

Лікарю, вилікуй сам себе

«Рішучість, відвага й чесність зробили його першою людиною, яка не просто мигцем зазирнула до власної підсвідомості — попередні першовідкривачі часто заходили так далеко — а фактично проникла всередину й дослідила її найглибші безодні». Цей нетлінний подвиг забезпечив йому унікальне місце в історії».

ЕРНЕСТ ДЖОНС, «ЖИТТЯ Й РОБОТА
ЗИГМУНДА ФРЕЙДА», 1953

Батько Фрейда помер у 1896 році, і ця подія мала на нього помітний вплив — не в останню чергу тому, що він став гостро відчувати власні неврози. Наприклад, він помічав, що йому снилося більше поганих снів, ніж раніше, зазнавав нападів пригніченості й більш загального емоційного розладу, інколи навіть мав перебої в серцевій діяльності.

Розуміючи зв'язок між цими симптомами та смертю свого батька, з 1897 року до кінця століття Фрейд здійснював ретельний самоаналіз. Він розпочав дослідження власних снів і дитячих спогадів, які могли бути суперечливими, виснажливими, гіркими або радісними. Він ділився багатьма моментами цього досвіду з Вільгельмом Фліссом у листах. Флісс жив у Берліні і був отоларингологом, який сприйняв найбільш дорогі для Фрейда ідеї серйозно, тоді коли інші люди були менш щедрі на підтримку. У Флісса були деякі власні досить екстравагантні ідеї, включаючи теорію про те, що статеві захворювання виникають через пошкодження носових слизових оболонок (пізніше він двічі оперував ніс Фрейда). Вони почали листуватися у 1893 році, і, після розриву Фрейда з Бреєром, Флісс став його головною довіреною особою в професії. Важливість, яку Фрейд надавав своєму самоаналізу, підкреслено у його

словах, сказаних Фліссові у 1897 році: «Головний пацієнт, яким я займаюсь, — це я сам». «Деякі сумні секрети життя простежуються назад аж до їхніх витоків, — писав він, — я зараз сам переживаю все те, що спостерігав як третя особа, коли це відбувалось із моїми пацієнтами».

Фрейдові була властива сміливість у протистоянні своїм демонам, і багато з роботи, яку він здійснював над собою, описано безпосередньо в його публікаціях, які протягом наступних декількох років зробили його дуже відомим. Його безкомпромісне ставлення до дослідницької роботи вочевидь виявляється у його готовності поділитися досвідом аналізу одного із найбільш тривожних снів, який наснився йому в дитинстві. У цьому сні він бачив, як гурт людей із дзьобами заносить до кімнати і кладе на ліжко його матір, що мирно спить. Прокинувшись від того сну, він плакав і кричав, і стрімголов побіг до спальні батьків.

Пізніше, деталізувавши аналіз цього сну, Фрейд дійшов приблизно такого висновку: оскільки він дуже цікавився стародавнім світом і на той час бачив зображення людей з пташиними головами на єгипетських старожитностях (Один знайомий хлопчик розповів йому тоді, що слово «птаха» (його рідною німецькою мовою — *vogel*) є частиною сленгу, який описує секс.), очевидна тривога, яку він відчув при думці про смерть своєї матері, була радше маскою його тривоги з приводу сексуального потягу, який він до неї мав. (Зокрема відтоді, як у віці чотирьох років випадково побачив свою матір оголеною під час подорожі поїздом з Лейпцигу до Відня, — спогад, який засів у його пам'яті). До того ж він зробив припущення, що вираз спокою на її обличчі у сні був перенесенням виразу обличчя

його діда перед смертю, і що відтак у цьому сні містяться елементи побажання смерті його батькові.

Як побачимо далі, цей аналіз буде більш формально повторений у його праці «Тлумачення сновидінь» і особливо при визначенні Едіпового комплексу. З часом Фрейд уклав правило, згідно з яким представники психоаналітичного руху мали здійснювати самоаналіз — так, як це зробив він. Фрейд писав у «Новому циклі лекцій зі вступу до психоаналізу»:

«Можете мені повірити, коли я кажу вам, що ми не отримуємо задоволення, коли справляємо враження представників секретного товариства, яке практикує окультну науку. Але ми зобов'язані усвідомити й висловити наше переконання в тому, що ніхто не має права приєднуватися до дискусії про психоаналіз, не маючи специфічного досвіду, який можна отримати тільки шляхом самоаналізу».

Май сміливість бачити сни

«Тлумачення снів — прямий шлях
до пізнання підсвідомої діяльності мозку».

ЗИГМУНД ФРЕЙД, «ТЛУМАЧЕННЯ
СНОВИДІНЬ», 1899

Провівши психоаналіз, Фрейд почав писати «Глумачення сновидінь», яке опублікував наприкінці 1899 року (хоча у виданні зазначено як дату виходу 1900 рік). Сказати, що цю працю сприйняли з байдужістю, означає не сказати нічого: кількісні показники збуту вперто залишалися нижче чотирьох протягом декількох років. Однак сьогодні це книжка, якій він мав би завдячувати своєю популярністю, — цей відкритий для доступу текст містить багато фундаментальних доктрин, які стали власне основою «коперниканського перевороту» Фрейда.

Фрейд полюбляв цитувати вислів Платона про те, що сни — джерело самопізнання, і говорити про їхній терапевтичний ефект. Фрейд вважав, що вони дають можливість зазирнути в минуле і водночас відкривають вікно у підсвідомість. Крім того, він стверджував, що зміст наших снів не є тривіальним — навіть якщо вони сприймаються так в переказі — натомість він вказує нам на глибокі питання, які турбують наше несвідоме. За його словами, «сновидіння ніколи не стосуються банальностей; ми не дозволяємо, щоб наш сон переривався дрібницями». Він вважав, що сновидіння дозволяють нам безпечно звертатися до думок і почуттів, занадто ганебних або тривожних, щоб протистояти їм, перебуваючи в стані свідомості. «Усі сни

є до певної міри снами для зручності, — писав він, — вони слугують меті продовження сну замість пробудження. Сновидіння — це вартові сну, а не його порушники».

То що ж стало визначальним для такого серйозного визнання праці «Тлумачення сновидінь»? Фрейд першим переконливо заявив на наукових підставах (загально обговорених), що сновидіння — це відображення несвідомого, і вони приходять тоді, коли ми перебуваємо в стадії глибокого сну і наша свідомість відпочиває. Він також уперше встановив чіткі правила логічного аналізу сновидінь, додавши бодай якогось порядку туди, де перед тим панував безлад. У виданні 1940 року «Нарис психоаналізу» він пояснив складність сновидінь наступним чином:

«Сни, як усі знають, можуть бути заплутаними, незрозумілими або абсолютно безглуздими. Те, про що в них йдеться, може суперечити всьому, що ми знаємо про реальність, і ми поводимося в них як безумці, оскільки приписуємо властивості об'єктивної реальності змісту сновидінь».

У праці «Тлумачення сновидінь» Фрейд здійснив їх дво-ступеневий структурний аналіз і виснував, що кожне сновидіння має:

- Явний зміст — події у сновидінні, як їх згадав той, хто бачив сон.
- Латентний зміст — несвідомі ідеї, приховані й закодовані явним змістом.

Фрейд вважав, що доступний для спостереження зміст сновидінь впливає із сенсорних відчуттів під час сну, поєднаних із нещодавніми тривогами й турботами («залишками дня»). Натомість латентний зміст охоплює притлумлені бажання підсвідомості, які приєднують себе до явного змісту в замаскованому вигляді (процес, відомий як «робота сновидіння»). Дві основні моделі маскування думок несвідомого, які зміг ідентифікувати Фрейд, — це конденсація (коли багато ідей, об'єктів об'єднуються в один об'єкт чи особу) і переміщення (коли значення переносяться на іншу особу, об'єкт чи дію). Наприклад, якщо ви побачили чоловіка, у якого стріляють перед блакитною машиною, ймовірно, ви переносите свій страх перед нападником на страх перед блакитними машинами. «Переміщення і конденсація сновидінь, — пояснював Фрейд, — це два основні чинники, впливові яких ми можемо... завдячувати формам, яких набирають сновидіння».

Він зробив і інші сміливі заяви в цій книжці — можливо, найбільш значні: «Коли робота з тлумачення завершується, ми усвідомлюємо, що сон — це здійснення бажання». І продовжив пояснення: «Що більше людина переймається поясненням сновидінь, то більш вона готова визнати, що більшість сновидінь дорослих мають стосунок до сексу і дають вихід еротичним бажанням». Можна легко уявити, як такий аргумент прозвучав у вітальнях Європи кінця ХІХ століття. Але ми ще поговоримо далі про здійснення бажань та їхню сексуальну природу.

Попри те, що «Тлумачення сновидінь» не викликало світового ентузіазму одразу після опублікування, Фрейд був абсолютно впевнений, що він показав шлях до революції у розумінні людської свідомості. У 1909 році він

згадував, як почувався після завершення тексту книжки: «Я завершив роботу мого життя... здавалося, мені більше немає чого робити, і... я міг із таким самим успіхом лягти і померти». До «Тлумачення сновидінь» кар'єра Фрейда переважно стосувалася дослідження психічних захворювань (істерії, неврозів), але його цікавість до снів дозволила йому розширити практику до вивчення психіки загалом — і «хворої», і «здорової». Це була ключова робота в розвитку психоаналізу, яку Фрейд описав у 1925 році як «відправний пункт нової, глибшої науки про психіку, який обіцяє стати... обов'язковим для розуміння норми».

ВИПАДОК ІЗ ПРАКТИКИ: ДОРА

«Сновидіння, іншими словами, — один із механізмів, які ми застосовуємо, щоб обійти притлумлення, один із головних методів того, що можна назвати непрямим зображенням у психіці».

ЗИГМУНД ФРЕЙД, «ДОРА: ФРАГМЕНТ
АНАЛІЗУ ВИПАДКУ ІСТЕРІЇ», 1905

Пітер Гей, один із біографів Фрейда, зазначив, що «Тлумачення сновидінь» — це книжка «про дещо більше, ніж сні. Це автобіографія — відверта й обережна, так само зваблива в тому, про що в ній не сказано, як і в тому, що в ній розкрито». Фрейд справді надає читачеві на її сторінках певний доступ до власного ландшафту сновидінь. Наприклад, він згадує сновидіння (чи скоріше фрагмент довшого сновидіння «Граф Тун»), у якому він бачить себе на залізничній станції у якійсь масці і в компанії літнього

сліпого (або частково сліпого) чоловіка. Фрейд вручає чоловікові скляний сечоприймач, в який чоловік мочиться прямо перед ним.

Тієї ж миті Фрейд прокинувся, відчуваючи потребу сходити до туалету. Він аналізує цей сон як такий, що має стосунок до епізоду, який стався, коли йому було сім-вісім років. Його невдачі у приборканні нічного горщика спонукали його батька, Якоба, сказати матері, що хлопчик ніколи нічого не досягне, — і Фрейд випадково почув ці слова. Тим часом сліпота у сновидінні була віддзеркаленням великих проблем з очима у Якоба, а також Фрейдової підтримки використання кокаїну в офтальмологічних операціях. А що ж до акту публічного сечовипускання, то це було посиленням до постаті батька і відчуття сорому й незахищеності, яких зазнавав малий Фрейд від нього протягом усіх попередніх років. Таким чином, він перетворив власне життя й сновидіння на матеріал для вивчення.

Деякі з його найвідоміших аналізів сновидінь було викладено в серії описів, опублікованій через рік після «Глумачення сновидінь». Перший із них, який стосується суб'єкта, відомого під іменем Дора, мав місце у 1905 році. Її випадок наштовхнув Фрейда на таке спостереження: «У кого є очі, щоб бачити, і вуха, щоб чути, той дуже швидко переконується, що смертні не можуть зберегти жодної таємниці».

Дора (справжнє ім'я Іда Бауер) поступила до Фрейда в 1900 році вісімнадцятирічною дівчиною, яка страждала на істерію. Вона демонструвала численні симптоми, серед яких були кашель, амнезія, мігрень, короткочасна втрата свідомості та депресія. До Фрейда її привів батько, який сам у нього лікувався. Вона провела з лікарем зага-

лом одинадцять тижнів аналізу, після чого перервала консультації, заперечивши ключові елементи поставленого Фрейдом діагнозу.

Дора жила зі своїми батьками, які перебували у шлюбі без кохання. Однак вони близько товаришували з іншою парою, паном і пані К. Батько Дори мав досить слабке здоров'я, і пані К. частково про нього піклувалася. Як людина пані К. подобалася Дорі, але дівчина запідозрила її у зв'язку зі своїм батьком. Крім того, Дора обвинувачувала пана К. у сексуальних пропозиціях до неї – він ці обвинувачення заперечував, і її батько, здавалося, теж мав сумніви з цього приводу. Фрейд так само спочатку волів не складати собі судження з цього питання, хоча Дора зізналася, що відчувала небажання її батька чинити перепони в доступі пана К. до неї, зумовлене острахом розладнати його власні плани щодо пані К.

Дора також розповідала Фрейдові про періодично бачений нею сон, у якому її батько раптово її будив, бо їхній будинок був охоплений полум'ям. Її мати відмовлялася покинути будинок, поки не знайшла свою скриньку з коштовностями, і це викликало гнів у її батька, який хотів негайно втекти з дому з Дорою та іншою їхньою дитиною. Фрейд виявив її несвідомий страх, який стосувався звички її кузенів запалювати сірники і наполяганнях її матері на тому, щоб двері їдальні були зачинені, що перекривало потенційний маршрут евакуації. Однак він, крім цього, був переконаний, що її батько у сновидінні був образом, який репрезентував пана К. у класичному випадку переміщення. Таким чином, паніка Дори, коли батько її раптово будив, стала відображенням її страхів перед пропозиціями пана К. Перед тим пан К. подарував Дорі скриньку для

коштовностей — на той час у розмовному мовленні це слово використовувалося на позначення жіночих геніталій. Захист «скриньки з коштовностями» від пекельних пристрастей і відмова її батька ризикнути рештою сім'ї заради порятунку скриньки відтак отримали для Фрейда нове символічне значення.

Його твердження, звернене до Дори, про те, що вона затаїла притлумлене бажання стосовно її батька та пана К., разом із комбінацією ревнощів і бажання стосовно пані К., не влаштувало Дору, і вона вирішила припинити лікування. Однак Фрейд повідомляв, що через два роки вона повернулася до нього і розповіла, що згодом вона посьварилася з подружжям К. і що її симптоми стихли. Хоча Фрейд визнав свої промахи (Дора не почувалася зціленою) у лікуванні молодої жінки, випадок Дори був ще однією віхою у розвитку його майстерності як тлумача снів.

Отримуєш те, чого прагнеш

«Я не знаю, що бачать уві сні тварини. Але прислів'я... стверджує, що знає. Про що, — питається у прислів'ї, — снять гуси? І відповідь: про кукурудзу. Уся теорія про те, що сни — це здійснені бажання, міститься у цих двох фразах».

ЗИГМУНД ФРЕЙД, «ТЛУМАЧЕННЯ
СНОВИДІНЬ», 1899

«Мета» сновидінь на той час уже довго обговорювалася – чи є вони пророцтвами про майбутні події, відображеннями нещодавнього минулого, вправами з вирішення проблеми, чи взагалі чимось іншим? Досі ніхто не надав значну доказову базу для підтвердження цих – і багатьох інших – тез. Отже, наполягання Фрейда на тому, що у сновидіннях сповнюються бажання, були драматичними й справили велике враження, а його припущення про те, що ці бажання були переважно сексуальної природи, були сприйняті щонайменше як скандал. Він також зазначив: «У тлумаченні снів ніколи не слід забувати про цю важливість сексуальних комплексів, хоча, звісно, не можна й перебільшувати її на шкоду всім іншим чинникам». Одне з його власних сновидінь наштовхнуло його на думку про сні як сповнення бажань, і цікаво, що воно не було сексуальним за природою.

У 1895 році Фрейдові приснився «сон про ін'єкцію для Ірми», і це був перший сон, який він піддав детальній інтерпретації, хоч і визнавав, що в його аналізі залишилися певні прогалини. У реальному житті Ірма була пацієнткою Фрейда влітку 1895 року. Вона відмовилася від індивідуального курсу лікування, який він їй запропонував, і, хоча стан її здоров'я покращився, деякі симптоми залишалися.

Того дня, який передував ночі його сновидіння, Фрейдові сказав колега, що Ірмі «краще, але не зовсім добре».

Ось як Фрейд описав свій сон:

«Велика зала — численні гості, яких ми приймали. Серед них була Ірма. Я одразу відвів її вбік, щоб відповісти на її листа й насварити її за те, що досі не прийняла мій спосіб «вирішення». Я сказав їй: «Якщо у вас ще тривають болі, це справді тільки ваша вина». Вона відповіла: «Якби ви тільки знали, які болі у мене зараз у горлі, шлунку й животі, — вони мене просто душать». Я стривожено подивився на неї. Вона була бліда й страждала від задишки. Я подумав, що, врешті, я міг пропустити який-небудь соматичний розлад. Я підвів її до вікна й оглянув її горло... Вона відкрила рота ширше, і я помітив праворуч велику білу пляму неправильної форми; в іншому місці я побачив великі білувато-сірі струпи на якихось дивовижних хвилястих структурах, які були вочевидь розташовані на носових раковинах. Я одразу покликав доктора М., він повторив огляд і підтвердив побачене мною: «Це, без сумніву, інфекція, але це не має значення; почнеться дизентерія, і токсин буде видалено з організму...» Ми також безпосередньо впевнені у джерелі інфекції. Невдовзі перед тим, коли вона погано почувалася, мій друг Отто зробив їй ін'єкцію... (і я побачив формулу речовини перед собою, надруковану жирним шрифтом)... Такі ін'єкції не можна робити так бездумно... І, можливо, шприц не був чистий».

Фрейд записав деталі цього сну, щойно прокинувся. Було ясно, що те, що він попереднього дня помінявся з колегою, послужило поштовхом для сновидіння, але тепер він хотів дослідити його численні деталі і зіставити їх зі своїми підсвідомими думками. Наприклад, струп білого кольору на носовій раковині він пов'язав з хворобою своєї доньки й занепокоєнням з приводу власного стану здоров'я. Він також наново пригадав провали у своїй медичній кар'єрі, включаючи інцидент, коли пацієнт погано зреагував на один із його приписів, і він був змушений покликати на допомогу більш досвідченого колегу. Відтак він побачив свій сон як спосіб критично поставитися до власних професійних навичок, але також, і це вирішальний момент, позбутися відчуття провини за те, що йому не вдалося повністю виправити ставлення Ірми до їжі. Він хотів звільнитися від відповідальності, і сновидіння дозволило йому саме це зробити.

Про що бачать сни гуси? Про кукурудзу. Про що побачив сон Фрейд? Він хотів, щоб його пацієнтам було краще, а не гірше.