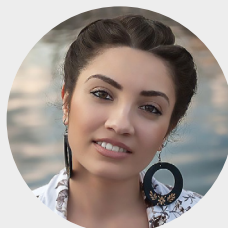


Анализ сновидений и фантазий в транзактном анализе на примере феномена «сон эмигранта»

Лилия Геннадьевна
ЛУКЬЯНОВА

Место работы: частная практика онлайн; психолог (Московский государственный психолого-педагогический университет, 2020), арт-терапевт (Московский педагогический государственный университет, 2020), практикующий психолог в модальности транзактный анализ (Международный Институт Развивающего Транзактного Анализа, 2023).
Telegram-канал: [@psy_art_liliya](https://t.me/psy_art_liliya)
e-mail: lilia0606@mail.ru
ORCID: 0009-0002-8526-957X; ResearcherID: IVU-6704-2023.



Liliia Gennadiyevna
LUKIANOVA

Place of work: private practice online; psychologist (Moscow State Psychological and Pedagogical University, 2020), art therapist (Moscow State Pedagogical University, 2020), practicing psychologist in the modality of transaction analysis (International Institute Of Developing Transactional Analysis, 2023).
Telegram-channel: [@psy_art_liliya](https://t.me/psy_art_liliya)
e-mail: lilia0606@mail.ru
ORCID: 0009-0002-8526-957X; ResearcherID: IVU-6704-2023.

Analysis of Dreams and Fantasies in Transactional Analysis on the Example of the Phenomenon of "The Emigrant's Dream"

Аннотация: Анализ сновидений позволяет специалистам-психологам и их клиентам видеть сценарий, осознавать приказания, ранние детские решения, соприкасаться с чувствами, которые могут быть настолько пугающими, что психика вытесняет их годами, при этом неразрешенность конфликта беспокоит бессознательно и приходит образами, в том числе в виде кошмарных сновидений, которые влияют на качество сна. Исследование возможностей работы со сновидениями в транзактном анализе расширяет навыки психолога в понимании концепции диалога эго-состояний, а также прохождения клиентом стадии деконтаминации.

Данная статья содержит информацию о том, как на протяжении разного времени транзактные аналитики подходили к анализу сновидений, что дает обширное теоретическое понимание заявленной темы. Практический опыт, описанный в статье, может быть полезным с точки зрения понимания, как выстраивать такую работу, сопровождать клиента в его исследовании мира сновидений. Некоторые повторяющиеся сны создают ощущение растерянности и непонимания того, какое отношение приходящие образы могут иметь к тем реальным проблемам, для решения которых клиенты приходят в терапию. Также в статье раскрыт феномен «сон эмигранта», который довольно часто встречается среди тех, кто сменил свое привычное место жительства.

Ключевые слова: сон, сновидение, анализ сновидений, образы, психика, бессознательное, анализ сновидений в транзактном анализе, фантазии, сценарий жизни, система рэкета, кошмар, сон эмигранта, эмиграция, переезд.

Abstract: Dream analysis allows psychologists and their clients to see the life script, to be aware of injunctions, early childhood decisions, to meet feelings that could be so frightening that the psyche displaces them for years, while the unresolved conflict worries unconsciously and comes in the form of nightmares that affect the quality of sleep. Research of the possibilities of working with dreams in transactional analysis expands the skills of a psychologist in understanding the concept of a dialogue of ego states, as well as passing the stage of decontamination by the client.

The following article contains information about differences in dreamwork approach in transactional analysis through decades between TA-psychotherapists, which gives an extensive theoretical understanding of the topic. The practical experience described in this article could be useful for understanding how to build dreamwork, to accompany the client in his or her research of the world of dreams. Some recurring dreams create a feeling of confusion and a lack of understanding of how incoming images could relate to the real problems that clients seek solutions to in therapeutic work. The article also reveals the phenomenon of "the emigrant's dream" which is quite common among those who have changed their usual place of residence.

Keywords: dream, dreamwork, dream analysis, images, psyche, the unconscious, dream analysis in transactional analysis, fantasies, life script, the racket system, nightmare, the emigrant's dream, emigration, moving.

В течение многих лет анализ сновидений был скорее второстепенным в транзактном анализе, однако мы не можем исключить тот факт, что исследование снов — это важная часть психотерапевтического процесса.

Во многом сновидения — это язык бессознательного, более того, наши клиенты могут просить нас уделить этому внимание, особенно если речь идет о повторяющихся сновидениях или кошмарах. Сны помогают соприкоснуться с травматическим опытом клиента, установить взаимосвязь между глубокими детскими потребностями и разочарованиями, которые неизбежны в жизни. Чтобы специалист-психолог, практикующий транзактный анализ, мог быть открытым к анализу снов, ему необходимо обладать пониманием работы со сновидениями, а также быть в контакте со своим внутренним Ребенком, обращать внимание на собственные сны, выписывать их, быть открытым к новому опыту, стремиться узнавать и понимать свои сновидения.

Анализ сновидений в транзактном анализе

Эрик Берн о сновидениях

Основатель транзактного анализа Эрик Берн впервые упоминает тему сновидений в своей книге 1947 года «Психика в действии»¹, успешно переизданной после основания транзактного анализа в 1957 году под названием «Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных» (Берн, 2020). В главе 4, которая посвящена именно сновидениям, Берн утверждает: «Образы в бессознательном выглядят иначе и работают иначе, чем их конечный продукт, который является сознательным или мыслеобразом» (Берн, 2020, с. 118). То есть мысли отличаются от образов, и мысли можно определить как сознательное, а образы как бессознательное. Берн определяет сны как «проблеск бессознательного», а бессознательное — как «источник энергии и часть разума», где «производятся мысли», и «область, где хранятся чувства» (с. 119). Чтобы описать разницу между бессознательной и сознательной функциями разума, Берн использует блестящую метафору и утверждает, что бессознательное подобно автомобильному заводу: в нем собраны все детали, которые являются оборудованием, наполнением этого завода, но не могут являться конечным продуктом — автомобилем (с. 127).

Вот некоторые утверждения Берна, которые, на наш взгляд, актуальны и по сей день в практической деятельности психолога:

- сны могут нейтрализовать чувство стыда, что дает пространство для выражения собственных желаний через образы;

- сны помогают разуму исцеляться от эмоциональных ран и болезненных переживаний, прерывание сна (кошмара) позволяет остановить болезненные чувства;
- многим психическим заболеваниям предшествует длительное недосыпание и бессонница, следовательно отсутствие возможности видеть сны может нарушать здоровье клиента (действительно, большинство современных исследований в области снов приходит к заключению о том, что сновидения полезны: пока мы видим сны, восстанавливаются зоны мозга, связанные с эмоциями и памятью. Восстановление эмоциональной памяти происходит, когда мозг свободен от нейромедиатора, вызывающего стресс. Это позволяет нам заново обработать печальные воспоминания в более спокойной и безопасной среде [Задра, Стикголд, 2023]);
- в анализе сновидений не столь важно выяснить значение сновидения, сколько следовать за чувствами и эмоциями, которые соотносятся с прошлым опытом, что в свою очередь может способствовать желаемым изменениям;
- прежде всего специалисту стоит иметь в виду, что сновидец пишет свой собственный сценарий.

Несмотря на то, что Берн придает большое значение сновидениям, связанным со сценарием, в его работе нет обширного развития данной темы, поэтому предлагаем обратиться к его последователям в области изучения и развития транзактного анализа.

Роберт и Мэри Гулдинги

В книге «Психотерапия нового решения» Мэри Гулдинг и Роберта Гулдинга (1997), в которой описывалась их клиническая работа в группах, они также обсуждали сны, заявляя, что «как и фантазии, сны являются отличными инструментами для принятия новых решений». Авторы описали ряд клинических случаев, уделяя особое внимание возможности клиента идентифицировать себя с различными персонажами и объектами во сне, чтобы понять, в каком тупике он находится, и вновь обрести способность принимать новые решения. Джордж Томпсон предлагает рассматривать сюжет сновидения как олицетворение прошлого, эмоции в момент пробуждения — как настоящее, а переосмысление, по мнению Томпсона, легче всего происходит при создании новой концовки сновидения (Гулдинг, Гулдинг, 1997, с. 197).

Психодинамический подход в работе со сновидениями

В 1989 году в Италии в рамках семинара, посвященного психодинамическому подходу к сновидениям в транзактном анализе, Анна Ротондо предложила подходить к анализу сновидений с точки зрения реактивации состояний расщепленного эго, которые нуждаются в

¹ Berne, E. (1947) *The Mind in Action*. New York: Simon and Schuster.

самовыражении, чтобы быть интегрированными в сознательную психику. «Таким образом, сновидение — это своего рода контаминация, которая напрямую связана с архаичным миром эмоций, символов и языка, свойственного детству. <...> Работать со сновидениями — значит, непосредственно соприкасаться с самой архаичной частью индивидуального сценария и его глубинным содержанием» (Rotundo, 1989, p. 60, cit. from Tangolo, Vignozzi, 2024, part 3).

Маргарет Боуотер отмечала, что сны предоставляют нам образы и метафоры, которые позволяют увидеть то, как клиент воспринимает свой внутренний мир. Образы, полученные из сновидений, проливают свет на сценарное поведение, исследование метафор из снов может быть также полезным с точки зрения понимания архетипов, в которые могут облечены образы из сновидений (Bowater, 2003).

Микеле Новеллино (Novellino, 2012) предлагает рассмотреть анализ ночных кошмаров как возможность исследовать потребности Ребенка, который бунтует против адаптивности, навязанной сценарием (см. рис 1). Более того, Новеллино предполагает, что некоторые кошмары могут содержать в себе приказания, которые влияют на сценарий клиента на более глубоком уровне, а решение встретиться лицом к лицу со своими кошмарами может способствовать формированию и укреплению Взрослого клиента.

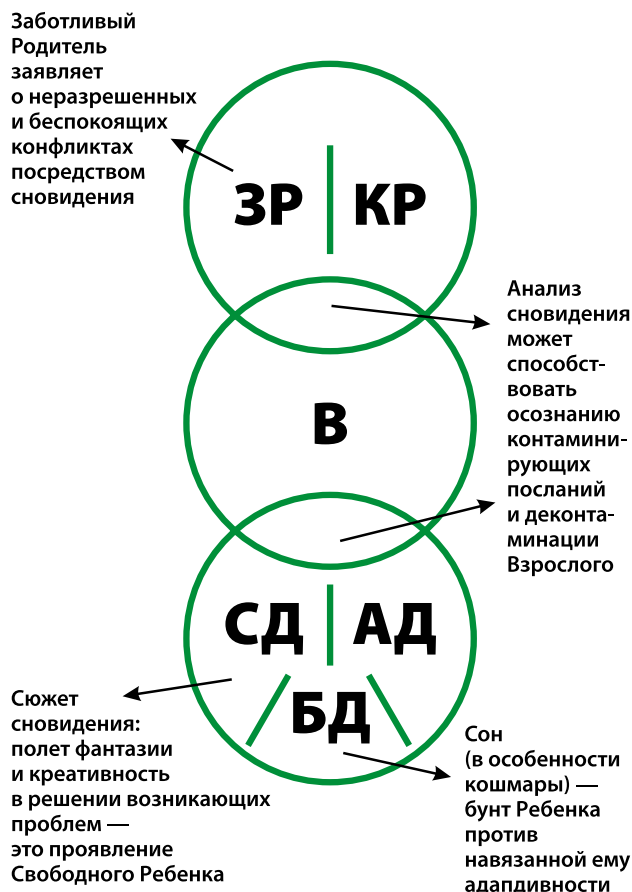


Рисунок 1. Анализ сновидений по модели, предложенной М. Новеллино (схема составлена автором статьи на основе работы Новеллино [2012]).

М. Новеллино пишет: «Главный приз — выход из сценария и глубокая деконтаминация. В этом смысле ночные кошмары могут открыть возможности для бессознательных процессов, которые в противном случае остались бы незамеченными. <...> Однако решение встретиться лицом к лицу с кошмарами наших пациентов (а иногда и с нашими собственными) или избежать этого, намеренно или нет, также может зависеть от готовности принять иную форму понимания человека, который на более короткий или длительный период становится нашим пациентом. Человеческое существо, чтобы развиваться психически, иногда должно быть способно противостоять демонам» (Novellino, 2012, p. 284).

Реляционный подход: анализ сновидений в группе

Серваас ван Бекум и Кэти Лаверти (van Bekuum, Laverty, 2007), сторонники реляционного подхода в транзактном анализе, предлагают рассматривать анализ сновидений через «матрицу социальных сновидений», которая создается в специально подобранных для этого терапевтических группах. Участники таких групп обмениваются своими сновидениями в так называемой «матрице», которая служит «утробой», «местом, из которого что-то разрастается и развивается» и из которого можно исследовать бессознательные процессы, возникающие в групповой динамике. В этом смысле матрица является контейнером для сновидений, а слушатели принимают возможные послания, которые несет в себе сюжет сновидения. Подобный подход помогает выйти за пределы «Я» при анализе сновидений, услышать разные ассоциации, которые может вызывать сновидение у слушателей, что открывает возможность для интеграции разных наших частей во взаимодействие с другими через анализ сновидений.

Подход итальянских психотерапевтов Анны Эмануэлы Танголо (TSTA-P) и Франчески Вигноzzi (PTSTA-P)

В своей книге «Работа со сновидениями в подходе транзактного анализа» Анна Эмануэла Танголо и Франческа Вигноzzi (Tangolo, Vignozzi, 2024) отмечают, что желание клиента поделиться своим сновидением на сеансе исходит из Свободного Ребенка. Соответственно, специалистам-психологам в такие моменты стоит проявить эмпатию к этой наиболее эмоциональной и глубокой части и отнестись к истории сновидения как к подарку со стороны маленького ребенка, который хочет поделиться с нами своим рисунком или историей.

Авторы книги предлагают психологам, практикующим в модальности транзактного анализа, при работе со сновидениями обратить особое внимание на следующие аспекты.

1. Устанавливать контакт со своим внутренним Ребенком, который слушает, транскрибирует и обращает внимание на свои собственные сны для того, чтобы понять себя.

2. Исследовать свои контрпереносные сновидения и выносить их на супервизию (например, если психотерапевту приснился клиент).
3. Психологу стоит завести дневник сновидений, чтобы выписывать сны. Такой дневник стоит предложить вести и клиенту. Рекомендовано делать записи от руки, чтобы максимально активировать работу мозга.
4. Если есть трудности с запоминанием снов, то можно перед сном делать небольшую релаксацию и принимать решение — запомнить все то, что снится. Это может работать так же, как и решение о внезапном пробуждении посреди ночи без будильника.
5. Стоит иметь в виду, что в каждой семье свое отношение ко снам: кто-то может поделиться ими открыто за завтраком, а кто-то хранит это в себе. Рекомендовано уточнять это у клиентов.
6. Быть осторожными с психотическими пациентами, у них размыты границы сна и бодрствования; чрезмерная склонность к толкованию может еще больше запутать такого клиента.
7. Важно помнить о контракте в работе с клиентом и не уходить в излишние аналитические цели. Чаще всего наши клиенты хотят решить для себя конкретную проблему, таким образом, работа со сновидениями может быть частью пути, если есть реальная польза для достижения предусмотренной контрактом цели. Анализ сновидений может быть увлекательным для нас, но нам не стоит терять связь с контрактом.

Вопросы, которые Танголо и Вигноzzi предлагают задавать клиентам в отношении их сновидений:

- Помните ли вы свои сны?
- Случаются ли у вас внезапные пробуждения от ночных кошмаров?
- Возникает ли у вас ощущение нарушенного сна?

В статье «Использование работы со снами в транзактно-аналитических помогающих отношениях» Танголо (Tangolo, 2019) также предлагает помнить о стадиях терапевтического процесса при анализе сновидений. Например, в случае стадии деконтаминации стоит иметь в виду, что работа на данном этапе направлена на осознание контаминирующих посланий и деконтаминации Взрослого эго-состояния. Некоторые образы и процессы из сновидений могут быть заметны для психолога с точки зрения понимания сценария клиента, и специалист может поддаться соблазну исследовать через сны более глубокие процессы, к чему клиент пока еще может быть не готов. Именно поэтому проговаривание контракта психологом (вслух или про себя) в такие моменты может помочь избежать поспешности или путаницы в терапевтической ра-

боте. На стадии деконфьюжн основное внимание при анализе сновидений уделяется интеграции прошлого и настоящего, исследованию сценарных конфликтов и того, какие стратегии принимаются клиентом во сне с целью противостояния такому конфликту. Материал из сновидений на данной стадии может также быть опорой для принятия клиентом новых решений и перехода на последующую стадию в консультировании.

Танголо и Вигноzzi пишут: «Ряд исследований, недавно опубликованных Международной Ассоциацией Исследования Снов ([International Association for the Study of Dreams](http://www.internationalassociationofdreams.org/)), показали, что большинство наших снов тесно связаны с эмоциональными проблемами, которые вызваны событиями и ситуациями в нашей жизни “здесь и сейчас”. Таким образом, во многих случаях сон, возникающий в процессе терапии, может быть напрямую взаимосвязан с контрактом, над которым ведется психотерапевтическая работа» (Tangolo, Vignozzi, 2024, part 4).

Авторы также предлагают анализировать сны в групповом процессе. Когда кто-то в терапевтической группе хочет рассказать о своем сне, терапевту стоит попросить участников внимательно выслушать сон, а после рассказа о сновидении сновидцу и тем, кто его внимательно слушал, предлагается поделиться физическими и эмоциональными ощущениями, которые вызвал сюжет сна. Давать интерпретации сна в группе не приветствуется, важно разделять именно ощущения или ассоциации. Если же обратная связь на образы из сна не находит отклика у сновидца, он может открыто заявить об этом или пошутить, сказав: «Возвращаю вам ваши проекции». В любом случае, опыт разделения снов дает возможность выйти группе на более глубокий уровень близости, открыто разделить свои страхи и уязвимости с другими, и это может стать разрешением жить и быть в контакте со своими теневыми сторонами, не подавлять их.

Феномен «сон эмигранта»: что это такое?

Для наглядного практического примера анализа сновидений в работе консультанта нам бы хотелось обратиться к опыту работы с эмигрантами. Поскольку эмиграция привносит в жизнь любого человека огромное количество перемен, а сам опыт эмиграции может быть рассмотрен в теории транзактного анализа как травматический опыт, глубоко влияющий на сценарий клиента (Лукьянова, 2023), автору данной статьи пришла идея рассмотреть работу со сновидениями через призму феномена «сон эмигранта». Эмиграция порождает массу культурных противоречий, которые влекут за собой внутренние конфликты, часто выражающиеся во снах эмигрантов. Исследование таких конфликтов через сновидения, на наш взгляд, позволяет расширить представления специ-

алистов о том, как анализ сновидений может помочь клиенту и консультанту в достижении желаемых изменений.

Сон эмигранта — психологический феномен, который впервые был описан психологом Сденом Черновским в 1988 году в исследовании беженцев из Чехословакии, которым снился один и тот же сон: они (беженцы) приезжают на родину и не могут вернуться в Швейцарию, где нашли новый дом. Этот сон снился различным эмигрантам, которые находились на новом месте 1 год или 6–15 лет (Cernovsky, 1988).

Сновидение — это язык бессознательного. Покой в эмиграции клиент может утверждать, что у него все замечательно и он доволен жизнью (особенно на новом месте жительства), однако, если ему снятся «сны эмигранта», то это может означать, что по каким-то причинам он игнорирует, вытесняет, не видит того, что на самом деле у него есть трудности в эмиграции, которые он бессознательно или сознательно не признает. Чем больше клиент игнорирует что-то значимое для себя, тем больше вероятность того, что он будет видеть подобные сны чаще.

Во «сне эмигранта» происходит некое расщепление. Появляется одна часть психики, которая хочет вернуться в страну происхождения: даже если сознательно возвращаться не хочется, бессознательное ищет знакомую местность, поскольку для психики трудно выстраивать все с нуля, и очень хочется вернуться туда, где было привычное чувство комфорта. Другая же часть психики, которая осваивает новый опыт между тем, что было, и тем, что есть, ищет возможности адаптироваться на новом месте и в конечном счете приходит к чему-то новому, интегрируя прошлое в настоящее.

Стоит иметь в виду и индивидуальные особенности сценария каждого клиента, поэтому именно психотерапевтическая работа может помочь обнаружить внутренний конфликт, который несет в себе сновидение.

Сны эмигрантов можно классифицировать по трем группам²:

- **первая группа — сны перед эмиграцией:** когда эмигранты еще находятся в родной стране и планируют эмиграцию, им снятся сны о том, что они живут в другой стране;
- **вторая группа — кошмары, посттравматические сны:** это могут быть кошмары об обстоятельствах эмиграции, жизни в новой стране, и при пробуждении возможны сильные чувства тревоги и страха;

- **третья группа — повторяющиеся сны в эмиграции:** эмигрант видит сон о том, что приезжает в родную страну, но не может вернуться назад в новую страну, где он живет прямо сейчас, и это может вызывать тревогу. Такие сны могут повторяться вновь и вновь на протяжении очень долгого времени (5–10–20 лет), до тех пор, пока эмигрант не найдет способы разрешения некоторых проблем в своей жизни.

Далее предлагается ряд случаев из психотерапевтической практики в работе с эмигрантами по анализу сновидений. В описании данных случаев также представлены некоторые техники, которые могут быть полезны в беседе с клиентом.

Практические случаи. Анализ сновидений клиентов в эмиграции³

Первый случай. Анализ сценария Анны через сновидение

Анна (31 год) живет за границей уже пять лет, для нее это второй опыт эмиграции. В беседе частично упоминала о том, что ей снятся повторяющиеся сны, на предложение специалиста обсудить сновидения откликнулась позитивно. Анна отметила, что с самого приезда ей снились сны о том, как она возвращается на родину, но не может найти того, с кем могла бы о чем-то поговорить. «Там (на родине) либо все разъехались, либо я никого не нахожу и не могу с ними начать диалог. Ощущение одиночества, словно я просыпаюсь — и мне как будто бы не хватает воздуха, это ощущение особенно запомнила. В жизни никогда не задыхалась, а во сне было ощущение, что как будто бы задыхаюсь». Постепенно сюжет сна разворачивался, и клиентка начала видеть, как ищет свою подругу детства, с которой внезапно потерялась связь после переезда.

Сюжет сна: *«Я возвращаюсь домой, пишу и предлагаю встретиться подруге, но не получается, я все время ее ищу, гонюсь за ней, но не нахожу. В последнем из снов я нашла ее, хотя это редкость. Подруга была с парнем, и они собирались куда-то вместе идти, я хотела поначалу идти с ней, потом решила, что я — третий лишний, пусть они гуляют отдельно, а я — отдельно. Я хожу одна, хочу с кем-то пообщаться, а вокруг нет кого-то, с кем можно было бы провести время».*

По мере того, как Анна рассказывала свой сон, психолог (я) слушала и выписывала ряд фраз и слов, которые особенно выделялись, в чем-то повторялись в ее рассказе о сновидении, после чего предложила клиентке их зачитать и прислушаться к своим ощущениям. Фразы были следующие: «третий лишний», «одиночество», «задыхаюсь», «я одна», «гонюсь».

² Serebryanaya, A., Berezkin, A. (2023) Divided Space: Analysis of Immigrants' Sleeping Dreams // [Conference] C.G. Jung Institute, Zürich, Küsnacht, Switzerland. June 30, 2023.

³ Все имена изменены в целях конфиденциальности.

Отражение помогающим специалистом слов из пересказа сновидения вызвало у Анны сильные чувства и осознания, что, когда она находится с кем-то в контакте, где людей больше, чем двое, это вызывает трудности. «Скорее я уйду, чтобы не быть третьим лишним» (см. рис. 2). Стоит отметить, что поводом для обращения к психологу для клиентки стал опыт взаимодействия с семьей мужа, чувство дискомфорта, которое она испытывала, если в их доме продолжительное время присутствовали гости. Ощущение «я — лишняя» Анна могла испытывать и в контакте с друзьями.

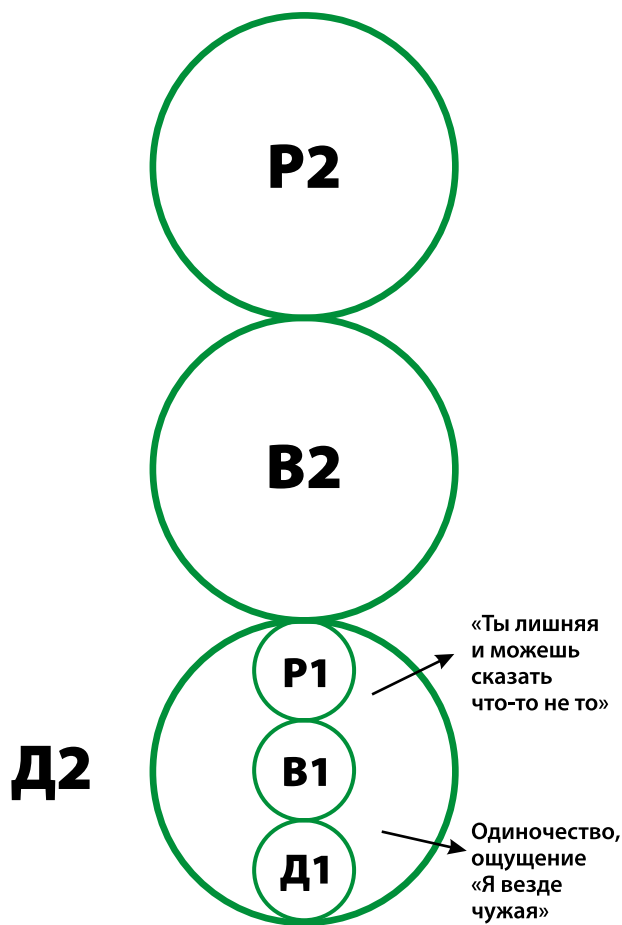


Рисунок 2. Анализ сновидений Анны. Структурная модель 2-го порядка.

Эти рассуждения помогли осознать привычные сценарные чувства, которые испытывает Анна в отношениях с другими. Благодаря открытиям на данной сессии удалось прояснить контракт, где конечной целью Анны было желание научиться оставаться собой, сохраняя при этом отношения с другими. На момент обсуждения сна работа с клиенткой велась около года, ей приходили мысли о завершении терапии. Анализ сна помог увидеть Анне ее сценарий и внутренние трудности. Внезапный разрыв отношений с подругой детства привел к тому, что бессознательное Анны искало пути с ней проститься через сновидения. Однако на сессиях Анна не озвучивала своих переживаний по поводу разлуки с подругой, не придавая им значения.

Обсуждение сновидений позволило заметить данные переживания, а также углубить работу. В процессе был проведен разговор с использованием техники «два стула», где Анна смогла озвучить своей подруге то важное, что не имела возможности сказать в жизни при встрече. Впоследствии Анна сообщила, что подруга перестала ей сниться, а она в свою очередь решила не прерывать терапию. На данный момент работа продолжается.

Второй случай. Ракетная система Андрея через анализ сновидения

Повторяющийся сон снился Андрею (33 года) с момента его переезда в США, где он проживает почти пять лет. Для начала Андрею было предложено записать сновидение со всеми возможными подробностями, после чего он озвучил детали.

Сюжет сна: «Очень реалистичный сон, я в Питере, выхожу на свою работу, захожу в маршрутку, там много людей, у меня мокрые ноги. Опаздываю. Прихожу на работу, а там все не верят, что я уехал в Америку, и посмеиваются надо мной. Я ощущаю, что живу не в России, но потом начинаю сомневаться в своей правоте. Возникает страх, сумасшествие, паника, сомнение: «А, может, они правы, и мне приснилось, что я в Америке?»».

Стоит отметить, что Андрей довольно часто описывал свои подозрения, что окружающие могут над ним посмеиваться, даже если он видел, что для этого нет реальных предпосылок. Когда Андрей описывал сновидение, он отметил, что особое чувство возникает у него в момент пробуждения: просыпаясь, он ощущает удовольствие от понимания того, что переезд в США — не сон. Это вызывает у Андрея радость и приподнятое настроение на какое-то время, что важно, так как как он все чаще замечает, что и на новом месте жительства он постепенно начинает воспринимать жизнь тускло, без чувства радости. Такие ощущения лишают Андрея возможности испытывать радость в принципе, что поддерживается его ведущим сценарным драйвером «Радуй других». Обсуждение сновидения позволило осознать повторяющееся поведение в отношениях с другими: желание всем угодить, чтобы избежать насмешек, желание добиться справедливости, доказать свою правоту.

Конфликт, который стал очевиден из обсуждения сна: Андрей склонен обесценивать свои достижения, считать их несерьезными, что обусловлено его детским опытом, где он сталкивался с насмешками со стороны значимых взрослых. Тогда им была усвоена модель поведения, свойственная драйверу «Радуй других», что приводит к фантазиям о том, что он должен всегда угождать и стараться понравиться другим людям вопреки своим потребностям (см. рис. 3). Андрею удивило, что сон, связанный с эмиграцией, может

иметь отношение к пониманию его чувств и внутренних конфликтов: казалось, что сон о переезде имеет прямое отношение только к мыслям об эмиграции. Однако, меняя свое место жительства, мы берем себя с собой, и анализ сновидения позволил Андрею осознать, как это проявляется в его сценарии жизни. Работа с клиентом продолжается.

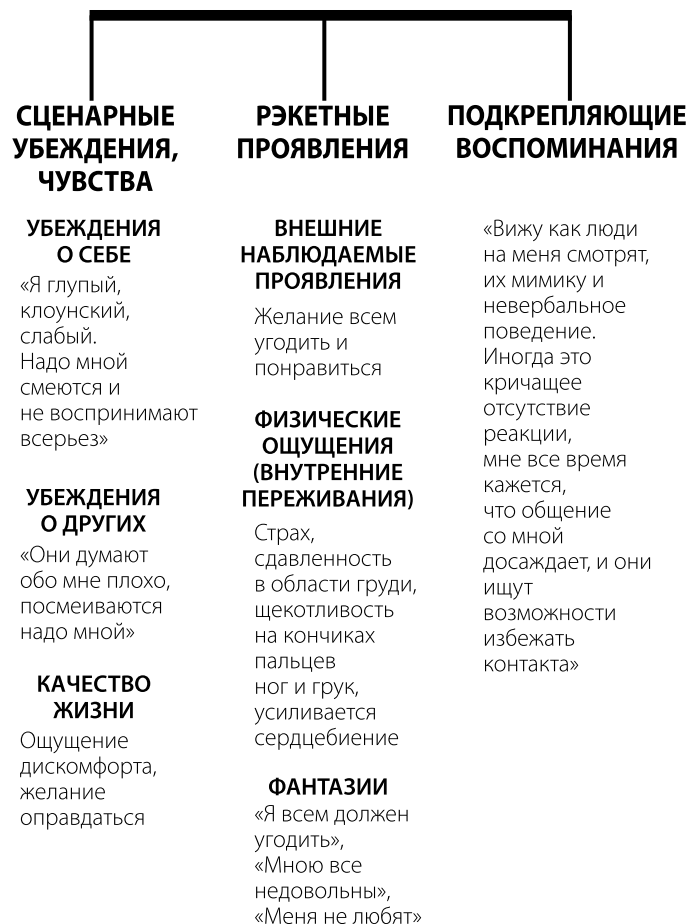


Рисунок 3. Анализ сновидений Андрея. Система рэкета.

Третий случай. Сновидение Марины: поиск ресурсов и работа с образами

Марина (31 год) уже несколько лет проживает в арабской стране, эмигрировала по работе. С тех пор, как уехала, повторяющийся сон снится ей примерно раз в полгода.

Сюжет сна: Марина перемещается в город Владивосток, в тот район, где провела студенческие годы. Этот район находится недалеко от моря, куда Марина шла во сне, спускаясь и поднимаясь. Она слышит шум моря, доходит до берега, вдыхает воздух, это место кажется идеальным.

Сам сон вызывает у Марины теплые воспоминания о доме, она также отметила, что желания навсегда вернуться во Владивосток у нее нет. При этом повторение сна вызывает недоумение: «Почему этот сон все время повторяется? Часто я вообще не думаю о Владивостоке, но он все время мне снится».

Бывает, что клиенты могут видеть определенные образы, но при этом не осознавать полноценно, что эти образы могут значить для них. Поэтому может быть полезно пригласить клиента в исследование тех метафор, которые приходят в сновидениях. Например, на вопрос: «Что для вас может значить море?» — Марина ответила: «Море — это важное для меня место, даже если там нельзя купаться. Я росла на море, в любую погоду постоять, подышать у моря — это важно. Если что-то случалось, то я собиралась и после работы шла к морю. Море забирает проблемы и отвлекает от забот. [Возле моря] не думаешь о каких-то проблемах: работа средненькая, жизнь так себе. Море — это возможность найти решение проблемы, успокоиться». Впоследствии Марина предположила, что сновидение приходило к ней в моменты тревожности и неопределенности; таким образом, возможность «сходить к морю» позволяла ей расслабиться и немного успокоиться.

Анализ сновидения помог Марине узнать о том, что море оказывает на нее целебное влияние, а поход к морю в сновидении — это бессознательные поиски внутреннего успокоения.

Отражение специалистом выписанных слов при прослушивании рассказа о сновидении («спускаюсь», «поднимаюсь», «шум», «иду к морю», «воздух», «идеальное место») вызвало у клиентки сильные чувства. «Это коротко о моей жизни, — отреагировала Марина. — Скатиться, а потом подняться, мои резкие скачки, потом выгорание, если что-то не нравится, то вниз. Часто во снах спускаюсь и поднимаюсь. Моя вспыльчивость и амбиции, которые не всегда подкреплены логикой и разумом. Если что-то идет не так, как я хотела, то сразу сдаюсь. Не иду хотя бы прямо. Перед подъемом — как черепаха. Важно, чтобы не было крутых горок, хотелось бы выровнять». Когда Марина услышала отражение ключевых слов из ее сна, это помогло ей посмотреть на свое привычное поведение со стороны и сформулировать желаемые изменения.

Слова Марины, которыми мы завершили сессию: «Я ломала голову, почему мне снится повторяющийся сон, сейчас есть ощущение и понимание, что это значит. Вы помогли мне разгадать головоломку».

Сны о погоне

Часто в сновидениях может приходиться образ погони, тени или ощущение, что кто-то гонится, наблюдает. Тогда имеет смысл узнать историю клиента: что может его так сильно пугать или вызывать опасения, в том числе за свою жизнь. Например, подписчица в социальных сетях, которая согласилась прийти на бесплатную тренировочную сессию по анализу сновидения, поделилась во время такого сеанса, как ей все время снится, что она оказывается в закрытом помещении, прячется от тени, которая ее пре-

следует и не имеет лица. В беседе с этой девушкой удалось прояснить, что тень — это ее теневая сторона, в которой содержится очень много переживаний о будущем и страхов по поводу ее реализации в профессии. Погоня часто свидетельствует о том, что клиент может испытывать сильные страхи, которые сковывают его и как бы «запирают» на одном месте, мешая двигаться дальше, поддерживая пассивное поведение.

Заключение

Почему анализ сновидений — это часть психотерапевтического процесса? Во-первых, у огромного количества клиентов есть запрос на работу со снами. Как минимум, повторяющиеся сновидения или кошмары могут существенно снижать качество сна. Во-вторых, сновидения — это часть психики и язык бессознательного. В-третьих, сны помогают соприкоснуться с травматическим опытом. Через сны проявляется наш Заботливый Родитель, указывая на наличие внутреннего конфликта, который мы, возможно, не хотим замечать. Также сюжет сна — это проявление креативности, изворотливости, хитрости, жизненного порыва из Свободного Ребенка. Благодаря снам мы можем узнать, как писался жизненный сценарий клиента и почему он принимал решения о выживании, одновременно загоняющие его в тупик и спасающие от опасностей, которые он когда-то воспринимал как реальную угрозу для своей жизни.

В настоящей статье хотелось бы особенно подчеркнуть то, что специалистам-психологам стоит быть внимательными к желанию клиентов делиться своими сновидениями на сессиях. Отношение консультантов к сновидениям как к подаркам является проявлением бережности и открытости к желанию клиентов обсудить их глубинные переживания. Предложенные в практической части данной статьи способы работы со сновидениями раскрывают возможности применения теории транзактного анализа на практике. Возможность консультанта выслушать и отразить подмеченные фразы из рассказа о сновидениях позволяют клиентам услышать со стороны истории, которые рассказывает их бессознательное, и увидеть сценарные процессы, которые формируют их привычную стратегию выживания. Беседа с клиентами о снах продвигает нашу работу с ними и открывает возможности для обсуждения важных тем, которые ранее могли быть не затронуты или казались незначимыми. Возможность прояснить, что конкретный образ означает для клиента «здесь и сейчас», позволяет избежать поспешной субъективной интерпретации сновидения со стороны консультанта.

Анализ сновидений может быть актуальным на любой стадии работы. Если это первая стадия (заключение альянса), то возможность клиента поделиться

своим сновидением в терапевтическом пространстве может обеспечить ощущение безопасности и принятия. На второй стадии (деконтаминация) открывается возможность детально исследовать контаминации и привычные стратегии поведения. На третьей стадии (деконфьюжн) анализ сновидений позволяет соприкоснуться с архаическими (первичными) чувствами Ребенка. На четвертой стадии (новое решение) обсуждение сна может способствовать перерешению. На пятой стадии (завершение) клиент может видеть и связывать процессы в своем бессознательном и соотносить их с состоянием «здесь и сейчас» самостоятельно, по-прежнему сохраняя возможность разделить свои чувства в контакте с терапевтом, особенно в тех случаях, когда завершение долгосрочной терапевтической работы может вызывать чувства тревоги и грусти.

Мы как специалисты можем рассматривать сновидения как форму познания себя с целью установления взаимосвязи между глубокими Детскими потребностями и возможными разочарованиями, которые неизбежны в жизни каждого человека.

Список литературы

1. Берн, Э. (2020), Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных. М.: Эксмо.
2. Гулдинг, М., Гулдинг, Р. (1997) Психотерапия нового решения. Теория и практика. М.: Независимая фирма «Класс».
3. Задра, А., Стикголд, Р. (2023) Когда мозг спит: Сновидения с точки зрения науки. М.: Альпина нон-фикшн.
4. Лукьянова Л.Г. (2023) Психотерапевтическая работа с травмой эмиграции в транзактно-аналитическом подходе // Транзактный Анализ в России. 3 (3). с. 5–10.
5. Bowater, M.M. (2003) Windows on Your Inner Self: Dreamwork with Transactional Analysis // Transactional Analysis Journal. 33 (1). pp. 37–44.
6. Cernovsky, Z. (1988) Refugees' Repetitive Nightmares // Journal of Clinical Psychology. 12 (5). pp. 702–707.
7. Novellino M. (2012) The Shadow and the Demon: The Psychodynamics of Nightmares // Transactional Analysis Journal. 42 (4). pp. 277–284.
8. Tangolo, A.E. (2019) The Use of Dreamwork in TA Helping Relationships // URL: https://www.researchgate.net/publication/337464392_Back_to_Contents_The_use_of_dreamwork_in_TA_helping_relationships (Accessed: October 26, 2024).
9. Tangolo, A.E., Vignozzi, F. (2024) Working with Dreams in Transactional Analysis. From Theory to Practice for Individuals and Groups. Routledge, Taylor&Francis Group.

10. Rotondo, A. (1989) Dreams and Ego States // in "Il sogno nell'Analisi Transazionale Clinica" ["The Dream in Clinical Transactional Analysis"], M. Gaudieri, L. Quagliotti (Eds.). Napoli: Tommaso Marotta editori.
11. Serebryanaya, A., Berezkin, A. (2023) Divided Space: Analysis of Immigrants' Sleeping Dreams // [Conference] C.G. Jung Institute, Zürich, Küsnacht, Switzerland. June 30, 2023. URL: <https://www.danceofpolychrome.com/blog/liminal-consciousness-of-new-russian-migrants-lc6ez> (Accessed: September 29, 2024).
12. van Beekum, S., Lavery, K. (2007) Social Dreaming in a Transactional Analysis Context // Transactional Analysis Journal. 37 (3). pp. 227–234.