

М.Г. Бурняшев, К.Л. Писаревский
M.G. Burnyashev, K.L. Pisarevsky

**СИСТЕМНО-ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ
И КЛИЕНТ-ЦЕНТРИРОВАННЫЕ РАССТАНОВКИ ПРИ РАБОТЕ
С БЕССОЗНАТЕЛЬНОМ ЧЕЛОВЕКА (НА ПРИМЕРЕ СНОВ)
SYSTEMIC-PHENOMENOLOGICAL PSYCHOTHERAPY AND
CLIENT-CENTERED CONSTELLATIONS WHEN WORKING WITH A
PERSON'S UNCONSCIOUS (USING THE EXAMPLE OF DREAMS)**

Аннотация:

Рассматриваются особенности применения метода системно-феноменологической психотерапии и клиент-центрированных расстановок как терапевтического средства при работе со снами. Исследуются исторические предпосылки работы со снами как с бессознательным материалом, выявляются особенности ряда направлений, таких как психоанализ, гештальт-подход, психодрама, и их специфика при работе со снами. В заключительной части статьи представлены принципы, классификация и последовательность этапов клиент-центрированных расстановок, которые в конечном счете могут приблизить человека не только к более глубокому пониманию самого себя, но и к личностной трансформации.

Ключевые слова: системно-феноменологическая психотерапия и клиент-центрированные расстановки, психоанализ, гештальт-подход, сновидения, бессознательное человека, психотерапевтический метод, самопознание, личностная трансформация, образы в психотерапии, индивидуальное бессознательное, коллективное бессознательное.

Abstract:

The features of the application of the method of systemic phenomenological psychotherapy and client-centered constellations as a therapeutic tool when working with dreams are considered. The historical background of working with dreams as an unconscious material is investigated, the features of a number of areas such as psychoanalysis, gestalt approach, psychodrama, and their specifics when working with dreams are revealed. In the final part of the article, the principles, classification and sequence of stages of client-centered arrangements are presented, which ultimately can bring a person closer not only to a deeper understanding of himself, but also to personal transformation.

Keywords: systemic phenomenological psychotherapy and client-centered arrangements, psychoanalysis, gestalt approach, dreams, human unconscious, psychotherapeutic method, self-knowledge, personal transformation, images in psychotherapy, individual unconscious, collective unconscious.

Большинство психологических и психотерапевтических направлений, так или иначе работающих с бессознательной сферой психики, нередко уделяли внимание такому феномену человеческой психики, как сон. Во сне мы проводим почти половину жизни. В снах люди могут видеть себя со стороны, испытывать целую гамму чувств и эмоций, попадать в различные, казалось бы, необъяснимые с точки зрения обыденной логики ситуации. А следовательно, являясь уникальным и загадочным явлением, которое привлекает внимание психологов и исследователей уже многие века, сновидения представляют собой окно в наше подсознание, отражая наши внутренние конфликты, желания и страхи.

Феномен сна до сих пор является интересным и не до конца изученным явлением. Психологи, психотерапевты, специалисты других направлений, изучающих природу человека, пытались найти подходы к тому, чтобы использовать сны как средство помощи и самопомощи в разрешении психологических проблем. На протяжении длительного времени было разработано немало способов работы со снами как бессознательным механизмом человека (психоанализ З. Фрейда, аналитическая психология К.Г. Юнга, Роберта А. Джонсона, гештальт-подход Ф. Перлза, психодрама Я. Морено, психосинтез и др.). Однако психотерапевтическая работа со снами с позиции системного подхода для оказания психологической помощи клиенту является не таким уж частым явлением. Одними из направлений, которые начали глубже подходить к психотерапии человека посредством работы со сновидениями, являются системно-феноменологическая психотерапия (СФП) и клиент-центрированные расстановки (КЦР), разработанные М.Г. Бурняшевым.

Следует отметить, что СФП и КЦР относительно молодые направления, получившие свое развитие в начале XX в. Вместе с тем за прошедший период эта традиция смогла интегрировать достаточно большой пласт знаний относительно бессознательной сферы человека в контексте его социальных связей. Имея свои достижения в практической психотерапии, СФП и КЦР способствовали расширению инструментария практического психолога и психотерапевта в помогающих профессиях.

Ниже мы вкратце остановимся на теоретических и практических положениях СФП и КЦР при работе со снами.

Исторические предпосылки исследования бессознательной сферы личности на примере работы со сновидениями. Если окунуться в историю, то интерес к исследованию природы сновидений прослеживается с древних времен. Так, в древности люди предполагали, что за сновидениями стоят откровения богов и демонов и что в конечном счете они указывают сновидцу на его будущее⁷⁰. В работах Аристотеля сновидения представлены уже не как нечто непознаваемое и мистическое, а как постепенно переходящее в зону исследования психологии. Аристотель подчеркивал, что сновидения являются результатом функционирования человеческой души в то время, когда человек спит. Аристотель был одним из первых, кто выдвинул гипотезу о том, что символы в сновидении могут быть «игрой» нашей психики и меняться в зависимости от восприятия человеком внешнего мира⁷¹.

Древнегреческий целитель и философ Гиппократ подчеркивал важность сновидений, их способность давать информацию относительно того или иного больного органа.

В дальнейшем изучением снов занимались и другие философы, исследователи (М. Форстер, Готтгард, Дрексль, Ф. Шварц и многие другие). Следует отметить, что донаучное понимание сновидений вполне гармонизировало с общим мировоззрением древних и было связано с проекцией жизненного опыта во внешнюю реальность. До недавнего времени, писал З. Фрейд, ряд авторов также считали, что сон следует рассматривать с точки зрения состояний, соприкасающихся с психопатологией, и снопоподобных явлений (каковы, например, галлюцинации, видения и т. п.).

Одним из первых, кто попытался подойти к сновидениям с научной точки зрения и описать природу сна, можно назвать основоположника психоаналитического направления З. Фрейда. В его психоаналитической концепции, где он рассматривает структуру личности, область сновидений относилась к так называемым подсознательной и бессознательной сферам личности. Сны, с точки зрения Фрейда, имеют различные функции, одной из которых является исполнение желаний, связанных с удовлетворением инстинктов либидо и мартидо. В конечном счете проблематика исследования сновидений сводится, по Фрейду, к следующим отдельным вопросам, отчасти пересекающимся друг с другом: отношение сновидения к бодрствованию, материал сновидения, память в сновидении, раздражители и источники сновидений, психологические особенности сновидения, моральное чувство в сновидении, теории сно-

⁷⁰ Фрейд З. Толкование сновидений. М.: «Студия АРДИС», 2008. 891 с.

⁷¹ Фрейд З. Толкование сновидений. С. 28.

видения и функции эго, отношение между сновидением и душевным заболеванием.

Мы не будем подробно останавливаться на заслугах Фрейда, которые, безусловно, велики, лишь скажем, что он был одним из первых, кто создал классификацию снов и разработал психоаналитические инструменты работы со снами как с бессознательным материалом психики.

Немаловажный вклад в исследование бессознательной сферы личности внес К.Г. Юнг. Он отмечал: «Анализ сновидений — это центральная проблема в аналитическом лечении, потому что это самые важные технические средства для открытия дороги в бессознательное»⁷².

Подходя к вопросу сущности сновидений прежде всего как врач-психиатр, Юнг рассматривает процесс толкования снов в свете значимости получаемых результатов для лечения психических и психосоматических заболеваний⁷³. «Сновидение фактически занимается здоровьем и болезнью, а поскольку оно черпает все это — вследствие своего бессознательного происхождения — из подпороговых восприятий, то оно может иногда продуцировать весьма ценные для познания вещи»⁷⁴.

Юнг дополнил концепцию Фрейда понятием коллективного бессознательного, что, безусловно, обогатило возможности понимания природы сна. Он писал о том, что в снах могут проявляться не только образы из нашего личного опыта, но и из опыта всего человечества с его историей.

Роберт Джонсон, последователь К.Г. Юнга, делится с читателем своим богатым опытом работы со сновидениями, полученным в ходе аналитической терапии и в процессе личностного роста. Он описывает разработанный им четырехфазовый подход при работе со сновидениями, а также подробно знакомит с особенностями использования метода активного воображения в процессе самопознания и саморазвития⁷⁵.

⁷² Юнг К.Г. Воспоминания. Сновидения. Размышления. Киев: «Airland», 1994. С. 19—20.

⁷³ Кузнецова Ю.В. Архетипические основания юнгианского анализа сновидений // Гуманитарий: актуальные проблемы гуманитарной науки и образования. 2011. № 4 (16). С. 50—54.

⁷⁴ Юнг К.Г. Структура психики и процесс индивидуации. М.: «Наука», 1996. 269 с.

⁷⁵ Джонсон Р.А. Сновидения и активное воображение: анализ и использование в терапевтической практике и в процессе личностного роста / Пер. с англ. М.: «Корвет», 2017. 308 с.

Ф. Перлз, автор гештальт-терапии, проделал большую практическую работу, помогая своим клиентам лучше понимать и осознавать себя посредством символики сновидений. По его мнению, каждый фрагмент сна является «отголоском» определенной части личности, возможно, отвергаемой и вытесненной сознанием. С точки зрения Перлза, дефрагментация личности происходит еще в детстве посредством нарушения психической целостности человека. И немаловажную роль в этом играет процесс социализации, когда родители на сознательном и бессознательном уровнях передают ребенку иррациональные модели и свой опыт⁷⁶.

В конечном счете работа со снами, по мнению Перлза, это путь, который помогает человеку слить воедино отчужденные части личности, обрести цельного самого себя. Ученый разработал свою технику, которая до сих пор успешно применяется не только гештальт-терапевтами, но и другими специалистами помогающих профессий⁷⁷.

Я. Морено, основатель психодраматического направления, также использовал сны как терапевтическое средство для работы с клиентом. В согласии с гештальт-подходом психодраматический подход не истолковывает сновидение на уровне рационализации, а проясняет в процессе игры благодаря эмоциональному переживанию образов и спонтанному реагированию посредством действия. По мнению Морено, человек глубже всего способен чувствовать на уровне психодраматического действия, затем — на уровне реальности и, наконец, на невербальном уровне⁷⁸.

Резюмируя краткий экскурс в историю исследований сновидений, важно отметить следующее:

— сновидения являются продуктом психической деятельности человека;

— сновидения представляют собой квинтэссенцию не только личного опыта, но и филогенетического опыта (З. Фрейд, К.Г. Юнг);

— одна из важных функций сновидений — их способность донести до человека нередко неосознаваемую информацию;

— существуют психотерапевтические инструменты, благодаря которым удается переводить бессознательную информацию из области сновидения в область сознания (З. Фрейд, К.Г. Юнг, Ф. Перлз, Я. Морено и др.)

⁷⁶ Перлз Ф. Гештальт-семинары. 2-е изд. М., 2016. 353 с.

⁷⁷ Шварц Т. Секреты сновидений. СПб.: «Питер», 2009. 128 с.

⁷⁸ Морено Я. Психодрама / Пер. с англ. Г. Пимочкиной, Е. Рачковой. М., 2001. 528 с.

Бессознательная область психики в СФП как область исследования через сновидения. Различные психотерапевтические направления по-разному подходят к описанию природы психической жизни человека. Классические психоаналитики создали свою топографическую модель, где бессознательному отводится одна из важнейших функций, которая определяет особенности психического развития личности (З. Фрейд, К.Г. Юнг, А. Адлер, М.-Л. фон Франц, Э. Фромм, Э. Хартманн и др.)⁷⁹.

Лишь отчасти затрагивая филогенетический аспект бессознательного, З. Фрейд рассматривал символы сновидения как проявление личного бессознательного. Юнгианское коллективное бессознательное включает в себя совокупность человеческого опыта, который также может проявляться в виде символов и образов в сновидениях.

Мария-Луиза фон Франц в своей книге «О снах и о смерти» отмечала, что в снах также присутствует индивидуальный и архетипический опыт, связанный со смертью и переходом в иные миры. Она отмечала, что символы, появляющиеся в сновидениях, представляют тематическую и структурную гармонию с учениями различных религий о жизни после смерти⁸⁰.

А. Адлер, опираясь на изучение снов древними греками и собственный опыт анализа сновидений, пришел к выводу, что в снах по большей части представлен индивидуальный опыт человека, а также механизмы, которые мешают ему реализовать его потенциал. Также он отмечал, что предвидящая функция сновидений, направляющая действия индивида, всегда вполне очевидна⁸¹.

Эрнест Хартманн в книге «Природа и функция сновидений» также отмечает, что в снах присутствует индивидуальный и более глубокий опыт, связанный с инстинктом самосохранения, и добавляет, что сны помогают человеку справиться с жизненными трудностями на психологическом уровне⁸².

СФП и КЦР, опираясь на ряд теоретических и практических положений, заимствованных из вышеупомянутых направлений, а также теорию систем, предлагают следующую структуру уровней человеческой памяти, которая может проявляться в снах человека (Таблица 2).

⁷⁹ Фромм Э. Кризис психоанализа; Дзен-буддизм и психоанализ / Пер. с англ. Е.К. Комарова и др.; предисл. П.С. Гуревича. М.: «Айрис-пресс», 2004. 292 с.

⁸⁰ Франц М.-Л. фон. О снах и о смерти. М.: «Клуб Касталия», 2015. 234 с.

⁸¹ Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. М.: «Академический проект», 2015. 240 с.

⁸² Хартманн Э. Построение взаимосвязей в безопасной обстановке: являются ли сновидения психотерапией? // Журнал практической психологии и психоанализа. 2001. № 4. С. 17—25.

Табл. 1. Особенности направлений, работающих со снами как с бессознательным проявлением психики, и системно-феноменологической психотерапии.

Направление	Область исследования человека	Базовые теоретические положения и принципы	Практические особенности работы
Психоанализ З. Фрейда	Индивидуальное бессознательное человека.	Поведение человека определяется бессознательными инстинктивными побуждениями. Конфликты между различными частями личности приводят к невротизации. Сон является отражением психической деятельности человека, а также отражением внутриспсихических конфликтов, обусловленных ид и суперэго.	Донести бессознательный материал до сознания.
Аналитическая психология К.Г. Юнга	Индивидуальное и коллективное бессознательное человека.	Поведение человека определяется бессознательными инстинктивными побуждениями. Индивидуальное бессознательное является частью коллективного бессознательного. Сон является отражением психической деятельности человека, внутриспсихических конфликтов, а также проявлением самости.	Донести бессознательный материал из сна до сознания. Понять послание самости.
Гештальт-подход Ф. Перлза	Целостный человек.	Целостность человека изначально заложена в нем природой. Контакт и уход являются базовыми моделями человеческого взаимодействия. Проблемные состояния возникают из неспособности поддерживать правильное равновесие между собой и остальным миром. Сон отражает дефрагментированные (расщепленные) части личности и дает возможность их интегрировать. Принципы: здесь и сейчас, осознанности, незавершенных гештальтов, феноменологии, фигуры и фона, ответственности, спонтанности.	Осознать и интегрировать дефрагментированные части сна в целостность.

<p>Психодрама Я. Морено</p>	<p>Человек в системе его социальных отношений.</p>	<p>Социальный атом — это человек, включенный в систему отношений с окружающими его людьми. Опыт человека представляет собой систему ролей, заученных в процессе социализации. Спонтанность дает возможность высвободиться заблокированной энергии и прийти к творчеству. Сон отражает ригидность или иррациональность внутриролевой особенности человека. Принципы: здесь и сейчас, осознанности, спонтанности, творчества.</p>	<p>Посредством разыгрывания символов из сна постичь его смысл. Обрести спонтанность посредством отыгрывания социально значимых ролей.</p>
<p>Системно-феноменологическая психотерапия и клиент-центрированные расстановки М.Г. Буряшева</p>	<p>Человек в системе его отношений с социумом, парными, семейными, родовыми, организационными, профессиональными системами. Индивидуальное бессознательное в системе семьи, рода, социума, а также коллективного бессознательного.</p>	<p>1. Опыт человека представляет собой систему ролей, полученных не только в процессе социализации, но и передающихся посредством внутри- и межсистемных связей и бессознательных программ. 2. Поведение человека определяется не только индивидуальным, но и семейным, родовым, организационным и коллективным бессознательным. 3. Функционирование систем (парная, семейная, родовая) подчиняется базовым принципам и законам (принадлежности, иерархии, баланса и порядка). 4. Образы представляют собой язык сознания, хранятся в разных слоях человеческой памяти и являются основным психотерапевтическим средством. Сон, преломляясь через призму защитных механизмов, символизирует о нарушении базовых законов функционирования семейных систем. Принципы: феноменологии, ориентация на решение и ресурсы, клиент-центрированный, здесь и сейчас, осознанности, ответственности, системности.</p>	<p>Перевести символическое значение снов в осознанное понимание. Выявить нарушения базовых законов в системах, к которым принадлежит человек, найти для него комфортное место внутри этих систем и/или восстановить в них порядок.</p>

Табл. 2. Уровни человеческой памяти, проявляющиеся в снах.

Личная память	Совокупность опыта, который человек приобрел в своей собственной жизни.
Память семьи	Совокупность личного и группового опыта (всех членов родительской семьи), который на сознательном или бессознательном уровне передается в процессе воспитания ребенка в семье.
Память рода	Совокупность родового опыта, который на бессознательном уровне передается из поколения в поколение (трансгенерационная передача опыта).
Память этноса	Представляет своего рода «национально-генетический архив» группы близко или далеко родственных друг другу людей, хранящий информацию об истории, этапах развития, условиях существования, традициях и этническом потенциале этой группы.
Память народа	Архив памяти, включающий информацию о важнейших событиях прошлого, имевших место в истории данного народа и сыгравших большую роль в его судьбах.
Память нации	Форма коллективной памяти, определяемая общим опытом, языком и культурой нескольких народов, живущих в определенной(ых) стране (странах) на общей территории.
Память человечества	Совокупность всего человеческого опыта, включая архетипические образы.

Основные принципы и положения СФП и КЦР при работе со снами. СФП и КЦР в процессе своего развития опираются на ряд правил, которые необходимо учитывать при работе со снами. К ним относятся следующие:

1. Человек является сложной био-психосоциальной системой и взаимодействует с окружением не только в социальном пространстве себе подобных (семья, род и т. д.), но и во внутреннем пространстве различных слоев человеческого бессознательного⁸³.

2. Опыт человека представляет собой сложную систему ролей, внутриролевых связей, моделей восприятия, поведения и сценариев.

⁸³ Бурняшев М.Г. Без маски. Книга-погружение в системные расстановки и мир подсознания. М.: «Эксмо», 2020. 120 с.

Они являются основным полем для ориентации специалиста, работающего в рамках СФП и КЦР. В конечном счете, сны — это отражение вышеупомянутого опыта.

3. Информация из сна может относиться к различным слоям человеческой памяти (бессознательного), однако чаще представлена личной памятью, памятью семьи и рода⁸⁴.

4. Сны выполняют различные функции — физиологическую, компенсаторную, диагностическую и ряд других, в то же время одна из функций сна — это непрямой способ донести важную системную информацию до сознания человека.

5. При работе со снами следует учитывать те же положения и законы, которые используются в классических семейных расстановках (принадлежности, баланса (уравновешивания), порядков (сценариев), целей и развития)⁸⁵.

6. При работе со снами феномены из системы клиента (образы, чувства, модели поведения, роли, сценарии), как и при проведении обычной расстановки, являются базовыми ориентирами для работы специалиста, работающего в рамках СФП и КЦР.

7. При работе со снами специалист, работающий в СФП и КЦР, ориентируясь на внутренний потенциал и ответственность клиента, движется из области проблемы в область решения.

8. В основе СФП лежит утверждение о том, что если человек обратился за помощью, то у него есть все необходимые ресурсы (помогающие ему найти решение даже в самых сложных ситуациях), которыми он сам не всегда успешно пользуется. КЦР также учитывает это положение.

Практические положения и особенности работы со снами. Специализация в любом психотерапевтическом направлении требует определенного опыта, который представляет собой совокупность знаний, умений и навыков. Постоянное обучение, повышение квалификации, прохождение личной терапии и супервизорских групп — все это является неотъемлемой частью профессиональной деятельности психолога-консультанта. СФП строго подходит к выполнению этих требований, помогая молодым специалистам становиться зрелыми профессионалами.

⁸⁴ Вебер Г. Практика семейной расстановки: системные решения по Берту Хеллингеру / Пер. с нем. И.Д. Беляковой. М.: Институт консультирования и системных решений, 2004. 384 с.

⁸⁵ Вильфрид Ф., де. Системные расстановки в индивидуальном консультировании. Дать место новому. М.: Институт консультирования и системных решений, 2017. 256 с.

Важно отметить, что работа со сновидением как бессознательным материалом является своего рода квинтэссенцией расстановочного опыта. Именно поэтому, прежде чем начать исследование или терапевтическую работу в данном формате, мы рекомендуем специалисту не только получить профессиональные навыки, но и учитывать следующие рекомендации:

1. Не рекомендуется сразу начинать работать со снами человека, который первый раз пришел на расстановки и на психотерапию, клиента без запроса и ресурсов, с тяжелыми диагнозами, нерелексивного клиента. В этих случаях существует вероятность ухода человека в защитные реакции, такие как отрицание, агрессия и т. д.

2. Нередко сны показывают многогранность и многоаспектность человеческой жизни, поэтому терапевт должен помочь клиенту выделить центральную фигуру из всего потока сновидения, которое исследуется. Все остальное должно уйти в фон и может быть использовано для последующей работы.

3. Нередко самая важная информация проявляется в процессе повторяющихся, эмоционально заряженных сновидений, снов-знаков, снов, в которых человек ничего не понимает, и т. д. Поэтому мы рекомендуем использовать для работы именно такие сны.

4. В КЦР следует медленно и аккуратно сопровождать клиента в процессе работы над сновидением, давая человеку возможность осознавать то, что происходит, и ассимилировать полученную информацию.

5. В КЦР терапевт должен следовать за феноменами системы клиента, которые раскрываются через расстановочный образ сна. Только подобный формат работы раскрывает всю суть клиент-центрированных расстановок. В КЦР мы не интерпретируем сны человека и не вносим в них свои собственные проекции.

6. В КЦР клиент является хозяином своего сна так же, как в жизни он является тем, кто сознательно или бессознательно конструирует свою жизнь.

7. Клиент может забывать значимые аспекты сна, запоминая лишь то, что, на его взгляд, является наиболее важным. Однако в упущенных фрагментах сна может содержаться не менее ценная информация, чем в тех, которые он помнит.

8. В снах зачастую представлен символический, непрямой уровень проживания опыта человека. Он отражает реальность через призму опыта, защитных механизмов, бессознательных моделей восприятия и поведения, а также системного опыта.

Переходя к практической части работы, отметим, что расстановка сновидений представляет собой последовательность шагов, которые являются взаимодополняющими по отношению друг к другу (Таблица 3):

1. Предварительная подготовка к расстановке сна.
2. Формирование цели работы.
3. Выбор и назначение фигур.
4. Опрос заместителей.
5. Раскрытие расстановочного образа сна.
6. Завершение работы.

Табл. 3. Этапы расстановки сновидения.

Предварительная подготовка к расстановке сна	Формирование цели работы	Выбор и назначение фигур	Опрос заместителей	Раскрытие расстановочного образа сна	Завершение работы
1. Записи и выбор сна для работы.	1. Уточнение формата работы (диагностический или терапевтический). 2. Предупреждение относительно формирования цели (при терапевтическом формате). 3. При необходимости обеспечить поддержку ресурсами. 4. Выбор фигур и элементов для расстановки.	1. Смещение образов на заместителей. 2. Расстановка образа в пространстве. 3. Прояснение первых ассоциаций клиента относительно первичного образа. 4. При возможности установление связи с реальным опытом из жизни клиента.	1. Опрос заместителей элементов сна из первичного образа клиента. 2. Установление связи с реальностью. 3. Выбор центральной фигуры для дальнейшей работы. 4. Прояснение проблемного и желаемого состояния.	1. Использование стандартных техник, применяемых в КЦР. 2. Работа с движением к цели.	1. Ввод клиента в образ, решение в расстановке и закрепление конечного образа. 2. Подведение итогов работы. 3. Формирование домашнего задания для клиента. 4. Договоренность о последующей работе.

Рассмотрим все шесть этапов подробнее.

1. Предварительная подготовка к расстановке образа сна является важным фактором в психотерапевтической работе со снами. Она включает следующие шаги:

— последовательное ведение и запись сновидческого опыта;

- выбор материала (сна) для терапевтической работы;
- предварительная рефлексия и саморефлексия.

Специалист по КЦР и клиент, будучи подготовленным и проинформированным относительно данных шагов, после небольшой беседы могут переходить ко второму этапу расстановочной работы.

2. Формирование цели работы.

Обязательным условием в СФП является определение целей любой расстановочной работы. СФП и КЦР предлагают два варианта работы, каждый из которых ориентирован на свои цели и задачи: диагностический и терапевтический.

Диагностический формат предполагает получение дополнительной информации для клиента и в ряде случаев эмоционального эффекта, а также проясняет для терапевта наличие у клиента желания и способности к дальнейшей работе с материалом сна. Клиент при желании и при наличии у него ресурсов может продолжить работу с психологом, психотерапевтом или ассимилировать полученную информацию самостоятельно.

Терапевтический формат предполагает законченный вариант психотерапевтической работы с материалом клиента. В данном случае завершением является не только интеллектуальная ясность, но и внутренняя трансформация, которая произошла в процессе расстановочной работы. Следует отметить, что на данном этапе возникает сложность, с которой может столкнуться как специалист, так и клиент. Она связана с невозможностью формулирования основного фокуса (решения), поскольку ряд фигур в расстановке могут быть до сих пор представлены в символическом (непрямом) значении. Важно подчеркнуть, что фокус (цель) должен быть сформирован на раннем этапе работы, именно поэтому КЦР-терапевт постоянно следит за динамикой, которая происходит в процессе расстановки⁸⁶.

3. Выбор и назначение фигур.

Расстановка сна отличается от классической семейной расстановки или структурной расстановки. Если в последней клиент представлен одной фигурой в роли заместителя, то при работе со сновидениями мы рекомендуем расставлять клиента посредством двух частей — «дневное Я» и «сновидческое Я». Основная трудность расстановок сновидений заключается в том, что у реальностей «сновидческого Я» и «дневного Я» разный язык. Образы сновидений не всегда возможно напрямую перенести в реальность бодрствования (см. Таблицу 4).

⁸⁶ Бурняшев М.Г. Семейная терапия и клиент-центрированные расстановки. Учебное пособие. М.: Изд-во ИКСР, 2023. 34 с.

Табл. 4. Рекомендуемые образы для расстановки.

«Сновид- ческое Я»	Отражает опыт сновидческой части.	Язык образов, ощущений, чувств.	Связь со сном или сюжетом из сна.
«Дневное Я»	Отражает образ человека, привыкшего взаимодействовать с дневной реальностью.	Язык логики, образов, эмоций, чувств, поведения.	Связь с жизненной реальностью.
Граница	Выполняет регулирующую функцию между двумя реальностями (сном и бодрствованием). Не позволяет сильным чувствам перейти в зону сознания (сохранение Я).	Язык бессознательного, внутреннего опыта человека.	Связь с внутренним опытом.
Мета-коммуникатор	Отражает способность к непредвзятому восприятию информации.	Язык глубокого интуитивного знания.	Связь со всеми жизненными аспектами.

Однако в процессе работы может начать происходить коммуникация между этими частями личности, что помогает и терапевту, и клиенту постепенно лучше узнать и понять особенности работы с материалом сна. Фигуры границы и мета-коммуникатора также могут быть использованы в работе, но только если расстановщик сталкивается с дальнейшими сложностями. Особенности каждой из них описаны в Табл. 4, именно поэтому ставить или не ставить вышеупомянутые элементы остается на усмотрение терапевта.

Таким образом, предлагаются следующие форматы расстановки (Рисунок 1).

Без сна. Рекомендуется делать, если специалист обладает достаточной квалификацией и опытом в области КЦР и существует большая вероятность, что сон представляет собой многослойную конструкцию, включающую индивидуальный, социальный, семейный, родовой и другие уровни.

Чувства или ощущения после сна. Рекомендуется делать, если у клиента осталось пост-сонное состояние (чувство, ощущение), которое он может вспомнить. Оно может стать связующим звеном между эмоциональным состоянием и сюжетом, который разворачивался во сне.

Повторяющиеся сны. Данная расстановка будет полезна в случае, если клиент хочет проследить некую закономерность или красную нить, которая проходит через все его сны. Например, бег, падения, путешествия на автомобиле и т. д. При расстановке данной фигуры нередко выявляется сценарий, который затем можно сопоставить с жизнью человека.

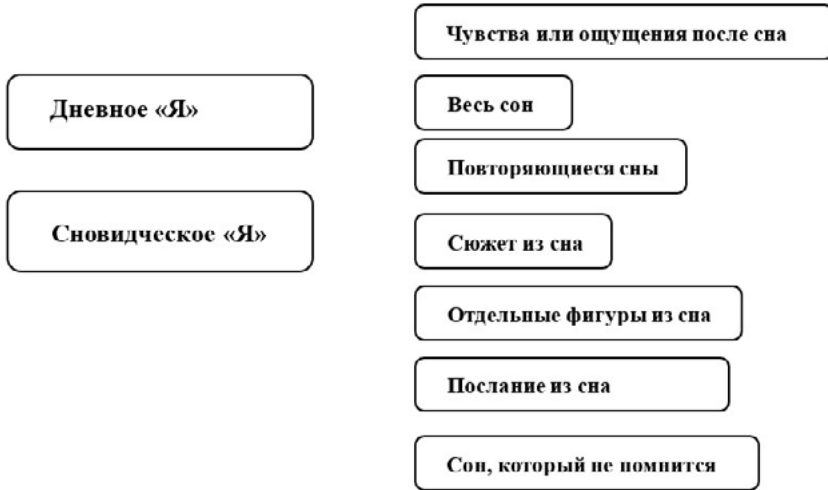


Рис. 1. Форматы расстановки сна.

Сюжет из сна. Наиболее удобный формат работы со снами. Расставляются отдельные сцены, которые нередко отражают основную суть конфликтной или сложной ситуации, разворачивающейся в жизни человека.

Отдельные фигуры из сна. Оптимальное соотношение, чтобы получить минимум информации относительно человека, предмета или явления. Недостаток такой работы заключается в сложности прослеживания системных и межсистемных связей, когда отдельный элемент вырывается из контекста целого.

Послание из сна. Рекомендуется делать для получения самой необходимой информации. Сложность такой работы заключается в том, что не всегда послание может быть сразу правильно интерпретировано или понято в связи с отсутствием дополнительных фигур, отражающих ситуацию в целом.

Сон, который не запомнился. Подходящий формат работы для получения первичной информации из бессознательного человека. Следует действовать аккуратно, постепенно добавляя фигуры и наблюдая за защитными механизмами психики клиента.

Дальнейшее назначение фигур происходит по классической схеме, которая используется в СФП и КЦР. Терапевт просит клиента выбрать фигуры, которые были определены в процессе диалога и сместить на них образы из сна. Далее специалист расставляет образ сна в пространстве и начинает его исследовать.

Установление взаимосвязи между сном и реальностью на данном этапе работы. Исходя из опыта, отметим, что первичный образ не всегда может дать достаточное количество информации для связи сна с реальностью. Именно поэтому предлагается углубляться в саморефлексию клиента только после получения достаточного объема информации и феноменов, которые проявились в процессе работы.

4. Опрос заместителей.

На данном этапе мы используем классическую технику циркулярного опроса, которая представляет собой алгоритм сбора информации от заместителей в определенной последовательности. В КЦР последовательность определяет клиент, и она сохраняется до конца работы. На этапе циркулярного опроса решаются следующие задачи:

- конкретизация образа(ов) сна;
- выявление системных и межсистемных взаимосвязей;
- прояснение слоев (уровней образа);
- выбор необходимого слоя для дальнейшей работы;
- формирование конечной цели работы.

Циркулярность может быть нарушена при завершении расстановки сна, когда ряд фигур (образов клиента) уходят на второй план и представляют собой малозначимые элементы. Однако циркулярность со значимыми фигурами должна, тем не менее, сохраняться. Также циркулярный опрос можно использовать в самом конце расстановки, чтобы собрать информацию от каждого из заместителей относительно чувств или эмоций клиента на данный момент времени. При необходимости специалист может пустить расстановку сна в аутопоз⁸⁷.

5. Раскрытие расстановочного образа сна.

Дальнейшая расстановка сна проводится по классической схеме, которая подробно описана в учебно-методических пособиях по системно-феноменологической психотерапии и клиент-центрированным структурным расстановкам, изданных московским Институтом консультирования и системных семейных решений. Мы также не будем подробно описывать здесь требования, предъявляемые к цели работы, поскольку они тоже описаны в пособиях по СФП и КСР, лишь напомним,

⁸⁷ Бурняшев М.Г. Семейная терапия и клиент-центрированные расстановки.

что работа системного терапевта подчиняется базовому алгоритму, направленному на движение от проблемы к цели.

Дальнейший алгоритм работы строится с использованием классических техник работы семейного или структурного расстановщика. К ним относятся:

- признание и восстановление иерархии, баланса, принадлежности, порядков;
- разделение контекстов, позиций, ролей, чувств (дифференциация);
- возврат перенятых чувств, ролей, сценариев;
- восстановление связи с ресурсами, а также ряд других техник.

С данными техниками также можно подробно ознакомиться в вышеназванных пособиях Института консультирования и системных семейных решений.

6. Завершение работы.

Завершение работы со сном нередко идет по классической схеме, когда терапевт и клиент работают с семейной или структурной расстановкой. Этот этап подразумевает ассимиляцию полученного в процессе работы материала. Выделяются следующие шаги:

- введение в образ расставки самого клиента;
- передача клиенту заместительского опыта;
- движение и контакт клиента с целью;
- выход из расстановочной работы;
- обратная связь и при необходимости домашнее задание.

На данном этапе терапевту необходимо уделить часть времени для рефлексии и обратной связи от клиента, а также подвести итоги и сформировать при необходимости домашнее задание. Домашнее задание может заключаться в том, чтобы клиент отмечал и поддерживал при необходимости изменения не только в процессе терапевтической работы, но и в своей реальной жизни.

В заключении можно отметить, что сны доньше остаются удивительным и загадочным явлением, которое привлекает внимание многих исследователей и психологов. Это окно в наш внутренний мир, показывающее наши эмоции, страхи, желания и проблемы. Нередко сны сигнализируют нам о новых возможностях, которые открываются на определенном этапе жизненного пути. Сны обнажают нарушение законов и порядков в семейных системах, которые в конечном счете ведут к невротизации человека. СФП и КЦР снов могут быть эффективным методом работы с травмами, фобиями, стрессом и другими психологическими проблемами. Это может стать ключом к глубокому пониманию себя и своих потребностей, помогая достичь внутреннего равновесия и гармонии. Исследования в области сновидений продолжаются, и каждый

новый открытый факт приближает нас к пониманию терапевтического эффекта, который может получить человек в процессе постижения этого удивительного явления.

Список литературы

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. М.: «Академический проект», 2015. 240 с.
2. Бурняшев М.Г. Без маски. Книгапогружение в системные расстановки и мир подсознания. М.: «Эксмо», 2020. 120 с.
3. Бурняшев М.Г. Семейная терапия и клиент-центрированные расстановки. Учебное пособие. М.: Изд-во ИКСР, 2023. 34 с.
4. Вебер Г. Практика семейной расстановки: системные решения по Берту Хеллингеру / Пер. с нем. И.Д. Беяковой. М.: Институт консультирования и системных решений, 2004. 384 с.
5. Вильфрид Ф., де. Системные расстановки в индивидуальном консультировании. Дать место новому. М.: Институт консультирования и системных решений, 2017. 256 с.
6. Джонсон Р. Сновидения и активное воображение. Анализ и использование в терапевтической практике и в процессе личностного роста. М.: «Корвет», 2017. 308 с.
7. Кузнецова Ю.В. Архетипические основания юнгианского анализа сновидений // Гуманитарий: актуальные проблемы гуманитарной науки и образования. 2011. № 4 (16). С. 50—54.
8. Морено Я. Психодрама / Пер. с англ. Г. Пимочкиной, Е. Рачковой. М., 2001. 528 с.
9. Перлз Ф. Гештальт-семинары. 2-е изд. М., 2016. 353 с.
10. Фрейд З. Толкование сновидений. М.: «Студия АРДИС», 2008. 891 с.
11. Хартманн Э. Построение взаимосвязей в безопасной обстановке: являются ли сновидения психотерапией? // Журнал практической психологии и психоанализа. 2001. № 4. С. 17—25.
12. Шварц Т. Секреты сновидений. СПб.: «Питер», 2009. 128 с.
13. Юнг К.Г. Воспоминания. Сновидения. Размышления. Киев: «Airland», 1994. 405 с.
14. Юнг К.Г. Структура психики и процесс индивидуации. М.: «Наука», 1996. 269 с.
15. Франц М.-Л., фон. О снах и о смерти. М.: «Клуб Касталия», 2015. 234 с.
16. Фромм Э. Кризис психоанализа; Дзэн-буддизм и психоанализ / Пер. с англ. Е.К. Комарова и др.; предисл. П.С. Гуревича. М.: «Айрис-пресс», 2004. 292 с.

Сведения об авторах

Бурняшев Михаил Геннадиевич, доктор психологических наук, директор Института консультирования и системных семейных решений (ИКСР), г. Москва. Тел.: 8926-084-92-99; e-mail: *mikhail-bur50@yandex.ru*

Писаревский Константин Леонидович, старший преподаватель кафедры педагогики и психологии Российской международной академии туризма (РМАТ), ведущий клиентских групп в Институте консультирования и системных решений (ИКСР), г. Москва. Тел.: 8909-959-38-98; e-mail: *starway48@yandex.ru*

Information about the authors

Burnyashev Mikhail Gennadiyevich, Doctor of Psychology, Director of the Institute of Counseling and Systemic Family Solutions, Moscow. Phone: 8926-084-92-99; e-mail: *mikhail-bur50@yandex.ru*

Pisarevsky Konstantin Leonidovich, Senior lecturer at the Department of Pedagogy and Psychology of the Russian International Academy of Tourism, leading client groups at the Institute of Consulting and System Solutions, Moscow. Phone: 8909-959-38-98; e-mail: *starway48@yandex.ru*