

ПОГРУЗИТЬСЯ ВНУТРЬ, ЧТОБЫ ПРОСНУТЬСЯ



МАКСИМ ЛИСОВ

ПСИХОЛОГ

Погрузиться внутрь, чтобы проснуться

«Тот, кто смотрит наружу, — спит. Тот, кто смотрит внутрь, — просыпается» — Карл Густав Юнг

Пролог

«Я будто бы нахожусь в Турции. Ночью раздаются два пистолетных выстрела. Ко мне подходит полиция — просят дать показания, что это было...»

Так начинался один из последних снов в этой истории. К тому моменту мы работали уже несколько лет. Человек, который рассказывал мне этот сон, давно перестал быть тем, кем пришёл на первую встречу, — но ни он, ни я тогда ещё не знали, что именно этот сон станет доказательством того, насколько далеко мы продвинулись.

Внутри сна он ловит себя на мысли: а вдруг это его патроны, оставшиеся с войны? Вдруг он виноват? Психика, которая когда-то умела реагировать только одним способом — искать, в чём его вина, — на этот раз повела себя иначе. Вместо того чтобы сразу признать себя виновным или начать поспешно оправдываться, человек внутри собственного сна начинает проверять факты. Какие патроны у меня вообще могли быть? Чем я пользовался на войне? Мог ли я вообще держать в руках оружие такого калибра?

И находит противоречие.

Если бы вы слышали только эту сцену — короткую, немного странную, обрывающуюся на полуслове, — вы бы, наверное, не придали ей особого значения. Я и сам, услышав первые сны этого клиента много лет назад, не мог и предположить, что именно к такому финалу они приведут. Тогда передо мной был человек, вернувшийся с войны, для которого весь мир делился на своих и чужих, опасное и безопасное, вину и оправдание. Между тем сном, о котором вы только что прочитали, и тем человеком, каким он был в начале нашей работы, — целая история. История о том, как психика, если дать ей время и не мешать, способна не просто утешить или объяснить, а вернуть человеку нечто гораздо более фундаментальное: способность самому исследовать собственную жизнь.

Именно эту историю я и хочу рассказать. Мы ещё вернёмся к этому сну — со всеми подробностями и в своё время. А начать я предлагаю с самого

начала. С вопроса, который мне задают чаще всего.

Глава 1. Работа со снами: не мистическое толкование, а клинический язык бессознательного

Меня часто спрашивают: «Максим, вы работаете со снами?» Да, работаю. Но работа со сновидениями в моей практике не имеет ничего общего с мистическими толкованиями, универсальными сонниками или попытками предсказать будущее. Для меня сон — это язык, посредством которого бессознательное сообщает о внутренних конфликтах, защитных механизмах, скрытых ресурсах личности и направлении её дальнейшего развития.

В работе я опираюсь на аналитическую психологию Карла Густава Юнга, современные психодинамические представления о бессознательном и собственную методику, сложившуюся за годы практики. Одно из главных отличий этого подхода в том, что я почти никогда не интерпретирую отдельный сон изолированно. Один сон может подсказать направление размышлений, но именно серия сновидений позволяет увидеть куда больше: внутреннюю логику бессознательного, изменение архетипических образов, динамику защит и постепенную трансформацию личности.

На протяжении терапии бессознательное редко говорит случайными символами. Оно создаёт собственный язык, в котором одни и те же мотивы повторяются, развиваются, исчезают и возвращаются уже в ином качестве — и именно эта последовательность представляет наибольшую ценность для аналитика. Поэтому меня интересует не столько «что означает этот символ», сколько другой вопрос: почему именно сейчас психика выбрала этот образ и как он меняется по мере продвижения терапии?

Если рассматривать сновидения по отдельности, мы получаем лишь набор возможных интерпретаций. Если анализировать их как единую последовательность — становится виден процесс, который в рамках одного сна разглядеть невозможно. Бессознательное перестаёт выглядеть хаотическим источником образов и предстаёт системой со своей внутренней логикой. Не случайно Юнг придавал такое значение именно серии сновидений: он не раз подчёркивал, что отдельный сон редко позволяет сделать надёжные выводы о личности, тогда как последовательность снов показывает направление развития психики значительно точнее.

В практике я не раз убеждался в этом. Клиент приходит с тревогой, с чувством вины, с последствиями травмы — сознание рассказывает эту

историю словами, бессознательное рассказывает ту же историю символами, и далеко не всегда эти две истории совпадают.

Здесь стоит объяснить то, что в начале работы я держал скорее как интуицию, чем как оформленную мысль: почему вообще именно сны стали главным материалом именно в этом случае. Тревога, вина, гипербдительность прекрасно поддаются обсуждению и в обычной беседе. Но у сна есть свойство, которого нет ни у одного другого материала психотерапии: сон одновременно принадлежит человеку — и не принадлежит ему. Он, безусловно, часть его психики, но человек не выбирал сюжет, не сочинял образы, не отвечает за то, что там произошло. Именно поэтому на сон можно смотреть со стороны, почти как на историю о ком-то другом, — и одновременно точно знать, что это правда о себе.

Это редкое сочетание оказывается особенно ценным там, куда сознание само заходить боится. Если спросить травмированного человека напрямую: «в чём вы себя вините?» — защита срабатывает почти мгновенно: стыд, оправдание, минимизация, отрицание. Но если тот же самый конфликт уже прожит и рассказан во сне — как будто чужая история, которая просто «приснилась», — сознание получает доступ туда, куда прямой вопрос его бы не пустил. Сновидение действует как своего рода шлюз: оно позволяет исследовательской части личности заглянуть в комнаты, которые психика в обычном состоянии держит на замке, потому что заглянуть в них напрямую было бы слишком тревожно. Бессознательное будто бы само выбирает эту форму — безопасную дистанцию рассказа, а не прямого признания, — именно тогда, когда защиты ещё слишком сильны для честного разговора наяву, но человек уже готов исследовать то, что за ними скрыто.

Для клиента, о котором эта книга, это оказалось особенно точным решением. Его способность к самонаблюдению была высокой ещё до терапии, но именно чувство вины и постоянная внутренняя мобилизация не позволяли ему смотреть на собственные конфликты напрямую — слишком быстро включалась защита, слишком быстро сознание бросалось обвинять или оправдывать. Сон снимал это напряжение почти технически: он давал материал, за который не нужно было отвечать здесь и сейчас, и именно поэтому его можно было спокойно исследовать. Вся дальнейшая работа строилась на этом простом наблюдении — не мы вели сознание в глубину силой интерпретации, а сама психика, через сны, постепенно открывала туда доступ тогда, когда считала это безопасным.

Поэтому анализ сновидений у меня никогда не бывает самостоятельным методом: он часть более широкой аналитической работы — клинической

беседы, исследования привязанности, защитных механизмов, травматического опыта и тех способов, которыми психика пытается удержать равновесие. Цель не в том, чтобы «правильно расшифровать» сон, а в том, чтобы понять язык бессознательного настолько, чтобы увидеть процесс изменений, происходящих с человеком.

В этой книге я хочу показать именно такой процесс — не сборник интерпретаций и не словарь символов, а описание длительной работы с одним клиентом, в ходе которой удалось проследить десятки последовательных сновидений на протяжении нескольких лет терапии. Все личные данные и биографические детали изменены для сохранения конфиденциальности, но последовательность сновидений, логика анализа и динамика внутренних изменений сохранены полностью.

Я предлагаю читателю посмотреть на бессознательное не как на загадку, которую нужно разгадать, а как на собеседника, который терпеливо и последовательно ведёт человека к большей внутренней целостности. Этому путешествию и посвящена книга.

Глава 2. Клинический случай. Когда бессознательное начинает говорить

Весной 2024 года ко мне обратился мужчина пятидесяти двух лет. За плечами у него была война. К моменту нашей первой встречи он уже демобилизовался, переехал с супругой в Англию и пытался начать новую жизнь. Внешне она действительно начиналась. Внутренне война продолжалась.

Он пришёл не со снами — он пришёл с тревогой: постоянным внутренним напряжением, эмоциональным истощением, депрессивными переживаниями и тяжёлым чувством вины, сопровождавшим почти каждое решение. Несмотря на завершение службы, психика продолжала жить в режиме высокой мобилизации: любое новое событие воспринималось как угроза, а ответственность за происходящее многократно превышала реальные возможности человека.

Довольно быстро стало ясно, что причиной этого состояния был не только боевой опыт. Как часто бывает в работе с травмой, война оказалась не началом истории, а её продолжением. Биография обнаружила эмоционально неблагополучное детство с выраженным дефицитом безопасной привязанности: уже в раннем возрасте клиент научился сдерживать чувства, быстро взрослеть, брать на себя чрезмерную ответственность и

ориентироваться на выживание. Эмоциональные потребности постепенно вытеснялись необходимостью быть сильным, полезным и не создавать проблем окружающим. Такая организация личности прекрасно работала в экстремальных условиях, но одновременно закрепляла устойчивую установку: если случилось что-то плохое — в этом, так или иначе, виноват я. Со временем эта установка стала основой хронического чувства вины, и травматический опыт войны лёг не на устойчивую почву, а на уже существовавшую систему убеждений, только усилив то, что существовало задолго до неё.

При этом с первых встреч обращала на себя внимание ещё одна особенность клиента: несмотря на выраженное напряжение, он обладал необычайно высокой способностью к самонаблюдению. Он тонко различал собственные эмоциональные состояния, замечал малейшие изменения внутреннего мира и сохранял искренний интерес к исследованию собственной психики. Его эмпатия, рефлексивность и желание понимать происходящее значительно превосходили средний уровень — но долгое время оставались недоступны ему самому, погребённые под хроническим чувством вины и постоянной внутренней мобилизацией. Именно это сочетание — тяжёлая травма, высокая способность к рефлексии и подлинное желание разобраться в себе — и определило выбор аналитического подхода к терапии.

На первых порах анализ сновидений не был самостоятельной техникой — лишь одним из инструментов наряду с беседой, исследованием жизненной истории, механизмов защиты, внутренних конфликтов и последствий травмы. Но довольно скоро произошло событие, изменившее весь ход терапии: клиент начал подробно записывать свои сны. Сначала это выглядело обычным дневником наблюдений. Через несколько месяцев стало очевидно, что бессознательное последовательно выстраивает собственную историю: одни и те же символы возвращались снова и снова, постепенно меняя значение. Образы войны уступали место воде, затем появлялись высота, самолёты, ключи, лифты, тоннели, границы, документы — а позже и способность сознательно размышлять прямо внутри сна.

Именно тогда стало понятно: перед нами не отдельные сновидения, а последовательный процесс внутренней перестройки личности. Прежде чем перейти к анализу этой серии, нужно показать общую карту изменений — ту, что удалось увидеть лишь после завершения значительной части терапевтической работы.

Глава 3. Карта трансформации личности

Когда мы только начинали работу, я, как и сам клиент, воспринимал каждое сновидение как отдельное событие: одно казалось важным, другое — странным и почти бессмысленным, третье было настолько реалистичным, что выглядело продолжением дневной жизни. Пытаться дать каждому символу окончательное толкование на этом этапе было бы ошибкой — отдельный сон редко раскрывает процесс целиком, а бессознательное почти никогда не сообщает информацию линейно: оно возвращается к одним и тем же темам снова и снова, постепенно меняя символы, эмоциональную окраску и структуру сюжета.

Лишь спустя несколько месяцев непрерывной работы стало очевидно, что перед нами не набор отдельных сновидений, а последовательный процесс внутренней перестройки личности — и только тогда появилась возможность реконструировать общую карту этого процесса. Важно понимать: карта не была придумана заранее, и сновидения клиента не подгонялись под готовую теорию. Было ровно наоборот. Сначала — десятки снов. Затем — повторяющийся символический ряд. И лишь после этого постепенно стала вырисовываться логика внутренних изменений. По сути, эта карта — попытка описать язык бессознательного в динамике: не то, что означает тот или иной символ, а какую работу психика выполняет на каждом этапе своего восстановления.

В ходе анализа стало заметно, что бессознательное последовательно меняет не только символы, но и сам способ взаимодействия с сознанием. На ранних этапах оно предупреждает. Позже — сопровождает. Затем начинает обучать. И, наконец, становится полноценным партнёром внутреннего диалога.

Для удобства дальнейшего анализа я условно выделил несколько последовательных психических организаций — у каждой свои эмоциональные задачи, свой символический язык и своя функция в процессе восстановления личности.

Этап	Психическая организация	Доминирующий аффект	Основной символический ряд	Центральная задача
I	Выживший	Страх	Война, тоннели, оружие, преследование	Сохранить жизнь

II	Воин	Контроль	Автоматы, задания, сослуживцы, границы	Защитить себя и других
III	Исследователь	Любознательство	Вода, глубина, подводные тоннели, акула	Начать исследовать внутренний мир
IV	Навигатор	Поиск	Самолёты, лифты, дороги, высота, мосты	Найти направление дальнейшего развития
V	Мастер	Компетентность	Бильярд, кино, тренинг, турник	Получить удовольствие от собственного мастерства
VI	Хранитель системы	Порядок	Ключи, документы, панели, уборка, механизмы	Восстановить внутреннюю организацию
VII	Следователь	Осознанность	Код, полиция, проверка фактов, управляемое мышление	Проверить реальность и уменьшить власть чувства вины
VIII	Интегратор	Целостность	Повторяющиеся символы начинают объединяться	Диалог сознания и бессознательного

Важная оговорка: речь не идёт о жёсткой последовательности стадий или классификации типов личности. Все перечисленные организации существуют одновременно, но в разные периоды терапии одна из них становится ведущей, определяя эмоциональное состояние клиента, содержание его снов и способ его взаимодействия с миром. Поэтому дальнейший анализ книги строится не по хронологическому принципу «сон за сном», а по принципу развития внутренней организации личности. Именно

так становится видно то, что почти невозможно заметить, рассматривая сновидения по отдельности: не только то, как меняются образы бессознательного, но и то, как постепенно меняется сам человек.

Глава 4. Как читать серию сновидений

Прежде чем перейти к последовательному анализу, хочу сделать одну оговорку. На протяжении книги читатель не раз поймает себя на естественном желании спросить: «Что означает этот символ?» Что означает вода? Почему появляется оружие? Зачем психика снова и снова возвращает человека на войну? Что символизируют самолёты, ключи, лифты, документы?

Вопрос закономерный, но именно здесь, как мне кажется, начинается главное отличие этой книги от большинства работ о снах. По ходу работы меня всё меньше интересовали отдельные символы и всё больше — отношения между ними. Не значение воды, а то, почему после месяцев войны бессознательное впервые заговорило водой. Не значение самолёта, а то, почему он появился именно после серии погружений. Не значение ключа, а то, почему он возник тогда, когда внутренний мир уже начал приобретать структуру.

Постепенно сложилось ощущение, что бессознательное обладает собственной последовательностью: оно не просто создаёт символы — оно меняет язык. Каждый новый образ не отменяет предыдущий, а становится следующим способом описания внутренней реальности. Война сменяется глубиной, глубина — пространством, пространство — движением, движение — мастерством, мастерство — порядком, порядок — пониманием. Это наблюдение стало возможным только потому, что перед нами оказалась длинная последовательность сновидений, записанных практически без пропусков на протяжении многих месяцев.

Поэтому в этой книге я предлагаю отказаться от привычного вопроса «что означает сон?» и задавать вместо него три других.

Первый: **что сейчас переживает человек?** — это уровень сознательной жизни клиента: события, отношения, конфликты, потери, надежды, задачи текущего периода терапии.

Второй: **что делает психика?** — это уже вопрос о бессознательном. Защищает ли оно? Компенсирует? Исследует? Структурирует переживания? Создаёт безопасную дистанцию? Осваивает новую психологическую функцию?

Третий, постепенно ставший центральным для всей нашей работы: **как психика мыслит?** Мы привыкли считать, что мышление принадлежит исключительно сознанию, но серия сновидений заставила меня усомниться в этой привычной точке зрения. Возникло впечатление, что бессознательное обладает собственной логикой — только выражает её не словами, а пространством, движением, отношениями между образами, эмоциональным напряжением, изменением сюжетов. Я не предлагаю считать эту мысль завершённой теорией — скорее это исследовательская гипотеза, родившаяся в ходе длительной работы с одним клиническим случаем, и именно её мы будем проверять на протяжении всей книги.

Если эта гипотеза верна хотя бы отчасти, последовательность сновидений позволяет увидеть куда больше, чем отдельные символы: она позволяет наблюдать, как меняется сам способ, которым психика помогает человеку восстановить внутреннюю целостность. Поэтому дальнейшие главы стоит читать не как собрание интерпретаций, а как дневник совместного исследования — исследования, в котором клиент учился доверять своему бессознательному, а я учился внимательно слушать язык, на котором оно рассказывало историю его внутреннего восстановления.

Глава 5. Почему психика меняет язык?

После нескольких месяцев работы я заметил странную вещь — вернее, сначала это было даже не наблюдение, а чувство. Мне становилось всё труднее рассматривать каждый новый сон отдельно: перечитывая записи клиента, я ловил себя на мысли, что бессознательное как будто продолжает вчерашний разговор, а не начинает заново.

В какой-то момент я разложил перед собой все записи в хронологическом порядке — просто чтобы перечитать подряд, безо всякого анализа. И произошло то, чего я не ожидал: отдельные сны почти исчезли, зато появилась история. Как будто до этого я рассматривал отдельные кадры киноплёнки, а теперь кто-то включил проектор. Я увидел движение — не сюжета, не человека, а самой психики.

Это легче объяснить на примере. Представьте ребёнка, который учится говорить: одно записанное слово мало что расскажет о его развитии, но если записывать его речь каждый месяц, постепенно становится заметно, как меняется сам способ мышления — сначала отдельные звуки, потом слова, короткие предложения, а позже способность рассказывать истории. Нечто похожее происходило и здесь. Бессознательное словно тоже развивало собственный язык: сначала образы войны — это было вполне ожидаемо для

человека, недавно вернувшегося с фронта, — но затем начались странные изменения. Вместо поля боя — тоннели. Потом глубина, вода, высота, самолёты, лифты, подъёмы. Затем всё больше механизмов: ключи, документы, коды, наведение порядка.

На первый взгляд эти образы почти не связаны между собой. Но чем внимательнее я их рассматривал, тем сильнее было ощущение, что психика не меняет тему разговора — она меняет способ говорить об одном и том же. Именно тогда впервые появилась мысль, которая позже станет одной из центральных гипотез книги: а что, если бессознательное развивается не хаотично, а постепенно переводит человека с одного способа переживания опыта на другой? У меня не было ответа, и, честно говоря, я и сейчас отношусь к этой мысли скорее как к исследовательской гипотезе, чем как к установленному факту — но именно она заставила меня перечитать всю последовательность ещё раз, уже не в поисках символов, а в поисках изменений.

Меня перестало интересовать, что означает самолёт, — стало важно, почему сначала человек оказывается пассажиром, потом наблюдает полёт со стороны, потом входит в кабину пилота, а ещё позже начинает сам управлять авиалайнером. Меня перестало интересовать, что означает вода, — стало важно, почему сначала она пугает, потом становится глубиной, потом делается прозрачной, а ещё позже начинает притягивать исследователя.

Вопросы изменились — и вместе с ними изменился весь анализ. Главным объектом исследования стали не сами символы, а моменты перехода: те едва заметные внутренние сдвиги, когда психика перестаёт пользоваться прежним способом организации опыта и осторожно ищет новый. Такие моменты я буду называть в этой книге **психическими переходами**. В следующих главах мы будем наблюдать их шаг за шагом — не потому, что заранее знаем, куда они приведут, а потому, что именно так разворачивалась сама работа.

Часть I. Когда психика ещё не знает, что война закончилась

Есть особенность психической травмы, которую невозможно понять по учебникам: человек может прекрасно знать, что опасность закончилась, но это ещё не значит, что об этом знает его психика. После войны клиент уже жил в Англии — рядом была жена, не было взрывов, не нужно было ежесекундно оценивать угрозу. Сознание это понимало. Бессознательное, казалось, продолжало жить по другим законам: современная психология травмы хорошо описывает это состояние — нервная система не всегда

перестраивается одновременно с изменением внешних обстоятельств, и опыт экстремальной опасности ещё долго определяет внутреннюю картину мира.

Любопытно, что первые сны вовсе не пытались объяснить войну, не обсуждали её причины и не искали виноватых. Психика будто была занята другой задачей — понять, где теперь находится её хозяин. Можно ли уже выйти из режима постоянной боевой готовности? Безопасен ли окружающий мир? На что теперь вообще можно опереться? Именно поэтому в первых сновидениях так часто появляются мотивы пути, подъёма, поиска выхода, проверки пространства, документов, транспорта — все они, как выяснилось много позже, отвечали на один и тот же вопрос: как снова научиться жить в мире, который больше не похож на войну?

Оглядываясь назад, я вижу, что в этот период бессознательное действовало очень осторожно. Оно не спешило вести человека к глубине, не открывало сразу тяжёлые переживания, не заставляло заново проживать самые страшные события — оно словно проверяло фундамент: достаточно ли сейчас внутренней устойчивости для следующего шага. Если воспользоваться образом, который станет понятен позже, психика вела себя как опытный проводник в горах: она никогда не поднимала человека выше, чем он был способен подняться сам. Это стало первым наблюдением, заставившим меня пересмотреть привычные представления о работе бессознательного. До этого момента я, как многие аналитики, видел в сновидениях прежде всего компенсаторную функцию, о которой писал Юнг. Теперь возникло ощущение, что происходит нечто ещё: психика не только компенсировала сознательную установку, но и постепенно обучала человека новому способу существования.

Первый сон. Тоннели

Пусть первым в этой книге заговорит не аналитик, а бессознательное.

«Я снова на войне. Вместе с командиром мы уходим от преследования по каким-то тоннелям. В какой-то момент навстречу появляются люди. Я долго пытаюсь понять, кто они — свои или чужие. Я очень боюсь ошибиться и случайно выстрелить в своих. Потом замечаю российскую форму и начинаю стрелять.

Дальше сон неожиданно меняется. Как будто война уже закончилась. Я больше не служу. Вокруг очень много людей. Они радуются, словно закончилась война. Все улыбаются. Все празднуют.

А я ищу в этой толпе свою жену».

Когда человек впервые приносит подобный сон, возникает естественное искушение сразу начать искать символические значения: тоннель, автомат, командир, толпа, жена. Но слишком ранняя интерпретация иногда не приближает к пониманию, а отдаляет от него. Поэтому тогда меня заинтересовали не символы. Меня заинтересовало совсем другое.

В рассказе клиента почти отсутствовал страх собственной смерти — человек, недавно вернувшийся с войны, говорил о преследовании, стрельбе и смертельной опасности почти спокойно. Но в одном месте его голос изменился: «Я долго не мог понять — свои они или чужие. Очень боялся ошибиться». Слово «ошибиться» прозвучало эмоционально значительно сильнее, чем слово «убить». Тогда я ещё не понимал, насколько важным окажется это наблюдение. Сегодня, глядя на всю серию сновидений целиком, видно, что бессознательное с самого начала указывало не столько на страх смерти, сколько на другой конфликт — конфликт ответственности. Для этого человека опасность заключалась не только в том, чтобы погибнуть самому. Гораздо страшнее было причинить вред тому, кого следовало защищать. Эта особенность потом будет многократно проявляться не только во сне, но и в отношениях, в профессиональной жизни, в самом способе переживания вины.

Есть в этом сне ещё одна деталь, на которую я поначалу почти не обратил внимания. После сцены боя сюжет неожиданно меняет направление: появляется мир, люди празднуют окончание войны, бессознательное впервые показывает возможность иной реальности. Но клиент не остаётся на празднике — он начинает искать жену. Я спросил тогда: «Что вы чувствовали, когда искали её?» — «Я хотел убедиться, что она жива», — ответил он почти сразу. Тогда этот ответ показался мне естественным. Сегодня я думаю иначе: именно здесь бессознательное впервые попыталось сказать нечто важное. Оно не показывало победу и не завершало войну — оно показывало, что даже после исчезновения опасности психика продолжает искать тех, за кого чувствует ответственность. Война уже закончилась во внешнем мире. Но ещё не закончилась внутри человека. Это не метафора — это клиническое наблюдение, и именно с него начинается наш дальнейший путь.

Второй сон. Лифт

«Мне приснилось, что я должен подняться на лифте на десятый этаж. Кто-то предупреждает меня, что наверху может быть опасно — то ли какие-то сущности, то ли ещё кто-то, — просит быть осторожным. Но я всё равно поднимаюсь...»

Вот и всё. Отдельно взятый, этот сон кажется почти незавершённым: нет яркого сюжета, нет развязки. Тогда я не придавал ему большого значения — да, была высота, было предупреждение об опасности, человек продолжал двигаться вверх, но подобных снов аналитики слышат много.

На сессии меня больше заинтересовала не символика, а эмоциональная сторона. Я спросил: — Когда тебя предупреждали, ты испугался? Он ненадолго задумался: — Нет... Скорее я почувствовал осторожность. Как будто предупреждение надо учитывать, но оно не отменяет самого подъёма.

Этот ответ показался интереснее самого сна. Человек, недавно живший в условиях постоянной угрозы, не убегает от опасности и даже не пытается её избежать — он принимает информацию о риске и продолжает двигаться дальше. Тогда я не стал делать из этого выводов: одно удачное наблюдение ещё ничего не доказывает, оно может оказаться случайностью или отражением недавних событий. Мы вернулись к вопросам, с которыми клиент пришёл в терапию, — к чувству вины, к неспособности расслабиться даже в безопасной обстановке, к привычке постоянно просчитывать угрозы, к ощущению, что ответственность никогда не заканчивается.

Лишь позже я заметил: всё, о чём мы говорили на сознательном уровне, уже присутствовало в самом сне — только рассказано было иначе. Психика не говорила «мне страшно» — она создавала пространство, в котором существует опасность. Не говорила «я всё равно продолжаю жить» — она показывала движение лифта. Бессознательное мыслит не понятиями, а событиями: оно редко формулирует идею напрямую, вместо этого выстраивает ситуацию, в которой человек может её пережить.

Меня поразил сам факт подъёма — почему психика выбирает движение вверх, а не бегство, укрытие, оборону? Казалось бы, если бессознательное продолжает жить в логике травмы, оно должно стремиться к безопасности. Но происходит обратное: появляется движение, причём добровольное, несмотря на предупреждение. В рабочих записях осталась одна строчка: «Интересно, почему именно вверх?» — и, оглядываясь назад, я думаю, что именно с этого вопроса началось наше настоящее исследование. Не с ответа. С вопроса.

Одна из самых частых ошибок в работе со сновидениями — стремление слишком быстро назвать символ и приписать ему готовое значение. Но бессознательное редко говорит словарём — оно говорит процессом. Поэтому и после этого сна правильнее было не делать выводов, а ждать: вернётся ли психика к этой теме, появится ли снова высота, будет ли повторяться

движение? Именно этому научила многолетняя практика — терпению. Иногда аналитик помогает не тем, что быстро понимает происходящее, а тем, что способен достаточно долго оставаться рядом с неизвестностью, не заполняя её собственными теориями.

Бессознательное не оставило эту тему. Оно вернулось к ней снова и снова: ещё один подъём, самолёты, строительный лифт, турник, тоннель, ведущий в глубину. На первый взгляд эти сны почти не связаны между собой, но именно тогда впервые возникло ощущение, что психика не повторяется — она продолжает, будто каждый новый сон был не новой историей, а следующей главой одной и той же книги.

Когда аналитик начинает сомневаться

Если сегодня спросить меня, в какой момент в этой работе произошло настоящее изменение, я не назову конкретный сон — изменение произошло не в материале, а во мне. Я поймал себя на ощущении, что задаю бессознательному неправильные вопросы. До этого я, как большинство аналитиков, пытался понять, что означает тот или иной образ: лифт, высота, опасность — каждый символ приглашал остановиться и рассмотреть его отдельно. Но постепенно возникло нечто похожее на внутреннее сопротивление: стоило мне решить, что я понимаю значение очередного символа, следующий сон смещал акцент и уводил взгляд совсем в другую сторону. Возникало впечатление, что бессознательное не заинтересовано в том, чтобы я быстро нашёл ответ — оно терпеливо уводило меня от отдельных символов к чему-то более целостному.

Однажды произошло нечто простое: я перестал читать сны и начал читать движение. Я заметил, что психика почти никогда не возвращается точно в ту же точку — она может использовать похожие образы, повторять темы, снова обращаться к переживанию опасности, но при этом едва заметно меняет положение человека внутри сна: направление движения, расстояние до опасности, степень свободы, способность выбирать. Изменения были настолько небольшими, что их легко было принять за случайность — но когда они повторялись снова и снова, случайность переставала быть убедительным объяснением.

Я пока не решался говорить об этом клиенту — не из страха ошибиться, а потому что не хотел навязать ему собственную идею: стоит аналитику слишком рано назвать закономерность, и есть риск, что клиент начнёт видеть её не потому, что она существует, а потому, что её увидел терапевт. Поэтому я продолжал наблюдать и постепенно осваивал ещё одну профессиональную

дисциплину — не спешить понимать. Мы, психологи, любим хорошие объяснения: они дают ощущение порядка. Но бессознательное снова и снова разрушало это ощущение, показывая, что картина сложнее, чем казалось. Лишь много месяцев спустя я понял: настоящая работа состояла не в том, чтобы научиться быстрее интерпретировать, а в том, чтобы научиться дольше оставаться рядом с неизвестным. Бессознательное в этот период обучало не только клиента — оно обучало и аналитика.

Часть II. Право двигаться

Материал как соавтор

Прошло несколько недель. Мы продолжали встречаться, говорили о жизни в новой стране, о семье, о войне, которая, несмотря на тысячи километров, незаметно присутствовала почти в каждом разговоре — иногда открыто, иногда за бытовыми историями, иногда в чувстве вины, не нуждавшемся ни в каких внешних причинах.

Клиент обладал особенностью, которую я тогда ещё не умел оценить в полной мере: он очень внимательно наблюдал за собой — не в навязчивом смысле, а скорее как исследователь, неожиданно оказавшийся внутри собственного эксперимента. Иногда он останавливался на полуслове: «Подожди... мне кажется, здесь есть что-то важное» — и почти всегда после этой фразы происходило что-то неожиданное: вспоминался забытый эпизод, возникал новый сон, менялся сам способ, которым он описывал происходящее. Его интересовал не вопрос «что означает символ», а другой: «Почему психика делает именно это?» Этот вопрос постепенно стал главным и для меня. В рабочем дневнике той поры осталась запись: «Пока вижу только одну повторяющуюся особенность. Психика не показывает законченные истории. Она начинает разговор и затем возвращается к нему. Решил ничего не интерпретировать до тех пор, пока не появится несколько связанных между собой сновидений».

Ждать пришлось недолго. Следующий сон не объяснил предыдущий — он его продолжил. Здесь я впервые задумался, что бессознательное, возможно, обладает не нейробиологической, а особой памятью разговора: оно словно помнило, с чего начало, и не собиралось менять тему. Тогда же пришла мысль, показавшаяся почти кощунственной по отношению к привычным представлениям о травме: а что, если бессознательное не только показывает её последствия, но и одновременно пытается вывести человека за её пределы? Мысль казалась слишком красивой, чтобы ей сразу довериться, — а красивые идеи в психотерапии нередко самые опасные: они так хорошо

объясняют происходящее, что аналитик перестаёт замечать факты, которые им противоречат. Поэтому я снова выбрал то же самое: не спешить и ждать, подтвердит ли материал эту догадку сам.

Именно тогда мне пришло в голову сравнение, которое уже не покидало меня: эта серия снов напоминала не роман, а музыку. Услышав один такт симфонии, вряд ли поймёшь замысел композитора — но постепенно, тема за темой, повтор за повтором, музыка собирается в целое, а некоторые темы становятся понятны только тогда, когда неожиданно возвращаются позже, уже в новом звучании. Что, если сновидения устроены похоже — и каждый отдельный сон не самостоятельное произведение, а часть более сложной композиции? Тогда становится понятной особенность нашей работы: поздние сны не просто продолжают ранние, они их переосмысливают, иногда отвечая на вопросы, заданные месяцы назад, иногда заставляя полностью отказаться от прежней интерпретации.

Именно здесь я начал понимать, почему меня перестали удовлетворять классические сонники: они пытаются объяснить отдельную ноту, а музыка рождается не из ноты, а из отношений между нотами. Главным объектом анализа постепенно становился не сон и даже не символ, а процесс, в котором бессознательное шаг за шагом перестраивает внутренний мир человека. Мысль казалась одновременно простой и опасной — простой, потому что всё больше наблюдений укладывались именно в такую картину, опасной, потому что любое новое объяснение легко превращается в теорию, под которую потом подгоняют живой материал. Хороший аналитик, как я всё яснее понимал, отличается от плохого не количеством интерпретаций, а умением ждать — оставаться рядом с неизвестным достаточно долго, чтобы однажды увидеть закономерность, которую невозможно было заметить раньше.

Два исследователя

Оглядываясь на первые месяцы работы, я всё чаще думаю, что в кабинете встречались не терапевт и клиент в привычном смысле, а два человека, каждый из которых пытался понять нечто, превосходящее его собственный опыт, — просто один переживал это изнутри, а другой наблюдал со стороны. Аналитическая работа со сновидениями устроена так, что никто заранее не знает, куда приведёт следующий шаг: даже опытный аналитик не может предугадать, какой образ появится через неделю. Поэтому от обоих участников она требует одного и того же качества — любопытства.

Клиента не интересовали мистические трактовки и не интересовало, что означает тот или иной символ. Его вопросы звучали иначе: «Почему именно

такой сон? Почему именно сейчас? Почему психика снова возвращается к этой теме?» Постепенно я заметил закономерность: каждый раз, когда мы слишком быстро объясняли сон, разговор словно останавливался — возникало ощущение точки. Но стоило признать, что мы пока чего-то не понимаем, как бессознательное через несколько дней продолжало ту же тему, добавляя новую деталь. Сначала это выглядело совпадением, потом удачной последовательностью, а затем я позволил себе мысль, что перед нами одна из фундаментальных особенностей психики: она не сообщает истину — она постепенно подводит к ней.

Эта мысль изменила течение терапии. Я стал меньше говорить и больше спрашивать; паузы после рассказа о сне перестали требовать заполнения словами — в терапии пауза становится пространством, в котором начинает звучать нечто более важное. Однажды после такого молчания клиент сказал фразу, которую я записал почти дословно: «Знаешь... иногда мне кажется, что мои сны знают обо мне больше, чем я сам». Тогда я лишь улыбнулся — не потому, что был согласен, а потому что ещё не понимал всей глубины сказанного. Разумеется, сны ничего не «знают» в буквальном смысле, но психика действительно располагает способом организации опыта, ещё не доступным сознательному размышлению: она не формулирует выводы, а создаёт образы; не объясняет, а показывает; не убеждает, а приглашает пережить.

Именно поэтому иногда проходит много времени, прежде чем человек оказывается способен понять собственный сон, — не потому, что сон был слишком сложным, а потому, что для его понимания сама личность должна немного измениться. Привычная последовательность здесь как будто меняется местами: мы думаем, что сначала приходит понимание, а потом происходит изменение, но эта серия снов всё настойчивее показывала обратное — сначала человек незаметно меняется, и лишь потом оказывается способен понять то, что бессознательное пыталось сказать ему уже давно. Если это верно, задача терапевта не в том, чтобы как можно быстрее объяснить смысл сна, а в том, чтобы сопровождать человека до момента, когда этот смысл сможет стать частью его собственного опыта. Тогда интерпретация перестаёт быть чужим знанием и становится внутренним открытием — а хороший анализ сновидений заканчивается не тогда, когда аналитик говорит «теперь я понял этот сон», а тогда, когда клиент сам говорит: «Кажется... теперь я понимаю, почему он мне приснился».

Первое решение

Прошло уже несколько месяцев работы. Сновидения становились подробнее — казалось, бессознательное перестало торопиться и теперь тщательно выстраивало каждую сцену. Но главное изменение было не в деталях, а в роли самого человека: в первых снах он оказывался внутри происходящего и лишь реагировал на события, теперь же он начал принимать решения.

Однажды он принёс сон, поначалу похожий на очередной вариант знакомой темы подъёма. Во сне он вместе с кем-то значительно моложе поднимался на строительном лифте на самый верх огромного здания — всё это воспринималось как испытание, на полу были линии-подсказки, которым нужно было следовать. Постепенно они подошли к большому окну, за которым была закреплена пожарная лестница — по ней, как подсказывала логика сна, следовало спускаться. Страх при этом не было. «Я не боялся высоты, не боялся самого испытания. Я был готов спускаться», — не раз подчёркивал он потом. Страх появился позже, когда, выглянув наружу, он заметил, что лестница плохо закреплена, шатается, а те, кто внизу пытался её поправить, не могли сделать её надёжной.

И тогда во сне произошло то, чего раньше не случалось. Почти просыпаясь, он подумал: «Подождите... а почему я вообще решил, что должен спускаться именно по этой лестнице?» Мысль возникла не как протест и не как попытка избежать испытания, а как спокойное исследование самой задачи: если цель — оказаться внизу, кто сказал, что существует только один способ это сделать? И родилось решение: искать другой лифт. Испытание, оказывается, состояло не в том, чтобы любой ценой пройти по опасной лестнице, а в том, чтобы найти более правильный путь.

Меня поразила не сама деталь, а то, что бессознательное впервые не только создало ситуацию, но и показало человеку, что условие задачи тоже можно подвергнуть сомнению. До этого почти все внутренние конфликты строились по одному принципу: есть опасность, есть необходимость её преодолеть, нужно найти в себе силы и двигаться дальше. Теперь возник другой способ мышления. Человек больше не спрашивал себя «хватит ли мне смелости?» — он спрашивал «правильно ли я понимаю саму задачу?». Разница между этими вопросами кажется небольшой, но она принципиальна: первый рождается внутри уже существующей конструкции, второй позволяет пересмотреть саму конструкцию.

Именно тогда пришла мысль, что психика восстанавливает не только эмоциональную устойчивость, но и постепенно возвращает человеку

способность мыслить свободно — а это после тяжёлой травмы далеко не одно и то же: травматический опыт почти всегда сужает пространство возможных решений, и человек незаметно начинает жить так, словно существует только один способ действовать. Во сне произошло обратное — появилась возможность выбора, не как отвлечённая идея, а как внутренний опыт. Поэтому когда вскоре клиент сказал мне: «Кажется, я нашёл правильное решение», — я услышал в этом не рассказ о сне, а разговор о способе существования. Возможно, именно с этого момента и начался внутренний переход, который позже приведёт нас к совершенно новым сновидениям: психика впервые перестала быть только хранителем травматического опыта. Она начала становиться учителем.

Штурвал

Если бы несколько месяцев назад мне сказали, что однажды бессознательное посадит этого человека за штурвал пассажирского самолёта, я бы удивился — не потому, что такие сны редки, а потому, что они совсем не вязались с той картиной, которую мы наблюдали в начале терапии. Тогда перед нами был человек, чья жизнь во многом определялась необходимостью постоянно оценивать опасность: он привык заранее просчитывать последствия и искать угрозы — не как черту характера, а как навык, выработанный годами жизни в небезопасном мире.

Во сне он не летел пассажиром и не наблюдал за полётом со стороны — он управлял огромным самолётом. Тот благополучно садится не в аэропорту, а на промежуточном участке пути; нужно снова взлетать. Клиент ищет подходящую дорогу для разгона — первая слишком коротка, он спокойно отказывается от неё, разворачивает самолёт, ищет другую. Всё происходит без паники, без привычной для тревожных снов катастрофичности — он просто решает задачу. Затруднение возникает лишь в последний момент: он не знает точной последовательности действий для взлёта и открывает ChatGPT, чтобы уточнить её, но вместо ответа на экране появляется мешающая программа — и только тогда возникает раздражение.

Когда он рассказывал этот сон, я спросил: «Что ты чувствовал, пока управлял самолётом?» Ответ последовал мгновенно: «Мне нравилось». Именно эту короткую фразу я подчеркнул в записях — не самолёт, не взлёт, не посадку. До этого момента удовольствие почти не присутствовало в языке его сновидений: были осторожность, ответственность, напряжение, поиск, иногда интерес — но удовольствие от собственной способности действовать появилось впервые. Бессознательное словно проверяло уже не способность выдерживать опасность, а способность получать удовольствие от

собственной компетентности — а это огромная разница: человек может научиться выживать, но это ещё не значит, что он снова научился жить.

Особенно поразила одна деталь: столкнувшись с нехваткой знаний, он не ждал спасения и не искал более опытного пилота, чтобы передать ему управление, — он искал информацию, которая позволит самому завершить задачу. Не избегание и не героическое преодоление, а обучение. В рабочем дневнике тогда появилась фраза, показавшаяся мне самому слишком смелой: «Кажется, бессознательное начинает не только лечить последствия травмы. Оно начинает возвращать личность самой себе». Человек переставал быть только выжившим. Он снова становился исследователем.

Свет, направленный в глубину

Довольно долго мне казалось, что все изменения в нашей работе будут идти через движение вверх — высота, полёт, подъём, поиск нового пространства. Но однажды бессознательное сменило направление. Во сне клиент оказался у моря — спокойного, хотя и неизвестной глубины. Самое интересное происходило не вокруг, а в его руках: перед тем как нырнуть, он включил мощный фонарь. Не потому, что боялся, — а потому, что хотел видеть.

Это простая деталь, но она надолго привлекла моё внимание. До этого бессознательное почти всегда вело человека через пространство. Теперь оно впервые вложило в его руки инструмент исследования — не оружие, не средство защиты, а источник света. На вопрос, что ему хотелось сделать, когда он включил фонарь, он ответил сразу: «Посмотреть, что там» — не «проверить, нет ли опасности», не «убедиться, что всё безопасно». Именно эта разница показалась мне важной: интерес начинал вытеснять настороженность. Для человека, долго жившего в условиях войны, где мир невольно делится на опасное и безопасное, а любопытство отходит на второй план, такая перемена значит очень многое.

Позже я не раз замечал подобные сдвиги — они никогда не происходили резко: сначала неизвестность воспринималась как источник угрозы, затем как задача, а теперь постепенно становилась предметом исследования. До этого момента человек в основном реагировал на мир. Теперь он начинал им интересоваться — и это принципиально другое отношение: реакция всегда определяется тем, что уже произошло, исследование же направлено туда, чего ещё никто не знает. Показательно, что бессознательное вложило в его руки не карту и не готовый ответ, а именно источник света — свет освещает не всю глубину сразу, лишь небольшой участок перед нами, но этого оказывается достаточно, чтобы сделать следующий шаг. Мне тогда

подумалось, что фонарь был адресован не только клиенту, но отчасти и мне самому: аналитическая работа удивительно похожа на это погружение — мы никогда не видим всю глубину, только то, что готово открыться сейчас, и этого достаточно не для окончательного ответа, а для следующего шага.

Перечитав после этого первые сны заново, я впервые ясно увидел: психика не просто двигалась — она меняла качество самого движения. Сначала человек поднимался, потому что было необходимо. Теперь он нырял, потому что ему было интересно. Это уже два разных способа существования. В рабочем дневнике появилась запись: «Кажется, чувство безопасности постепенно уступает место любопытству» — со знаком вопроса. И, как обычно, я решил не торопиться: если бессознательное действительно заговорило на новом языке, оно повторит эту тему ещё раз, уже другими словами.

Часть III. Право войти

До этого момента серию сновидений было легко читать как историю движения: подъёмы, полёты, поиск решений, исследование глубины — каждый новый образ словно расширял пространство психической жизни. Поэтому следующий сон сначала поставил меня в тупик: в нём почти не было ничего необычного. Клиент рассказывал, что вместе со старшим братом проверяет счета, сверяет оплату, ищет ошибки в записях — никакой опасности, никаких архетипических персонажей, совершенно прозаические детали.

Первое впечатление было почти разочаровывающим — после стольких ярких образов этот материал казался бытовым. Но здесь мне снова пришлось признать собственную поспешность: мы любим яркие символы, самолёт кажется значительнее бухгалтерской ведомости, море — глубже списка клиентов, но психика, похоже, не разделяет наших эстетических предпочтений. Она занимается не тем, что производит впечатление, а тем, что необходимо личности именно сейчас. Перечитав этот сон несколько раз, я заметил: человек ничего не искал, не спасался, не воевал, не убегал — он проверял, сверял, уточнял, наводил соответствие между тем, что должно быть, и тем, что есть на самом деле.

Тогда пришла мысль, что бессознательное взялось за новую задачу. До этого оно восстанавливало способность двигаться. Теперь оно восстанавливало способность упорядочивать собственный внутренний мир — а это разные процессы: движение выводит из застывания, но если внутренний опыт остаётся хаотичным, человек может бесконечно двигаться, так и не понимая, куда идёт. Почти в любой глубокой терапии однажды наступает период,

который со стороны выглядит скучным: разговоры о бытовых делах, документах, работе, деньгах. Многие клиенты в этот момент сомневаются — «кажется, мы перестали заниматься чем-то важным», — но именно тогда нередко происходит одна из самых глубоких перестроек: личность начинает возвращать себе структуру. Здесь я впервые по-настоящему, не только теоретически, вспомнил мысль Юнга о том, что индивидуация невозможна без постепенного упорядочивания сознательной жизни — символическая работа не заменяет реальность, а должна однажды в ней воплотиться.

На первый взгляд то, что бессознательное вместо грандиозных картин занялось «бухгалтерией», выглядело снижением уровня сновидений. Сегодня я думаю иначе — это был признак взросления процесса. Психика словно говорила: ты уже научился смотреть в глубину, теперь научись приводить в порядок то, что нашёл. Возможно, в этом и заключается одна из целей терапии — не сделать внутренний мир более необычным, а сделать его более пригодным для жизни.

Ключи и пыль

Следующая группа сновидений всё труднее читалась как отдельные истории — теперь внимание бессознательного сосредоточилось на границах: дверь, замок, ключ, код, документ, пропуск, помещение, куда можно войти лишь при определённых условиях. По отдельности каждый такой образ выглядел объяснимым, но последовательность вновь не позволяла удовлетвориться простыми выводами. Возник вопрос, ставший постепенно центральным: не что означает ключ, а к чему человек пытается получить доступ? Разница огромна — первый вопрос ведёт к символике, второй к процессу. Пространство, в котором раньше человек просто двигался, теперь начинало ему отвечать: открываться, закрываться, требовать кода, проверять документы, допускать или не допускать. Это было уже не путешествие, а отношения — психика переставала быть молчаливым пейзажем и вступала с человеком в диалог.

Первым сном, заставившим меня всерьёз задуматься об этом, оказался, на вид, очень простой сюжет: клиент находится на каком-то секретном предприятии, ищет ключи, открывает замки, переходит из помещения в помещение. Тревоги почти нет — есть ощущение необходимости выполнить работу. Пол там был покрыт толстым слоем пыли — не грязью после разрушения, не следами катастрофы, именно пыли, — и он начинает его мыть, но не хаотично, а сектор за сектором: следующий участок открывается только после того, как приведён в порядок предыдущий. Под пылью постепенно обнаруживается совсем другой пол — тёмный, гладкий,

блестящий; позже клиент сравнит его с солнечными панелями. Ассоциация показалась почти случайной, но чем больше я о ней думал, тем менее случайной она становилась: солнечная панель сама ничего не производит — она принимает свет и превращает его в энергию.

Меня не оставлял вопрос: почему психика показывает не разрушенное помещение, не руины, не последствия войны, а прекрасно сохранившуюся систему, которая много лет была просто покрыта пылью? Это совсем разные истории — разрушенное нужно строить заново, покрытое пылью достаточно очистить. Эта разница изменила и мой взгляд на терапию в целом: что, если самые важные внутренние структуры никуда не исчезли, а всё это время оставались на месте, только скрытые слоями пережитого опыта, боли, вины и необходимости выживать? Если так, задача терапии совсем иная — мы не создаём новую личность, мы постепенно открываем доступ к той, что уже существует. Именно поэтому в этом сне важны были не ключи и не двери сами по себе, а очищение — медленное, последовательное, без попытки вымыть всё сразу. Психика словно говорила: не спеши, каждый участок требует своего внимания, каждая дверь откроется тогда, когда будет готово пространство перед ней. Мы и в терапии никогда не пытались открыть все двери сразу — двигались сектор за сектором, сон за сном, шаг за шагом.

Именно тогда пришло сравнение, ставшее одной из опор всей книги: до этого момента я представлял психику скорее архивом. Теперь она всё больше напоминала огромную лабораторию — часть помещений давно закрыта, часть требует восстановления, часть продолжает работать, хотя человек давно перестал замечать её существование. Но лаборатория не разрушена. Она ждёт. И задача терапии не в том, чтобы построить её заново, а в том, чтобы постепенно вернуть человеку возможность снова войти внутрь.

Ключ открывает не дверь

После нескольких снов, где вновь и вновь появлялись двери, ключи, замки, документы, разные способы получения доступа, стало трудно воспринимать их как отдельные символы — казалось, бессознательное концентрируется вокруг одной задачи. В аналитической психологии у таких образов множество трактовок: ключ как знание или посвящение, дверь как граница между психическими пространствами, замок как защита или препятствие. Всё это по-своему верно, но меня смущало другое: ни один из этих символов не существовал во сне сам по себе — каждый раз происходило действие. Ключ искали, замок пытались открыть, документ проверяли, код вспоминали, пол очищали, дверь оказывалась закрыта или неожиданно открывалась. Психика снова показывала не предмет, а процесс.

Я поймал себя на том, что, возможно, совершаю ту же ошибку, что и многие исследователи, — всё ещё пытаюсь понять, что означает ключ, тогда как бессознательное, вероятно, вообще не говорило о ключах. Оно говорило о доступе. Если мысленно убрать из этих снов сами предметы, останется человек, который всё время пытается попасть в новое пространство, — неважно, при помощи ключа, кода, паспорта или лифта. Способ меняется, задача остаётся. За этим стояла не символическая, а функциональная структура: существует пространство, куда ты пока не можешь войти, но возможность войти не уничтожена — она лишь требует определённой внутренней готовности.

Эта мысль перекликалась и с самой терапией: иногда клиент говорил о каком-то воспоминании спокойно, а через несколько недель мы возвращались к тому же эпизоду, факты оставались прежними, но внутреннее переживание менялось так, будто речь шла о другом событии. Изменилось не воспоминание — изменился человек, который к нему подошёл. Доступ — это не только характеристика двери, но и характеристика самого человека; и если дверь оставалась закрытой, это не всегда было сопротивлением — иногда психика просто ещё не считала безопасным её открывать. Чем дольше продолжалась работа, тем яснее было: бессознательное не только хранит вытесненный материал, оно ещё и точно знает темп — когда человек способен выдержать следующий шаг. Ключ никогда не был главным героем этих сновидений. Главным героем оставался человек, постепенно становившийся способным войти туда, куда прежде вход был невозможен.

Дверь, которая не открывается

Некоторые сны понятны почти сразу, к другим приходится возвращаться много раз, а есть особая группа снов, которые словно сами сопротивляются интерпретации — не потому, что слишком сложны, а потому что ставят перед аналитиком вопрос, который он ещё не научился задавать. Сон о старом лифте оказался именно таким. Клиент запомнил удивительно много деталей: старый лифт с прозрачными дверями, сквозь которые видно всё снаружи; промежуточный этаж, где двери пришлось открывать руками; и, наконец, верхний этаж, где лифт остановился, а двери не открылись. В них была замочная скважина, и ключ стоял в замке — но вставлен он был снаружи, и изнутри до него было не дотянуться.

Меня интересовала не символика лифта, а то, что почувствовал клиент, увидев ключ. «Не раздражение — скорее удивление, — ответил он. — Я ожидал, что лифт может застрять. Но совершенно не ожидал, что решение

окажется буквально передо мной и одновременно недоступным». Фраза «решение видно, но воспользоваться им невозможно» осталась со мной надолго. Позже я всё чаще замечал, что подобное переживание появляется именно тогда, когда человек уже способен увидеть новый способ жизни, но ещё не может сделать его своим внутренним опытом, — состояние, уже не похожее на полную потерянность, но ещё не являющееся свободой.

Примечательно, что во сне клиент не пытался выбить дверь, не искал запасной выход, не обвинял никого в происходящем. Он начал думать — прямо во сне задавал себе вопрос: «Что всё это может означать?» Тогда эта деталь показалась второстепенной, сегодня я думаю иначе: до этого бессознательное в основном показывало, теперь оно как будто приглашало сознание принять участие в исследовании — очень осторожно, ещё не вмешиваясь в сюжет, но уже предлагая задуматься. Возможно, развитие психики проявляется не только в смене символов, но и в изменении самого способа участия сознания в сновидении.

У этого сна была ещё одна особенность: просыпаясь, клиент запомнил числовой код — не полностью, он колебался между двумя вариантами, но был уверен, что это не случайный набор цифр, что последовательность имеет значение. Я сознательно отказался от символической трактовки — не потому, что она невозможна, а потому что была бы преждевременной. Меня заинтересовал сам факт появления кода: до этого психика пользовалась пространством, теперь она впервые предложила последовательность — не образ и не сюжет, а структуру. Начиная с этого периода сновидения всё чаще перестают сообщать готовые ответы — они начинают предлагать задачи. Пока сознание ещё только наблюдает за бессознательным, но между ними уже начинается разговор: если первые сны были похожи на письма, которые бессознательное отправляло в одну сторону, то теперь появляются первые попытки настоящего диалога. И возникает ощущение, что дверь, которую невозможно открыть силой, однажды всё-таки откроется — не потому, что найдётся другой ключ, а потому, что изменится сам человек, стоящий перед этой дверью.

Старый паспорт

«Странный сон, — предупредил клиент, прежде чем начать рассказывать. — Я даже не уверен, что в нём есть смысл». Такие слова я слышал не раз, и они почти всегда заставляли слушать особенно внимательно: именно сны, которые человек считает незначительными, часто оказываются самыми важными.

Во сне он забирает из банка свой старый паспорт — в реальности этот сюжет был связан с давней историей: после финансовых проблем документ, как ему казалось, много лет оставался в банке, и вернуть его удалось лишь ценой немалых усилий. Но когда паспорт наконец оказывается в руках, вместо радости приходит недоумение: срок действия давно истёк, к тому же есть новый паспорт. Возникает вопрос, переживаемый почти физически: «Зачем я так старался вернуть то, чем уже не могу пользоваться?»

Мы говорили не о паспорте, а о времени — о годах, которые будто выпали из жизни, о чувстве, что некоторые внутренние задачи остались незавершёнными не потому, что их нельзя было решить, а потому что сама жизнь долго не позволяла к ним вернуться. Позже он сказал: «Наверное, мне нужен был не сам паспорт. Мне нужно было понять, что эта история наконец закончилась». Именно тогда я почувствовал, что психика делает ещё один тонкий шаг: до сих пор она исследовала пространство, теперь начинала исследовать время. Формально клиент уже жил в другой стране, с новой работой, новым домом, новыми документами — но часть внутренних процессов всё ещё оставалась привязана к событиям многолетней давности.

Примечательно, что бессознательное не предлагало вернуть старую жизнь и не говорило «пользуйся старым паспортом» — напротив, оно ясно показывало, что документ недействителен: это прошлое нельзя сделать настоящим, но его нужно вернуть себе — не для использования, а для завершения. Иногда в терапии мы неосознанно пытаемся вернуть то, что вернуть уже нельзя: утраченное время, несостоявшиеся отношения, прежнюю версию себя. Психика, кажется, решает эту задачу иначе — она не возвращает прошлое, она возвращает право включить его в собственную историю. Старый паспорт не становится рабочим документом — он становится свидетельством того, что этот этап жизни действительно был. Не случайно клиент проснулся не с ощущением победы и не поражения, а с чувством незавершённости: иногда это не признак невыполненной работы, а знак того, что психика только что обнаружила ещё один слой собственной истории и осторожно приглашает включить его в целостную картину жизни. Документы, прежде подтверждавшие право войти, начинали подтверждать право помнить.

Когда психика перестаёт доверять первым ответам

Одна особенность этой серии снов стала заметна не сразу. Поначалу казалось, что бессознательное просто расширяет пространство внутренней жизни — учит двигаться, выбирать, исследовать. Но спустя несколько месяцев в сновидениях появилось новое качество: психика начала

сомневаться. Разумеется, не в буквальном смысле — но структура снов всё чаще строилась так, что первый ответ переставал быть окончательным: человек делал естественное предположение, а затем обнаруживал обстоятельство, заставлявшее полностью пересмотреть понимание происходящего.

Для человека, пережившего тяжёлую травму, это имеет особое значение. Травма почти всегда требует быстрых выводов — опасно/безопасно, свой/чужой, бежать/остаться. Такое мышление спасает жизнь, но делает почти невозможным исследование сложной реальности, где не всё укладывается в простые противоположности. Новое качество снов как будто предлагало не готовое решение, а возможность проверить собственное решение — бессознательное впервые создавало не просто образ, а пространство для проверки гипотез. Лишь позже станет понятно, что именно эта линия подготовит один из самых необычных снов всей серии — тот, где сознание впервые начнёт рассуждать внутри самого сновидения.

До этого человек учился жить в мире, который снова становился безопасным. Теперь психика словно приглашала его жить в мире, который снова становился сложным. На первый взгляд это похоже на шаг назад — среди простых ответов жить спокойнее. Но взрослая психика развивается иначе: она всё лучше переносит неопределённость и перестаёт бояться вопросов, на которые нельзя ответить сразу. Возможно, один из важнейших признаков восстановления — не исчезновение тревоги, а возвращение способности долго оставаться рядом с вопросом, не разрушая его поспешным ответом.

Ошибка как способ познания

До сих пор изменения в сновидениях касались главным образом расширения возможностей: человек учился двигаться, принимать решения, исследовать пространство, восстанавливать порядок. Но постепенно в снах появилось ещё одно, поначалу почти незаметное качество: человек начал ошибаться — и ошибка переставала быть источником тревоги, становясь частью исследования.

Это резко контрастировало с тем, как клиент существовал в начале терапии. Боевой опыт редко оставляет право на ошибку: во многих ситуациях она означает не неудачу, а гибель, поэтому психика неизбежно стремится к максимально быстрому и определённому решению, а сомнение становится опасным — на проверку может не быть времени. Тем неожиданнее было появление в его внутреннем мире пространства, где ошибка уже не

воспринималась как катастрофа: человек делал предположение, замечал деталь, которая в него не вписывалась, — и не отвергал её, не игнорировал, а перестраивал понимание. Именно здесь впервые стало заметно, что психика начинает доверять исследованию больше, чем немедленному ответу.

Почти все прежние изменения касались поведения. Теперь изменения начали происходить в самом процессе мышления — бессознательное как будто учило человека не только жить иначе, но и иначе думать, причём не через наставления, а через опыт: через многократное проживание ситуации, где первая гипотеза оказывается недостаточной. Оглядываясь назад, я вижу в этом подготовку к тому моменту, когда сознание впервые начнёт активно работать внутри самого сновидения: прежде чем научиться рассуждать во сне, человек должен был снова обрести право ошибаться — ведь именно способность спокойно отказаться от собственной гипотезы лежит в основе любого настоящего исследования.

Серия сновидений постепенно переставала быть только историей восстановления после травмы. Она всё больше становилась историей возвращения исследовательского мышления. И если это так, психика делает нечто большее, чем восстановление эмоциональной устойчивости, — она возвращает человеку свободу менять собственные представления о мире. А это, пожалуй, один из самых глубоких признаков психологического выздоровления.

Часть IV. Когда психика начинает мыслить сама

Когда мир становится системой

Оглядываясь назад, я всё чаще замечаю особенность, почти невидимую, если читать сны по отдельности: менялись не только сюжеты, менялся сам способ, которым человек воспринимал происходящее. В самых первых снах мир был прежде всего местом, где нужно ориентироваться в опасности, — внимание притягивали высота, скорость, возможность укрыться. Позже появились задачи, потом решения, потом исследование. Теперь в сновидениях стало возникать нечто новое: человек начинал замечать не отдельные предметы и события, а отношения между ними.

Если раньше дверь была просто дверью, то теперь становилось важно, почему она закрыта, кто вправе её открыть, что находится по другую сторону. Документы переставали быть просто бумагами — они становились частью порядка, наряду с ключами, кодами, пропусками, правилами доступа. Пространство всё меньше напоминало случайный набор комнат — возникало

ощущение внутренней архитектуры, будто каждая часть сна была элементом большей системы. Мы привыкли говорить, что человек видит во сне символы, но, возможно, это только первый уровень наблюдения: на втором он начинает видеть отношения между символами, а затем и саму организацию пространства, в котором они существуют, — так же, как в любом настоящем исследовании: сначала собираются отдельные факты, потом замечаются закономерности, и лишь потом проступает устройство системы в целом.

На наших встречах всё реже звучал вопрос «что означает этот сон?» и всё чаще — «почему именно сейчас психика решила показать это именно так?». Разница между ними принципиальна: первый вопрос ищет значение, второй — логику процесса. Этот переход менял не только клиента, но и меня самого: я всё реже чувствовал себя интерпретатором и всё чаще — наблюдателем. Психотерапевта постоянно искушает желание объяснить происходящее, но эта серия снов снова и снова показывала, что хорошее объяснение не всегда лучшая помощь — иногда важнее сохранить способность удивляться, потому что именно удивление не даёт исследованию закончиться раньше времени.

Когда исследование становится внутренней потребностью

Если одним предложением описать перемену этого периода терапии, я бы сказал так: человек всё реже пытался найти правильный ответ и всё чаще стремился понять, каким образом этот ответ вообще может быть найден. В начале работы такая постановка вопроса показалась бы ему слишком отвлечённой — психика решала задачу выживания, а не исследования. Но постепенно после очередного сна он перестал спрашивать «как ты думаешь, что это значит?» и начал говорить: «Давай попробуем разобраться, почему психика показала именно это». Разница небольшая на слух, но принципиальная по сути: первый вопрос обращён к знанию аналитика, второй — к совместному исследованию.

Привычное распределение ролей — один приносит материал, другой его понимает — постепенно исчезало. Мы стали похожи не на врача и пациента, а на двух исследователей перед неизвестным явлением: один наблюдал его изнутри, другой со стороны, но ни один не располагал готовым ответом. Это избавляло терапию от опасной иллюзии, будто аналитик знает бессознательное лучше самого человека, — чем дальше, тем очевиднее становилось обратное: клиент замечал в себе изменения, которые невозможно было вывести ни из одной теории. Хороший аналитик, как я всё

яснее понимал, отличается не количеством интерпретаций, а количеством вопросов, которые готов оставить открытыми.

Сны при этом перестали восприниматься как нечто, происходящее только ночью, — они начали жить между встречами: клиент вспоминал их фрагменты на прогулке, замечал, как деталь сна связывается с дневным переживанием, видел, как новый сон отвечает на вопрос, заданный несколько дней назад. Он перестал ждать следующего сна как источника готового сообщения и начал воспринимать его как продолжение исследования. Когда человек перестаёт искать окончательный ответ и начинает доверять самому процессу поиска, психика оказывается в другой позиции — она уже не только сообщает, она сотрудничает.

Именно тогда у меня сложилась гипотеза, не покидавшая меня до конца работы: возможно, важнейшая задача бессознательного — не передача содержания, а нечто более глубокое: постепенное восстановление в человеке самой способности исследовать неизвестное, не разрушая его поспешными объяснениями. Если это верно, значение отдельных символов отходит на второй план, а главным становится развитие исследовательской функции личности. Тогда вся серия сновидений перестаёт быть цепочкой сообщений и становится процессом обучения — не конкретным ответам, а определённому способу встречаться с реальностью. Мы наблюдали, возможно, не просто восстановление после травмы. Мы наблюдали возвращение одной из фундаментальных человеческих способностей — способности удивляться миру настолько глубоко, чтобы снова захотеть его понять.

Когда психика начинает задавать вопросы раньше человека

Есть момент в длительной терапии, который трудно заметить без подробных записей. Он не связан с исчезновением симптомов или уменьшением тревоги. Изменение происходит глубже: вопросы, раньше рождавшиеся в разговоре, начинают сначала появляться в сновидениях. Иногда сон ставил вопрос, смысл которого прояснялся только через несколько недель — ни клиент, ни я не понимали, почему именно этот образ возник именно сейчас, но позже, когда в терапии происходили новые изменения, выяснялось, что бессознательное будто заранее обозначило направление, в котором человеку ещё предстояло двигаться. Я сознательно избегаю слова «предсказывало» — речь не о предвидении будущего, а о том, что психика иногда начинает работать с изменениями ещё до того, как они становятся доступны сознанию. Возможно, сон — не сообщение о том, что уже случилось, а часть ещё продолжающегося процесса.

В этот период клиент всё чаще говорил после рассказа о сне: «Странно... мне кажется, этот сон ещё не закончился». Сначала я воспринимал это как метафору, потом понял, что это точное описание: некоторые сны действительно не завершались утром — они продолжали жить в мышлении, возвращались неожиданными ассоциациями, связывались с событиями следующей недели, получали продолжение в новом сне. Возникало ощущение, что бессознательное мыслит не отдельными эпизодами, а длительными исследовательскими циклами.

Мысль казалась почти фантастической, но чем больше накапливалось материала, тем труднее было её игнорировать. Почти каждый важный внутренний переход разворачивался не в пределах одного сна — он занимал недели, иногда месяцы, будто психика последовательно проверяла одну и ту же тему с разных сторон, прежде чем перейти к следующей. Именно тогда я перестал воспринимать отдельное сновидение как законченную единицу анализа. Настоящей единицей стал процесс.

Однажды, перечитывая записи, я поймал себя на простой мысли: мы всё ещё говорим о содержании сновидений, но, возможно, самое интересное происходит не в содержании, а в последовательности вопросов, которые психика выбирает для исследования. Сначала — безопасность. Потом — движение. Затем — выбор. Затем — ответственность. Потом — исследование. Потом — порядок. Потом — доступ. Теперь всё чаще возникали вопросы не о том, что человек переживает, а о том, каким образом он это понимает. Психика начинала исследовать уже не только мир — она начинала исследовать собственный способ исследования.

Если это действительно так, перед нами постепенно возникал новый уровень психической организации — не просто способность переживать опыт и не просто способность его осмысливать, а способность наблюдать за тем, как рождается само понимание. Именно эта линия, как выяснится, приведёт нас к последним сновидениям, где сознательное размышление впервые станет частью самого сна. Ни одно большое изменение не возникает внезапно — сначала психика долго готовит для него условия, и лишь потом делает следующий шаг. Финальные сновидения покажутся особенными, но на самом деле они начнутся значительно раньше — в тот момент, когда бессознательное впервые перестанет только отвечать на вопросы человека и начнёт задавать ему собственные.

Первое сомнение

Самые важные изменения происходили не тогда, когда в сновидениях появлялись новые символы, — гораздо важнее было то, как менялся способ, которым человек обращался с увиденным. Однажды, обсуждая очередной сон, мы столкнулись с ситуацией, показавшейся сначала совершенно незначительной: клиент предложил собственное объяснение одному из образов, мы немного о нём поговорили, всё выглядело убедительно — но затем он сам остановился.

— Нет... наверное, это не так. — Почему? — спросил я. — Потому что тогда не сходится вот эта деталь...

Он вернулся к началу рассказа и пересказал сон заново — не добавляя новых событий, а заново проверяя связи между уже известными фактами. Для стороннего наблюдателя это было почти незаметно. Для меня — один из самых интересных моментов всей терапии: впервые человек изменил свою гипотезу не потому, что аналитик предложил другую интерпретацию, а потому что сам обнаружил внутреннее противоречие. До этого психика помогала человеку находить новые способы действия. Теперь она, по-видимому, развивала в нём способность проверять собственное понимание происходящего.

В рабочем дневнике тогда появилась короткая запись: «Похоже, человек начинает доверять фактам больше, чем первой пришедшей в голову версии». Лишь позже станет ясно, насколько важным окажется это наблюдение: именно способность отказаться от красивого, но неверного объяснения подготовила одно из самых необычных сновидений всей нашей работы — то, в котором сознание впервые начнёт проверять собственные выводы прямо внутри сна. Этот путь начался не с нового символа и не с нового архетипа. Он начался с появления первого настоящего сомнения.

Часть V. Следователь и Интегратор

Следователь внутри сна

Вот мы и вернулись к тому сну, с которого начиналась эта книга.

Он пришёл через несколько дней после сна о двери, за которой не сходились ключи и коды, — и оказался тем сном, ради которого, как мне кажется сегодня, психика готовила почву весь предыдущий год.

Клиент рассказывал его иначе, чем прежние сны, — не как воспоминание, а почти как отчёт.

«Я будто бы нахожусь в Турции. Ночью раздаются два пистолетных выстрела. Ко мне подходит полиция — просят дать показания, что это было. И дальше я как будто сам начинаю управлять сном. Я понимаю, что это могли быть мои патроны от автомата, оставшиеся с войны, и что если это так, меня могут наказать. Я придумываю объяснение: рядом с домом горел мусорный контейнер, оттуда, наверное, и были выстрелы, я сам их слышал. Может быть, я недавно делал уборку и случайно выбросил патроны вместе с мусором, сам того не заметив. Но потом я останавливаюсь: выстрелы были пистолетные. А пистолетом на войне я никогда не пользовался — у меня просто не могло быть таких патронов. И я просыпаюсь. Было такое чувство, что я не сплю обычным сном — что мой рациональный ум им управлял, вёл его к цели».

Меня в этом сне заинтересовал не сюжет, а то, как работало сознание внутри него. Клиент сам это заметил и сформулировал точнее, чем сформулировал бы я: сон шёл не сам по себе, рациональный ум вмешивался в него и строил логическую версию событий. Полноценным осознанным сновидением это назвать нельзя — скорее это была пограничная фаза, в которой сознание уже частично включилось и стало участвовать в сюжете.

Обратите внимание на структуру: выстрелы, требование объяснить их, первая же мысль — «а вдруг это из-за меня» — очень характерная реакция для человека, который долго нёс непропорционально большую ответственность. Но дальше происходит то, чего в его снах прежде почти не было. Он не начинает оправдываться автоматически. Он проверяет гипотезу: какие патроны у меня вообще могли быть, чем я пользовался на войне, было ли у меня оружие этого калибра? И находит противоречие. Внутренний процесс идёт не по пути «подозрение → чувство вины», а по пути «подозрение → проверка → вывод». Это очень большая разница.

Показательна и судьба самой «отмазки». Он придумывает версию про мусорный контейнер — вполне убедительную, с ней можно было бы жить, — но сам же её отменяет, потому что она не выдерживает проверки фактами. Психика словно показывает два режима одновременно: старый, который требует срочно придумать объяснение, лишь бы снять напряжение, и новый, который сначала спрашивает — а что было на самом деле? И побеждает второй.

Если сопоставить это с более ранними снами, тенденция становится отчётливой. Там, где раньше решение находилось через действие — стрелять, бежать, спасать, взлетать, нырять, — теперь оно всё чаще находится через анализ: подобрать код, понять, почему заперта дверь, найти

правильную полосу для разгона самолёта, проверить происхождение патронов. Психика всё увереннее использует мышление как инструмент безопасности — не вместо действия, а прежде него.

Именно здесь я впервые увидел, как Исследователь — психическая организация, с которой мы встретились гораздо раньше, — вырастает во что-то более точное. Исследователь смотрит на мир с любопытством. Но то, что происходило теперь, было конкретнее: из этого любопытства рождалась работа Следователя — не на смену Исследователю, а из него самого. Следователя не в полицейском смысле, а в смысле человека, который не спешит с выводами, проверяет факты, выдерживает неопределённость и меняет мнение, когда появляются новые данные. Это чрезвычайно зрелый способ мышления, и то, что он впервые проявился не в кабинете, а внутри самого сна, показалось мне одним из самых важных событий всей терапии.

Спрашивая клиента, что он почувствовал сильнее всего, когда понял, что патроны не могли быть его, я ожидал услышать про облегчение. Услышал другое: интерес — интерес к тому, что он вообще смог так рассуждать прямо во сне. Это симптоматично. Он обратил внимание не на выстрелы и не на полицию, а на сам процесс мышления. Чувство вины всегда говорит: «наверное, виноват я». Следователь говорит иначе: «давайте сначала выясним, что произошло на самом деле». Это две разные психические позиции, и переход от первой ко второй, пожалуй, точнее всего описывает то, что произошло с этим человеком за год работы.

Интегратор

Сны, пришедшие вслед за этим, уже не нуждались в столь подробном разборе — не потому, что стали менее значимыми, а потому, что происходящее в них стало прозрачным для нас обоих без долгих объяснений. Психика, которая раньше говорила отдельными, разделёнными во времени языками — сначала войны, потом глубины, потом высоты, потом порядка, потом доступа, — теперь всё чаще собирала их в одном образе.

В одном из таких снов клиент с лёгкостью и удовольствием двигался в спортивном зале — не воевал, не убегал, не защищался, а тренировался, физически уверенный, гибкий, готовый к тому, что на него смотрят. Ничего общего с тоннелями и погружениями первых месяцев работы. Если раньше движение было погружением внутрь — в опасность, в глубину, в прошлое, — то здесь оно стало движением наружу, в мир, в котором можно быть увиденным без страха. Воин, Навигатор и Исследователь, каждый из которых по очереди выходил на первый план в предыдущих сериях снов,

здесь впервые действовали заодно — не потому, что один победил остальных, а потому, что личности больше не требовалось выбирать между ними.

Именно это, как мне кажется, и есть работа последней психической организации, которую мы назвали Интегратором. Его задача — не создавать новые символы и не решать новые задачи, а удерживать вместе то, что уже было обретено на предыдущих этапах: способность двигаться, обрётённую Навигатором; способность получать удовольствие от своей компетентности, обрётённую Мастером; порядок, который навёл Хранитель системы; трезвую проверку фактов, которой научил Следователь. Раньше каждая из этих организаций психики появлялась по очереди, как будто выходя на сцену со своей ролью. Теперь они начали работать одновременно, в одном и том же человеке, в одном и том же сне.

Особенно наглядно это стало в самих разговорах о сновидениях. Клиент, который в начале терапии почти никогда не задавал вопросов о механизме собственной психики, теперь спрашивал не только «что означает этот сон», но и «как вообще устроена психика», «почему именно такой образ», «есть ли здесь закономерность». Его начал интересовать не только результат, но и сам механизм. Иначе говоря, исследовательская функция, которую бессознательное так долго и терпеливо восстанавливало сновидением за сновидением, наконец полностью перешла в распоряжение сознания. Она больше не нуждалась в постоянном присмотре аналитика — человек начал использовать её сам, в повседневной жизни, независимо от того, снилось ли ему что-то накануне.

Заключение. Функция, которая лечит сама

Когда я решился написать эту книгу, мне казалось, что её нужно закончить сильным финальным сновидением — образом, который красиво завершит длинный путь от тоннелей войны до кабины пилота, от пыльного пола секретного предприятия до фонаря, направленного в глубину. Но чем внимательнее я перечитывал весь материал целиком, тем яснее понимал: финал этой истории — не образ. Финал — это функция.

Если попытаться сжать несколько лет работы и сотни страниц дневника в одну мысль, она будет звучать так: психика вылечила этого человека не тем, что подсказала ему правильные ответы. Она вылечила его тем, что постепенно вернула ему способность искать эти ответы самому.

В начале работы вся психическая энергия была занята выживанием. Тревога, чувство вины, постоянная боевая готовность не оставляли места ни для чего, кроме немедленной реакции на опасность. Исследовательская функция — та

часть личности, что способна остановиться, удивиться, усомниться, проверить факты и изменить мнение под их напором, — у большинства людей развивается с детства вместе с чувством безопасности. У этого клиента она сформировалась рано и была настоящей: он с юности умел тонко наблюдать за собой. Но травма — сначала детская, потом военная — годами держала эту способность под спудом, потому что исследование требует времени и права на ошибку, а выживание не прощает ни того, ни другого.

Вся серия сновидений, которую мы разбирали в этой книге, — это, по сути, история о том, как бессознательное шаг за шагом возвращало человеку право не спешить. Сначала оно проверило, выдержит ли он вообще какое-либо движение, — и получило первый сон о лифте, поднимающемся вверх вопреки предупреждению. Затем показало, что движение может быть добровольным и даже приятным, — самолёт, за штурвалом которого оказалось интересно находиться. Потом переключилось на глубину — и вложило в руки не оружие, а фонарь, инструмент не защиты, а любопытства. Потом занялось на первый взгляд скучными вещами — счетами, ключами, кодами, документами, — потому что свобода без внутреннего порядка превращается в хаос. И только после того, как все эти способности — двигаться, выбирать, исследовать, наводить порядок — уже прочно закрепились, психика сделала последний и самый рискованный шаг: впустила сознательное рассуждение прямо внутрь сна. Сон про выстрелы и патроны — это не просто ещё один интересный сюжет. Это доказательство того, что исследовательская функция, которую бессознательное годами вращивало на разных материалах, наконец окрепла настолько, что стала работать даже там, где раньше правили только рефлекс и вина.

Мне кажется важным сказать прямо то, что раньше я формулировал только предположениями, разбросанными по разным главам: это и есть то, ради чего вообще работает психика, когда мы даём ей время и не мешаем поспешными интерпретациями. Не подавить симптом. Не заменить одну историю о себе другой, более удобной. А вернуть человеку инструмент, которым он сможет пользоваться всю оставшуюся жизнь, без аналитика, без дневника снов, без специальной подготовки, — способность встречать неизвестное не с ужасом и не с готовым обвинением себя, а с вопросом: «Что здесь происходит на самом деле?»

Именно поэтому такая терапия рано или поздно должна была закончиться не потому, что закончился материал, а потому, что необходимость во мне стала естественным образом убывать. Человек, который в начале нашей работы приносил сон и ждал, что я скажу, что он означает, спустя год сам садился

напротив меня и говорил: «Кажется, я понимаю, зачем мне это приснилось. Хочешь, я сначала попробую сам?» В этот момент роль аналитика меняется в последний раз. Не с интерпретатора на наблюдателя, как это было в середине книги, — а с наблюдателя на человека, который постепенно становится не нужен в прежнем качестве, потому что рядом с ним теперь находится кто-то, способный самостоятельно вести тот же разговор с собственным бессознательным, который прежде вели мы вдвоём.

Я далёк от мысли, что один клинический случай доказывает общую теорию. Но если хотя бы отчасти верно то, что я наблюдал на протяжении этой работы, то у психотерапии травмы есть ориентир более надёжный, чем исчезновение тревоги или улучшение настроения. Этот ориентир — момент, когда человек перестаёт быть только выжившим и снова становится исследователем собственной жизни. С этого момента исцеление продолжается уже без нашего участия. Оно становится тем, чем, наверное, и должно было быть с самого начала, — не результатом терапии, а свойством самой здоровой психики: способностью снова и снова, столкнувшись с неизвестным внутри себя, не бежать от него и не судить себя за него раньше времени, а спросить, терпеливо и с интересом: что здесь на самом деле происходит — и что из этого я могу понять?

И, пожалуй, теперь понятно, почему этот путь вообще стал возможен именно через сны. Сон оказался тем самым безопасным шлюзом, о котором я говорил в самом начале книги, — областью, которую человек воспринимает как безусловно свою, но может рассматривать со стороны, не отвечая за неё немедленно. Именно эта особая дистанция и позволила исследовательской части личности год за годом заходить туда, куда сознание, испуганное и обременённое виной, само зайти бы не решилось. Бессознательное не просто рассказывало историю. Оно открывало сознанию дверь в себя же — ровно настолько, насколько человек был готов войти. И, кажется, в этом и заключается весь секрет того, как психика лечит сама себя: не когда её заставляют, а когда ей наконец разрешают быть исследователем в собственном доме.