

БАЗОВЫЕ НАСТРОЕНИЯ СНОВИДЕНИЯ

В.ЛЕТУНОВСКИЙ*

*Статья представляет собой описание авторской методики психотерапевтической работы со сновидениями, уникальность которой заключается в отсутствии символической интерпретации и нацеленности исключительно на работу с настроениями. В основе подхода лежит методология *Dasein* анализа М.Босса (Boss, 1979) и, если выходить на более глубокие основания, – фундаментальная онтология Мартина Хайдеггера.*

По Хайдеггеру, человеческое бытие может быть описано в экзистенциалах. *Экзистенциал* – это не понятие и не категория, а данность, без которой человеческое бытие невозможно как таковое. “Экзистенциалы – бытийные черты присутствия” (Хайдеггер, 1993а, с.42). Вслед за М.Хайдеггером М.Босс выделяет следующие экзистенциалы в качестве наиболее важных: пространственность, темпоральность, бытие-вместе, телесность, бытие-к-смерти, историчность и настроенность. (Boss, 1979, р.87-122).

В этой связи внимание автора привлеч экзистенциал *настроенности*, а именно – возможные практические приложения теоретической концепции М.Босса относительно этого экзистенциала. По Боссу, настроенность – чрезвычайно важный экзистенциал, объясняющий, почему наша открытость миру расширяется и сужается, и почему, время от времени, она высвечивает различные феномены бытия. То, что осознает человек, то, на что он реагирует, зависит от его настроения в данный момент времени. Если человек тревожен, его *Dasein* (его непосредственное бытие, вот-бытие) созвучен угрозам и опасностям. Если человек счастлив, его существование созвучно миру радостных взаимоотношений и смыслов. Если настроение меняется от надежды к разочарованию, ясность мира меркнет и открытость сужается. Способ пребывания в мире постоянно созвучен тому или иному настроению. В этом смысле настроенность Босса имеет не психологический, а онтологический статус.

* *Летуновский Вячеслав Владимирович – МГУ им. М.В.Ломоносова.*

Поскольку человеческая экзистенция изначально является открытостью и “ясным просветом понимания”, она всегда тем или иным образом настроена. Причем настроенность не есть следствие каких-либо событий внешней или внутренней жизни человека, *все наши диспозиции или настроения даны нам изначально как экзистенциальные возможности.*

Но для того, чтобы изначально возможное бытие-радостным (радостной) могла осуществиться, отношения человека к миру должны быть свободными и достаточно открытыми. Настроенность человека не исчерпывается его диспозициями и установками, она тесно связана со всей аффективно-эмоциональной сферой жизнедеятельности человека. То, что мы называем эмоциями, чувствами, аффектами, состояниями, по Боссу, есть конкретные способы, в которых наша воспринимающая открытость может быть узкой, нарушенной и даже закрытой. Босс дает несколько описаний аффективных состояний человека с экзистенциальной точки зрения.

Например, он описывает *Любовь* как особого рода настроенность, при которой человек открыт для реализации возможности бытия-вместе, которая, в свою очередь, открывает человеку гораздо больше возможностей, чем его одиночное бытие. Еще одно важнейшее базовое состояние человека – *радостная ясность (joyous serenity)*. Это состояние, которое позволяет человеку “в ярком свете” видеть значения тех вещей, которые ему встречаются. Радостная ясность открывает человеческое бытие самым широким образом, являясь вместе с любовью конститутивными аспектами счастья.

Другое базовое состояние – *тревожность*. В этом случае настроенность характеризуется одновременно открытостью и ограниченностью. Данное ограничение связано, прежде всего, с угрозой потери возможности удержания связи с каким-либо другим значимым бытием. Например, тревожность матери связана со страхом не за свою собственную жизнь, а за жизнь ее детей. Ее экзистенция настолько тесно соединена с экзистенцией ребенка, что деструкция этого бытия-вместе означает для нее деструкцию ее собственного бытия.

Оппозиция радостной ясности и тревожности наиболее ярко проявляется в отношении к смерти. Если в состоянии тревожности человек видит смерть как невозможность более здесь-бытия, погружение в пугающую пустоту небытия, то радостная ясность воспринимает смерть уже не как пустоту, а, скорее, как предельную полноту, из которой, собственно, и выходит само бытие. Радостная ясность не боится смерти.

Босс также дает весьма интересные описания других эмоциональных состояний, таких, например, как *печаль*, способная дать человеку ценные инсайты о конечности его бытия. Истинная печаль (которую важно не путать с невротическими депрессивными состояниями), – это настрой, который возникает, когда рушатся некие значимые для нас отношения к ка-

ким-то ценным объектам. Однако сам объект при этом не исчезает, не разрушается, не теряется. Разрушаются именно отношения. И печаль есть форма субъективного приближения к объекту, удержания его, она не позволяет ему удалиться, не позволяет отстраниться от него.

Гнев и ненависть сужают принимающую открытость человека и тем самым ограничивают его возможности. Гнев характеризуется специфическими пространственными ощущениями. Мы имеем в виду то, что в гневе человек находится вне себя. Он выходит из себя. В случае гнева все наше существование на какой-то период времени фокусируется, определяется и направляется этим настроением.

Настроенность тесно связана с телесностью. Не случайно такое состояние, как печаль, может сопровождаться телесной болью, не имеющей причин, связанных с физическим воздействием. Каждая конкретная настроенность – это специфический способ бытия воспринимающей открытости нашего существования. Преобладающая настроенность есть специфическое условие нашей открытости для восприятия и вообще “имения дела” со всем, что встречается нам на нашем пути, т.е. с объектами, другими людьми и с самим собой (Boss, 1979, p.109-114).

Резонный вопрос, который вытекает из вышеизложенного: если экзистенциал настроенности так важен, тогда, возможно, перемещение акцента в работе психотерапевта именно на этот экзистенциал способно значительно повысить эффективность всего психотерапевтического процесса? Если мы и дальше будем двигаться в этом направлении, то неизбежно столкнемся еще с двумя существенными для психотерапевтической практики вопросами. Во-первых, каким образом можно правильно определить имеющуюся настроенность пациента, а, во-вторых, что необходимо сделать, чтобы эту настроенность изменить?

Поиск ответа на первый из этих двух вопросов привел автора к теме сновидений. При этом автор исходил из традиционного для экзистенциальной психологии понимания гомологичности состояний сновидения и бодрствования (Бинсвангер, 1999б; Boss, 1977). Иначе говоря, сон ни в коем случае не рассматривается как отражение жизни в бодрствовании. Сон и бодрствование – это разные модусы одной и той же человеческой экзистенции. Отличие сновидения заключается в более четкой артикуляции экзистенциальной структуры сновидца. При работе со сновидениями сновидцу гораздо труднее обмануть и терапевта, и себя самого. Таким образом, для экспликации базовой настроенности пациента легче использовать состояние сновидения, что, однако, вовсе не означает ненужность или невозможность определения базовой настроенности в состоянии бодрствования.

Итак, для определения экспликации базовой настроенности мы обращаемся к сновидениям пациента. Для операционализации этого процесса, автор опять-таки обратился к техникам работы со сновидениями М.Босса, впрочем, значительно их модифицируя. Напомним, что, работая со сновидцем, Босс занимается экспликацией структуры его бытия-в-мире в целом, мы же фокусируем наше внимание исключительно на *основных настроениях*, которые, подобно фундаменту, определяют контуры феноменов сновидения, иными словами – его содержание. Работая со сновидением, М.Босс последовательно рассматривает *место* сновидения, его *сюжет* и собственно *состояние сновидца* в ходе сновидения. Трём вышеизложенным пунктам соответствуют вопросы: *Где? Что? и Как?*

Мы тоже двинемся по этому пути.

Пример:

Место. Сновидец рассказывает о том, что во сне он находился в грязной, душной комнате без обоев, с сырой штукатуркой, в которой сидели несколько мужчин и курили. Психотерапевт путем вопросов типа “*какое ощущение вызывает у вас это место?*” пытается определить, какой базовый настрой это место задает. Положим, нам удалось определить три базовых настроения: *туманность, душность и стесненность*.

Сюжет. Я, сновидец, нахожусь в этой душной комнате и спрашиваю: “Где у вас дверь?” Один из сидящих мужчин встает, хватая кухонный нож и, не говоря ни слова, пытается меня им пырнуть, я уворачиваюсь и бью его по шее сзади. Встает второй – бью и второго. Он плачет, оказывается, он совсем не хотел меня бить, он хотел нас разнять. В это время первый мужчина превращается в рыхлую коричневую массу, я просыпаюсь с чувством жалости, жалко второго мужчину.

Психотерапевт, так же как и при работе с местом сновидения, задает вопросы типа: “*Что вы чувствовали, когда делали (видели) то-то и то-то?*”, выделяя базовые настроения, которые несет в себе сюжет сновидения. Положим, мы эксплицировали такие настроения, как: *агрессивность, состояние поиска и жалость*.

Ощущение себя. Психотерапевт задает пациенту конкретные прямые вопросы о том, какие он испытывал ощущения и переживания в ходе сновидения. Например, “*Как Вы себя чувствовали в ходе сновидения?*” Положим, пациент описывает свое состояние как *уверенность и досада*.

Таким образом, в ходе анализа данного сновидения, мы получили следующий список настроений: *туманность, душность, стесненность, агрессия, состояние поиска, жалость, уверенность, досада*. После того, как окончательный список был составлен, мы можем легко заметить, что некоторые настроения семантически довольно близки друг другу. Например, такие как “душность” и “стесненность”, “жалость” и “досада”. Предлагаем

пациенту объединить близкие настроения под главенством самого для них важного. В итоге получаем: *туманность, стесненность, агрессия, поиск, жалость*.

Итак, экспликацию базовых настроений сновидения нам провести удалось. Возникает вопрос: а что с ними делать дальше?

На основе практического опыта, автор предлагает следующую схему действий. Пациента просят выбрать из указанного списка три, максимум четыре наиболее важных для него настроения и соответствующим образом к ним отнестись. Например, пациент выбрал настроения *туманности, стесненности и агрессии*. Психотерапевт предлагает ему определить *полярные настроения*, которые ему *хотелось бы иметь*. Положим, пациент выбирает такие настроения, как *ясность, открытость и любовь*. Теперь задача терапевта – дать пациенту погрузиться в эти настроения, хорошо их прочувствовать. Для этой цели могут быть полезны различные техники работы с переживанием прошлого опыта и визуализацией.

При этом следует иметь в виду, что, погружаясь при помощи психотерапевта в выбранные состояния, пациент должен быть не столько расслаблен, сколько собран. Еще одна важная деталь: прошлый опыт – это не ресурсное состояние, а лишь вспомогательное средство для экспликации необходимого настроения, с ним связанного. В итоге пациент должен научиться настраиваться без обращения к прошлому опыту, причем делать это самостоятельно.

После того, как пациенту удалось прочувствовать и запомнить выбранные им настроения, его задача заключается в том, чтобы в течение дня осуществлять мониторинг своих базовых настроений и, ощутив “рассогласование”, стараться снова к ним вернуться. При необходимости психотерапевт помогает пациенту определить наиболее подходящее время для мониторинга. В конце дня пациент должен обязательно подвести итог своей работе за день – насколько хорошо ему удавалось в течение этого дня придерживаться выбранных настроений.

Задача психотерапевта – научить пациента проводить экспликацию базовых настроений сновидения и последующий мониторинг самостоятельно. Анализ сновидения и экспликаций базовых настроений проводится ежедневно утром после сна. Таким образом, каждый день пациент работает либо с повторяющимися ансамблями настроений, либо с разными.

Типичные вопросы:

– *А что делать, если снов не было?* – Можно работать с теми снами, которые снились раньше, но хорошо отложились в памяти и их хочется обсудить. Кроме того, можно работать с состояниями сразу после пробуждения, как правило, даже если не запоминается содержание снов, ощущения и настроения запоминаются.

– *Можно ли работать с бодрствованием?* – С бодрствованием работать можно, но значительно сложнее, поэтому я в своей практике всегда начинаю со сновидений. Ведь задача заключается еще и в том, чтобы научить самих пациентов работать со своими сновидениями. А опыт показывает, что это совсем не просто. Большинство пациентов начинает правильно эксплицировать свои настроения и осуществлять регулярный мониторинг не ранее чем на вторую-третью неделю после начала работы.

– *Что делать если содержание сновидений быстро забывается?* – Общая рекомендация заключается в том, чтобы проводить анализ сновидений как можно раньше, а чтобы они лучше запоминались, можно воспользоваться простейшей техникой: месту сновидения, либо его сюжету даются короткие названия, например, “Война”, “Дом”, “Эротика”, “Отец” и т.д. Проснувшись, эти ключевые слова необходимо несколько раз повторить. Легче всего их запомнить, если составить из этих слов короткий сюжет.

– *А что делать, если снов за ночь и соответственно мест и сюжетов было несколько?* – Проводить анализ как обычно, просто отмечая цифрами порядок мест и сюжетов. Например, *место*: 1) Дом, 2) Военное училище, 3) Столовая и т.д. Итогом анализа все равно будет три-четыре базовых настроения для дневного мониторинга.

– *А что, если в ходе анализа были выявлены не отрицательные, а положительные настроения?* – Пациент сам решает, оставить их либо как-то преобразовать. Например, он может выбрать для себя еще более глубокое прочувствование положительных настроев, эксплицированных им в ходе анализа. Преобразовывать настроения совсем не обязательно. Основная задача терапевта заключается в том, чтобы в конечном итоге научить пациента управлять своими настроениями.

Особое внимание следует уделить следующим моментам:

1. При работе со сновидениями не должно быть никакой интерпретации.
2. При этом мы действительно должны стремиться к определению базовых настроений, а не довольствоваться, например, такими отглагольными формами как “смотрение” или “хождение”.
3. Следует избегать выбора шаблонных пар противоположностей: печаль-радость, неудовлетворенность-удовлетворенность. С такими состояниями и настроениями, как *боль, вина, тревога, печаль*, нужно работать более тщательно, поскольку каждое из этих состояний может нести для человека очень важную функцию. Например, состояние тревожности для одного из моих пациентов было неприятным, но в то же время служило своего рода гарантом, что он не пропустит в этот день ничего важного и все сделает правильно. В ходе работы мы вместо тревожности определили для мониторинга два настроения: внутренняя тишина и бдительность.

Предложенная методика работы со сновидениями хорошо зарекомендовала себя при работе с депрессивными состояниями циклического характера, в том числе с начальными стадиями алкоголизма (в итоге пациент перестал не только пить, но и курить). Предполагается высокая ее эффективность при терапии компульсивных пациентов. При работе с ярко выраженными невротическими и психотическими состояниями ее терапевтические возможности могут быть ограничены. Работать с данной методикой можно как индивидуально, так и в небольших группах. Участники группы могут давать обратную связь по поводу искренности рассказа сновидца, а также предложения по идентификации базовых настроений и возможным альтернативам. При этом решение, принимать или не принять данные предложения, всегда принадлежит самому сновидцу.

Терапию можно считать успешной, если пациент осознал личную ответственность за свои настроения и состояния, научился идентифицировать свою базовую настроенность и при необходимости ее изменять. При обращении к данной методике автор настоятельно рекомендует начинающим терапевтам поработать не менее двух месяцев со своими собственными настроениями, а только потом переходить к работе с пациентами.

В качестве примера психотерапевтической работы со сновидениями, я могу предложить вашему рассмотрению случай из недавней практики (февраль-март 2003г.).

Случай Лены. Ко мне обратилась женщина 30-ти лет по имени Лена в связи с постоянными страхами за состояние своего здоровья. Она жаловалась на боли в спине и животе, а также в области сердца. Уже в процессе психотерапии Лена сообщала о том, что дважды вызывала скорую помощь в связи с гипертоническим кризом. При всем при том, ни одно из проведенных медицинских исследований не подтверждало ее опасений. Страхи, однако, мучили ее ежедневно и, по ее словам, “мешали ей жить”.

С момента ее обращения было проведено четыре сеанса терапии по полтора часа каждый, в ходе которых проводилась обучение экспликации базовых настроений сновидения и последующей работе с ними в соответствии с ранее изложенной схемой. В первые две недели в снах Лены присутствовала типичная для ипохондрического невроза тематика: кровь, выпадающие зубы, темные подвалы, похороны, гробы и т.д. Соответственно, базовые настроения ее в этот период – страх утраты или жалость по поводу утраты, уже свершившейся. Для дневной работы она выбирала преимущественно такие настроения, как спокойствие, светлость, открытость, любовь. К концу второй недели Лене уже удавалось сравнительно верно эксплицировать базовые настроения сновидения и осуществлять их ежедневный мониторинг. К этому времени она полностью отказалась от транквилизаторов. После второй сессии у нас был трехнедельный перерыв в работе,

связанный с болезнью ее ребенка. В ходе этого вынужденного перерыва мы поддерживали с ней связь по телефону, в ходе которой она получала необходимые консультации по работе с базовой настроенностью.

Когда мы встретились с ней в третий раз после перерыва, после привычной работы со сновидениями я предложил ей прослушать три песни из репертуара Паши Кашина (популярного в интеллектуальных кругах рок-певца) на тему смерти. Причем, все три песни иллюстрировали три разных способа отношения к смерти: 1) уход, бегство от темы (“А я совсем с другой Луны...”); 2) вера в бессмертие и загробную жизнь (“Я буду молиться за тебя...”) и 3) трансценденция темы смерти через служение людям и Родине (“Ей будет грустно без меня, моя страна, моя родная няня...”). В ходе прослушивания Лена вела себя несколько нервно, тем не менее, вполне справляясь со своими чувствами. На мой вопрос, какой тип отношения к смерти более всего близок ей, она ответила: “Без сомнения, первый”. Лена сумела четко эксплицировать свой тип отношения к смерти, а затем смогла к нему соответствующим образом отнестись. С этого момента в ее состоянии произошли явные положительные изменения.

Однако, наивно было бы полагать, что именно песни сыграли решающую роль в процессе терапии, хотя их роль как стимула к изменению (катализатора процесса) не вызывает сомнений. Решающую роль в терапии сыграла ежедневная работа по экспликации базовой настроенности, которая со временем стала привычной. Эта работа привела к осознанию того факта, что “я могу влиять на всю настроенность, могу изменять ее” и, более того, “я ответственна за свою настроенность”. Следующие две недели продемонстрировали явные улучшения в ее базовой настроенности. Из снов ушла тематика болезни и смерти. В них стало больше света и открытых ландшафтов. Символически освобождение от страхов выразилось в одном из ее последних сновидений. В этом сне Лена разговаривала со своей бабушкой (очень близким для нее человеком). Они вдвоем стояли на открытой местности, где было много зелени. Был ясный солнечный день. “Раньше здесь жили динозавры”, – сказала Лена. “А теперь их здесь нет”, – ответила бабушка.

ЛИТЕРАТУРА

- Бинсвангер Людвиг. *Бытие-в-мире*, пер. с англ. Сурпиной Е. – М.: “Ювента”, 1999а. – 300с.
- Бинсвангер Людвиг. *Бытие-в-мире*. Пер. Хомик В.М.: “Рефл-бук”; К.: “Ваклер”, 1999б. – 336с.
- Хайдеггер М. *Время и бытие: Статьи и выступления*: Пер. с нем. – М.: Республика, 1993а. – 447с.

Хайдеггер М. Бытие и время. – М., 1993б. – 451с.

Binswanger L. Existential analysis and psychotherapy. Psychoanalysis and Existential Philosophy. New York: E.P.Dutton Co. 1962, p.17-23.

Boss M. "Daseinanalysis" and psychotherapy. Psychoanalysis and Existential Philosophy. New York: E.P.Dutton Co. 1962, p.81-89.

Boss M. (1979). Existential foundations of medicine and psychology. (Trans S.Conway & A.Cleaves). New York: Jason Aronson.

Boss M. (1977). I dreamt last night. A new Approach to the Revelations of Dreaming – and Its Uses in Psychotherapy, Gardner Press, New York.