

## АНАЛИЗ БАЗОВЫХ НАСТРОЕНИЙ СНОВИДЕНИЯ И ПОСЛЕДУЮЩАЯ РАБОТА С НИМИ

В.В. Летуновский (Москва)

**Аннотация.** Дается описание авторской методики психотерапевтической работы со сновидениями, уникальность которой заключается в отсутствии символической интерпретации и нацеленности исключительно на работу с настроениями.

**Ключевые слова:** настроение, настроенность, экзистенциалы, открытость, ясность.

Вниманию читателей представляется авторская методика работы со сновидениями. В основе подхода лежит методология Dasein анализа М. Босса [8] 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» [4. С. 42]. Вслед за М. Хайдеггером М. Босс выделяет следующие экзистенциалы как самые важные: пространственность, темпоральность, бытие-вместе, телесность, бытие-к-смерти, историчность и настроенность [8. Р. 87–122].

В этой связи внимание автора привлек экзистенциал настроенности, а именно возможные практические приложения теоретической концепции М. Босса относительно этого экзистенциала. По Боссу, настроенность – это чрезвычайно важный экзистенциал, объясняющий, почему наша открытость миру расширяется и сужается, и почему время от времени она высвечивает различные феномены. 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.

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 чтобы изначально возможность бытия-радости 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. 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. Другое важнейшее базовое состояние человека – это *радостная ясность* (joyous serenity). Это состояние, позволяющее 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 – это *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 ее 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 это 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, например, таких, как *печаль*, способная дать человеку ценные инсайты о конечности его бытия. Истинная печаль (важно не путать ее с депрессивными состояниями) – это настрой, который возникает, когда рушатся некие значимые для нас отношения к каким-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 говорим про то, что в гневе человек находится вне себя. Он выходит из себя. В слу-

чае гнева все наше существование на какой-то период времени фокусируется, определяется и направляется этим настроем.

**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 [8. Р. 109–114].

Резонный вопрос, который вытекает из вышеназванного: если экзистенциал настроенности так важен, 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 базовыми для психотерапевтической практики вопросами. Во-первых, каким образом нам правильно определить имеющуюся настроенность пациента, а во-вторых, что необходимо сделать, чтобы эту настроенность изменить?

Поиск ответа на первый вопрос привел автора к теме сновидений. При этом автор исходил из традиционного для экзистенциальной психологии понимания гомологичности состояния сновидения и бодрствования [2, 7]. 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. Трех 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 основной тон, 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. Психотерапевт как и при работе с местом сновидения, путем задавания вопросов типа: «*Что вы чувствовали, когда делали (видели) то-то и то-то?*» выделяет 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 его ощущениях и переживаниях 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 довольно близки друг другу по смыслу. Например, такие, как *душность и стесненность, жалость и досада*. Предлагаем пациенту объединить близкие настроения под главенством самого для него 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 рекомендует сделать следующее. Пациенту предлагается из указанного списка выбрать три, максимум четыре наиболее важных для него настроения и соответствующим образом к ним отнестись. Например, пациент выбрал настроения *туманность, стесненность и агрессия*. Психотерапевт предлагает ему определить противоположные настроения, которые бы ему хотелось иметь. Положим, пациент выбирает такие настроения, как *открытость, ясность 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 вспомога-

тельное 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 удалось 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 с разными ансамблями настроений.

#### 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 начинают правильно эксплицировать свои настроения и осуществлять регулярный мониторинг не ранее чем на 2-ю, 3-ю 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 запомнились, можно воспользоваться простейшей техникой: месту сновидения либо его сюжету даются короткие названия, например «Война», «Дом», «Эротика», «Отец» и т.д. После просыпания эти ключевые слова несколько раз повторяются. 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: 1. Дом. 2. Военное училище. 3. Столовая и т.д. Итогом анализа все равно будут 3–4 базовых настроения для дневного мониторинга.

– *А что, если в ходе анализа были выявлены не отрицательные, а положительные настроения?* – Пациент сам выбирает, оставить их либо как-то преобразо-

вать. Например, он может выбрать для себя еще более глубокое прочувствование эксплицированных им в ходе анализа положительных настроев. 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 «обман» или «смотрение», «хождение».

3. Следует избегать так называемого «духовного онанизма», т.е. выбирать в качестве противоположности печали – радость, неудовлетворенности – 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 являлось 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. Предполагается достаточно высокая ее эффективность при терапии компульсивных пациентов. Тем не менее 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 выбор принять или не принять данные предложения всегда остается за самим сновидцем. Терапию можно считать успешной, если пациент осознал личную ответственность за свои настроения и состояния, а также способен идентифицировать свою базовую настроенность и при необходимости ее изменить. При обращении к данной методике автор настоятельно рекомендует начинающим поработать не менее 2 месяцев со своими собственными настроениями, а только потом переходить к работе с пациентами.

Статья представляет собой описание авторской методики психотерапевтической работы со сновидениями, уникальность которой заключается в отсутствии символической интерпретации и нацеленности исключительно на работу с настроениями.

Литература

1. Бинсвангер Л. Бытие-в-мире / Пер. с англ. Е. Сурпиной. М.: Ювента, 1999а. 300 с.
2. Бинсвангер Л. Бытие-в-мире / Пер. В. Хомик. М.: Рефл-бук; Киев: Ваклер, 1999б. 336 с.
3. Хайдеггер М. Бытие и время. М., 1936. 451 с.
4. Хайдеггер М. Время и бытие: Статьи и выступления: Пер. с нем. М.: Республика, 1993. 447 с.
5. Binswanger L. Existential analysis and psychotherapy. *Psychoanalysis and Existential Philosophy*. N.Y.: E.P. Dutton Co, 1962. P. 17–23.
6. Boss M. «Daseinanalysis» and psychotherapy. *Psychoanalysis and Existential Philosophy*. N.Y.: E.P. Dutton Co, 1962. P. 81–89.
7. Boss M. I dreamt last night: A new Approach to the Revelations of Dreaming – and Its Uses in Psychotherapy. N.Y.: Gardner Press, 1977.
8. Boss M. Existential foundations of medicine and psychology / Trans S. Conway & A. Cleaves. N.Y.: Jason Aronson, 1979.

ANALYSIS OF BASIC MOODS OF DREAM

V. Letunovsky (Moskau)

**Summary.** The article presents author's psychotherapeutic methodic of dream working, which uniqueness consists in absence of symbolical interpretation and stresses extremely on work with moods.

**Key words:** mood, attunement, existentials, openness, serenity.