

*А. Б. Паукова*

## **ФЕНОМЕН СНОВИДЕНИЯ В ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ АНАЛИЗА ЖИЗНЕННОГО СЦЕНАРИЯ**

В статье раскрываются аспекты структуры жизненного сценария личности в контексте транзактного анализа Э. Берна. Сновидение осмысливается в формате возможной терапевтической работы по прояснению и перепостроению жизненного сценария. Выдвигается предположение о наличии в сновидениях как сценарных («консервирующих»), так и антисценарных (ведущих к изменениям) тенденций. Приводятся случаи рефлексивной работы над пугающими сновидениями, в ходе которой актуализируется альтернативный жизненному сценарию опыт.

*Ключевые слова:* жизненный сценарий, транзактный анализ, сновидение, Э. Берн

*A. B. Paukova*

## **DREAM PHENOMENON IN THEORY AND PRACTICE OF LIFE SCENARIO ANALYSIS**

The article reveals the aspects of personal life scenario structure in the context of E. Berne's transactional analysis. Dream is comprehended within the potential therapeutic work on diagnostics and transformation of life script. Here is also suggested to distinguish "pro-scenario" (conservating) and "anti-scenario" (transformational) tendencies in dreams; several cases of reflexive practice on nightmares providing "anti-scenario" experience are given as well.

*Key words:* life scenario, transactional analysis, dream, E. Berne

Основной задачей психотерапии и психологического консультирования является помощь человеку в проживании жизни: выявлению, осознанию проблемных зон его личности и бытия. Клиент психолога — это человек, обнаруживающий неспособность быть в тех условиях и обстоятельствах, которые ему предлагает мир. Линии практически всех психотерапевтических традиций сводятся к тому, чтобы восстановить потерю какого-либо аспекта контакта клиента с миром (в широком смысле).

Мы можем говорить как о ситуативных, обусловленных острыми, сложными жизненными ситуациями, так и о глобальных нарушениях контакта личности с собственным жизненным процессом. Именно в последнем случае мы предполагаем, что существует нечто внутри личности, мешающее ей быть гибкой и спонтанной в осуществлении своей жизни.

Наиболее масштабно феномены такого рода описаны основателем транзактного анализа Э. Берном [1, 2, 3], который ввел категорию жизненного сценария. Жизненный сценарий —

это определенная программа, сформированная в раннем детстве под влиянием родительских предписаний, запретов, указаний и т.п., ранняя стратегия выживания в мире, которая, однако, распространяется на всю жизнь, несмотря на ее неадаптивность и даже деструктивность. Однако данная программа практически не осознается, хотя и непосредственным образом влияет на жизнь личности, обуславливая механистичность и предзаданность решений, действий, переживаний — вместо сензитивного контакта с жизненными условиями.

Исходя из общих представлений о компенсаторной природе сновидений (см., напр.: [14]), можно предполагать, что образы, фигуры, мотивы, атмосферы, переживания в сновидениях соответствующим образом соотносятся с общими особенностями проживания жизни, т. е. сценарной программой. При этом можно предполагать, что в сновидении находят свое отражение как неосознаваемые элементы так называемого сценарного аппарата, так и те тенденции, которые противостоят общему сценарию и могут являть собой основу для его перестройки.

## Структура жизненного сценария

You know that little clock, the one on your VCR, the one that's always blinking twelve noon 'cause you never figured out how to get in there and change it? So it's always the same time, just the way it came from the factory. Good morning. Good night. Same time tomorrow. We're in record<sup>1</sup>.

L. Anderson. *Same time tomorrow*

Концепция сценария у Э. Берна является важнейшей составляющей общей теории транзактного анализа. В рамках этой концепции осуществляется попытка проникнуть в суть человеческой судьбы как психологического феномена. Для того чтобы полно осмыслить категорию сценария, прежде необходимо рассмотреть основные понятия транзактного анализа и ту модель личности, которую он предлагает.

Сущностной идеей транзактного анализа является отказ личности во внутренней целостности — в разные моменты времени она может находиться в качественно различных состояниях, так называемых эго-состояниях. Выделяют 3 категории эго-состояний: Родитель (состояния эго, сходные с образами родителей; «экстеропсихика»), Ребенок (состояния, свойственные личности в период детства, не претерпевшие изменений с возрастом и будто бы «застывшие» в том времени; «археопсихика») и Взрослый (рациональный компонент, отвечающий за восприятие и анализ объективной реальности, свободной от догм Родителя и иллюзий Ребенка; «неопсихика») [5].

Различные исследователи предлагают несопадающие трактовки эго-состояний. Например, Я. Стюарт и Р. Джойнс [11] предостерегают от «вещного» понимания этой категории, утверждая, что это не более чем обозначение определенной психической феноменологии. В. А. Петровский [9] напротив говорит о том, что эго-состояния более чем «вещны»: они субъектны, т. е. обладают собственной активностью. Так или иначе, признание за лично-

стью способности находиться в различных состояниях, каждое из которых может и «не ведать» о наличии двух других, заставляет нас по-новому осмыслить ее внутренние противоречия, с одной стороны, и ее сложность, «нелинейность», с другой. С точки зрения транзактного анализа, внутри одной личности живет как минимум три. Причем то, какая из этих «личностей» выйдет на первый план в тот или иной момент, зависит не только и даже не столько от нее самой, сколько от стимулов внешней среды, запускающих переключение эго-состояний и «повторное проигрывание записанной ранее информации, затрагивающих реальных людей, реальное время, реальные места, реальные решения и реальные чувства» [13, с. 39].

Еще одно существенное понятие — это понятие *транзакции*. Транзакция — это единица социального взаимодействия, включающая в себя транзактный стимул от одного человека и некий транзактный ответ от другого [1, 11, 13]. С учетом концепции эго-состояний, выдвигается гипотеза, что, общаясь, личность одновременно может говорить более чем на одном языке — языке одной из «внутренних личностей» [7]. В зависимости от того, каким образом включены в коммуникацию различные эго-состояния, выделяют два основных типа транзакций: простые, или поверхностные, в которых каждый из участников коммуникации реализует только одно эго-состояние; и сложные, скрытые, включающие в себя более двух эго-состояний. При этом чаще встречаются именно транзакции второго типа.

Идея скрытой транзакции позволяет прийти к определенным предположениям о развитии личности в периоде раннего детства под влиянием родительского воспитания. Реализуясь в транзакциях, общение между ребенком и родителем может, помимо воли родителя,

<sup>1</sup> Помнишь эти маленькие часики на твоём видеоманитоне, те, на которых всегда мигает «0:00», потому что ты никогда не пытался разобраться, как они устроены, и что-то изменить. И на них всегда одно и то же время — будто они только что сошли с фабричного конвейера. Доброе утро. Спокойной ночи. На следующий день — то же. Это — запись.

осуществляться одновременно на нескольких уровнях. Таким образом, вроде бы однозначные родительские послания рассматриваются как многомерные, сложные образования, заряженные противоречивыми смыслами.

Родитель может давать иррациональные предписания, будучи не в состоянии справиться со своим деструктивным состоянием и решить свои собственные проблемы, исходя из чувства растерянности, гнева, беспомощности, несостоятельности и т. п. [7]. При этом ребенок, обладая способностью к так называемому «марсианскому» (т. е. совершенно непосредственному) мышлению [1], тонко воспринимает все эти смыслы, и особенно те, что «замаскированы». Учитывая чрезвычайно высокую значимость родителей для ребенка в периоде раннего детства, можно заключить, что «впитывание» ребенком подтекстов транзакций является естественным процессом.

В силу таких смысловых «зазоров» становится возможным порой ужасающее различие между декларируемой, идеальной моделью жизни ребенка, которую родители транслируют ему на уровне сознания, и тем планом, который вызревает в глубинах детской психики под влиянием скрытых предписаний и приказаний. Этот план Э. Берн и называет жизненным сценарием. «Пишется» он в первые 5 лет жизни и впоследствии лишь незначительно корректируется и уточняется [3]. При этом и сам Э. Берн, и его последователи особо подчеркивают, что сценарий является собой не пассивный результат раннего программирования со стороны родительских фигур, но раннее решение самого ребенка относительно того, каков этот мир и какую стратегию жизни нужно выбирать, чтобы выжить.

Так как жизненный сценарий не осознаваем, он ускользает от субъектного контроля личности и функционирует автономно от ее эго. Следовательно, существует еще одно большое различие: между тем, чего человек хочет для себя, о чем мечтает, какие картины строит в своей вообразимости, и тем, что делает в жизни (и с жизнью) на самом деле. Э. Берн формулирует задачу сценарного анализа таким образом: «У всех мужчин и женщин есть свои сады, вход в которые они охраняют от грубого вторжения толпы. Это зрительные картины того, что бы они сделали, если бы могли действовать так, как хотят. Счастливыцы

находят нужное время, место и человека и делают это, а остальные должны с тоской слоняться вокруг стен собственного сада. <...> Цель транзактного анализа — освободить клиента, чтобы он мог открыть миру сад своих стремлений» [3, с. 131–132].

Жизненный сценарий как психологическое явление обладает весьма сложной структурой, которая все еще ждет своего исследователя для глубокого и исчерпывающего описания. В своих работах Э. Берн и его последователи приводят лишь поэментное описание составляющих сценарного аппарата, к сожалению, не осмысливая их в логике единой модели. В структуре сценария выделяются, собственно говоря, три образования: непосредственно сценарная часть, контрсценарий и антисценарий.

Под **сценарием** подразумевается основная сюжетная «завязка» жизни личности — драма с началом, серединой и концом. «Костяк» сценария формируется на основе так называемых скриптовых регуляторов — параметров, ограничителей, устанавливающих пределы тому, что человек может сделать: «проклятия», «стопора», «вызова» [3]:

- **Сценарное проклятие (расплата)** — «кульминационная сцена, ради которой и разыгрывается спектакль жизни» [7, с. 258]. В более «тяжелых» сценарных программах это может быть конечная сцена смерти (например, самоубийство, тяжелая болезнь и т. п.), в более «легких» — некое событие, после осуществления которого происходит освобождение от сценария.

- **Сценарный стопор** — несправедливое, иррациональное распоряжение родителей, лишаящее способности «очнуться» от сценарной «магии» (например, «запрет» думать, чувствовать и т. п.)

- **Сценарный вызов** — скрытое поощрение родителями поведения, ведущего к сценарной расплате.

Сценарий, как правило, совершенно не осознается личностью — на уровне сознания ее занимают иные цели и желания. В транзактном анализе предполагается, что подавляющее большинство этих целей формируется также на основе своеобразных предписаний, продуцируемых родителями, а именно тех моделей поведения, которые дают возможность организовать свое время в ожидании основных событий сценария. Этот аспект общего сценария носит название **контрсценария**.

Вместе с тем, в природе личности заложена способность к «бунту», и она присутствует в программе сценария в качестве *анти-сценария*. Однако Э. Берн не дает однозначного определения этому понятию, оно характеризуется как «внутреннее освобождение» — попытка преодолеть сам сценарий — его глубинная часть, включающая в себя расплату и финальную сцену. Хотя вопрос о том, насколько антисценарий предзадан сценарием и в этом смысле ему «подчинен», является открытым; так или иначе, антисценарий представляет собой выход за пределы привычного способа жизни, хотя бы в какой-то степени. Он может актуализироваться либо в ходе естественного развития сюжетной линии сценария, разные фрагменты которой с различной степенью жесткости детерминированы родительскими предписаниями и запретами; либо в результате переживания необычных, в корне противоречащих прошлому опыту, или экстремальных событий и ситуаций; жизнеизменяющих отношений и т.п. При этом чрезвычайно важно, чтобы в ходе консультативной работы опыт бытия-в-антисценарии был распознан, поддержан и усилен.

#### «Сценарные» и «антисценарные» аспекты сновидения

Предполагаем, что одним из наиболее продуктивных способов выявления и реорганизации сценария является работа со сновидениями. В данном случае, на наш взгляд, ключевыми для проработки сценария могут стать повторяющиеся сновидения.

Чрезвычайно важным представляется отметить, что по данным К. Холла, проанализировавшего множество сновидений, общая атмосфера, сюжеты и образы сновидений человека в течение жизни, как правило, не меняются (вне зависимости от количества прошедшего времени и перемен в жизненных обстоятельствах — существенных, но все же скорее внешних факторов) [4]. Наряду с этим стоит помнить, что сновидение — многослойное, сложное образование. Для чего повторяющиеся сны повторяются? Значит ли это, что в них остается нечто неразгаданное, не понятое личностью, не принятое ею как часть самой себя? Вспомним цитату из К.Г. Юнга: «Пока не вмешалось сознание, бессознательное будет посылать волну за волной без результата: оно подобно сокровищу, про которое сказано, что

Концепция жизненного сценария — это попытка ответить на вопрос, какие внутренние причины мешают человеку проживать свою жизнь так, как ему хотелось бы. Сценарий — причудливая сказка о жизни человека, которая рассказана еще до того, как жизнь прожита, и пустившая в ней глубокие корни, не оставляющие места любым другим «сказкам» — и тем более — реальности. При этом, как отмечает сам Э. Берн, сценарная декорация настолько далека от реальной жизни пациента, что ее зачастую невозможно восстановить наблюдением или интерпретацией, и тогда наилучшей возможностью становятся сны [3]. Как пишет Э. Фромм [12], когда мы спим, то лишены необходимости реагировать на внешние раздражители и в целом поддерживать какую-либо связь с внешним миром, которая порой бывает чересчур интенсивной, когда мы бодрствуем. Соответственно, сновидение — это своеобразная форма нашего внутреннего диалога с самими собой. Во время сновидения мы обращаемся к своему внутреннему миру — той «сказке», что творится внутри нас, даже когда мы ее не замечаем — с реальностью жизненного сценария.

оно подымается на поверхность моря девять лет, девять месяцев и девять ночей, и если оно в последнюю ночь не найдено, оно погружается обратно и все начинается сначала» [15, с. 48]. т. е. смысл повторяющихся моментов сновидений требует своего открытия в логике сознательного я.

Мы выдвигаем гипотезу, что повторяющиеся моменты в сновидениях являются отражением ригидных, «застывших во времени», костных, неадаптивных моментов психической жизни личности. В снова и снова приходящих во снах образах, ситуациях, фигурах, переживаниях определенным образом преломляются содержания сценарного аппарата. Однако, помимо репрезентации мира жизненного сценария личности, в повторяющихся снах можно отыскать антисценарные тенденции, которые активно пытаются воплотиться и быть интегрированными в психическую жизнь личности. Это то живое, витальное, естественное, что подавляется живущими внутри негативными предписаниями и запретами; и время от времени оно настойчиво стучится в запертые двери сознания.

В феномене жизненного сценария с психологической точки зрения мы можем выделить два аспекта: **статический** — «консервирующий» внутренние потенциалы и жизненную энергию, создающий упомянутую нами «сказочную» атмосферу, в которой все замерло в ожидании основных сценарных событий; и **динамический** — включающий в себя импульсы, имплицитно движущие сюжет сценария к финальной сцене.

Примерно такие же аспекты мы можем выделить и в индивидуальной сновидческой реальности. Статическая сторона — это общая атмосфера сновидений, их привычные «обитатели», места и т. п., и ее можно сопоставить со сценарной «сказкой». Динамика — это события, свершающиеся в этом мире, при этом некоторые из них имеют выраженную тенденцию к повторению. Можно предположить, что эта тенденция существует за счет того, что многие из этих сюжетов во сне остаются незавершенными, неразвернутыми в полной мере. Чаще в сновидениях мы пассивны и предпочитаем не встречаться со своими преследователями, не разбираться с возникающими проблемами, убегаем от опасностей вместо того, чтобы «допрожить» эти ситуации. Соответственно, «недоволенные» импульсы кочуют из сна в сон, будто бы требуя свершиться.

Кроме того, мы предполагаем, что подобные повторяющиеся моменты также имеют двойственную природу. При ближайшем рассмотрении они могут быть негативны, неприятны, тревожны, нелепы и т. п. Однако при более глубоком проникновении в их суть

### Анализ индивидуальных случаев

Проиллюстрируем наши предположения примерами рефлексивной работы с наиболее часто встречающимся видом повторяющихся сновидений — кошмарами. Перед ее началом всем участникам предлагалось заполнить сценарный опросник Р. Бейкера, нацеленный на выявление особенностей жизненного сценария и являющийся определенной модификацией более масштабного сценарного опросника Э. Берна, который рекомендован для проведения первичного интервью при работе с клиентом в русле транзактного анализа.

можно обнаружить, что внешний облик — лишь маскировка для прикрытия иных, возможно, совершенно противоположных, качественно иных смыслов и интенций (и здесь, пожалуй, уместно вспомнить о механизмах работы сновидения, исследовавшихся в психоанализе [10]). В целом ряде исследований и практических работ ([5, 6, 8]) показано, что кошмарные преследователи в наших снах оказываются вовсе не такими уж опасными, гнев — не таким уж разрушительным и т. п., т. е. помимо страха и гнева в образах и ситуациях, вызвавших их, латентно содержится что-то еще, что важно довести до сознания. Таким образом, то, что в недостаточной степени проявлено в сновидении, может быть эксплицировано уже в «бодрственной» реальности посредством определенным образом организованной консультативной работы.

Можно предположить, что антисценарные тенденции заложены прежде всего в таких моментах сновидений, которые характеризуются сильными эмоциями — страхом, радостью, гневом и т. п. Такие эмоции в сновидениях рождаются в процессе переживания определенных событий, и выявление глубинной семантики этих событий в процессе индивидуальной или консультативно-терапевтической работы может привести к инсайтам и в перспективе — к освобождению от сценарного влияния.

Таким образом, в ткани сновидения мы можем разглядеть две разнонаправленные силы: тенденцию к сохранению, «консервации» бытия-в-сценарии и тенденцию к его изменению и преодолению.

Опросник Р. Бейкера включает в себя 44 вопроса. Они дают возможность выявить полученные родительские предписания, советы, стопоры, объекты идентификации, желанные и нежеланные Я-образы, жизненные цели, планы, воспринимаемые препятствия и т. п. Полученные данные позволяют проанализировать особенности сценарного аппарата.

Для нас ключевым моментом в анализе стало выявление фигуры «Монстра», т. е. основного сценарного «ограничителя», который и удерживает человека в сценарии, воплощая

в себе основную суть сценарной программы. Мы предполагали, что именно эта фигура и будет активно проявлять себя в сновидениях.

Суть работы над сновидением состояла в следующем. Сначала участника просили рассказать о своем сне, чтобы, во-первых, лучше понять и ощутить его, во-вторых, дать возможность участнику его вспомнить. Затем мы интересовались возможным смыслом сновидения для самого участника: как он сам его понимает, как воспринимает угрожающие образы, что заставляет его испытывать ужас.

После вводной беседы мы начинали непосредственно процесс работы со сновидением, который был построен в соответствии с классическими техниками работы со снами в гештальт-психологии и процессуальной терапии, позволяющими сновидцу самому — при минимальной помощи психолога — выявить и прожить смыслы, заложенные в сновидениях. Участнику предлагалось попробовать «побыть» тем образом, той фигурой сна, которая его пугает, угрожает ему. При этом мы дополнительно «вводили» участника в образ, помогали ему вжиться в него — последовательно, через развитие внимания к ощущениям, эмоциям, возникающим при вживании в образ. На данном этапе важно не спешить, дав возможность участнику наиболее полно погрузиться в чувственную ткань сновидения.

На следующем этапе мы предлагали участнику, уже включившемуся в энергию фигуры преследователя, посмотреть из этой позиции на эго сна — т. е. преследуемого: каким оно кажется ему, какие чувства, ассоциации, мысли вызывает, в чем состоит цель его преследования. Затем участнику было предложено вернуться к более привычному образу и «включиться» в эго сна с уже имеющимися представлениями и живым опытом бытия в качестве преследователя, и работали с разворачиваем каких-то новых взаимодействий между эго сна и преследователем. При этом участник мог выходить и в некую интегральную метапозицию, в которой уже непротиворечиво объединялись эти противоположные образы — как части целого.

В конце мы спрашивали о переживаниях участника, его ощущениях, связанных с получением нового опыта, с разворачиванием не проявленных тенденций сновидения.

1. М., 23 года

*Особенности сценария.* Монстр, воплощающий суть сценария участницы, — Потеря контроля. Она испытывает потребность в постоянном контроле, большей частью над внешними обстоятельствами, но на глубинном уровне также и над собой (выражены страхи регрессии в «детское», беспомощное состояние). Ей свойственно стремление устанавливать свои правила, которым должны следовать другие люди и обстоятельства. Потеря контроля или появление чего-либо неконтролируемого — не обязательно угрожающего, просто отличного от ее ожиданий и представлений — рождает у нее чувство тревоги и стремление восстановить контроль. Соответственно, контроль приобретает ригидный и в чем-то тоталитарный характер. Умение «распределять» контроль и ограничивать сферу контролирования, «отпускать ситуацию», предоставлять возможность обстоятельствам идти своим чередом, т. е. живо и полно взаимодействовать с изменяющейся реальностью и будет в данной случае важнейшей и основной характеристикой антисценария.

*Описание работы.* Участнице было предложено провести работу на прояснение смыслов ее сна об абстрактном преследователе. Рассказывая о нем, она отметила, что преследователь в снах никогда себя не проявляет, его не видно, но его присутствие ощущается как некое «абстрактное зло», не обладающее формой. Эго сна постоянно убегает от нее по многочисленным разветвляющимся коридорам. Иногда погоня может продолжаться и на открытом пространстве — в этом случае эго сна получает возможность улететь от преследователя, однако это не приносит общего избавления, чувство опасности, неизвестности остается. Мы предложили ей максимально прочувствовать ощущение страха, абстрактного зла, которое связано у нее с преследователем. Участница локализовала это ощущение в груди (эмоциональный центр). На вопросы о качествах этого ощущения участница сообщила, что оно переживается как «чистое движение внутри». Затем мы попытались «распространить» это ощущение на все тело и, в терминах процессуальной работы, тем самым «оживить дух» преследователя. Так он обрел имя («Движение») и форму: вживаясь в образ, участница сказала, что это некий бесформенный шар, что-то вроде сгустка энер-

гии. Смотря глазами преследователя на эго сна, участница сообщила, что она не преследует никаких особенных целей погони — она просто «не может оторваться» от него, например, «свернуть в какой-нибудь другой коридор». Почему-то Движение как будто обречено следовать за эго сна М., «привязано» к ней, однако не является при этом враждебно настроенным. Что касается возможных слов, которые Движение могло бы ей сказать, — это предложение «поиграть» вместе, «повеселиться». После этого мы предложили М. снова стать эго сна и посмотреть на преследователя. Она сказала, что он кажется уже не таким опасным, но чувство непредсказуемости, неизвестности все же остается. Следующий ход заключался в трансформации, сломе привычного паттерна взаимодействия эго сна и преследователя. Мы предложили М. самой преследовать своего преследователя, поменяться с ним ролями. Решиться на это было довольно страшно, «дух захватывало». Однако начав этот процесс, участница сообщила об удивительном чувстве легкости, естественности, скорости и отсутствии тревоги. Однако при этом она не чувствовала себя «ведомой» Движением, скорее они участвовали в процессе «на равных правах». Само Движение при этом воспринималось как «неопасное, дружелюбное, игривое, интересное». Таким образом, негативный опыт сновидения был трансформирован в переживания иного — позитивного, ресурсного — характера. При этом важно, что участница непосредственно прожила альтернативную историю.

*Выводы.* В целом суть работы может быть понята как развитие и исследование темы контроля. Изначально преследователь воспринимается как непредсказуемый, опасный и не поддающийся контролю. Конечным результатом является естественное и безопасное совместное движение. При этом заметим, что в итоге работы не происходит простого «переворачивания» ситуации, т. е. полного расслабления и подчинения неконтролируемой силе. Скорее, мы можем говорить о том, что данная ситуация качественно изменяется, трансформируясь в органичное, гибкое взаимодействие. Таким образом, контроль остается, однако приобретает качество чуткости, сензитивности; осознаются его границы, и исчезает чувство угрозы контакта с чем-то неконтролируемым — оно сменяется азартом и интересом. В беседе с участницей после

окончания работы мы выяснили, что тема контроля действительно является для нее очень важной. Мы предложили ей «заякорить» состояние, пережитое ей в процессе работы, и попробовать соотнести его с каким-то жизненными ситуациями, обращаться к нему, как к некому ресурсу.

2. А., 22 года

*Особенности сценария.* Номинация Монстра, который воплощает идею жизненного сценария А., — Остановка. В данном случае уместно и выразительно будет дать ему еще одно имя — Фредди Крюгер, тем более что таким именем наделяет его сама участница, говоря о том, что он являлся одним из любимых персонажей ее детства. Фредди Крюгер является монстром, убивающим людей, которые засыпают (т. е. позволяют себе расслабление, «остановку»)<sup>2</sup>. Остановиться значит прекратить существовать. В таком случае происходит своеобразный сдвиг мотива на цель: деятельность, занятость приобретают смысл сами по себе — вне лежащих в их основании ценностей и смыслов. Та деятельность, в которую постоянно оказывается вовлеченной А., не приносит ей никакого внутреннего удовлетворения, производится как будто автоматически. Существует ярко выраженный конфликт между временем и стараниями, затрачиваемыми на достижение целей и отчужденностью, фактической «фальшивостью», неистинностью этих целей для нее. При этом цели, достигнутые без усилий, обесцениваются. Возникает порочный круг «белки в колесе», из которого не находится выхода. Основной мотив сновидений А. достаточно типичен — это преследование («2–3 преследователя мужского пола»). Однако важным и показательным является то, что автор особо отмечает следующую особенность этих сновидений: у эго сна никогда не возникает чувства «ватных ног», напротив, она бежит «очень резво» и после таких сновидений чувствует себя вымотанной. От преследователей всегда удается убежать. В неизвестных преследователях как раз и находит свое выражение фи-

---

<sup>2</sup> Жуткая считалочка из фильмов о Фредди Крюгере: «Раз, два, Фредди заберет тебя. Три, четыре, запирайте дверь в квартире. Пять, шесть, Фредди хочет всех вас съесть. Семь, восемь, он фамилию не просит. Девять, десять, никогда не спите, дети...».

гура Монстра, и непосредственной встречи с ним в сновидениях никогда не происходит.

*Описание работы.* В предварительной беседе А. сообщила, что она «не особенно задумывается» о возможных целях преследователей, однако чувствует угрозу и опасность с их стороны и, соответственно, хочет ее избежать. Однако бегство очень ее изматывает, так как «оторваться не удастся» и погоня кажется «бесконечной». На предложение попробовать роль не преследуемого эго сна, а самих преследователей А. отзывается очень оживленно. Довольно быстро включившись в образ преследователей и глядя на эго сна из их позиции, А. сообщила о чувстве злости, возникшем у нее. «Эта девчонка все бежит и бежит и никак ее не догнать». На вопрос о том, зачем же преследователь продолжает ее преследовать, А. отвечает, что он делает это «из принципа», «догнать надо обязательно». Потом отмечает, что все это похоже на игру в салки: «а я никак не могу ее осалить». При этом оказывается, что преследователь не хочет причинить эго сна никакого вреда, а гоняется за ней из «спортивного интереса». Мы спросили, может ли преследователь отказаться от преследования, если оно не имеет никакого смысла. А. признает такую возможность, так как и сам преследователь уже «очень устал». Затем мы предложили А., лучше познакомившейся с преследователем, снова побыть эго сновидения. Видя, что преследователь остановился, эго сна тоже решает остановиться. Вместо чувства тревоги испытывается большая усталость и досада. На вопрос о том, каково это — быть в процессе остановки, А. ответила, что ощущает покой и облегчение, даже «можно, наконец, оглядеться по сторонам». Вокруг ей видится открытое пространство, «что-то вроде луга», светит солнце и очень красиво. Мы уточнили у А., есть ли у нее желание сейчас куда-то бежать, двигаться, на что она ответила, что сейчас «было бы здорово просто отдохнуть», а потом можно будет «отправиться по своим делам, куда захочется».

*Выводы.* В процессе нашей работы с А. выяснилось, что преследователь был вовсе не так ужасен, как представлялось ей поначалу. Если рассматривать его фигуру как символ какой-то части психики А., то можно говорить о том, что фактически она играла в салки сама с собой и бессмысленность в сочетании с усталостью от этой игры была осознана. Сама

остановка также оказалась вовсе не страшной, а приятной. А. прожила опыт отсутствия чего-то «подгоняющего» сзади и, оставшись наедине с собой, получила удовольствие от того, чтобы «просто посмотреть по сторонам». Кроме того, она внутренне приняла возможность инициировать активность в том направлении и в то время, когда у нее самой возникает желание, а не когда ее кто-то подгоняет.

З. Л., 24 года

*Особенности сценария.* Особенностью Л., которая достаточно отчетливо осознается ей самой, является отсутствие энергии и сил делать то, что кажется важным и интересным, общее чувство бессилия, неспособности. Соответственно, сценарная программа выглядит так: есть мечты, представления, планы, но нет ощущения силы и способности претворять это в жизнь. Стоит также отметить общую аморфность, чувство неуверенности и сомнения в себе. Можно предположить, что львиная доля внутренних сил уходит как раз на то, чтобы не делать, сдерживать себя от активных проявлений. То есть происходит своеобразное блокирование энергии, закрытие доступа к ней. Вероятно, именно эта «отщепленная» сила — «монстр» — и преследует Л. в кошмарных сновидениях.

*Описание работы.* Л. выбрала один из трех вариантов снов о преследовании, которые ей периодически снятся. Это сон о том, как в ее дом пытается кто-то проникнуть, представляет самый кошмарный сюжет, по ее словам. Во сне Л. закрывает двери на замки, однако все равно остается чувство небезопасности, беспомощности, «проницаемости» дома. Она говорит, что, несмотря на все меры предосторожности, есть ощущение, что «все равно достанут». На вопрос о том, как она думает, в чем смысл их вторжения, Л. отвечает, что они хотят причинить ей какой-то вред, возможно, убить. Мы предложили Л. сначала погрузиться в эту ситуацию сна, почувствовать ее, ощутить атмосферу, вспомнить чувство опасности и незащищенности. После этого мы попросили ее представить себя теми преследователями, которые врываются в дом, посмотреть на ситуацию их глазами. Она на удивление быстро, практически сразу же «вошла» в энергию этих фигур. Оказалось, что они воспринимают эго сна как инфантильную, беспомощную, смешную, глупую девочку, кото-



рая «чего-то там суетится», пытается как-то отгородиться от вторжения, в то время как «оно неизбежно», «все равно мы ее достанем». При этом она получала огромное удовольствие от пребывания в этом образе. Сразу после проживания семантики этих фигур у Л. случился инсайт, и она сообщила, что именно в образах ее сновидческих преследователей она почувствовала ту силу, нехватку которой она ощущает. По ее словам, такое переживание она испытывает и наяву, однако значительно реже, чем хотелось бы, и «не владеет» этой силой. На вопрос, чего же все-таки хотят преследователи, Л. ответила, что они стремятся разрушить стены и ограды дома, чтобы это сна, та «маленькая девочка», смогла выйти

на открытое, ничем не ограниченное пространство, а не замыкалась.

*Выводы.* В процессе работы Л. получила возможность отойти от привычного «амплуа» испуганной девочки и занять более активную позицию в сновидении. Преследователь, хотя и оказался действительно несущим определенную угрозу эго сна, был «оправдан» — его цели были приняты Л. как позитивные и важные для нее. Она смогла получить опыт ощущения большой внутренней силы, которая к тому же является направленной, а не абстрактной. Кроме того, вопрос об интеграции с внутренней силой также столкнул Л. с необходимостью большей открытости миру, снятию «блокады» от него.

### Заключение

Обобщая рассмотренные нами три случая, можно утверждать, что за сходными внешне сновидческими образами и сюжетами каждая из участниц обнаружила свой собственный, индивидуальный смысл, который непосредственно соотносится со сценарным Монстром — фигурой, удерживающейся в сценарии. Вернее будет говорить даже не о смысле, а о состоянии, в которое каждая из них смогла «включиться» и пережить его в качестве некоего опыта, являющего своеобразную альтернативу привычному способу проживания жизни.

Было осуществлено снятие сценарного «ограничителя», трансформация образа Монстра и «пробный» выход за пределы сценария.

Разумеется, освобождение от сценария не может быть осуществлено в рамках одной небольшой работы, однако, как мы убедились, возможно получение ценного и, главное, живого опыта, с которым можно работать в дальнейшем, расширяя и укрепляя его. Хотя стоит отметить, что одной из участниц нашей работы, по ее словам, перестали сняться сновидения о преследователях.

### Библиографический список

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. М.: АСТ; Минск: Харвест, 2006.
2. Берн Э. Транзактный анализ в психотерапии: системная индивидуальная и социальная психиатрия. М.: Акад. проект, 2006.
3. Берн Э. Что вы говорите после того, как сказали «привет», или психология человеческой судьбы / пер. с англ. А.Г. Румянцевой. М.: Рипол классик, 2004.
4. Гарфилд П. Путь к блаженству. М.: Трансперсон. ин-т, 1998.
5. Зингерман И. Кошмарные сны — враги или союзники? [электрон. версия] // Личный сайт И. Зингерман. URL: <http://www.zingerman.info/biblioteka/koshmarnyie-snyi-vragi-ili-soyuzniki.html> (дата обращения: 18.09.2013).
6. Каплан-Уильямс С. Сновидения и исцеление // Психология сновидений: антология. М., 1997. С. 108–136. URL: [http://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Psihol/psih\\_snov/08.php](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/psih_snov/08.php) (дата обращения: 18.09.2013).
7. Макаров В.В., Макарова Г.А. Транзактный анализ — восточная версия. М.: Акад. проект: ОПЛД, 2002.
8. Минделл А., Минделл Э. Вскачь задом наперед: процессуальная работа в теории и практике. М.: АСТ, 2005.
9. Петровский В.А. Метасловарь транзактного анализа: предисл. // Транзактный анализ в психотерапии: системная индивидуальная и социальная психиатрия / Э.Берн. М.: Акад. проект, 2006.
10. Сегал Х. Функция сновидений // Современная теория сновидений / под ред. С.Фландерс. М.: Рефл-бук, 1999.
11. Стюарт Я., Джойнс В. Современный транзактный анализ. СПб.: Соц.-психол. центр, 1996.
12. Фромм Э. Забытый язык: введение в науку понимания снов, сказок и мифов // Душа человека. М.: Республика, 1992.
13. Харрис Т.А. Я — О'кей, ты — о'кей. М.: Смысл, 1997.
14. Худобина В.Ю. Психология сновидений: учеб.-метод. пособие. Пермь: ПСИ, 2003.
15. Юнг К.Г. Алхимия снов. М.: Владос, 1996.