

ПОРИНУТИ ВСЕРЕДИНУ, ЩОБ ПРОКИНУТИСЯ



МАКСИМ ЛИСОВ

ПСИХОЛОГ

Поринути всередину, щоб прокинутися

«Той, хто дивиться назовні, — спить. Той, хто дивиться всередину, — прокидається» — Карл Густав Юнг

Пролог

«Я ніби перебуваю в Туреччині. Уночі лунають два пістолетні постріли. До мене підходить поліція — просять дати свідчення, що це було...»

Так починався один з останніх снів у цій історії. На той момент ми працювали вже кілька років. Людина, яка розповідала мені цей сон, давно перестала бути тією, ким прийшла на першу зустріч, — але ні він, ні я тоді ще не знали, що саме цей сон стане доказом того, наскільки далеко ми просунулися.

Усередині сну він ловить себе на думці: а раптом це його патрони, що лишилися з війни? Раптом він винен? Психіка, яка колись уміла реагувати лише одним способом — шукати, у чому його провина, — цього разу повелася інакше. Замість того щоб одразу визнати себе винним або поспішно виправдовуватися, людина всередині власного сну починає перевіряти факти. Які взагалі могли бути патрони? Чим я користувався на війні? Чи міг я взагалі тримати в руках зброю такого калібру?

І знаходить суперечність.

Якби ви почули лише цю сцену — коротку, трохи дивну, що обривається на півслові, — ви б, напевно, не надали їй особливого значення. Я й сам, почувши перші сні цього клієнта багато років тому, не міг і припустити, що саме до такого фіналу вони приведуть. Тоді переді мною була людина, яка повернулася з війни, для якої весь світ ділився на своїх і чужих, небезпечно і безпечно, провину й виправдання. Між тим сном, про який ви щойно прочитали, і тією людиною, якою вона була на початку нашої роботи, — ціла історія. Історія про те, як психіка, якщо дати їй час і не заважати, здатна не просто втішити чи

пояснити, а повернути людині дещо набагато фундаментальніше: здатність самій досліджувати власне життя.

Саме цю історію я і хочу розповісти. Ми ще повернемося до цього сну — з усіма подробицями і у свій час. А почати я пропоную із самого початку. З питання, яке мені задають найчастіше.

Розділ 1. Робота зі снами: не містичне тлумачення, а клінічна мова несвідомого

Мене часто запитують: «Максиме, ви працюєте зі снами?» Так, працюю. Але робота зі сновидіннями в моїй практиці не має нічого спільного з містичними тлумаченнями, універсальними сонниками чи спробами передбачити майбутнє. Для мене сон — це мова, за допомогою якої несвідоме повідомляє про внутрішні конфлікти, захисні механізми, приховані ресурси особистості та напрямок її подальшого розвитку.

У роботі я спираюся на аналітичну психологію Карла Густава Юнга, сучасні психодинамічні уявлення про несвідоме та власну методику, що склалася за роки практики. Одна з головних відмінностей цього підходу в тому, що я майже ніколи не інтерпретую окремих сон ізольовано. Один сон може підказати напрямок роздумів, але саме серія сновидінь дозволяє побачити набагато більше: внутрішню логіку несвідомого, зміну архетипових образів, динаміку захистів і поступову трансформацію особистості.

Упродовж терапії несвідоме рідко говорить випадковими символами. Воно створює власну мову, у якій одні й ті самі мотиви повторюються, розвиваються, зникають і повертаються вже в іншій якості — і саме ця послідовність становить найбільшу цінність для аналітика. Тому мене цікавить не стільки «що означає цей символ», скільки інше питання: чому саме зараз психіка обрала цей образ і як він змінюється в міру просування терапії?

Якщо розглядати сновидіння окремо, ми отримуємо лише набір можливих інтерпретацій. Якщо аналізувати їх як єдину послідовність — стає видимим процес, який у межах одного сну розгледіти неможливо. Несвідоме перестає виглядати хаотичним джерелом образів

і постає системою з власною внутрішньою логікою. Не випадково Юнг надавав такого значення саме серії сновидінь: він неодноразово підкреслював, що окремий сон рідко дозволяє зробити надійні висновки про особистість, тоді як послідовність снів показує напрямок розвитку психіки значно точніше.

На практиці я не раз переконувався в цьому. Клієнт приходить із тривогою, з почуттям провини, з наслідками травми — свідомість розповідає цю історію словами, несвідоме розповідає ту саму історію символами, і далеко не завжди ці дві історії збігаються.

Тут варто пояснити те, що на початку роботи я тримав радше як інтуїцію, ніж як оформлену думку: чому взагалі саме сни стали головним матеріалом саме в цьому випадку. Тривога, провинна, гіперпильність чудово піддаються обговоренню і в звичайній бесіді. Але сон має властивість, якої немає в жодного іншого матеріалу психотерапії: сон одночасно належить людині — і не належить їй. Він, безумовно, частина її психіки, але людина не обирала сюжет, не вигадувала образи, не відповідає за те, що там відбулося. Саме тому на сон можна дивитися збоку, майже як на історію про когось іншого, — і водночас точно знати, що це правда про себе.

Це рідкісне поєднання виявляється особливо цінним там, куди свідомість сама заходити боїться. Якщо запитати травмовану людину напрому: «у чому ви себе звинувачуєте?» — захист спрацьовує майже миттєво: сором, виправдання, мінімізація, заперечення. Але якщо той самий конфлікт уже прожитий і розказаний уві сні — ніби чужа історія, яка просто «наснилася», — свідомість отримує доступ туди, куди пряме запитання її не пустило б. Сновидіння діє як своєрідний шлюз: воно дозволяє дослідницькій частині особистості зазирнути в кімнати, які психіка у звичайному стані тримає на замку, бо зазирнути в них напрому було б надто тривожно. Несвідоме ніби саме обирає цю форму — безпечну дистанцію розповіді, а не прямого зізнання, — саме тоді, коли захисти ще занадто сильні для чесної розмови наяву, але людина вже готова досліджувати те, що за ними приховано.

Для клієнта, про якого ця книга, це виявилось особливо точним рішенням. Його здатність до самоспостереження була високою ще до терапії, але саме почуття провини і постійна внутрішня мобілізація не

дозволяли йому дивитися на власні конфлікти напряду — надто швидко вмикався захист, надто швидко свідомість кидалася звинувачувати або виправдовувати. Сон знімав це напруження майже технічно: він давав матеріал, за який не треба було відповідати тут і зараз, і саме тому його можна було спокійно досліджувати. Уся подальша робота будувалася на цьому простому спостереженні — не ми вели свідомість у глибину силою інтерпретації, а сама психіка через сни поступово відкривала туди доступ тоді, коли вважала це безпечним.

Тому аналіз сновидінь у мене ніколи не буває самотійним методом: він частина ширшої аналітичної роботи — клінічної бесіди, дослідження прив'язаності, захисних механізмів, травматичного досвіду і тих способів, якими психіка намагається утримати рівновагу. Мета не в тому, щоб «правильно розшифрувати» сон, а в тому, щоб зрозуміти мову несвідомого настільки, щоб побачити процес змін, які відбуваються з людиною.

У цій книзі я хочу показати саме такий процес — не збірку інтерпретацій і не словник символів, а опис тривалої роботи з одним клієнтом, у ході якої вдалося простежити десятки послідовних сновидінь упродовж кількох років терапії. Усі особисті дані та біографічні деталі змінені для збереження конфіденційності, але послідовність сновидінь, логіка аналізу і динаміка внутрішніх змін збережені повністю.

Я пропоную читачеві подивитися на несвідоме не як на загадку, яку треба розгадати, а як на співрозмовника, який терпляче і послідовно веде людину до більшої внутрішньої цілісності. Саме цій подорожі і присвячена книга.

Розділ 2. Клінічний випадок. Коли несвідоме починає говорити

Навесні 2024 року до мене звернувся чоловік п'ятдесяти двох років. За плечима в нього була війна. На момент нашої першої зустрічі він уже демобілізувався, переїхав з дружиною до Англії і намагався почати нове життя. Зовні воно справді починалося. Внутрішньо війна тривала.

Він прийшов не зі снами — він прийшов із тривогою: постійним внутрішнім напруженням, емоційним виснаженням, депресивними переживаннями і важким почуттям провини, що супроводжувало майже кожне рішення. Попри завершення служби, психіка продовжувала жити в режимі високої мобілізації: будь-яка нова подія сприймалася як загроза, а відповідальність за те, що відбувається, багаторазово перевищувала реальні можливості людини.

Досить швидко стало зрозуміло, що причиною цього стану був не лише бойовий досвід. Як часто буває в роботі з травмою, війна виявилася не початком історії, а її продовженням. Біографія виявила емоційно неблагополучне дитинство з вираженим дефіцитом безпечної прив'язаності: уже в ранньому віці клієнт навчився стримувати почуття, швидко дорослішати, брати на себе надмірну відповідальність і орієнтуватися на виживання. Емоційні потреби поступово витіснялися необхідністю бути сильним, корисним і не створювати проблем оточенню. Така організація особистості чудово працювала в екстремальних умовах, але водночас закріплювала стійку установку: якщо сталося щось погане — у цьому, так чи інакше, винен я. Із часом ця установка стала основою хронічного почуття провини, і травматичний досвід війни ліг не на стійкий ґрунт, а на вже наявну систему переконань, лише посиливши те, що існувало задовго до неї.

При цьому з перших зустрічей звертала на себе увагу ще одна особливість клієнта: попри виражене напруження, він мав надзвичайно високу здатність до самоспостереження. Він тонко розрізняв власні емоційні стани, помічав найменші зміни внутрішнього світу і зберігав щирий інтерес до дослідження власної психіки. Його емпатія, рефлексивність і бажання розуміти те, що відбувається, значно перевищували середній рівень — але довгий час залишалися недоступними йому самому, поховані під хронічним почуттям провини і постійною внутрішньою мобілізацією. Саме це поєднання — важка травма, висока здатність до рефлексії і справжнє бажання розібратися в собі — і визначило вибір аналітичного підходу до терапії.

На перших порах аналіз сновидінь не був самостійною технікою — лише одним з інструментів поряд з бесідою, дослідженням життєвої історії, механізмів захисту, внутрішніх конфліктів і наслідків травми. Але досить скоро сталася подія, що змінила весь хід терапії: клієнт

почав докладно записувати свої сни. Спочатку це виглядало звичайним щоденником спостережень. Через кілька місяців стало очевидно, що несвідоме послідовно вибудовує власну історію: одні й ті самі символи поверталися знову і знову, поступово змінюючи значення. Образи війни поступалися місцем воді, потім з'являлися висота, літаки, ключі, ліфти, тунелі, кордони, документи — а пізніше й здатність свідомо міркувати прямо всередині сну.

Саме тоді стало зрозуміло: перед нами не окремі сновидіння, а послідовний процес внутрішньої перебудови особистості. Перш ніж перейти до аналізу цієї серії, потрібно показати загальну карту змін — ту, яку вдалося побачити лише після завершення значної частини терапевтичної роботи.

Розділ 3. Карта трансформації особистості

Коли ми тільки починали роботу, я, як і сам клієнт, сприймав кожне сновидіння як окрему подію: одне здавалося важливим, інше — дивним і майже безглуздом, третє було настільки реалістичним, що виглядало продовженням денного життя. Намагатися дати кожному символу остаточне тлумачення на цьому етапі було б помилкою — окремий сон рідко розкриває процес повністю, а несвідоме майже ніколи не повідомляє інформацію лінійно: воно повертається до одних і тих самих тем знову і знову, поступово змінюючи символи, емоційне забарвлення і структуру сюжету.

Лише через кілька місяців безперервної роботи стало очевидно, що перед нами не набір окремих сновидінь, а послідовний процес внутрішньої перебудови особистості — і тільки тоді з'явилася можливість реконструювати загальну карту цього процесу. Важливо розуміти: карта не була вигадана заздалегідь, і сновидіння клієнта не підганялися під готову теорію. Було рівно навпаки. Спочатку — десятки снів. Потім — повторюваний символічний ряд. І лише після цього поступово почала вимальовуватися логіка внутрішніх змін. По суті, ця карта — спроба описати мову несвідомого в динаміці: не те, що означає той чи інший символ, а яку роботу психіка виконує на кожному етапі свого відновлення.

У ході аналізу стало помітно, що несвідоме послідовно змінює не тільки символи, а й сам спосіб взаємодії зі свідомістю. На ранніх етапах воно попереджає. Пізніше — супроводжує. Потім починає навчати. І, нарешті, стає повноцінним партнером внутрішнього діалогу.

Для зручності подальшого аналізу я умовно виділив кілька послідовних психічних організацій — у кожній свої емоційні завдання, своя символічна мова і своя функція в процесі відновлення особистості.

Етап	Психічна організація	Домінуючий афект	Основний символічний ряд	Центральне завдання
I	Той, хто вижив	Страх	Війна, тунелі, зброя, переслідування	Зберегти життя
II	Воїн	Контроль	Автомати, завдання, побратими, кордони	Захистити себе та інших
III	Дослідник	Цікавість	Вода, глибина, підводні тунелі, акула	Почати досліджувати внутрішній світ
IV	Навігатор	Пошук	Літаки, ліфти, дороги, висота, мости	Знайти напрямок подальшого розвитку
V	Майстер	Компетентність	Більярд, кіно, тренінг, турнік	Отримати задоволення від власної майстерності
VI	Хранитель системи	Порядок	Ключі, документи, панелі,	Відновити внутрішню організацію

прибирання,
механізми

VII	Слідчий	Усвідомленість	Код, поліція, перевірка фактів, кероване мислення	Перевірити реальність і зменшити владу почуття провини
VIII	Інтегратор	Цілісність	Символи, що повторюються, починають об'єднуватися	Діалог свідомості й несвідомого

Важливе застереження: не йдеться про жорстку послідовність стадій чи класифікацію типів особистості. Усі перелічені організації існують одночасно, але в різні періоди терапії одна з них стає провідною, визначаючи емоційний стан клієнта, зміст його снів і спосіб його взаємодії зі світом. Тому подальший аналіз книги будується не за хронологічним принципом «сон за сном», а за принципом розвитку внутрішньої організації особистості. Саме так стає видно те, що майже неможливо помітити, розглядаючи сновидіння окремо: не тільки те, як змінюються образи несвідомого, а й те, як поступово змінюється сама людина.

Розділ 4. Як читати серію сновидінь

Перш ніж перейти до послідовного аналізу, хочу зробити одне застереження. Упродовж книги читач не раз спіймає себе на природному бажанні запитати: «Що означає цей символ?» Що означає вода? Чому з'являється зброя? Навіщо психіка знову і знову повертає людину на війну? Що символізують літаки, ключі, ліфти, документи?

Питання закономірне, але саме тут, як мені здається, починається головна відмінність цієї книги від більшості робіт про сни. У процесі роботи мене все менше цікавили окремі символи і все більше — стосунки між ними. Не значення води, а те, чому після місяців війни несвідоме вперше заговорило водою. Не значення літака, а те, чому він

з'явився саме після серії занурень. Не значення ключа, а те, чому він виник тоді, коли внутрішній світ уже почав набувати структури.

Поступово склалося відчуття, що несвідоме має власну послідовність: воно не просто створює символи — воно змінює мову. Кожен новий образ не скасовує попередній, а стає наступним способом опису внутрішньої реальності. Війна змінюється глибиною, глибина — простором, простір — рухом, рух — майстерністю, майстерність — порядком, порядок — розумінням. Це спостереження стало можливим тільки тому, що перед нами опинилася довга послідовність сновидінь, записаних практично без пропусків упродовж багатьох місяців.

Тому в цій книзі я пропоную відмовитися від звичного питання «що означає сон?» і ставити замість нього три інші.

Перше: що зараз переживає людина? — це рівень свідомого життя клієнта: події, стосунки, конфлікти, втрати, надії, завдання поточного періоду терапії.

Друге: що робить психіка? — це вже питання про несвідоме. Чи захищає вона? Компенсує? Досліджує? Структурує переживання? Створює безпечну дистанцію? Освоює нову психологічну функцію?

Третє, яке поступово стало центральним для всієї нашої роботи: як психіка мислить? Ми звикли вважати, що мислення належить винятково свідомості, але серія сновидінь змусила мене засумніватися в цій звичній точці зору. Виникло враження, що несвідоме має власну логіку — лише виражає її не словами, а простором, рухом, стосунками між образами, емоційним напруженням, зміною сюжетів. Я не пропоную вважати цю думку завершеною теорією — швидше це дослідницька гіпотеза, що народилася в ході тривалої роботи з одним клінічним випадком, і саме її ми будемо перевіряти впродовж усієї книги.

Якщо ця гіпотеза вірна хоча б частково, послідовність сновидінь дозволяє побачити набагато більше, ніж окремі символи: вона дозволяє спостерігати, як змінюється сам спосіб, яким психіка допомагає людині відновити внутрішню цілісність. Тому подальші розділи варто читати не як зібрання інтерпретацій, а як щоденник спільного дослідження — дослідження, у якому клієнт учився довіряти своєму несвідомому, а я

вчився уважно слухати мову, якою воно розповідало історію його внутрішнього відновлення.

Розділ 5. Чому психіка змінює мову?

Через кілька місяців роботи я помітив дивну річ — точніше, спочатку це було навіть не спостереження, а відчуття. Мені ставало все важче розглядати кожен новий сон окремо: перечитуючи записи клієнта, я ловив себе на думці, що несвідоме ніби продовжує вчорашню розмову, а не починає заново.

У якийсь момент я розклав перед собою всі записи в хронологічному порядку — просто щоб перечитати поспіль, без жодного аналізу. І сталося те, чого я не очікував: окремі сни майже зникли, натомість з'явилася історія. Ніби до цього я розглядав окремі кадри кіноплівки, а тепер хтось увімкнув проектор. Я побачив рух — не сюжету, не людини, а самої психіки.

Це легше пояснити на прикладі. Уявіть дитину, яка вчиться говорити: одне записане слово мало що розкаже про її розвиток, але якщо записувати її мовлення щомісяця, поступово стає помітно, як змінюється сам спосіб мислення — спочатку окремі звуки, потім слова, короткі речення, а пізніше здатність розповідати історії. Щось подібне відбувалося і тут. Несвідоме ніби теж розвивало власну мову: спочатку образи війни — це було цілком очікувано для людини, яка нещодавно повернулася з фронту, — але потім почалися дивні зміни. Замість поля бою — тунелі. Потім глибина, вода, висота, літаки, ліфти, підйоми. Далі все більше механізмів: ключі, документи, коди, наведення порядку.

На перший погляд ці образи майже не пов'язані між собою. Але чим уважніше я їх розглядав, тим сильнішим було відчуття, що психіка не змінює тему розмови — вона змінює спосіб говорити про одне й те саме. Саме тоді вперше з'явилася думка, яка згодом стане однією з центральних гіпотез книги: а що, якщо несвідоме розвивається не хаотично, а поступово переводить людину з одного способу переживання досвіду на інший? У мене не було відповіді, і, чесно кажучи, я і зараз ставлюся до цієї думки радше як до дослідницької гіпотези, ніж як до встановленого факту — але саме вона змусила мене

перечитати всю послідовність ще раз, уже не в пошуках символів, а в пошуках змін.

Мене перестало цікавити, що означає літак, — стало важливо, чому спочатку людина опиняється пасажиром, потім спостерігає за польотом збоку, потім заходить у кабіну пілота, а ще пізніше починає сама керувати авіалайнером. Мене перестало цікавити, що означає вода, — стало важливо, чому спочатку вона лякає, потім стає глибиною, потім робиться прозорою, а ще пізніше починає приваблювати дослідника.

Питання змінилися — і разом з ними змінився весь аналіз. Головним об'єктом дослідження стали не самі символи, а моменти переходу: ті ледь помітні внутрішні зрушення, коли психіка перестає користуватися колишнім способом організації досвіду й обережно шукає новий. Такі моменти я називатиму в цій книзі **психічними переходами**. У наступних розділах ми спостерігатимемо їх крок за кроком — не тому, що заздалегідь знаємо, куди вони приведуть, а тому, що саме так розгорталася сама робота.

Частина I. Коли психіка ще не знає, що війна закінчилася

Є особливість психічної травми, яку неможливо зрозуміти з підручників: людина може чудово знати, що небезпека закінчилася, але це ще не означає, що про це знає її психіка. Після війни клієнт уже жив в Англії — поруч була дружина, не було вибухів, не потрібно було щосекунди оцінювати загрозу. Свідомість це розуміла. Несвідоме, здавалося, продовжувало жити за іншими законами: сучасна психологія травми добре описує цей стан — нервова система не завжди перебудовується одночасно зі зміною зовнішніх обставин, і досвід екстремальної небезпеки ще довго визначає внутрішню картину світу.

Цікаво, що перші сни зовсім не намагалися пояснити війну, не обговорювали її причини і не шукали винних. Психіка ніби була зайнята іншим завданням — зрозуміти, де тепер перебуває її господар. Чи можна вже вийти з режиму постійної бойової готовності? Чи безпечний навколишній світ? На що тепер узагалі можна спертися? Саме тому в перших сновидіннях так часто з'являються мотиви шляху, підйому, пошуку виходу, перевірки простору, документів, транспорту

— усі вони, як з'ясувалося набагато пізніше, відповідали на одне й те саме питання: як знову навчитися жити у світі, який більше не схожий на війну?

Озираючись назад, я бачу, що в цей період несвідоме діяло дуже обережно. Воно не поспішало вести людину до глибини, не відкривало одразу важкі переживання, не змушувало заново проживати найстрашніші події — воно ніби перевіряло фундамент: чи достатньо зараз внутрішньої стійкості для наступного кроку. Якщо скористатися образом, який стане зрозумілим пізніше, психіка поводитися як досвідчений провідник у горах: вона ніколи не піднімала людину вище, ніж вона була здатна піднятися сама. Це стало першим спостереженням, яке змусило мене переглянути звичні уявлення про роботу несвідомого. До цього моменту я, як багато аналітиків, бачив у сновидіннях передусім компенсаторну функцію, про яку писав Юнг. Тепер виникло відчуття, що відбувається дещо ще: психіка не тільки компенсувала свідому установку, а й поступово навчала людину нового способу існування.

Перший сон. Тунелі

Нехай першим у цій книзі заговорить не аналітик, а несвідоме.

«Я знову на війні. Разом з командиром ми йдемо від переслідування якимись тунелями. У якийсь момент назустріч з'являються люди. Я довго намагаюся зрозуміти, хто вони — свої чи чужі. Я дуже боюся помилитися і випадково вистрелити у своїх. Потім помічаю російську форму і починаю стріляти.

Далі сон несподівано змінюється. Ніби війна вже закінчилася. Я більше не служу. Навколо дуже багато людей. Вони радіють, ніби закінчилася війна. Усі усміхаються. Усі святкують.

А я шукаю в цьому натовпі свою дружину».

Коли людина вперше приносить подібний сон, виникає природна спокуса одразу почати шукати символічні значення: тунель, автомат, командир, натовп, дружина. Але надто рання інтерпретація іноді не наближає до розуміння, а віддаляє від нього. Тому тоді мене зацікавили не символи. Мене зацікавило зовсім інше.

У розповіді клієнта майже був відсутній страх власної смерті — людина, яка нещодавно повернулася з війни, говорила про переслідування, стрілянину і смертельну небезпеку майже спокійно. Але в одному місці його голос змінився: «Я довго не міг зрозуміти — свої вони чи чужі. Дуже боявся помилитися». Слово «помилитися» прозвучало емоційно значно сильніше, ніж слово «вбити». Тоді я ще не розумів, наскільки важливим виявиться це спостереження. Сьогодні, дивлячись на всю серію сновидінь цілком, видно, що несвідоме з самого початку вказувало не стільки на страх смерті, скільки на інший конфлікт — конфлікт відповідальності. Для цієї людини небезпека полягала не тільки в тому, щоб загинути самому. Набагато страшніше було завдати шкоди тому, кого слід було захищати. Ця особливість потім буде багаторазово проявлятися не тільки уві сні, а й у стосунках, у професійному житті, у самому способі переживання провини.

Є в цьому сні ще одна деталь, на яку я спочатку майже не звернув уваги. Після сцени бою сюжет несподівано змінює напрямок: з'являється мир, люди святкують закінчення війни, несвідоме вперше показує можливість іншої реальності. Але клієнт не залишається на святі — він починає шукати дружину. Я запитав тоді: «Що ви відчували, коли шукали її?» — «Я хотів переконатися, що вона жива», — відповів він майже одразу. Тоді ця відповідь здалася мені природною. Сьогодні я думаю інакше: саме тут несвідоме вперше спробувало сказати щось важливе. Воно не показувало перемогу і не завершувало війну — воно показувало, що навіть після зникнення небезпеки психіка продовжує шукати тих, за кого відчуває відповідальність. Війна вже закінчилася у зовнішньому світі. Але ще не закінчилася всередині людини. Це не метафора — це клінічне спостереження, і саме з нього починається наш подальший шлях.

Другий сон. Ліфт

«Мені наснилося, що я маю піднятися на ліфті на десятий поверх. Хтось попереджає мене, що нагорі може бути небезпечно — то якісь сутності, то ще хтось, — просить бути обережним. Але я все одно піднімаюся...»

Ось і все. Взятий окремо, цей сон здається майже незавершеним: немає яскравого сюжету, немає розв'язки. Тоді я не надав йому великого

значення — так, була висота, було попередження про небезпеку, людина продовжувала рухатися вгору, але подібних снів аналітики чують багато.

На сесії мене більше зацікавила не символіка, а емоційна сторона. Я запитав: — Коли тебе попереджали, ти злякався? Він ненадовго задумався: — Ні... Радше я відчув обережність. Ніби попередження треба враховувати, але воно не скасовує самого підйому.

Ця відповідь здалася цікавішою за сам сон. Людина, яка нещодавно жила в умовах постійної загрози, не тікає від небезпеки і навіть не намагається її уникнути — вона приймає інформацію про ризик і продовжує рухатися далі. Тоді я не став робити з цього висновків: одне вдале спостереження ще нічого не доводить, воно може виявитися випадковістю або відображенням недавніх подій. Ми повернулися до питань, з якими клієнт прийшов у терапію, — до почуття провини, до нездатності розслабитися навіть у безпечній обстановці, до звички постійно прораховувати загрози, до відчуття, що відповідальність ніколи не закінчується.

Лише пізніше я помітив: усе, про що ми говорили на свідомому рівні, вже було присутнє в самому сні — тільки розказано було інакше. Психіка не говорила «мені страшно» — вона створювала простір, у якому існує небезпека. Не говорила «я все одно продовжую жити» — вона показувала рух ліфта. Несвідоме мислить не поняттями, а подіями: воно рідко формулює ідею прямо, натомість вибудовує ситуацію, у якій людина може її пережити.

Мене вразив сам факт підйому — чому психіка обирає рух угору, а не втечу, укриття, оборону? Здавалося б, якщо несвідоме продовжує жити в логіці травми, воно повинно прагнути безпеки. Але відбувається протилежне: з'являється рух, причому добровільний, попри попередження. У робочих записах залишився один рядок: «Цікаво, чому саме вгору?» — і, озираючись назад, я думаю, що саме з цього питання почалося наше справжнє дослідження. Не з відповіді. З питання.

Одна з найчастіших помилок у роботі зі сновидіннями — прагнення надто швидко назвати символ і приписати йому готове значення. Але

несвідоме рідко говорить словником — воно говорить процесом. Тому і після цього сну правильніше було не робити висновків, а чекати: чи повернеться психіка до цієї теми, чи з'явиться знову висота, чи повторюватиметься рух? Саме цьому навчила багаторічна практика — терпінню. Іноді аналітик допомагає не тим, що швидко розуміє те, що відбувається, а тим, що здатен досить довго залишатися поруч із невідомістю, не заповнюючи її власними теоріями.

Несвідоме не залишило цю тему. Воно поверталось до неї знову і знову: ще один підйом, літаки, будівельний ліфт, турнік, тунель, що веде в глибину. На перший погляд ці сни майже не пов'язані між собою, але саме тоді вперше виникло відчуття, що психіка не повторюється — вона продовжує, ніби кожен новий сон був не новою історією, а наступним розділом однієї й тієї самої книги.

Коли аналітик починає сумніватися

Якщо сьогодні запитати мене, у який момент у цій роботі сталася справжня зміна, я не назву конкретний сон — зміна сталася не в матеріалі, а в мені. Я спіймав себе на відчутті, що ставлю несвідомому неправильні питання. До цього я, як більшість аналітиків, намагався зрозуміти, що означає той чи інший образ: ліфт, висота, небезпека — кожен символ запрошував зупинитися і розглянути його окремо. Але поступово виникло щось схоже на внутрішній опір: варто мені було вирішити, що я розумію значення чергового символу, наступний сон зміщував акцент і відводив погляд зовсім в інший бік. Виникало враження, що несвідоме не зацікавлене в тому, щоб я швидко знайшов відповідь, — воно терпляче відводило мене від окремих символів до чогось більш цілісного.

Одного разу сталося щось просте: я перестав читати сни і почав читати рух. Я помітив, що психіка майже ніколи не повертається точно в ту саму точку — вона може використовувати схожі образи, повторювати теми, знову звертатися до переживання небезпеки, але при цьому ледь помітно змінює положення людини всередині сну: напрямок руху, відстань до небезпеки, ступінь свободи, здатність обирати. Зміни були настільки невеликими, що їх легко було прийняти за випадковість — але коли вони повторювалися знову і знову, випадковість переставала бути переконливим поясненням.

Я поки не наважувався говорити про це клієнту — не зі страху помилитися, а тому що не хотів нав'язати йому власну ідею: варто аналітику надто рано назвати закономірність, і є ризик, що клієнт почне бачити її не тому, що вона існує, а тому, що її побачив терапевт. Тому я продовжував спостерігати і поступово освоював ще одну професійну дисципліну — не поспішати розуміти. Ми, психологи, любимо гарні пояснення: вони дають відчуття порядку. Але несвідоме знову і знову руйнувало це відчуття, показуючи, що картина складніша, ніж здавалося. Лише багато місяців потому я зрозумів: справжня робота полягала не в тому, щоб навчитися швидше інтерпретувати, а в тому, щоб навчитися довше залишатися поруч із невідомим. Несвідоме в цей період навчало не тільки клієнта — воно навчало й аналітика.

Частина II. Право рухатися

Матеріал як співавтор

Минуло кілька тижнів. Ми продовжували зустрічатися, говорили про життя в новій країні, про сім'ю, про війну, яка, попри тисячі кілометрів, непомітно була присутня майже в кожній розмові — іноді відкрито, іноді за побутовими історіями, іноді в почутті провини, що не потребувало жодних зовнішніх причин.

Клієнт мав особливість, яку я тоді ще не вмів оцінити повною мірою: він дуже уважно спостерігав за собою — не в нав'язливому сенсі, а радше як дослідник, що несподівано опинився всередині власного експерименту. Іноді він зупинявся на півслові: «Зачекай... мені здається, тут є щось важливе» — і майже завжди після цієї фрази відбувалося щось несподіване: згадувався забутий епізод, виникав новий сон, змінювався сам спосіб, яким він описував те, що відбувається. Його цікавило не питання «що означає символ», а інше: «Чому психіка робить саме це?» Це питання поступово стало головним і для мене. У робочому щоденнику того часу залишився запис: «Поки що бачу лише одну повторювану особливість. Психіка не показує закінчені історії. Вона починає розмову і потім повертається до неї. Вирішив нічого не інтерпретувати, доки не з'явиться кілька пов'язаних між собою сновидінь».

Чекати довелося недовго. Наступний сон не пояснив попередній — він його продовжив. Тут я вперше задумався, що несвідоме, можливо, має не нейробіологічну, а особливу пам'ять розмови: воно ніби пам'ятало, з чого почало, і не збиралося змінювати тему. Тоді ж прийшла думка, що здалася майже блюзнірською щодо звичних уявлень про травму: а що, якщо несвідоме не тільки показує її наслідки, а й водночас намагається вивести людину за її межі? Думка здавалася занадто гарною, щоб їй одразу довіритися, — а гарні ідеї в психотерапії нерідко найнебезпечніші: вони так добре пояснюють те, що відбувається, що аналітик перестає помічати факти, які їм суперечать. Тому я знову обрав те саме: не поспішати і чекати, чи підтвердить матеріал цю здогадку сам.

Саме тоді мені спало на думку порівняння, яке вже не покидало мене: ця серія снів нагадувала не роман, а музику. Почувши один такт симфонії, навряд чи зрозумієш задум композитора — але поступово, тема за темою, повтор за повтором, музика збирається в ціле, а деякі теми стають зрозумілими тільки тоді, коли несподівано повертаються пізніше, вже в новому звучанні. Що, якщо сновидіння влаштовані схоже — і кожен окремий сон не самостійний твір, а частина складнішої композиції? Тоді стає зрозумілою особливість нашої роботи: пізні сни не просто продовжують ранні, вони їх переосмислюють, іноді відповідаючи на питання, поставлені місяці тому, іноді змушуючи повністю відмовитися від попередньої інтерпретації.

Саме тут я почав розуміти, чому мене перестали задовольняти класичні сонники: вони намагаються пояснити окрему ноту, а музика народжується не з ноти, а зі стосунків між нотами. Головним об'єктом аналізу поступово ставав не сон і навіть не символ, а процес, у якому несвідоме крок за кроком перебудовує внутрішній світ людини. Думка здавалася водночас простою і небезпечною — простою, бо все більше спостережень укладалися саме в таку картину, небезпечною, бо будь-яке нове пояснення легко перетворюється на теорію, під яку потім підганяють живий матеріал. Хороший аналітик, як я все ясніше розумів, відрізняється від поганого не кількістю інтерпретацій, а вмінням чекати — залишатися поруч із невідомим достатньо довго, щоб

одного разу побачити закономірність, яку неможливо було помітити раніше.

Два дослідники

Озираючись на перші місяці роботи, я все частіше думаю, що в кабінеті зустрічалися не терапевт і клієнт у звичному сенсі, а дві людини, кожна з яких намагалася зрозуміти щось, що перевершує її власний досвід, — просто один переживав це зсередини, а інший спостерігав збоку. Аналітична робота зі сновидіннями влаштована так, що ніхто заздалегідь не знає, куди приведе наступний крок: навіть досвідчений аналітик не може передбачити, який образ з'явиться через тиждень. Тому від обох учасників вона вимагає однієї й тієї самої якості — цікавості.

Клієнта не цікавили містичні трактування і не цікавило, що означає той чи інший символ. Його питання звучали інакше: «Чому саме такий сон? Чому саме зараз? Чому психіка знову повертається до цієї теми?» Поступово я помітив закономірність: щоразу, коли ми надто швидко пояснювали сон, розмова ніби зупинялася — виникало відчуття крапки. Але варто було визнати, що ми поки чогось не розуміємо, як несвідоме через кілька днів продовжувало ту саму тему, додаючи нову деталь. Спочатку це виглядало збігом, потім вдалою послідовністю, а потім я дозволив собі думку, що перед нами одна з фундаментальних особливостей психіки: вона не повідомляє істину — вона поступово підводить до неї.

Ця думка змінила перебіг терапії. Я став менше говорити і більше запитувати; паузи після розповіді про сон перестали вимагати заповнення словами — у терапії пауза стає простором, у якому починає звучати щось важливіше. Одного разу після такої мовчанки клієнт сказав фразу, яку я записав майже дослівно: «Знаєш... іноді мені здається, що мої сни знають про мене більше, ніж я сам». Тоді я лише усміхнувся — не тому, що погоджувався, а тому, що ще не розумів усієї глибини сказаного. Звісно, сни нічого не «знають» у буквальному сенсі, але психіка справді володіє способом організації досвіду, ще не доступним свідомому міркуванню: вона не формулює висновки, а створює образи; не пояснює, а показує; не переконує, а запрошує пережити.

Саме тому іноді минає багато часу, перш ніж людина виявляється здатною зрозуміти власний сон, — не тому, що сон був надто складним, а тому, що для його розуміння сама особистість повинна трохи змінитися. Звична послідовність тут ніби міняється місцями: ми думаємо, що спочатку приходить розуміння, а потім відбувається зміна, але ця серія снів усе наполегливіше показувала протилежне — спочатку людина непомітно змінюється, і лише потім виявляється здатною зрозуміти те, що несвідоме намагалось сказати їй уже давно. Якщо це вірно, завдання терапевта не в тому, щоб якомога швидше пояснити сенс сну, а в тому, щоб супроводжувати людину до моменту, коли цей сенс зможе стати частиною її власного досвіду. Тоді інтерпретація перестає бути чужим знанням і стає внутрішнім відкриттям — а хороший аналіз сновидінь закінчується не тоді, коли аналітик каже «тепер я зрозумів цей сон», а тоді, коли клієнт сам каже: «Здається... тепер я розумію, чому він мені наснився».

Перше рішення

Минуло вже кілька місяців роботи. Сновидіння ставали докладнішими — здавалося, несвідоме перестало поспішати і тепер ретельно вибудовувало кожен сцену. Але головна зміна була не в деталях, а в ролі самої людини: у перших снах вона опинялася всередині подій і лише реагувала на них, тепер же вона почала приймати рішення.

Одного разу він приніс сон, спочатку схожий на черговий варіант знайомої теми підйому. Уві сні він разом із кимось значно молодшим піднімався на будівельному ліфті на самий верх величезної будівлі — усе це сприймалося як випробування, на підлозі були лінії-підказки, яким потрібно було слідувати. Поступово вони підійшли до великого вікна, за яким була закріплена пожежна драбина — по ній, як підказувала логіка сну, слід було спускатися. Страху при цьому не було. «Я не боявся висоти, не боявся самого випробування. Я був готовий спускатися», — не раз підкреслював він потім. Страх з'явився пізніше, коли, визирнувши назовні, він помітив, що драбина погано закріплена, хитається, а ті, хто внизу намагався її поправити, не могли зробити її надійною.

І тоді уві сні сталося те, чого раніше не траплялося. Майже прокидаючись, він подумав: «Зачекайте... а чому я взагалі вирішив, що

маю спускатися саме цією драбиною?» Думка виникла не як протест і не як спроба уникнути випробування, а як спокійне дослідження самого завдання: якщо мета — опинитися внизу, хто сказав, що існує тільки один спосіб це зробити? І народилося рішення: шукати інший ліфт. Випробування, виявляється, полягало не в тому, щоб будь-якою ціною пройти небезпечною драбиною, а в тому, щоб знайти правильніший шлях.

Мене вразила не сама деталь, а те, що несвідоме вперше не тільки створило ситуацію, а й показало людині, що умову завдання теж можна поставити під сумнів. До цього майже всі внутрішні конфлікти будувалися за одним принципом: є небезпека, є необхідність її подолати, потрібно знайти в собі сили і рухатися далі. Тепер виник інший спосіб мислення. Людина більше не запитувала себе «чи вистачить мені сміливості?» — вона запитувала «чи правильно я розумію саме завдання?». Різниця між цими питаннями здається невеликою, але вона принципова: перше народжується всередині вже наявної конструкції, друге дозволяє переглянути саму конструкцію.

Саме тоді прийшла думка, що психіка відновлює не тільки емоційну стійкість, а й поступово повертає людині здатність мислити вільно — а це після важкої травми далеко не одне й те саме: травматичний досвід майже завжди звужує простір можливих рішень, і людина непомітно починає жити так, ніби існує тільки один спосіб діяти. Уві сні відбулося протилежне — з'явилася можливість вибору, не як відсторонена ідея, а як внутрішній досвід. Тому коли невдовзі клієнт сказав мені: «Здається, я знайшов правильне рішення», — я почув у цьому не розповідь про сон, а розмову про спосіб існування. Можливо, саме з цього моменту й почався внутрішній перехід, який пізніше приведе нас до зовсім нових сновидінь: психіка вперше перестала бути тільки хранителькою травматичного досвіду. Вона почала ставати вчителькою.

Штурвал

Якби кілька місяців тому мені сказали, що одного разу несвідоме посадить цю людину за штурвал пасажирського літака, я б здивувався — не тому, що такі сни рідкісні, а тому, що вони зовсім не в'язалися з тією картиною, яку ми спостерігали на початку терапії. Тоді перед

нами була людина, чиє життя багато в чому визначалося необхідністю постійно оцінювати небезпеку: вона звикла заздалегідь прораховувати наслідки і шукати загрози — не як рису характеру, а як навичку, вироблену роками життя в небезпечному світі.

Уві сні він не летів пасажиром і не спостерігав за польотом збоку — він керував величезним літаком. Той благополучно сідає не в аеропорту, а на проміжній ділянці шляху; потрібно знову злітати. Клієнт шукає підходящу дорогу для розгону — перша занадто коротка, він спокійно відмовляється від неї, розвертає літак, шукає іншу. Усе відбувається без паніки, без звичної для тривожних снів катастрофічності — він просто вирішує завдання. Труднощі виникають лише в останній момент: він не знає точної послідовності дій для зльоту і відкриває ChatGPT, щоб уточнити її, але замість відповіді на екрані з'являється програма, що заважає, — і тільки тоді виникає роздратування.

Коли він розповідав цей сон, я запитав: «Що ти відчував, поки керував літаком?» Відповідь пролунала миттєво: «Мені подобалося». Саме цю коротку фразу я підкреслив у записах — не літак, не зліт, не посадку. До цього моменту задоволення майже не було присутнє в мові його сновидінь: були обережність, відповідальність, напруження, пошук, іноді інтерес — але задоволення від власної здатності діяти з'явилося вперше. Несвідоме ніби перевіряло вже не здатність витримувати небезпеку, а здатність отримувати задоволення від власної компетентності — а це величезна різниця: людина може навчитися виживати, але це ще не означає, що вона знову навчилася жити.

Особливо вразила одна деталь: зіткнувшись із браком знань, він не чекав порятунку і не шукав досвідченішого пілота, щоб передати йому керування, — він шукав інформацію, яка дозволить самому завершити завдання. Не уникнення і не героїчне подолання, а навчання. У робочому щоденнику тоді з'явилася фраза, яка здалася мені самому надто сміливою: «Здається, несвідоме починає не тільки лікувати наслідки травми. Воно починає повертати особистість самій собі». Людина переставала бути тільки тією, хто вижив. Вона знову ставала дослідником.

Світло, спрямоване в глибину

Досить довго мені здавалося, що всі зміни в нашій роботі відбуватимуться через рух угору — висота, політ, підйом, пошук нового простору. Але одного разу несвідоме змінило напрямок. Уві сні клієнт опинився біля моря — спокійного, хоча й невідомої глибини. Найцікавіше відбувалося не навколо, а в його руках: перед тим як пірнути, він увімкнув потужний ліхтар. Не тому, що боявся, — а тому, що хотів бачити.

Це проста деталь, але вона надовго привернула мою увагу. До цього несвідоме майже завжди вело людину крізь простір. Тепер воно вперше вклало в її руки інструмент дослідження — не зброю, не засіб захисту, а джерело світла. На запитання, що йому хотілося зробити, коли він увімкнув ліхтар, він відповів одразу: «Подивитися, що там» — не «перевірити, чи немає небезпеки», не «переконатися, що все безпечно». Саме ця різниця здалася мені важливою: інтерес почав витісняти настороженість. Для людини, яка довго жила в умовах війни, де світ мимоволі ділиться на небезпечне і безпечне, а цікавість відходить на другий план, така зміна означає дуже багато.

Пізніше я не раз помічав подібні зрушення — вони ніколи не відбувалися різко: спочатку невідомість сприймалася як джерело загрози, потім як завдання, а тепер поступово ставала предметом дослідження. До цього моменту людина здебільшого реагувала на світ. Тепер вона починала ним цікавитися — і це принципово інше ставлення: реакція завжди визначається тим, що вже сталося, дослідження ж спрямоване туди, чого ще ніхто не знає. Показово, що несвідоме вклало в його руки не карту і не готову відповідь, а саме джерело світла — світло освітлює не всю глибину відразу, лише невелику ділянку перед нами, але цього виявляється достатньо, щоб зробити наступний крок. Мені тоді подумалося, що ліхтар був адресований не тільки клієнту, а частково й мені самому: аналітична робота напрочуд схожа на це занурення — ми ніколи не бачимо всю глибину, тільки те, що готове відкритися зараз, і цього достатньо не для остаточної відповіді, а для наступного кроку.

Перечитавши після цього перші сні заново, я вперше ясно побачив: психіка не просто рухалася — вона змінювала якість самого руху.

Спочатку людина піднімалася, бо було необхідно. Тепер вона пірнала, бо їй було цікаво. Це вже два різні способи існування. У робочому щоденнику з'явився запис: «Здається, почуття безпеки поступово поступається місцем цікавості» — зі знаком питання. І, як завжди, я вирішив не поспішати: якщо несвідоме справді заговорило новою мовою, воно повторить цю тему ще раз, уже іншими словами.

Частина III. Право увійти

До цього моменту серію сновидінь було легко читати як історію руху: підйоми, польоти, пошук рішень, дослідження глибини — кожен новий образ ніби розширював простір психічного життя. Тому наступний сон спочатку поставив мене в глухий кут: у ньому майже не було нічого незвичайного. Клієнт розповідав, що разом зі старшим братом перевіряє рахунки, звіряє оплату, шукає помилки в записах — жодної небезпеки, жодних архетипових персонажів, цілком прозаїчні деталі.

Перше враження було майже розчаровуючим — після стількох яскравих образів цей матеріал здавався побутовим. Але тут мені знову довелося визнати власну поспішність: ми любимо яскраві символи, літак здається значнішим за бухгалтерську відомість, море — глибшим за список клієнтів, але психіка, схоже, не поділяє наших естетичних уподобань. Вона займається не тим, що справляє враження, а тим, що необхідно особистості саме зараз. Перечитавши цей сон кілька разів, я помітив: людина нічого не шукала, не рятувалася, не воювала, не тікала — вона перевіряла, звіряла, уточнювала, наводила відповідність між тим, що має бути, і тим, що є насправді.

Тоді прийшла думка, що несвідоме взялося за нове завдання. До цього воно відновлювало здатність рухатися. Тепер воно відновлювало здатність упорядковувати власний внутрішній світ — а це різні процеси: рух виводить із заціпеніння, але якщо внутрішній досвід залишається хаотичним, людина може нескінченно рухатися, так і не розуміючи, куди йде. Майже в будь-якій глибокій терапії одного разу настає період, який зі сторони виглядає нудним: розмови про побутові справи, документи, роботу, гроші. Багато клієнтів у цей момент сумніваються — «здається, ми перестали займатися чимось важливим», — але саме тоді нерідко відбувається одна з найглибших перебудов: особистість починає повертати собі структуру. Тут я вперше по-

справжньому, а не лише теоретично, згадав думку Юнга про те, що індивідуація неможлива без поступового впорядкування свідомого життя — символічна робота не замінює реальність, а має одного разу в ній втілитися.

На перший погляд те, що несвідоме замість грандіозних картин зайнялося «бухгалтерією», виглядало зниженням рівня сновидінь. Сьогодні я думаю інакше — це була ознака дорослішання процесу. Психіка ніби казала: ти вже навчився дивитися в глибину, тепер навчися наводити лад у тому, що знайшов. Можливо, у цьому й полягає одна з цілей терапії — не зробити внутрішній світ більш незвичайним, а зробити його більш придатним для життя.

Ключі і пил

Наступна група сновидінь усе важче читалася як окремі історії — тепер увага несвідомого зосередилася на межах: двері, замок, ключ, код, документ, перепустка, приміщення, куди можна увійти лише за певних умов. Окремо кожен такий образ виглядав пояснюваним, але послідовність знову не дозволяла задовольнитися простими висновками. Виникло питання, яке поступово стало центральним: не що означає ключ, а до чого людина намагається отримати доступ? Різниця величезна — перше питання веде до символіки, друге до процесу. Простір, у якому раніше людина просто рухалася, тепер починав їй відповідати: відкриватися, закриватися, вимагати коду, перевіряти документи, допускати чи не допускати. Це була вже не подорож, а стосунки — психіка переставала бути мовчазним пейзажем і вступала з людиною в діалог.

Першим сном, що змусив мене всерйоз замислитися над цим, виявився, на вигляд, дуже простий сюжет: клієнт перебуває на якомусь секретному підприємстві, шукає ключі, відкриває замки, переходить із приміщення в приміщення. Тривоги майже немає — є відчуття необхідності виконати роботу. Підлога там була вкрита товстим шаром пилу — не брудом після руйнування, не слідами катастрофи, саме пилу, — і він починає її мити, але не хаотично, а сектор за сектором: наступна ділянка відкривається тільки після того, як приведена в порядок попередня. Під пилом поступово виявляється зовсім інша підлога — темна, гладка, блискуча; пізніше клієнт порівняє її із

сонячними панелями. Асоціація здалася майже випадковою, але чим більше я про неї думав, тим менш випадковою вона ставала: сонячна панель сама нічого не виробляє — вона приймає світло і перетворює його на енергію.

Мене не залишало питання: чому психіка показує не зруйноване приміщення, не руїни, не наслідки війни, а чудово збережену систему, яка багато років просто була вкрита пилом? Це зовсім різні історії — зруйноване потрібно будувати заново, вкрите пилом достатньо очистити. Ця різниця змінила і мій погляд на терапію загалом: що, якщо найважливіші внутрішні структури нікуди не зникли, а весь цей час залишалися на місці, тільки приховані шарами пережитого досвіду, болю, провини і необхідності виживати? Якщо так, завдання терапії зовсім інше — ми не створюємо нову особистість, ми поступово відкриваємо доступ до тієї, що вже існує. Саме тому в цьому сні важливими були не ключі й не двері самі по собі, а очищення — повільне, послідовне, без спроби вимити все одразу. Психіка ніби казала: не поспішай, кожна ділянка вимагає своєї уваги, кожна двері відкривається тоді, коли буде готовий простір перед ними. Ми й у терапії ніколи не намагалися відкрити всі двері одразу — рухалися сектор за сектором, сон за сном, крок за кроком.

Саме тоді прийшло порівняння, що стало однією з опор усієї книги: до цього моменту я уявляв психіку радше архівом. Тепер вона все більше нагадувала величезну лабораторію — частина приміщень давно закрита, частина потребує відновлення, частина продовжує працювати, хоча людина давно перестала помічати її існування. Але лабораторія не зруйнована. Вона чекає. І завдання терапії не в тому, щоб побудувати її заново, а в тому, щоб поступово повернути людині можливість знову увійти всередину.

Ключ відкриває не двері

Після кількох снів, де знову і знову з'являлися двері, ключі, замки, документи, різні способи отримання доступу, стало важко сприймати їх як окремі символи — здавалося, несвідоме концентрується навколо одного завдання. В аналітичній психології в таких образів безліч трактувань: ключ як знання чи посвячення, двері як межа між психічними просторами, замок як захист чи перешкода. Усе це по-

своєму вірно, але мене бентежило інше: жоден із цих символів не існував уві сні сам по собі — щоразу відбувалася дія. Ключ шукали, замок намагалися відкрити, документ перевіряли, код згадували, підлогу очищали, двері виявлялися закритими або несподівано відкривалися. Психіка знову показувала не предмет, а процес.

Я спіймав себе на тому, що, можливо, роблю ту саму помилку, що й багато дослідників, — усе ще намагаюся зрозуміти, що означає ключ, тоді як несвідоме, ймовірно, взагалі не говорило про ключі. Воно говорило про доступ. Якщо подумки прибрати з цих снів самі предмети, залишиться людина, яка весь час намагається потрапити в новий простір, — байдуже, за допомогою ключа, коду, паспорта чи ліфта. Спосіб змінюється, завдання залишається. За цим стояла не символічна, а функціональна структура: існує простір, куди ти поки не можеш увійти, але можливість увійти не знищена — вона лише потребує певної внутрішньої готовності.

Ця думка перегукувалася і з самою терапією: іноді клієнт говорив про якийсь спогад спокійно, а через кілька тижнів ми поверталися до того самого епізоду, факти залишалися колишніми, але внутрішнє переживання змінювалося так, ніби йшлося про іншу подію. Змінився не спогад — змінилася людина, яка до нього підійшла. Доступ — це не тільки характеристика дверей, а й характеристика самої людини; і якщо двері залишалися закритими, це не завжди було опором — іноді психіка просто ще не вважала безпечним їх відкривати. Чим довше тривала робота, тим ясніше було: несвідоме не тільки зберігає витіснений матеріал, воно ще й точно знає темп — коли людина здатна витримати наступний крок. Ключ ніколи не був головним героєм цих сновидінь. Головним героєм залишалася людина, яка поступово ставала здатною увійти туди, куди раніше вхід був неможливий.

Двері, які не відкриваються

Деякі сни зрозумілі майже одразу, до інших доводиться повертатися багато разів, а є особлива група снів, які ніби самі опираються інтерпретації — не тому, що надто складні, а тому що ставлять перед аналітиком питання, яке він ще не навчився ставити. Сон про старий ліфт виявився саме таким. Клієнт запам'ятав напрочуд багато деталей: старий ліфт із прозорими дверима, крізь які видно все зовні; проміжний

поверх, де двері довелося відкривати руками; і, нарешті, верхній поверх, де ліфт зупинився, а двері не відкрилися. У них була замкова щілина, і ключ стояв у замку — але вставлений він був зовні, і зсередини до нього було не дотягнутися.

Мене цікавила не символіка ліфта, а те, що відчув клієнт, побачивши ключ. «Не роздратування — радше подив, — відповів він. — Я очікував, що ліфт може застрягти. Але зовсім не очікував, що рішення виявиться буквально переді мною і водночас недоступним». Фраза «рішення видно, але скористатися ним неможливо» залишилася зі мною надовго. Пізніше я все частіше помічав, що подібне переживання з'являється саме тоді, коли людина вже здатна побачити новий спосіб життя, але ще не може зробити його своїм внутрішнім досвідом, — стан, уже не схожий на цілковиту загубленість, але ще не є свободою.

Показово, що уві сні клієнт не намагався вибити двері, не шукав запасного виходу, не звинувачував нікого в тому, що сталося. Він почав думати — прямо уві сні ставив собі питання: «Що все це може означати?» Тоді ця деталь здалася другорядною, сьогодні я думаю інакше: до цього несвідоме здебільшого показувало, тепер воно ніби запрошувало свідомість взяти участь у дослідженні — дуже обережно, ще не втручаючись у сюжет, але вже пропонуючи замислитися. Можливо, розвиток психіки проявляється не тільки у зміні символів, а й у зміні самого способу участі свідомості у сновидінні.

У цього сну була ще одна особливість: прокидаючись, клієнт запам'ятав числовий код — не повністю, він вагався між двома варіантами, але був упевнений, що це не випадковий набір цифр, що послідовність має значення. Я свідомо відмовився від символічного тлумачення — не тому, що воно неможливе, а тому, що було б передчасним. Мене зацікавив сам факт появи коду: до цього психіка користувалася простором, тепер вона вперше запропонувала послідовність — не образ і не сюжет, а структуру. Починаючи з цього періоду сновидіння все частіше перестають повідомляти готові відповіді — вони починають пропонувати завдання. Поки свідомість ще тільки спостерігає за несвідомим, але між ними вже починається розмова: якщо перші сни були схожі на листи, які несвідоме надсилало в один бік, то тепер з'являються перші спроби справжнього діалогу. І виникає відчуття, що двері, які неможливо відкрити силою, одного разу все-

таки відкриваються — не тому, що знайдеться інший ключ, а тому, що зміниться сама людина, яка стоїть перед цими дверима.

Старий паспорт

«Дивний сон, — попередив клієнт, перш ніж почати розповідати. — Я навіть не впевнений, що в ньому є сенс». Такі слова я чув не раз, і вони майже завжди змушували слухати особливо уважно: саме сни, які людина вважає незначними, часто виявляються найважливішими.

Уві сні він забирає з банку свій старий паспорт — у реальності цей сюжет був пов'язаний із давньою історією: після фінансових проблем документ, як йому здавалося, багато років залишався в банку, і повернути його вдалося лише ціною чималих зусиль. Але коли паспорт нарешті опиняється в руках, замість радості приходить подив: термін дії давно минув, до того ж є новий паспорт. Виникає питання, яке переживається майже фізично: «Навіщо я так намагався повернути те, чим уже не можу користуватися?»

Ми говорили не про паспорт, а про час — про роки, які ніби випали з життя, про відчуття, що деякі внутрішні завдання залишилися незавершеними не тому, що їх не можна було вирішити, а тому що саме життя довго не дозволяло до них повернутися. Пізніше він сказав: «Напевно, мені потрібен був не сам паспорт. Мені потрібно було зрозуміти, що ця історія нарешті закінчилася». Саме тоді я відчув, що психіка робить ще один тонкий крок: досі вона досліджувала простір, тепер починала досліджувати час. Формально клієнт уже жив в іншій країні, з новою роботою, новим домом, новими документами — але частина внутрішніх процесів усе ще залишалася прив'язаною до подій багаторічної давнини.

Показово, що несвідоме не пропонувало повернути старе життя і не казало «користуйся старим паспортом» — навпаки, воно ясно показувало, що документ недійсний: це минуле не можна зробити теперішнім, але його потрібно повернути собі — не для використання, а для завершення. Іноді в терапії ми несвідомо намагаємося повернути те, що повернути вже не можна: втрачений час, стосунки, що не відбулися, колишню версію себе. Психіка, здається, вирішує це завдання інакше — вона не повертає минуле, вона повертає право включити його у

власну історію. Старий паспорт не стає робочим документом — він стає свідченням того, що цей етап життя справді був. Не випадково клієнт прокинувся не з відчуттям перемоги і не поразки, а з почуттям незавершеності: іноді це не ознака невиконаної роботи, а знак того, що психіка щойно виявила ще один шар власної історії й обережно запрошує включити його в цілісну картину життя. Документи, що раніше підтверджували право увійти, починали підтверджувати право пам'ятати.

Коли психіка перестає довіряти першим відповідям

Одна особливість цієї серії снів стала помітна не одразу. Спочатку здавалося, що несвідоме просто розширює простір внутрішнього життя — вчить рухатися, обирати, досліджувати. Але через кілька місяців у сновидіннях з'явилася нова якість: психіка почала сумніватися. Звісно, не в буквальному сенсі — але структура снів усе частіше будувалася так, що перша відповідь переставала бути остаточною: людина робила природне припущення, а потім виявляла обставину, яка змушувала повністю переглянути розуміння того, що відбувається.

Для людини, яка пережила важку травму, це має особливе значення. Травма майже завжди вимагає швидких висновків — небезпечно/безпечно, свій/чужий, тікати/залишитися. Таке мислення рятує життя, але робить майже неможливим дослідження складної реальності, де не все вкладається в прості протилежності. Нова якість снів ніби пропонувала не готове рішення, а можливість перевірити власне рішення — несвідоме вперше створювало не просто образ, а простір для перевірки гіпотез. Лише пізніше стане зрозуміло, що саме ця лінія підготує один із найнезвичайніших снів усієї серії — той, де свідомість уперше почне міркувати всередині самого сновидіння.

До цього людина вчилася жити у світі, який знову ставав безпечним. Тепер психіка ніби запрошувала її жити у світі, який знову ставав складним. На перший погляд це схоже на крок назад — серед простих відповідей жити спокійніше. Але доросла психіка розвивається інакше: вона все краще переносить невизначеність і перестає боятися питань, на які не можна відповісти одразу. Можливо, одна з найважливіших ознак відновлення — не зникнення тривоги, а повернення здатності

довго залишатися поруч із питанням, не руйнуючи його поспішною відповіддю.

Помилка як спосіб пізнання

Досі зміни в сновидіннях стосувалися головним чином розширення можливостей: людина вчилася рухатися, приймати рішення, досліджувати простір, відновлювати порядок. Але поступово в снах з'явилася ще одна, спочатку майже непомітна якість: людина почала помилятися — і помилка переставала бути джерелом тривоги, стаючи частиною дослідження.

Це різко контрастувало з тим, як клієнт існував на початку терапії. Бойовий досвід рідко залишає право на помилку: у багатьох ситуаціях вона означає не невдачу, а загибель, тому психіка неминуче прагне до максимально швидкого й визначеного рішення, а сумнів стає небезпечним — на перевірку може не бути часу. Тим несподіванішою була поява в його внутрішньому світі простору, де помилка вже не сприймалася як катастрофа: людина робила припущення, помічала деталі, яка в нього не вписувалася, — і не відкидала її, не ігнорувала, а перебудовувала розуміння. Саме тут уперше стало помітно, що психіка починає довіряти дослідженню більше, ніж негайній відповіді.

Майже всі попередні зміни стосувалися поведінки. Тепер зміни почали відбуватися в самому процесі мислення — несвідоме ніби вчило людину не тільки жити інакше, а й інакше думати, причому не через настанови, а через досвід: через багаторазове проживання ситуації, де перша гіпотеза виявляється недостатньою. Озираючись назад, я бачу в цьому підготовку до того моменту, коли свідомість уперше почне активно працювати всередині самого сновидіння: перш ніж навчитися міркувати уві сні, людина мала знову здобути право помилятися — адже саме здатність спокійно відмовитися від власної гіпотези лежить в основі будь-якого справжнього дослідження.

Серія сновидінь поступово переставала бути тільки історією відновлення після травми. Вона все більше ставала історією повернення дослідницького мислення. І якщо це так, психіка робить дещо більше, ніж відновлення емоційної стійкості, — вона повертає людині свободу

змінювати власні уявлення про світ. А це, мабуть, одна з найглибших ознак психологічного одужання.

Частина IV. Коли психіка починає мислити сама

Коли світ стає системою

Озираючись назад, я все частіше помічаю особливість, майже невидиму, якщо читати сни окремо: змінювалися не тільки сюжети, змінювався сам спосіб, яким людина сприймала те, що відбувається. У найперших снах світ був передусім місцем, де потрібно орієнтуватися в небезпеці, — увагу притягували висота, швидкість, можливість сховатися. Пізніше з'явилися завдання, потім рішення, потім дослідження. Тепер у сновидіннях стало виникати щось нове: людина починала помічати не окремі предмети й події, а стосунки між ними.

Якщо раніше двері були просто дверима, то тепер ставало важливо, чому вони закриті, хто має право їх відкрити, що знаходиться по інший бік. Документи переставали бути просто папірцями — вони ставали частиною порядку, поряд із ключами, кодами, перепустками, правилами доступу. Простір усе менше нагадував випадковий набір кімнат — виникало відчуття внутрішньої архітектури, ніби кожна частина сну була елементом більшої системи. Ми звикли говорити, що людина бачить уві сні символи, але, можливо, це тільки перший рівень спостереження: на другому вона починає бачити стосунки між символами, а потім і саму організацію простору, у якому вони існують, — так само, як у будь-якому справжньому дослідженні: спочатку збираються окремі факти, потім помічаються закономірності, і лише потім проступає устрій системи в цілому.

На наших зустрічах усе рідше лунало питання «що означає цей сон?» і все частіше — «чому саме зараз психіка вирішила показати це саме так?». Різниця між ними принципова: перше питання шукає значення, друге — логіку процесу. Цей перехід змінював не тільки клієнта, а й мене самого: я все рідше почувався інтерпретатором і все частіше — спостерігачем. Психотерапевта постійно спокушає бажання пояснити те, що відбувається, але ця серія снів знову і знову показувала, що гарне пояснення не завжди найкраща допомога — іноді важливіше

зберегти здатність дивуватися, тому що саме подив не дає дослідженню закінчитися раніше часу.

Коли дослідження стає внутрішньою потребою

Якщо одним реченням описати зміну цього періоду терапії, я б сказав так: людина все рідше намагалася знайти правильну відповідь і все частіше прагнула зрозуміти, яким чином цю відповідь узагалі можна знайти. На початку роботи таке формулювання питання здалося б їй надто відстороненим — психіка вирішувала завдання виживання, а не дослідження. Але поступово після чергового сну вона перестала запитувати «як ти думаєш, що це означає?» і почала говорити: «Давай спробуємо розібратися, чому психіка показала саме це». Різниця невелика на слух, але принципова по суті: перше питання звернене до знання аналітика, друге — до спільного дослідження.

Звичний розподіл ролей — один приносить матеріал, інший його розуміє — поступово зникав. Ми стали схожі не на лікаря й пацієнта, а на двох дослідників перед невідомим явищем: один спостерігав його зсередини, інший збоку, але жоден не мав готової відповіді. Це позбавляло терапію небезпечної ілюзії, ніби аналітик знає несвідоме краще за саму людину, — чим далі, тим очевиднішим ставало протилежне: клієнт помічав у собі зміни, які неможливо було вивести з жодної теорії. Хороший аналітик, як я все ясніше розумів, відрізняється не кількістю інтерпретацій, а кількістю питань, які готовий залишити відкритими.

Сни при цьому перестали сприйматися як щось, що відбувається тільки вночі, — вони почали жити між зустрічами: клієнт згадував їхні фрагменти на прогулянці, помічав, як деталь сну пов'язується з денним переживанням, бачив, як новий сон відповідає на питання, поставлене кілька днів тому. Він перестав чекати наступного сну як джерела готового повідомлення і почав сприймати його як продовження дослідження. Коли людина перестає шукати остаточну відповідь і починає довіряти самому процесу пошуку, психіка опиняється в іншій позиції — вона вже не тільки повідомляє, вона співпрацює.

Саме тоді в мене склалася гіпотеза, яка не покидала мене до кінця роботи: можливо, найважливіше завдання несвідомого — не передача

змісту, а щось глибше: поступове відновлення в людині самої здатності досліджувати невідоме, не руйнуючи його поспішними поясненнями. Якщо це вірно, значення окремих символів відходить на другий план, а головним стає розвиток дослідницької функції особистості. Тоді вся серія сновидінь перестає бути ланцюжком повідомлень і стає процесом навчання — не конкретним відповідям, а певному способу зустрічатися з реальністю. Ми спостерігали, можливо, не просто відновлення після травми. Ми спостерігали повернення однієї з фундаментальних людських здатностей — здатності дивуватися світу настільки глибоко, щоб знову захотіти його зрозуміти.

Коли психіка починає ставити питання раніше за людину

Є момент у тривалій терапії, який важко помітити без докладних записів. Він не пов'язаний зі зникненням симптомів чи зменшенням тривоги. Зміна відбувається глибше: питання, які раніше народжувалися в розмові, починають спочатку з'являтися в сновидіннях. Іноді сон ставив питання, сенс якого прояснювався тільки через кілька тижнів — ні клієнт, ні я не розуміли, чому саме цей образ виник саме зараз, але пізніше, коли в терапії відбувалися нові зміни, з'ясовувалося, що несвідоме ніби заздалегідь позначило напрямок, у якому людині ще належало рухатися. Я свідомо уникаю слова «передбачало» — йдеться не про передбачення майбутнього, а про те, що психіка іноді починає працювати зі змінами ще до того, як вони стають доступні свідомості. Можливо, сон — не повідомлення про те, що вже сталося, а частина процесу, що ще триває.

У цей період клієнт усе частіше говорив після розповіді про сон: «Дивно... мені здається, цей сон ще не закінчився». Спочатку я сприймав це як метафору, потім зрозумів, що це точний опис: деякі сни справді не завершувалися вранці — вони продовжували жити в мисленні, поверталися несподіваними асоціаціями, пов'язувалися з подіями наступного тижня, отримували продовження в новому сні. Виникало відчуття, що несвідоме мислить не окремими епізодами, а тривалими дослідницькими циклами.

Думка здавалася майже фантастичною, але чим більше накопичувалося матеріалу, тим важче було її ігнорувати. Майже кожен важливий внутрішній перехід розгортався не в межах одного сну — він займав

тижні, іноді місяці, ніби психіка послідовно перевіряла одну й ту саму тему з різних боків, перш ніж перейти до наступної. Саме тоді я перестав сприймати окреме сновидіння як закінчену одиницю аналізу. Справжньою одиницею став процес.

Одного разу, перечитуючи записи, я спіймав себе на простій думці: ми все ще говоримо про зміст сновидінь, але, можливо, найцікавіше відбувається не в змісті, а в послідовності питань, які психіка обирає для дослідження. Спочатку — безпека. Потім — рух. Потім — вибір. Потім — відповідальність. Потім — дослідження. Потім — порядок. Потім — доступ. Тепер усе частіше виникали питання не про те, що людина переживає, а про те, яким чином вона це розуміє. Психіка починала досліджувати вже не тільки світ — вона починала досліджувати власний спосіб дослідження.

Якщо це справді так, перед нами поступово виникав новий рівень психічної організації — не просто здатність переживати досвід і не просто здатність його осмислювати, а здатність спостерігати за тим, як народжується саме розуміння. Саме ця лінія, як з'ясується, приведе нас до останніх сновидінь, де свідоме міркування вперше стане частиною самого сну. Жодна велика зміна не виникає раптово — спочатку психіка довго готує для неї умови, і лише потім робить наступний крок. Фінальні сновидіння здадуться особливими, але насправді вони почнуться значно раніше — у той момент, коли несвідоме вперше перестане тільки відповідати на питання людини і почне ставити їй власні.

Перший сумнів

Найважливіші зміни відбувалися не тоді, коли в сновидіннях з'являлися нові символи, — набагато важливішим було те, як змінювався спосіб, яким людина поводитися з побаченим. Одного разу, обговорюючи черговий сон, ми зіткнулися із ситуацією, яка спочатку здалася зовсім незначною: клієнт запропонував власне пояснення одного з образів, ми трохи про нього поговорили, усе виглядало переконливо — але потім він сам зупинився.

— Ні... напевно, це не так. — Чому? — запитав я. — Тому що тоді не сходиться ось ця деталь...

Він повернувся до початку розповіді й переказав сон заново — не додаючи нових подій, а заново перевіряючи зв'язки між уже відомими фактами. Для стороннього спостерігача це було майже непомітно. Для мене — один із найцікавіших моментів усієї терапії: уперше людина змінила свою гіпотезу не тому, що аналітик запропонував іншу інтерпретацію, а тому, що сама виявила внутрішню суперечність. До цього психіка допомагала людині знаходити нові способи дії. Тепер вона, вочевидь, розвивала в ній здатність перевіряти власне розуміння того, що відбувається.

У робочому щоденнику тоді з'явився короткий запис: «Схоже, людина починає довіряти фактам більше, ніж першій версії, що спала на думку». Лише пізніше стане зрозуміло, наскільки важливим виявиться це спостереження: саме здатність відмовитися від гарного, але невірного пояснення підготувала одне з найнезвичайніших сновидінь усієї нашої роботи — те, у якому свідомість уперше почне перевіряти власні висновки прямо всередині сну. Цей шлях почався не з нового символу і не з нового архетипу. Він почався з появи першого справжнього сумніву.

Частина V. Слідчий та Інтегратор

Слідчий усередині сну

Ось ми і повернулися до того сну, з якого починалася ця книга.

Він прийшов через кілька днів після сну про двері, за якими не сходилися ключі й коди, — і виявився тим сном, заради якого, як мені здається сьогодні, психіка готувала ґрунт увесь попередній рік.

Клієнт розповідав його інакше, ніж попередні сни, — не як спогад, а майже як звіт.

«Я ніби перебуваю в Туреччині. Уночі лунають два пістолетні постріли. До мене підходить поліція — просять дати свідчення, що це було. І далі я ніби сам починаю керувати сном. Я розумію, що це могли бути мої патрони від автомата, що лишилися з війни, і що якщо це так, мене можуть покарати. Я вигадую пояснення: поруч із будинком горів смітєвий контейнер, звідти, напевно, і були постріли, я сам їх чув. Може, я нещодавно робив прибирання і випадково викинув патрони

разом зі сміттям, сам того не помітивши. Але потім я зупиняюся: постріли були пістолетні. А пістолетом на війні я ніколи не користувався — у мене просто не могло бути таких патронів. І я прокидаюся. Було таке відчуття, що я не сплю звичайним сном — що мій раціональний розум ним керував, вів його до мети».

Мене в цьому сні зацікавив не сюжет, а те, як працювала свідомість усередині нього. Клієнт сам це помітив і сформулював точніше, ніж сформулював би я: сон ішов не сам по собі, раціональний розум втручався в нього і вибудовував логічну версію подій. Повноцінним усвідомленим сновидінням це назвати не можна — радше це була прикордонна фаза, у якій свідомість уже частково увімкнулася і почала брати участь у сюжеті.

Зверніть увагу на структуру: постріли, вимога пояснити їх, перша ж думка — «а раптом це через мене» — дуже характерна реакція для людини, яка довго несла непропорційно велику відповідальність. Але далі відбувається те, чого в його снах раніше майже не було. Він не починає виправдовуватися автоматично. Він перевіряє гіпотезу: які патрони в мене взагалі могли бути, чим я користувався на війні, чи була в мене зброя такого калібру? І знаходить суперечність. Внутрішній процес іде не шляхом «підозра → почуття провини», а шляхом «підозра → перевірка → висновок». Це дуже велика різниця.

Показовою є і доля самої «відмазки». Він вигадує версію про сміттєвий контейнер — цілком переконливу, з нею можна було б жити, — але сам же її скасовує, тому що вона не витримує перевірки фактами. Психіка ніби показує два режими одночасно: старий, який вимагає терміново вигадати пояснення, аби лише зняти напругу, і новий, який спочатку запитує — а що було насправді? І перемагає другий.

Якщо зіставити це з ранішніми снами, тенденція стає чіткою. Там, де раніше рішення знаходилося через дію — стріляти, тікати, рятувати, злітати, пірнати, — тепер воно все частіше знаходиться через аналіз: підібрати код, зрозуміти, чому замкнені двері, знайти правильну смугу для розгону літака, перевірити походження патронів. Психіка все впевненіше використовує мислення як інструмент безпеки — не замість дії, а перед нею.

Саме тут я вперше побачив, як Дослідник — психічна організація, з якою ми зустрілися значно раніше, — виростає в щось точніше. Дослідник дивиться на світ із цікавістю. Але те, що відбувалося тепер, було конкретнішим: із цієї цікавості народжувалася робота Слідчого — не на зміну Досліднику, а з нього самого. Слідчого не в поліцейському сенсі, а в сенсі людини, яка не поспішає з висновками, перевіряє факти, витримує невизначеність і змінює думку, коли з'являються нові дані. Це надзвичайно зрілий спосіб мислення, і те, що він уперше проявився не в кабінеті, а всередині самого сну, здалося мені однією з найважливіших подій усієї терапії.

Запитуючи клієнта, що він відчув найсильніше, коли зрозумів, що патрони не могли бути його, я очікував почути про полегшення. Почув інше: інтерес — інтерес до того, що він взагалі зміг так міркувати прямо уві сні. Це симптоматично. Він звернув увагу не на постріли й не на поліцію, а на сам процес мислення. Почуття провини завжди каже: «напевно, винен я». Слідчий каже інакше: «давайте спочатку з'ясуємо, що сталося насправді». Це дві різні психічні позиції, і перехід від першої до другої, мабуть, найточніше описує те, що сталося з цією людиною за рік роботи.

Інтегратор

Сни, що прийшли слідом за цим, уже не потребували такого докладного розбору — не тому, що стали менш значущими, а тому, що те, що в них відбувалося, стало прозорим для нас обох без довгих пояснень. Психіка, яка раніше говорила окремими, розділеними в часі мовами — спочатку війни, потім глибини, потім висоти, потім порядку, потім доступу, — тепер усе частіше збирала їх в одному образі.

В одному з таких снів клієнт із легкістю та задоволенням рухався в спортивному залі — не воював, не тікав, не захищався, а тренувався, фізично впевнений, гнучкий, готовий до того, що на нього дивляться. Нічого спільного з тунелями й зануреннями перших місяців роботи. Якщо раніше рух був зануренням усередину — у небезпеку, у глибину, у минуле, — то тут він став рухом назовні, у світ, у якому можна бути побаченим без страху. Воїн, Навігатор і Дослідник, кожен з яких по черзі виходив на перший план у попередніх серіях снів, тут уперше

діяли разом — не тому, що один переміг решту, а тому, що особистості більше не потрібно було обирати між ними.

Саме це, як мені здається, і є робота останньої психічної організації, яку ми назвали Інтегратором. Його завдання — не створювати нові символи і не вирішувати нові завдання, а утримувати разом те, що вже було здобуто на попередніх етапах: здатність рухатися, здобуту Навігатором; здатність отримувати задоволення від власної компетентності, здобуту Майстром; порядок, який навів Хранитель системи; тверезу перевірку фактів, якої навчив Слідчий. Раніше кожна з цих організацій психіки з'являлася по черзі, ніби виходячи на сцену зі своєю роллю. Тепер вони почали працювати одночасно, в одній і тій самій людині, в одному й тому самому сні.

Особливо наочно це стало в самих розмовах про сновидіння. Клієнт, який на початку терапії майже ніколи не ставив питань про механізм власної психіки, тепер запитував не тільки «що означає цей сон», а й «як взагалі влаштована психіка», «чому саме такий образ», «чи є тут закономірність». Його почав цікавити не тільки результат, а й сам механізм. Іншими словами, дослідницька функція, яку несвідоме так довго й терпляче відновлювало сновидіння за сновидінням, нарешті повністю перейшла в розпорядження свідомості. Вона більше не потребувала постійного нагляду аналітика — людина почала використовувати її сама, у повсякденному житті, незалежно від того, снилося їй щось напередодні чи ні.

Висновок. Функція, яка лікує сама

Коли я наважився написати цю книгу, мені здавалося, що її потрібно закінчити сильним фінальним сновидінням — образом, який гарно завершить довгий шлях від тунелів війни до кабіни пілота, від запиленої підлоги секретного підприємства до ліхтаря, спрямованого в глибину. Але чим уважніше я перечитував увесь матеріал цілком, тим яснішим ставало: фінал цієї історії — не образ. Фінал — це функція.

Якщо спробувати стиснути кілька років роботи і сотні сторінок щоденника в одну думку, вона звучатиме так: психіка вилікувала цю людину не тим, що підказала їй правильні відповіді. Вона вилікувала її

тим, що поступово повернула їй здатність шукати ці відповіді самотійно.

На початку роботи вся психічна енергія була зайнята виживанням. Тривога, почуття провини, постійна бойова готовність не залишали місця ні для чого, крім негайної реакції на небезпеку. Дослідницька функція — та частина особистості, яка здатна зупинитися, здивуватися, засумніватися, перевірити факти і змінити думку під їхнім тиском, — у більшості людей розвивається з дитинства разом із почуттям безпеки. У цього клієнта вона сформувалася рано і була справжньою: він змолodu вмів тонко спостерігати за собою. Але травма — спочатку дитяча, потім військова — роками тримала цю здатність під спудом, бо дослідження потребує часу і права на помилку, а виживання не пробачає ні того, ні іншого.

Уся серія сновидінь, яку ми розбирали в цій книзі, — це, по суті, історія про те, як несвідоме крок за кроком повертало людині право не поспішати. Спочатку воно перевірило, чи витримає вона взагалі якийсь рух, — і отримало перший сон про ліфт, що піднімається вгору всупереч попередженню. Потім показало, що рух може бути добровільним і навіть приємним, — літак, за штурвалом якого виявилось цікаво перебувати. Потім переключилося на глибину — і вклало в руки не зброю, а ліхтар, інструмент не захисту, а цікавості. Потім зайнялося на перший погляд нудними речами — рахунками, ключами, кодами, документами, — бо свобода без внутрішнього порядку перетворюється на хаос. І тільки після того, як усі ці здатності — рухатися, обирати, досліджувати, наводити порядок — уже міцно закріпилися, психіка зробила останній і найризикованіший крок: впустила свідоме міркування прямо всередину сну. Сон про постріли й патрони — це не просто ще один цікавий сюжет. Це доказ того, що дослідницька функція, яку несвідоме роками вирощувало на різному матеріалі, нарешті зміцніла настільки, що почала працювати навіть там, де раніше правили тільки рефлекс і провинa.

Мені здається важливим сказати прямо те, що раніше я формулював лише припущеннями, розкиданими по різних розділах: це і є те, заради чого взагалі працює психіка, коли ми даємо їй час і не заважаємо поспішними інтерпретаціями. Не придушити симптом. Не замінити одну історію про себе іншою, зручнішою. А повернути людині

інструмент, яким вона зможе користуватися все життя, без аналітика, без щоденника снів, без спеціальної підготовки, — здатність зустрічати невідоме не з жахом і не з готовим звинуваченням себе, а з питанням: «Що тут насправді відбувається?»

Саме тому така терапія рано чи пізно мала закінчитися не тому, що закінчився матеріал, а тому, що потреба в мені стала природним чином спадати. Людина, яка на початку нашої роботи приносила сон і чекала, що я скажу, що він означає, через рік сама сідала навпроти мене і говорила: «Здається, я розумію, чому мені це наснилося. Хочеш, я спочатку спробую сам?» У цей момент роль аналітика змінюється востаннє. Не з інтерпретатора на спостерігача, як це було в середині книги, — а зі спостерігача на людину, яка поступово стає непотрібною в колишній якості, тому що поруч із ним тепер перебуває той, хто здатен самотійно вести ту саму розмову з власним несвідомим, яку раніше вели ми удвох.

Я далекий від думки, що один клінічний випадок доводить загальну теорію. Але якщо хоча б частково вірно те, що я спостерігав упродовж цієї роботи, то в психотерапії травми є орієнтир надійніший, ніж зникнення тривоги чи покращення настрою. Цей орієнтир — момент, коли людина перестає бути тільки тією, хто вижив, і знову стає дослідником власного життя. З цього моменту зцілення триває вже без нашої участі. Воно стає тим, чим, напевно, і мало бути з самого початку, — не результатом терапії, а властивістю самої здорової психіки: здатністю знову і знову, зіткнувшись із невідомим усередині себе, не тікати від нього і не судити себе за нього завчасно, а запитати, терпляче й із цікавістю: що тут насправді відбувається — і що з цього я можу зрозуміти?

І, мабуть, тепер зрозуміло, чому цей шлях узагалі став можливим саме через сні. Сон виявився тим самим безпечним шлюзом, про який я говорив на самому початку книги, — областю, яку людина сприймає як безумовно свою, але може розглядати збоку, не відповідаючи за неї негайно. Саме ця особлива дистанція і дозволила дослідницькій частині особистості рік за роком заходити туди, куди свідомість, налякана й обтяжена провиною, сама зайти б не наважилася. Несвідоме не просто розповідало історію. Воно відкривало свідомості двері в себе ж — рівно настільки, наскільки людина була готова увійти. І, здається, у цьому і

полягає весь секрет того, як психіка лікує сама себе: не коли її змушують, а коли їй нарешті дозволяють бути дослідником у власному домі.