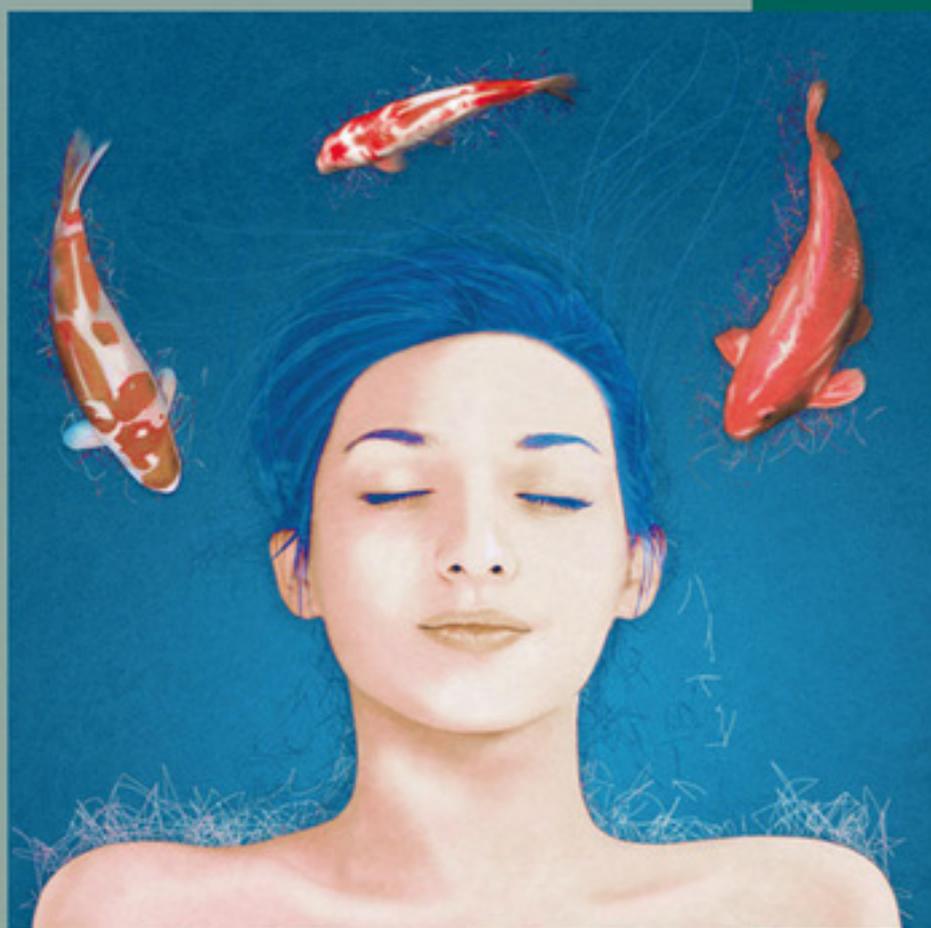


Современная  
психотерапия

Жорж Ромэ

# СВОБОДНЫЙ СОН НАЯВУ

Новый терапевтический подход



COGITO

**Жорж Ромэ**  
**Свободный сон наяву. Новый**  
**терапевтический подход**  
Серия «Современная психотерапия (Когито-Центр)»

*Текст книги предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=9366963](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9366963)*  
*Свободный сон наяву. Новый терапевтический подход: Когито-Центр; Москва; 2013*  
*ISBN 978-2-84454-644-9, 978-5-89353-407-8*

**Аннотация**

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!

## Содержание

Обращение автора к русским читателям	5
Введение	7
Часть первая	14
1. Знать всё про свободный сон наяву	14
Метод	14
Случай Сильвана	21
Хрустальный замок	22
Прогуливающиеся по дорогам снов	24
2. Революция свободного сна наяву	27
Фрейд, Юнг, Дезуай и другие	27
По поводу переноса	29
Направляемый и свободный сон наяву	30
Конец ознакомительного фрагмента.	33

**Жорж Ромэ**  
**Свободный сон наяву**  
***Новый терапевтический подход***

Georges Romey  
Le rêve éveillé libre  
*Une nouvelle voie thérapeutique*

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

Édition Dervy  
© Édition Albin Michel – Paris, 2001  
© Когито-Центр, 2013

## 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 столетия, 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 каменным 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 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 спускались 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 объ-

яснения 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 противовоздушной 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, отдаляясь 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 театра 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 производственную 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 новым реакциям. Они испытывают удивление и неудобство. Затем они начинают реагировать по-

новому на новую модель отношений, приспособлявая 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<sup>1</sup>, 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. Всю 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 соответствовали 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 самообразование 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 двадцативосьми-

---

<sup>1</sup> 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.*

летним 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, вызвали 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 позиция, 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 *измене-нию*, 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»<sup>2</sup>, 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 моего 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 выборки 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. Классифи-

---

<sup>2</sup> «Rêver pour renaître». Robert Laffont, 2003.

кация 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<sup>3</sup>, фараон населяли 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>4</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>5</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>6</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.

---

<sup>3</sup> *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.*

<sup>4</sup> «Les Pharaons survivent en nous». Robert Laffont, 1968.

<sup>5</sup> «Dictionnaire de la symbolique des rêves». Albin Michel, 2003.

<sup>6</sup> *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 спазм. 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 *сути 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<sup>7</sup> 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 сегодня 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<sup>8</sup> или А. Янова<sup>9</sup>.

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 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. Образова-

---

<sup>7</sup> *Robert Désaille* (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.*

<sup>8</sup> *Paul Diel* (1893–1972) – французский психолог австрийского происхождения, разработавший метод интроспективного анализа и психологию мотивации. – *Прим. пер.*

<sup>9</sup> *Arthur Janov* (1924, Лос-Анджелес) – американский психолог и психотерапевт. Автор теории первичной терапии, созданной на основе курса «Первичный крик». – *Прим. пер.*

ние, 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*<sup>10</sup>? 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 включенный 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<sup>11</sup> 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 состо-

---

<sup>10</sup> Пограничные личностные расстройства – термин для обозначения выраженных психопатических состояний с тенденцией к декомпенсации. Синоним – Borderline personality disorders (BPD). – Прим. пер.

<sup>11</sup> Онейроидный – от гр. *oneiros*, сон, и *eidosis*, вид; синоним: сноподобное повествование. – Прим. пер.

яние 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 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 состоит в том, что пациент испытывает потребность быть уверенным в том, что некий смысл содержится в выраженном им потоке образов, ситуаций и эмо-

ций, 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 беспокойство 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 своим 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 непросто 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 вмещаюсь.) «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 тоски, 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 хрусталя, прозрачную, некий переходный отсек из хрусталя...

Я нажимаю кнопку, дверь открывается, я попадаю в отсек... Дверь за мной закрывается, и тут передо мной оказывается висящая в воздухе спиралевидная лестница из хрусталя, 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 спрыгиваю 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 хрусталя... 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<sup>12</sup>... Хоровод разрывается и последний в нем берет меня за руку и увлекает за собой... 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 принимаются отбивать такт и начинают

---

<sup>12</sup> Фарандола (фр. farandole от прованс. farandoulo) – французский (провансальский) народный хороводный танец. – Прим. пер.

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 стусток 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 неприужденность 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<sup>13</sup>. 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.

---

<sup>13</sup> При появлении вакантных должностей во французской государственной администрации все кандидаты должны проходить общегосударственный конкурс, сложность которого зависит от важности вакантного поста. – *Прим. пер.*

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

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 приятие 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 Навуходносора 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>14</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,

---

<sup>14</sup> В значении «продукты питания». – Прим. пер.

является типичным примером динамики ликвидации последствий комплекса Эдипа. Обращает на себя внимание почти наивная прямота, с которой Вероника обращается с наиболее могущественными архетипами:

«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 паци-

ентом 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, страдавая 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 обширного 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 сомневался 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. Сце-

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

Жорж Ромэ: «У вас в руках лампа, луч которой вы направляете 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 сказать... 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.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.