сможем понять идею *грамматики символов*, о которой я расскажу ниже.

### **Скажи, как ты видишь сны...**

Каждая пациентка и каждый пациент имеет собственный способ выражения, который свойствен именно ему и остается более или менее постоянным. В течение нескольких лет на основе моего ограниченного опыта мне казалось, что достаточно десяти различных типов, чтобы описать все возможные способы выражения сценариев сновидений. Потребности педагогической программы вынудили меня в 1992 г. разработать типологию, основанную на определенных критериях. Прделанный анализ позволил мне выделить девять параметров. Каждый из них, в свою очередь, измеряется по шкале от 3 до 6 возможных значений. Теоретически возможные сочетания этих элементов оценки дают несколько десятков тысяч типов сценариев, что делает данную классификацию чрезмерно усложненной. Однако выделенные девять параметров являются вполне приемлемой базой для того, чтобы ориентироваться в наличии различных способов выражения сценариев во время терапии *свободным сном наяву*.

#### ✓ *Структура сценария*

Чтобы не усложнять данный сюжет, достаточно определить три отчетливо различающихся типа структуры.

- Некоторые пациенты создают сценарии, которые развиваются, как сказка, в которой действие протекает, не пре-

рываясь в течение всего сценария, и с такой непринужденностью и логичностью построения, которые могут вызвать подозрение, что текст данного повествования был написан заранее (что совершенно исключено<sup>\*)</sup>.

- Воображение других пациентов вдохновляет их на похожий тип повествования, в котором, однако, наблюдается несколько отдельных эпизодов, представляющихся независимыми друг от друга.
- Достаточно большое количество пациентов излагают путанные, отрывочные сценарии, состоящие из многочисленных коротких сцен, без заметной связи между ними на протяжении всего сеанса. Богато насыщенные образами, но трудно читаемые, подобные сценарии вызывают большие трудности интерпретации. Тем не менее данная раздробленность сама по себе не уменьшает терапевтических эффектов<sup>†</sup>.

✓ *Богатство символики*

- В некоторых сценариях образы блещут, как разноцветные искры салюта, одни ярче других, вплоть до рассеивания внимания терапевта, слушающего повествование. Это *изобилие* символов, умножая количество насыщенных смыслом образов, имеет обескураживающее влияние на интерпретацию, затрудняя синтез, необходимый для обнаружения доминирующего смысла сновидения. Как люди, которые за потоком слов стараются скрыть свою личность, так и внутреннее сопротивление пациента иногда выражается в избытке образов.
- Другие сновидения, не достигая описанной выше избыточности образов, обладают тем не менее значительным символическим *богатством*. В этих сновидениях присутствуют многочисленные значимые образы, отражающие наиболее важные архетипы, и их связь воспринимается очень легко.
- Некоторые сценарии, обычно достаточно короткие, содержат один или несколько сюжетов и оперируют огра-

---

\* См. приложение 1, «Двери Ахерона».

† См. приложение 2, «Ярмарка символов».

ническим количеством образов, хорошо адаптированных для описания эпизода психического развития, который они раскрывают. Этого типа онирическая продукция, для которой характерна *сдержанность* символики, легко поддается смысловой интерпретации.

- В некоторых экстремальных случаях воображение порождает сновидение, удивляющее *бедностью* своей символики. Повествование в течение долгого времени развивается вокруг некоего доминирующего образа, в котором отражается повторяющаяся тематика сеанса. Навязчивый характер данного типа сновидения является чисто внешним. Повествование Франка, которое я полностью привожу в приложении, является примером данного типа сновидения\*.

Степень символического богатства сновидений прямо не связана с качеством терапевтических результатов. Терапия Франка, на всем своем протяжении сопровождавшаяся такими же символически бедными сновидениями, как тот, что я привожу в моем примере, была одним из наиболее очевидных успехов моей практики.

✓ *Форма выражения*

- До тех пор пока пациент остается в подчинении разума и не расслабляется, так как боится потерять контроль над ситуацией, сценарий сновидения остается под властью сознательного *размышления*. Такая ситуация по понятным причинам обнаруживается в начале терапии. Сценарий в таком случае состоит из последовательности комментариев и содержит лишь мгновенные появления образов, тут же маскируемых голосом разума.
- Случается, что пациент, воодушевленный искренним желанием дать волю своему воображению, создает символически богатые сценарии, но при этом испытывает необходимость комментировать образы своих сновидений по мере их возникновения. Они одновременно выступают в роли автора и свидетеля собственного сце-

---

\* См. приложение 3, «Стена».

нария. Эти частичные (или эндемические) проявления сознания не ослабляют роль образов. Такие сновидения, насыщенные прокомментированной символикой, создают особенно благоприятную почву для терапевтической интерпретации.

- Некоторые пациенты видят в каждом из своих сценариев возможность перенесения в мир свободы. Их образы спонтанно следуют одни за другими, создавая перечни *чистой символики*. Подобные сновидения уходят своими корнями за рамки осознаваемых знаний. Они являются замечательными проводниками психического изменения.

✓ *Вовлеченность пациента*

- Пациент, приняв решение обратиться к психотерапии, может все еще испытывать сопротивление полностью довериться воле воображения, непредсказуемость которого его тревожит. Полная вовлеченность в действие представляется ему слишком рискованной. Одной из обычных форм выражения такого рода сопротивления является способ позиционирования, когда рассказчик остается как бы вне сценария сновидения и ограничивает свою вовлеченность рассказом о том, что видел. «Я вижу хищную птицу на дереве... она на что-то пристально смотрит... я вижу, как она взлетает... дерево исчезло...» и т. п. Сеанс терапии становится похожим на некий репортаж, осуществляемый свидетелем происходящего. Пациент остается *зрителем* своего сновидения. Каким бы ни было символическое богатство такого сновидения, интерпретировать его непросто. Для правильной интерпретации не хватает существенной информации, а именно эмоционального отношения пациента к видимым образам.
- Пациент готов допустить в свое сознание болезненный эпизод из своего детства, бывший до этого момента вытесненным и забытым. Однако отдалиться на волю воображения и взять на себя риск снова испытать болезненные переживания ему все еще представляется невозможным. Тогда воображение подсказывает некую уловку, благо-

даря которой сила шока от встречи с запретным воспоминанием значительно уменьшается. Пациент поручает некоему анонимному *заместителю* вместо него самого встретить трудное испытание. Вот как это было с Жозианой: «Молодая женщина доверчиво продолжает свой путь, темнеет... мало-помалу она начинает испытывать некую угрозу... вдруг на дорогу выходит какой-то мужчина... он молча приближается к ней... он пристально не нее смотрит... она спрашивает себя, что ей делать...» и т. п.

- Часто встречаются сценарии, в которых пациент или пациентка непосредственно вовлечены в действие сновидения, какими бы сильными ни были его агрессивность или эмоциональная насыщенность. Очевидно, что такая активная вовлеченность наиболее легко интерпретируется.

✓ *План выражения*

Основное достоинство терапии свободным сном наяву является запуск процесса психического изменения. Возникающая *динамика воображения* не подвластна контролю ни пациента, ни терапевта. Она осуществляет воздействие двух типов:

- воздействие *аналитическое*, результаты которого выражаются в ликвидации причин психологических затруднений;
- воздействие *иницирующее*, результаты которого выражаются в терминах развития сознания.

Онирическая динамика всегда подчинена биологическим приоритетам пациента и ориентирована на улучшение его благополучия.

- Некоторые сценарии полностью построены вокруг классической фрейдовской тематики, комплекса Эдипа, фантазмов кастрации и т. п. В данном случае в них с очевидностью господствуют *аналитические* компоненты.
- В других сновидениях используются такие символы, как мудрый старец, звезда, змей, женщина под покры-

валом и другие образы, связанные с архетипами, появление которых сопровождает развитие Я. *Иницилирующая* природа подобных сценариев очевидна.

- Большое количество сценариев содержат эпизоды, без всякого сомнения, аналитического характера и другие эпизоды, по своей природе иницилирующие. Эта *смешанная* природа сновидений иногда просматривается в рамках одного и того же эпизода, в котором аналитические и иницилирующие компоненты присутствуют одновременно.

Нет заранее хронологически предписанного порядка, в котором эти компоненты должны проявляться. Их появление зависит исключительно от состояния нейрональных структур, на которые опираются возникающие психологические изменения.

✓ *Смысловое содержание*

Каждая из описанных мной составляющих процесса сновидения наяву вносит свой вклад в то, чтобы смысловое содержание сценария было легко доступно или оставалось длительное время загадочным. Теоретически возможные сочетания этих составляющих предоставляют большое разнообразие возможных типов смысловых содержаний, которые я предлагаю разделить на пять уровней.

- Содержание сновидения, выраженное в виде ясных образов или символов, представляется совершенно *очевидным*. Терапевт без всякого риска может его интерпретировать.
- Сценарий требует внимательного изучения для интерпретации его смыслового содержания, которое, однако, остается *доступным для понимания*.
- Сложная структура сценария и используемых в нем образов свидетельствует о спрятанных в онирических сценах множественных аспектах проблематики пациента. Интерпретация такого сценария требует особого внимания, наиболее очевидная интерпретация может скрывать одно или несколько других смысловых значений.



- Большое число легко интерпретируемых символов рассеяно в малопонятной структуре сценария. Смысл сновидения остается *не до конца очевидным*, так как ясные в отдельности образы логически не вписываются ни в одну интерпретацию. Подобный тип сценария является наиболее фрустрирующим для интерпретирующего его терапевта.
  - Наиболее сложными для интерпретации являются так называемые *смутные* сценарии. В них часто присутствует изобилие образов, не поддающихся самому внимательному прочтению. Разнообразные сцены, быстро сменяющиеся на протяжении более сорока минут, структурно не предоставляют никакой подсказки для их понимания. В данном случае речь идет о видимой части глубоко скрытого процесса психологической трансформации, элементы которой остаются недоступными ни для сознания пациента, ни для понимания терапевта. Поэтому наиболее правильным для терапевта будет временный отказ от интерпретации того, что остается пока недоступным.
- ✓ *Эмоциональная насыщенность*
- Часты случаи, когда в процессе терапии, имеющей вполне удовлетворительные результаты, пациент в течение нескольких десятков сеансов сохраняет некую эмоциональную дистанцию по отношению к содержанию сновидений. Вне зависимости от образного богатства сновидений, их спонтанности и необузданности описываемых ситуаций, создается впечатление, что пациент избегает всякого проявления эмоций. Он описывает происходящее «словами, а не слезами». Этот *контролируемый* способ эмоционального выражения наблюдается приблизительно у трети пациентов.
  - Многие пациенты, которые обычно интеллектуально контролируют свои эмоциональные проявления, иногда внезапно испытывают некий сильный эмоциональный взрыв, выражающийся часто сильным приступом рыданий. Такое *вулканическое* выражение эмоций все-

гда связано с особенно важным моментом психического развития. Оно позволяет эвакуировать в прошлом недостаточно «выплаканное» страдание или некое сублимированное переживание, которое недостаточно высказать словами.

- Некоторые пациенты, возможно, страдающие излишней чувствительностью, в каждом из своих сновидений отдаются на волю захлестывающих их эмоций. Эта эмоциональная «сверхчувствительность сновидения» может быть иногда, но не часто признаком депрессивного состояния. Как ни странно, депрессивные пациенты, которые в повседневной жизни часто плачут несвоевременно и объективно необоснованно, обнаруживают в сновидениях наяву некую эмоциональную сдержанность. Когда во время терапии слезы являются *постоянно* присутствующим способом выражения, они становятся особым свойством языка воображения, что само по себе не исключает реального страдания.

✓ *Тональность сновидения*

Во время сеансов обучения практике терапии *свободным сном наяву* я предлагаю участникам несколько упражнений по интерпретации сновидений. Эти упражнения я предлагаю либо после того, как участники *прослушали* запись сновидения, либо после того, как они ее *прочли*. В первом случае качество интерпретации гораздо лучше, чем во втором. В обоих случаях интерпретатор имеет доступ к структуре сновидения, количеству и природе образов, словам и фразеологическим оборотам, используемым пациентами. Однако во втором случае отсутствует незаменимая по важности информация – тон или тональность, в которой пациент произносит свои слова и описывает свои образы. Слова вне их звучания воспринимаются интерпретатором подобно знакам исчезнувшего языка, которые надо расшифровать, не имея представления об их звучании.

Именно процесс *слушания* сценария позволяет терапевту погрузиться в глубину переживаний пациента или па-

циентки. Именно посредством голоса образы соединяются с чувствами, что делает их живыми. Подобно актеру, одетому в костюм соответствующий роли, одно и то же слово может выразить различные переживания через интонацию. Тон голоса может также опровергнуть общеупотребительный смысл слова или изменить восприятие образа. Общая тональность сновидения может быть оптимистической, жалобной, нейтральной, выражать разочарование, энтузиазм, сомнение, пессимизм, отчаяние, восторженность, добрые намерения, может быть провоцирующей, радостной, строгой. Этот список далеко не полный. Он свидетельствует лишь о важности того, что передается пациентом тональностью его повествования.

✓ *Резонанс*

В данном параграфе речь идет не только о том, каким голо- сом пациент обращается к терапевту, а о том, каким образом терапевт воспринимает совокупность онирической продукции пациента. В зависимости от пациента, но иногда также в зависимости от сценария одного и того же пациента образы, структура и тональность сновидения создают у терапевта различные ощущения.

- *Скука*: например, когда повествование увязает в бесконечном перечислении деталей, описывающих повседневную жизнь.
- *Интерес*: когда сценарий сновидения содержит элементы, которые явно связаны с проблематикой пациента и могут инициировать ее разрешение.
- *Удовольствие*: случается, что пациент, окрыленный воображением, создает исключительно поэтические повествования, доставляющие удовольствие слушателю.
- *Уважение*: некоторые сценарии, в которых пациент поднимаются на уровень настоящего экстаза, вызывают у терапевта потребность разделить с ним душевный порыв. Простая вербальная интерпретация в подобных случаях может уменьшить важность переживаемых пациентом необычных эмоций.

## Сознание и образы

### Появление символов

Всякого, кто приближается к удивительному миру символов, обязательно начинает мучить навязчивый вопрос «Что это значит?». Вопрос вполне естественный и законный, но мешающий осознать правомерность другого важнейшего вопроса «Что это *изменяет?*». Желанию опереться на некоторое устойчивое значение каждого образа, которое всегда гарантировало бы правильность интерпретации, противостоит признание исключительно активной природы символа. Сила символического образа вытекает из того факта, что он всегда является динамическим агентом и спонтанным выражением некоей конкретной потребности психического изменения. Знак, символ не имеет своей собственной жизни. Он является лишь экраном, носителем, индикатором наших проекций и возникает в тот момент, когда появляется необходимость, чтобы он взял на себя роль проводника динамики психического изменения. До этого момента и после него символ – это выключенная лампочка, это мертвый знак.

Не существует изолированных стабильных символов. Существуют лишь образы, которые включаются в *символические цепочки*, эти репрезентативные системы, которые состоят из элементов, связанных между собой по принципу синонимии по форме, культурному контексту или по стечению обстоятельств прошлого, иногда благодаря простой близости запечатления внутри нейрональных систем. Эти цепочки или системы взаимно пересекаются сложным и необъяснимым образом. Однако внимательный анализ значительного количества данных позволил выделить некоторые логические закономерности, которым подчиняется формирование этих систем. Они действуют на основе тех же законов, которые определяют функционирование нейрональных структур, на которые они опираются.

Редки случаи, когда какой-либо образ сводится к единственно возможной интерпретации. Наиболее часто его свойства имеют множественные проекции, а его доминирующее

смысловое значение зависит от того, в какую символическую цепочку он включен. Я более подробно разовью это положение ниже и приведу иллюстрирующие примеры. Один и тот же образ, следовательно, может быть звеном трех, четырех и даже пяти или шести символических цепочек.

Сознательная умственная деятельность является продуктом сличения образов в течение многих миллионов лет. Способность к логическим построениям как бы преуменьшает важность ее естественных источников происхождения. Однако именно когда сознание соглашается признать, что оно непозволительно присвоило себе право подавлять эмоции, именно тогда оно получает доступ к наиболее отдаленным пластам онтогенетической и филогенетической памяти. Этот возврат к образу позволяет увидеть практически волшебную эффективность методики, в которой символы играют основную роль в терапии и личностном психологическом развитии. За простенькой прогулкой по тропинке образов, часто похожей на бессвязное фантазирование, скрывается волшебная дорога к психологическому благополучию.

Анализ наблюдаемых соответствий между символами, выражаемыми во время сновидений наяву, позволяет судить о природе ассоциативных связей, с одной стороны, между самими образами и, с другой стороны, между образами и структурой сознания. Несколько примеров покажут роль *формы* образа в происхождении ассоциативных связей между несколькими символами.

Анализ образа *велосипеда*, частота появления которого в свободных сновидениях наяву превосходит 4%, показывает, что этот образ является центром некоей структуры, состоящей, по крайней мере, из тридцати трех корреляционных связей. Две из них явным образом доминируют. Речь идет об образе *совы* и *очков*. Если следовать обычной логике рассуждения, то такая связь удивляет. Между тем, помимо сходства в звучании этих трех слов\*, которое представляется недостаточ-

---

\* Во французском языке наблюдается некое звуковое сходство этих трех слов: велосипед (bicyclette), сова (chouette) и очки (lunettes). – Прим. пер.

ным, чтобы вызвать устойчивую корреляцию, эти три образа связаны *похожестью формы*. Чтобы заметить это, достаточно нарисовать три пары кружков:



Несколько дополнительных штрихов позволят увидеть каждый из трех символов:



Большое количество выявленных в ходе статистического анализа корреляций между символами, которые, на первый взгляд, имеют мало общего, основано на одном или нескольких общих параметрах формы соответствующих им зрительных образов.

Цепочки ассоциаций символов не являются случайным результатом нейрональной активности, освобожденной в ситуации свободного сна наяву от ограничений рассудка. Они отражают механизмы действия воображения и тем самым выполняют некие вполне конкретные функции.

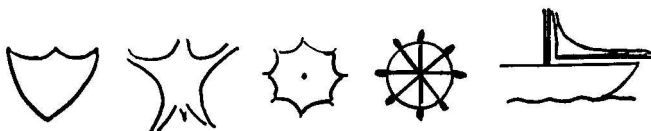
Многочисленные наблюдения сцепления символов в сценариях сновидений позволяют выделить некие грамматические правила языка символов: в символическом языке плеоназмы и излишества не являются признаками «загрязненности» языка. В функциональном плане они указывают на совпадающее движение нейрональных стимулов, которые в сумме позволяют достигнуть интенсивности необходимой пороговой величины, чтобы спровоцировать психическое изменение. В аналитическом плане их наличие является наиболее надежной основой для определения значения повторяемого символа.

Если какой-то образ благодаря своим множественным характеристикам потенциально может быть использован для выражения нескольких проекций, то, в конечном счете, его активная проекция будет зависеть от символической цепочки, в которую он будет включен.

В трех сновидениях, воспроизведенных тремя различными пациентами: Эрвэ, Полем и Жаклин, один и тот же символ – зонт – включен в три различные символические цепочки, что придает ему каждый раз различный смысл.

Эрвэ, который в своем сне спустился в некий подземный грот, под покрывающей пол пещеры пылью находит металлический средневековый щит в форме экю\*. Этот образ постепенно трансформируется в щит из толстой кожи, оказывается простертым на земле и превращается в жесткую шкуру животного, форму которой Эрвэ подробно описывает. Несколько минут спустя в своем сновидении выйдя из пещеры, пациент поднимается, подобно птице, в небо. Он застывает над человеком с раскрытым зонтом и подробно описывает форму зонта, видимую сверху. Чуть позднее воображение Эрве приводит его на корабль, штурвал которого по своей форме напоминает зонт. Наконец, к концу своего сновидения пациент с удивлением отмечает необычную форму паруса, поддерживаемого очень короткой мачтой и непропорционально длинным гиком.

Разбросанные на протяжении тридцатипятиминутного сновидения, описанного более чем пятьюстами слов, эти образы могут быть восприняты как различные и независимые друг от друга. Трудно будет терапевту, который попытается интерпретировать образ щита или зонта в рамках отрывков повествования, в которых они появляются. Хотя это и является постоянным желанием слушающего сновидение психотерапевта! Как много тупиковых интерпретаций мы избежим, если посмотрим на эти образы «взглядом сверху», позволяющим увидеть их физическую форму:



\* Экю (*фр.* – экю, щит) – название средневековых золотых и серебряных монет Франции. Свое название получили по избранию щита экю. – *Прим. пер.*

Сорокатрехлетний Эрвэ создал данный сценарий сновидения наяву в тот момент своей терапии, когда он находился в поиске равновесия между сильной женской составляющей своей личности и вызывающими чувство вины вирильными устремлениями. То, что выражено этими пятью образами, – отношение между закругленностью и острием, ценностями *анимы* и *анимуса*. Зонт, видимый сверху, не что иное, как одно из вообразимых изображений этого отношения.

Что касается Поля, то в начале своего сна он видит автомобиль с откидным верхом 1920-х годов, который он описывает очень детально. Позже в том же сновидении он встречает прохожего с раскрытым черным зонтом, хотя дождя на улице нет. Затем он в деталях описывает падающий осенний лист. И наконец, в конце сценария он встречается с «необычайно большой» летучей мышью.

В этой последовательности образов зонт означает нечто совершенное иное, чем в сновидении Эрвэ:



Образы в сновидении Поля имеют три общих специфических элемента. Во-первых, они представляют некую раскрывающуюся структуру с жилками или жестким каркасом. Во-вторых, эта структура раскрывается относительно некой единственной точки опоры. И наконец, что наиболее важно, эти образы предполагают *опрокидывание* (или инверсию). Летучая мышь в состоянии покоя висит вниз головой, зацепившись лапками; закрытый зонт находится в положении, противоположном тому, в котором его используют по назначению. Лист прикреплен к ветке дерева своим черенком, а капот автомобиля раскрывается или закрывается, оставаясь прикрепленным к своей оси.

Образы в сновидении Поля выражают важнейший этап его психологического изменения – этап, когда пациент готов к восстановлению вытесненных альтернатив. Это важнейшее психологическое состояние, будучи условием ре-



ализации процесса индивидуации в юнговском значении, часто проявляет себя в символах, иллюстрирующих опрокидывание.

Наконец, сновидение Жаклин содержит еще более развернутую серию образов, среди которых фигурирует зонт с разноцветными полосками. Пациентка видит в следующем порядке: пальму, парашют, многоцветный зонт, салют, освещенный разноцветными огнями фонтан, гриб.

Такое обилие форм, каждая из которых разворачивается во все стороны из некоторой центральной точки, означает устранение важного внутреннего блокирующего момента. Нервные импульсы внезапно получают доступ к целому нейрональному участку, вызывая ощущение безграничной свободы. Такая интерпретация находит свое подтверждение в многоцветности зонта, фонтана, салюта. В сновидении цветное изобилие является одним из признаков психологического оживления. Основными значениями многоцветного зонта Жаклин, вписанного в цепочку других образов ее сновидения, являются освобождение, психическое развитие и открытость.

Воображение и память имеют обширную сетевую структуру, напоминающую клубок нитей, пересекающихся во всех возможных направлениях, где каждая ячейка связана с множеством других ячеек. Связь между этими ячейками – нейронами, физически отдаленными друг от друга, иногда устанавливается на всю жизнь, а иногда лишь по мере необходимости с исключительной скоростью и изумительной тонкостью. Эти связи могут быть записаны в нейрональном наследии с незапамятных времен или образоваться в первые месяцы жизни ребенка, или же быть мгновенным продуктом движения нервных импульсов во время сновидения наяву. При прослушивании сценария сновидения это полное игнорирование временных аспектов вступает в конфликт с принципом рационального интеллектуального подхода. Содержание сновидения находится вне измеряемого времени. Его временное пространство – это вечность. Тот, кто пережил сеансы свободного сна наяву, знает, как растворяется во время сновидения ощущение времени. В конце сновидения пациент не способен

сказать, длилось ли его повествование пятнадцать, двадцать или сорок минут.

Ослабление рациональной бдительности во время терапевтического сеанса не влечет за собой бессвязность повествования. Оно является динамическим условием общей гармонизации состояния пациента и ослабления напряжения, существующего между отдельными ячейками нервной системы. Интеллектуальные усилия, направленные на управление причинами психологического недомогания, представляются смешными, если признать, что психическая гармония не может быть достигнута, пока мы не откажемся от того, что неправильно называют «рациональностью». Ее часто путают со знанием, относя к иррациональному все то, что сознание не способно понять! И именно эта ошибка понимания чаще всего является причиной психологического дискомфорта.

### *Выявление символов*

Тот, кто готовится интерпретировать сновидения, систематически сталкивается с двумя вопросами:

- Зависит ли важность образа от частоты его появления в сновидениях пациента?
- В потоке слов, который пациент произносит в течение сорокаминутного сеанса терапии (около 700 слов!), какие слова должны особенно привлечь внимание интерпретатора, и можно ли упростить задачу путем классификации слов?
- ✓ С *количественной* точки зрения можно выделить три группы символов:
  - образы, которые присутствуют в более чем 10% сновидений, а именно черный цвет, белый цвет, рука, солнце, песок и т. п.;
  - представления, которые наблюдаются один или два раза в течение терапевтического процесса, то есть в 4 до 10% сновидений: мудрый старец, звезда, обломок кораблекрушения на морском дне и т. п.;

- редкие фигуры, которые появляются в менее чем в 1% сновидений: айсберг, морской гребешок, менгир\* и т. п.

Частое появление какого-то образа не является признаком его банальности, но и не означает его особой значимости.

В рамках первой группы находятся такие архетипы, как песок, луна, красный и желтый цвета, и т. п., исключительно важные в динамике психологического развития, не смотря на их регулярное повторение.

Образы из второй группы часто являются специфическими компонентами, мощными архетипами, появляющимися в решающие моменты психической трансформации.

Наконец, редкие образы, иногда повторяющиеся несколько раз в ходе терапии пациента, связаны со спецификой его проблематики и поэтому имеют большую информативную ценность.

Слова-образы, составляющие язык символов, не всегда понятны, но никогда не бывают лишними.

- ✓ С *качественной* точки зрения я могу предложить интерпретатору сновидений подход, который может значительно облегчить его задачу. Появляющиеся в сценарии сновидения символы могут быть классифицированы на три категории.

### Ориентиры

Динамика воображения в свободных сновидениях наяву всегда является результатом столкновения двух жизненных устремлений:

- того, что направлено на сохранение приобретенного опыта. Оно выражает то, что принято называть *инстинктом*

---

\* Менгиры (бретон. «men» – камень, «hir» – длинный) – вертикально поставленные продолговатые каменные плиты, иногда украшенные какими-то узорами и изображениями, образующие ряды, иногда параллельные, длиной в несколько сотен метров или несколько километров («аллеи менгиров»). Они связаны с погребальными, культовыми комплексами. – *Прим. пер.*

*самосохранения*, и в зависимости от производимой им онирической продукции его можно считать демонстрирующим *постоянство* (позитивным) или *сопротивление* (негативным);

- того, что нацелено на обеспечение будущего. Это *стремление к обновлению*, и в зависимости от производимой им онирической продукции его можно считать демонстрирующим *эволюцию*, изменение (позитивным) или *энтропию* (негативным).

Сценарий, рассказанный с помощью шестисот или семисот слов, содержит что-то между сорока и восьмьюдесятью образами, интерпретация которых может выявить скрытый смысл всего сновидения. И это – большое количество. Однако приблизительно треть этих образов служит всего лишь выражению *сопротивления* или *изменения*. Они говорят о действующей в сновидении психологической *динамике* и не скрывают никакого другого смысла, облегчая тем самым интерпретацию.

Постоянство выражается образами, имеющими застывший и сдерживающий характер: *статуя, маска, доспехи, стена, мумия, скелет, тюрьма, замораживание, снег, мрамор* и т. п.

Изменение символизируется всеми образами, выражающими гибкость, движение, свободу: *прозрачность, разбитое стекло, взлет, звери из семейства кошек, птица, тобогган, музыка, танец, водопад* и т. п.

### Индикаторы

Когда мы выделили образы, описанные выше, среди оставшихся для интерпретации находится небольшая группа символов, чье значение связано с эпизодами личной истории пациента. Эти зависящие от обстоятельств ассоциации открывают свой смысл лишь тогда, когда их владелец вспоминает сцены из своей жизни, в которых эти ассоциации сформировались. Эти образы не требуют никакого усилия интерпретации со стороны терапевта, роль которого в данном случае состоит в провоцировании воспоминаний.

## Инициаторы

По большей части речь идет об образах, которые отражают универсальные архетипы. Терапевту хорошо известны психические проекции, лежащие в их основе. *Вода, огонь, дерево, море, волшебница, мудрый старец, цвета, белый город, волосы, река, паук* и около пятисот других, чье значение подробно изучено и описано в четырех томах моего «Словаря символов сновидений».

## Грамматика символов

Бесполезно интерпретировать смысл отдельно взятого образа вне онирической структуры, в которую он включен. Смысл возникает только в рамках этой структуры. Динамика воображения, как и любой другой язык, подчиняется законам, организующим сочетание этих слов-образов и значительно изменяющим их смысл. Изучение грамматики символов невозможно при недостатке текстов. База данных, на которую опираются мои исследования, уникальна. Она состоит из повествований более семисот пациентов и отражает в общей сложности около пяти тысяч часов свободного сна наяву.

Символические цепочки выполняют, по меньшей мере, пять функций, очевидность которых обнаружилась для меня более десяти лет тому назад во время изучения одного и того же сновидения моей пациентки Леды. Я привожу это сновидение во введении к первому тому «Словаря символов», где я также говорю об упомянутых пяти функциях:

1. Определяющая функция
2. Функция суммирования
3. Функция замещения
4. Функция эскалации
5. Функция взаимодополняемости.

### Определяющая функция

Как я показал это выше на примере смысла зонта в сновидениях Эрвэ, Поля и Жаклин, одновременное присутствие в од-

ном и том же сценарии нескольких похожих по каким-то параметрам образов – смысловой цепочки – определяет смысл отдельного образа (зонта в моем примере).

### Функция суммирования

Появление в одном и том же сновидении образов, обладающих общими свойствами, отражает совпадение маршрутов нескольких нервных импульсов, интенсивности каждого из которых в отдельности было бы недостаточно для запуска процесса психического изменения.

Суммарное влияние, которое осуществляется посредством этих образов, ставит своей целью преодоление порога. В физиологическом плане это преодоление порога отражается в изменении состояния важного нейронального узла, очага блокировки импульсов, и одновременно в плане сновидения отражается в появлении образа преодоления порога.

### Функция замещения

Любой образ может играть роль символа в течение того времени, когда он позволяет реализовать некую *проекцию*. Эта проекция, как это было определено К. Г. Юнгом, зависит от неосознаваемого характера проецируемого смысла. Символ, таким образом, играет роль секретного агента. Эффективность его воздействия является прямой функцией от способности сохранить его оккультный характер. Интерпретация сновидения неизбежно приводит к расшифровке многочисленных символов. Раскрыть значение символа – значит его нейтрализовать и одновременно расширить поле сознания! Как всякий разоблаченный секретный агент, символ, чей смысл раскрыт, должен быть тотчас же заменен другим, ибо бессознательное никогда не раскрывает себя полностью. Оно должно быть способно вернуться к той же теме, но посредством других символов. И именно смысловые цепочки поставляют образы, заменяющие раскрытый символ. Образы сменяют друг друга в зависимости от их общих свойств и в порядке, обратном интенсивности их другой

потенциальной символики, не связанной с проблематикой пациента.

Вот пример, который пояснит данное положение: тридцатипятилетний Гаспар работает в области, где он мог бы занять более ответственный пост при условии сдачи экзамена, на что он не решается пойти, так как считает себя слабым в письме. Этот недостаток в случае психологической проблематики Гаспара связан с образом матери. В одном и том же сеансе сновидения наяву пациент воспроизводит очень важную смысловую цепочку образов. В течение длительного повествования он последовательно называет четыре образа.

Сначала золотое перо – перо авторучки, принадлежавшей его матери; затем высокий воротничок мачехи Белоснежки; затем золотая корона и, наконец, стилизованный цветок лилии.

Эти четыре образа очевидным образом похожи по форме, но также в понимании Гаспара ассоциируются с образом матери. Воротничок злой королевы, корона и цветок лилии связаны с королевой, которая представляет материнский образ, а золотое перо – перо авторучки матери.

Предположим теперь, что эти четыре образа появились не в одном сеансе, а отдельно в различных сновидениях.

Золотое перо было бы первым образом, появившимся на нашей сцене, так как оно отсылает нас к нескольким моментам проблематики Гаспара: к его трудностям письма, к восприятию материнского отношения как кастрирующего и, возможно, к наличию незначительного нарциссизма, который выражен образом золота.

Если мы предположим, что диалог Гаспара с его психотерапевтом позволит прояснить тройной смысл этого символа, то *ipso facto*\* сам символ устраняется из дальнейшего употребления.

Тем не менее все, что связано с образом материи, не было выяснено до конца. К какому из трех других образов прибегнет теперь бессознательное? К тому, у которого менее всего выражен символический потенциал, бесполезный для проблематики Гаспара! Корона отсылает нас к образу короля или коро-

---

\* *Ipso facto* – в силу самого факта, в действительности.

левы, но также к коронации, то есть к более высокой степени психической самореализации. Цветок лилии – это эмблема королевской власти, но также символ стремления к абсолютным ценностям, к безупречности. Потенциальная символика этих двух образов не представляет интереса на текущем этапе терапии Гаспара, поэтому высокий плиссированный воротничок королевы-мачехи станет первым символическим премником как отрицательный символ матери и как лишенный другой сильной потенциальной символики.

Эта склонность воображения воспроизводить образы в порядке, обратном интенсивности их другой потенциальной символики, не связанной с проблематикой пациента, безусловно, не является результатом сознательного выбора. Она является результатом состояния совокупного нейронального механизма, организующего движение нервных импульсов в соответствии с обнаруживаемыми трудностями, а именно с необходимостью устранения запретов. В «Словаре символов» я привел доводы, позволяющие считать, что направление движения нервных импульсов всегда обусловлено интересами организма в целом.

### *Функция эскалации*

В рамках одного сценария повторение одной и той же символической темы посредством цепочки образов, связанных между собой одной или несколькими общими характеристиками, может быть способом подготовки встречи с неким завершающим цепочку исключительно сильно эмоционально заряженным образом.

Бессознательное последовательно использует символы с одинаковым смысловым содержанием, начиная с менее сильных и постепенно прокладывая тем самым дорогу к наиболее значимому событию или символу.

### *Функция взаимодополняемости*

Одновременное присутствие в одном и том же сценарии нескольких связанных общими чертами образов, составляющих



символическую цепочку, часто обусловлено потребностью показать, опираясь на некую доминирующую динамическую ось, различные и взаимодополняющие аспекты этой психической динамики.

Для наглядности изложения я отдельно описываю пять функций символических цепочек. Но образы, возникающие в сновидениях наяву, не являются продуктами какой-то одной из них. Онирическая символика зависит от сложного переплетения этих пяти функций и нескольких других важных факторов. Каждому из этих механизмов распространения нервных импульсов соответствует модель специфического нейронального функционирования. То, что мы получаем, слушая повествование сновидения, является результатом совокупного действия *органических* структур.

Изучение структуры тысяч сновидений, составляющих базу моих исследований, позволяет мне сформулировать три правила в дополнение к уже описанным функциям.

✓ *Правило I*

Во сне наяву символическое содержание любого образа связано со значением других похожих образов в предыдущих сеансах, каким бы ни было положение этих образов в сценарии. Их совокупность определяет смысл действующей через воображение психической динамики. Образ может быть интерпретирован лишь после анализа совокупности явлений повествования, в ходе которого он возник. Связь отдельного символа с другими элементами сценария, в который он включен, логически является первичной, но в символическом плане – вторичной.

✓ *Правило II*

Чем дальше отдалены друг от друга в сновидении два образа, обладающие похожим символическим потенциалом, тем с большей вероятностью можно утверждать, что они являются главной осью интерпретации. Это правило наиболее четко проявляет себя в многочисленных *циклических* сценариях, то есть таких, в которых последние фразы содержат образы с теми же чертами, которые были у образов в начале

сновидения. В подобном случае эти образы часто выражают изменение отношения к тем же самым ценностям, представленным в начале и в конце сеанса.

✓ *Правило III*

Когда в одном и том же сценарии наблюдается несколько цепочек символов, связанных общими свойствами, то в таком случае цепочка, образы которой наиболее удалены друг от друга, отражает наиболее важное направление психического изменения.

Отсюда следует, что *динамическая ценность цепочки образов обратно пропорциональна близости составляющих ее образов в рамках сновидения.*

Это положение можно применить не только к образам, но и к нейронам, если мы согласны принять гипотезу, что каждый образ является проявлением прохождения нервного импульса через особую нейрональную структуру. Тогда мы можем предположить, что наиболее сложно организованное движение нервного импульса, путь, который требует преодоления наибольшего числа препятствий, также является наиболее дорогостоящим в терминах энергии. Этот путь требует более длительного времени, что подтверждает правила I и II.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

## Делиться сновидениями

Я заканчиваю эту книгу в надежде, что она поможет распространению метода *свободного сна наяву*. Если ей удастся вызвать энтузиазм, который практикующие этот метод терапевты испытывают каждый день, если она привлечет новых поклонников, то она выполнит одну из задач, которые я поставил перед собой. Качество и быстрота получаемых результатов не являются единственными составляющими эффективности метода. Удовольствие, которое испытывают пациенты, когда они обнаруживают богатство и разумность собственного воображения, возможно, является наиболее ценным подарком, который им предоставляет этот терапевтический подход.

Я не стану развивать здесь сюжеты, которые увели бы меня за рамки границ, которые я определил для этой книги: я не стану описывать необходимые критерии, которым должен отвечать терапевт, решивший применять метод *свободного сна наяву*; я не буду уличать современное общество в отсутствии психологической профилактики и наличии огромного количества патогенных факторов, распространяемых средствами массовой информации; я не пущусь в восхваление достоинств метода *свободного сна наяву* для предотвращения разного рода заболеваний, короче, я не затрону тем, которые потребовали бы длительных разъяснений.

Путь сновидения – это путь, который с наибольшей достоверностью приводит к реальности бытия. Каждый из нас несет в себе проложенный образами путь, ведущий к тому, что мы есть. Если чтение этой книги поможет тем, кто страдает от недостаточного знания себя самого, решиться на удивительное приключение самопознания, значит, моя цель полностью достигнута.

## ПРИЛОЖЕНИЯ



# 1. ДВЕРИ АХЕРОНА

*Урсуле было четыре года, когда ее младшая сестра умерла от болезни, которой она сама также заразилась в школе. Целый набор обстоятельств привел к тому, что в подсознании пациентки укрепилось сильное чувство вины. Тридцать лет спустя ее четвертый сценарий сновидения наяву с удивительно организованной структурой позволил ей устранить осложнение, возникшие в результате этого драматического эпизода из ее детства.*

Это – Цейлон. Я в большом лесу... очень густом. Вокруг много пальм. Я вижу вереницу слонов, идущих друг за другом, и каждый хоботом держится за хвост идущего впереди... на слонах, на квадратных плетенных ивовых подстилках сидят мужчины, они одеты в белое. Процессия продвигается к морю. Вокруг белый песок, на песке сидят женщины... одетые в красные с синим сари. Они разговаривают между собой. Пальцами они рисуют круги на песке. Они встают и направляются к разрушенному храму. К нему ведет лестница из серого камня, покрытая мхом. Все это очень древнее, забытое всеми... все заросло травой и мхом. Ступени ведут к храму с куполообразной крышей...

Внутри храма очень сумрачно. Перед входом внизу стены виден фриз... на нем высечены женщины с большими глазами в стиле древнеегипетской живописи. Их глаза имеют вытянутую форму, они изображены в профиль, так что виден

только один глаз. Волосы заплетены в косы... не слишком похоже на индийские прически! У женщин шесть рук. Все сильно заросло зеленью, как будто никто долгое время сюда не приходил.

Одна из женщин делает мне знак, чтобы я вошла. Теперь на красных с синим сари я вижу золотую вышивку, похожую на кружочки. Внутри сумрачно. Я вижу большие колонны, центральную аллею и две боковых. Колонны очень высокие, очень гладкие, кончаются цветками лотоса. Очень темно.

В глубине – очень высокая статуя из камня на пьедестале. Она позолочена. Она похожа на Будду, но стоящего, одна рука опущена вдоль тела, а другая поднята. Эта рука держит камень... красный камень... статуя двигает рукой, и луч света исходит из камня, и Будда направляет этот свет внутрь храма. Он касается верхушек колонн, и женщины простираются на полу, прижавшись лицом к земле. Мне страшно, и я прячусь за колонной... большая дверь за статуей раскрывается... за ней темнота... появляются фигуры бонз, одетых в яркие одежды. Они держат дымящиеся чаши, похоже, с фимиамом... женщины на земле застыли, руки вытянуты вдоль тела, лица прижаты к земле... теперь они встают... на них больше нет сари, только на одной. Другие одеты в одежды цвета старой слоновой кости... они говорят мне, что Будда их наказал. Голова Будды была позолочена. Мужчины начинают торжественное шествие. Молодая женщина в красном с синим сари говорит мне, что мы пойдем за ними. Звучит флейта... это мужчины, одетые в желтое, держат на руках по маленькой обезьянке, каждая из которых играет на флейте. Они направляются за статую... по направлению к двери. Одна из женщин в белом – старуха, и она плачет. Она плачет... ее наказали, потому что она недостаточно любила других... я не знаю, кто эти другие! Мы все входим в это темное помещение, в нем тоже колонны... в самой глубине я вижу большую черную чашу, в которой горит костер из маленьких кусочков дерева, чаша похожа на большой сосуд из камня. Огонь у основания желтый, а потом становится красным. Он по форме напоминает цветок лотоса. С каждой стороны чаши находятся две неподвижные женщины в белом. Египтянки с очень черными во-



лосами. У них на лбу змеи. Маленькие живые змейки с поднятыми головками, очень светлыми чешуйками, злыми глазами и длинным выпущенным раздвоенным жалом. Это – хранительницы огня. На талии у них ремешки из кожи змей. Змейки соскользнули на землю... Они передвигаются очень быстро, извиваясь кольцами. Они образуют две арки, передвигаясь по плитам пола. И как будто усмеваются... Это не очень приятный смех. Они заползли за урну. Я – перед урной. Кажется, что змеи говорят между собой. Плиты пола поворачиваются вокруг своей оси, когда змеи проползают по ним. Под плитой слышен шум воды.

Другая дверь открылась в глубине... это змеи ее открыли! Большая каменная дверь... с «секретом»... за ней длинный коридор... немного освещенный факелами... коридор приводит в подземную пещеру. В ней протекает подземная река... и кажется, на ней корабль, который мне не удастся рассмотреть... я все еще с молодой женщиной... появляется черная пантера с золотистыми глазами... молодая женщина гладит ее и садится на нее... это как бы гондола... пантера залезает на нее и устраивается на носу, впереди... сидения покрыты темно-бордовым, темно-красным бархатом... молодая женщина поднимается на корабль... я тоже поднимаюсь, оказываюсь рядом с ней... корабль отплывает, сам по себе... он плывет вперед, между скалистыми берегами... становится светлее... река уносит нас вперед. Я слышу звук водопада... река круто спускается вниз, но вода не пенится... это – пропасть... нам не выжить!.. Как если бы мы скользили по ленте... нам не страшно... нам не страшно... ах!.. опять стало сумрачно... ничего не видно... темно... вода тоже темная... с каждой стороны корабля две маленькие змейки, и это они управляют кораблем... они совсем маленькие... они двигают хвостиками... мы, должно быть, приплыли... нас встречает очень-очень старый мужчина с длинными белыми волосами... некий друид, маг, мудрец... и он приглашает нас следовать за ним...

Зачем идти за ним? Это единственный способ узнать, что скрывается на другой стороне... теперь не темно... теперь... как в облаке... трудно что-то различить!.. залы следуют один за другим... ощущение, что они большие... я чувствую

присутствие других людей, но я их не вижу... ах! (очень долгое молчание)... моя младшая сестренка... совсем маленькая, младенец... она идет... она приближается ко мне... она берет меня за руку... она мне говорит, что ей хорошо там, где она... что она рада меня видеть... она мне улыбается...

Я больше не могу... это меня разбудило... я хочу закончить на этом...

## 2. ЯРМАРКА СИМВОЛОВ

*Франсуа двадцать семь лет. В начале терапии каждый из десяти первых его сновидений обнаруживал такое же видимое отсутствие структуры, как и этот приведенный здесь восьмой сценарий. Имеет смысл сделать два замечания. Первое замечание касается радикального изменения, происшедшего после десятого сеанса. Начиная с одиннадцатого сеанса сновидения Франсуа приобретут внезапно единую и исключительно ясную структуру, которая сохранится до конца курса терапии. Второе замечание касается содержания проблематики пациента, выражаемой через разнородные образы первых десяти сеансов. Когда последовательность структурированных сценариев сделала доступной компоненты этой проблематики, а именно чувство вины, связанное с сексуально окрашенными ласками в адрес его младшей сестры, то стало понятным, что данная тематика уже содержалась в образах первых сновидений.*

Вижу тень. Вижу, как кто-то ведет урок. Мне кажется, что это моя мать ведет урок в школе. Лицо моей матери омрачается, красное становится все менее красным, а черное становится все более черным, как будто занавес становится все менее прозрачным.

Вижу черный шнур, натянутый горизонтально, который разделяется на две части, открывается дверь, и за ней все черное. В глубине я вижу рыцаря в доспехах с копьем и щитом, он приближается. Я в тюрьме, в некоем донжоне. Я не знаю, чего от меня хочет этот рыцарь. Я заключен в тюрьму, я вижу красный круг.

Вижу улыбающееся лицо моей младшей сестры... наложенные друг на друга цвета: белый, светло-серый, более темный, красноватый, это вокруг меня. Я внутри этих цветов, они прикасаются ко мне, особенно они окружают мое лицо. Я вижу листок дерева, который двигается, как язычок, и дерево, которое опрокидывается.

Вижу лошадь, бегущую саму по себе. Вижу мужчину, я замечаю шляпу, длинный черный плащ, я вижу его со спины, он загадочен. Его нельзя увидеть, он становится черным контуром на красном фоне, и он уходит.

Красного становится все больше, но это не ярко-красный цвет, а красный смягченный, нежный и согревающий...

Вижу, как что-то движется, вижу кого-то на мотоцикле на одном заднем колесе. Вижу ресницу на красном фоне... Опять цвета, черный возвращается. Вижу сужающиеся кольца, образуется круг, зуб, который прогуливается. Вижу различные летающие предметы... Вижу что-то раскачивается справа налево, у меня впечатление... не понимаю, что это, как будто наплывает дымка или туман. В середине вижу белую форму, что-то, напоминающее бездну, и я вижу, как все в нее падает, как будто крышку закрыли... как будто закрыли пустой конверт, и все упало вниз, в пустоту.

Вижу птицу с длинным клювом, птица черная, а клюв белый. Вижу огонь, маленький костер, который хорошо разгорается, я чувствую его тепло, огонь сверкает, дает много света и поднимается вверх спиралью, и мне кажется, что в спирали кто-то есть, как будто рыбки, угри, но живые, они поднимаются вверх, в небо. И тут же я вижу змею, которая обвила собой кусок дерева, и вместе с ним устремилась вверх.

Я вижу, как все сводится к пространству между моим носом и глазами, все концентрируется в этом пространстве, и от этого мой нос немного болит, как будто я им обо что-то ударился.

Я вижу мужчину, индейца ирокеза, который нагибается, чтобы подобрать стрелу, который открывает рот и при помощи своей ладони производит гортанный звук, который поднимает руку и угрожающе помахивает правой рукой.

Я вижу ухо, оттопыренное ухо, ухо с черными волосами вокруг, немного вижу глаз и личико младенца.

### 3. СТЕНА

*Когда Франк воспроизвел данное сновидение наяву, ему было тридцать четыре года. Он пришел ко мне на консультацию в состоянии глубокой депрессии и под влиянием сильных антидепрессантов. В компании, в которой он работал, он чувствовал себя раздавленным своими коллегами, разного рода внутренние запреты превратили его личную жизнь в настоящий ад. Около двенадцати психотерапевтических сеансов было проведено одинаково, и это не было похоже на типичный способ выражения в ходе терапии свободным сном наяву. В начале каждого сеанса после нескольких минут молчания Франк произносил единственное слово. После новой паузы в одну или две минуты он повторял то же слово, но уже включенное в короткую фразу. Последовательность пауз и коротких фраз продолжалась сорок пять минут на одну и ту же тему. По окончании сеанса все, что можно было извлечь из использованного им символа, подробно интерпретировалось! Как вы увидите, подсознательное этого пациента, с низким уровнем общей культуры и полным отсутствием знания символики, сотворило чудо. Постарайтесь не забывать, что каждое многоточие между отдельными фразами и словами представляет паузу в несколько десятков секунд, – это поможет вам получить правильное представление об этом навязчивом обнаружении онирической стены!*

Стена!.. я вижу стену... я гулял... передо мной стена, которая преграждает мне дорогу... стена высокая, почти непреодолимая... но мне надо обязательно за эту стену... я не могу

повернуть обратно!.. Я бы хотел вернуться назад... но дорогу, по которой я пришел, как будто стерли... и я оказался перед этой стеной... надо найти способ... но ничего вокруг... ни одного дерева... стена очень высокая и очень гладкая... она также очень длинная... невозможно ее обойти... но, несмотря ни на что, необходимо, чтобы я попал за эту стену...

Надо... Я должен попасть на другую сторону... потому что... я знаю, что это... другой мир... я знаю, что там зелень... жизнь протекает с другой стороны... не знаю точно, откуда я пришел, но я знаю, что с другой стороны есть все... свободная жизнь... не знаю точно, откуда я пришел... не знаю, что меня подтолкнуло... на встречу с этой стеной... надо любой ценой... чтобы мне удалось... преодолеть эту стену... у меня ничего нет, что могло бы мне помочь... ничего вокруг меня... невозможно перепрыгнуть или взобраться на эту стену... я постараюсь прорыть проход под стеной... только... у меня нет инструментов... у меня всего лишь камень, простой камень... я начинаю скрести землю... она не слишком твердая... но, копая около стены с этой стороны... я нашел камень большего размера... я копаю быстрее... мне все больше и больше хочется оказаться с другой стороны стены... да... я прокопал уже достаточно глубоко... и я обнаруживаю, что стена уходит глубоко в землю... я в отчаянии... решение пролезть под стеной – неудачное!.. Стена непреодолима снизу...

Остается одно возможное решение – пересечь сверху!.. Я пытаюсь использовать землю от ямы, которую я вырыл, но насыпь получается слишком низкая!.. Я подумал о другом решении: постараться продолбить стену с помощью камней, которые я нашел в земле... стена очень твердая!.. Я решаю скрести между камней, из которых сложена стена, так как эта стена состоит из очень больших камней... Я очень сильно стучу по стене с помощью найденного камня... мне кажется, что мои силы умножились... надо, чтобы мне удалось... продолбить... хотя бы небольшое отверстие, чтобы я смог перелезть... постараться... я не останавливаюсь!.. Я стучу! После нескольких часов, мне удастся... наконец... мне удалось выдолбить... небольшое углубление в этой стене... я... после... после достаточно долгого времени... мне почти удалось залезть

на стену... прилагая поистине нечеловеческие усилия. Сила, которую я чувствовал в себе вначале, я ее продолжаю чувствовать в себе... и я тоже чувствую некий временной лимит... который нельзя превысить... если мне не удастся преодолеть эту стену в течение... в течение нескольких следующих минут, я чувствую, что я никогда не смогу ее преодолеть... и я пропаду... поскольку я не могу вернуться назад... я почти готов... перелезть через стену... с большим трудом я забираюсь на эту стену... я почти залез наверх... я вижу, что я в другом мире! Эта стена, на которую так трудно было залезть... она высотой почти в два метра с другой стороны! Мне надо лишь прыгнуть... и я оказываюсь в поле, на лугу... вокруг все зелено... все здесь не похоже на то, что я знал! Все для меня ново! Я точно не знаю, что я оставил позади себя, но я знаю, от чего я убежал. Чем ближе я приближался к этой стене... я уже не знал, что я покидаю, но я знал, что я найду за стеной... я только помню, что все было серым... очень трудная жизнь... не было свободы... не было... возможности... возможности... иметь собственные идеи. Теперь я по другую сторону стены... вокруг прекрасный пейзаж... и все кажется радостным, улыбающимся. И чувствуется свобода. Люди... около меня проходят люди... я спрашиваю их, знают ли они, что находится за этой стеной... они мне отвечают... они мне отвечают: «Мы знаем, что жизнь кончается у подножия этой стены!» Они не знают, что находится за этой стеной... я, я теперь по другую сторону стены... я нахожусь... я нахожусь на противоположной по отношению к стене стороне, но я не знаю теперь, что я на самом деле покинул.

Возможность пересечь эту стену позволила мне стереть часть моей прошлой жизни... я действительно больше ничего не помню... тогда я решаюсь, поскольку я с хорошей стороны, идти дальше в этом чудесном мире. Все вокруг весело... птицы поют... все люди, которых я встречаю, улыбаются... я себя чувствую среди них немного как иностранец... тогда я продолжаю мой путь... я чувствую себя все лучше и лучше... я выбрал свой путь, я не знаю, куда он ведет, но я чувствую, что это правильное направление, я знаю, что оно не может привести меня к тому, что осталось с другой стороны стены... я продолжаю мой путь, и я попадаю в деревню... никто вокруг

больше не удивляется... больше нет никакой разницы между ними и мной... они со мной разговаривают, я им отвечаю...

Я знаю, что преодоление этой стены мне позволило найти что-то... уровень жизни... нормальную жизнь... жизнь... жизнь, в которой можно быть свободным... чем глубже я проникаю в эту чудесную страну с другой стороны стены, я все меньше и меньше вижу образов из моей предыдущей жизни... мне даже удастся проникнуть вглубь... да! Я вижу, как стена исчезает... да! Эта стена для меня больше не существует!.. Раньше была стена, это был мой запрет... отсутствие свободы, отказ от самовыражения... стена больше не существует... мне даже не удастся снова увидеть, как я ее преодолел... я знаю, что был момент, когда я должен был приложить усилия... почти сверхчеловеческие усилия, но чем дальше я погружаюсь в эту новую жизнь... прошлое больше не существует... значит, мне удалось... преодолеть это препятствие, и это открыло для меня... новый мир, где я себя чувствую хорошо... это открыло мне доступ в мир, где я чувствую себя хорошо... где я чувствую себя сильным, где меня слушают и уважают...

*Много лет утекло с момента этого свидения, который позволяет мне утверждать, что преодоление стены было осью радикального изменения в жизни Франка. Чувство свободы, которое пациент обрел, перебравшись через стену, было не только результатом работы воображения, компенсирующего его страдания, но новой устойчивой психологической схемой реагирования, ставшей реальностью в результате работы воображения.*

---

Издательство «Когито-Центр»  
129366, Москва, ул. Ярославская, 13  
Тел.: (495) 682-61-02

E-mail: [post@cogito-shop.com](mailto:post@cogito-shop.com), [cogito@bk.ru](mailto:cogito@bk.ru). [www.cogito-centre.com](http://www.cogito-centre.com)

Сдано в набор 24.07.13. Подписано в печать 01.08.13.  
Формат 60 × 90/16. Бумага офсетная. Печать офсетная.  
Тираж 1000 экз. Уч.-изд. л. 9; усл.-печ.л. 12,6. Заказ  
Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленных  
диапозитивов в ОАО «Можайский полиграфический комбинат»  
143200, МО, г. Можайск, ул. Мира, д. 93