

Розповідь сновидінь: цінність сновидіння та спільного ділення снами у стосунках. Частина I: від колективних занепокоєнь до спільного сновидіння

Робі Фрідман
Group Analysis 00(0)

У цій статті розглядається груповий підхід до спільних сновидінь, що розвиває попередні публікації, зокрема Dreams in Group Psychotherapy: Theory and Technique (Neri et al., 2002), а також подальші праці автора¹, і становить природне продовження публікації 2022 року (Friedman, 2022). Однією з інноваційних ідей є уявлення про те, що саме «колективне занепокоєння» часто запускає процес спільного опрацювання в групі (сновидіння), який на початковому етапі передається через міжособистісну та трансперсональну комунікацію до делегованого сновидця. Інша нова перспектива полягає в розумінні сновидіння (ментального «травлення») як головного процесу переглянутого чотириетапного «циклу сновидіння». Цей цикл рухається від колективного занепокоєння через особисте сновидіння, далі – через внутрішній наратив, і завершується потенційно спільним реляційним опрацюванням. Такий підхід допомагає зрозуміти, що «розповідь сновидіння» є лише четвертим етапом спільного процесу ментального «перетравлення» надмірних загроз або збуджень, які переживають люди.

У Частині I я описую центральний підхід до спільного сновидіння в груповому аналізі як принцип «спочатку особисті відгуки», тобто надання переваги вільно плінній дискусії навколо сновидіння, яка залучає свідоме й несвідоме дзеркалення та резонанс усієї групи, відкладаючи традиційну інтерпретацію. Сновидіння слід розуміти водночас як результат і як рушій групових процесів. Через спільне опрацювання колективних занепокоєнь розказані сновидіння можуть сприяти взаємному зміцненню порушених стосунків і дисфункційних реляційних патернів.

Я опишу чотириетапний «цикл сновидіння», який змінює уявлення про локалізацію ментального опрацювання. Активуючи трансперсональну та міжособистісну комунікацію, цей процес сприяє розвитку як індивідуального, так і групового розуму (Köhnske & Mies, 2012). На фінальному етапі ситуації занепокоєння та конфліктні емоції, присутні у сновидіннях, опрацьовуються через вільну дискусію – «спочатку особисті відгуки», тобто через «відкриту комунікацію» в реляційних конфігураціях «суспільства індивідів» (Elias, 1939). Цей процес, який я називаю розповідь сновидінь, описує дискурс (Schlapobersky, 1993) із потенційними партнерами, здатними «(пере)снити сновидіння» та запропонувати подальше опрацювання колективного занепокоєння. Низка клінічних віньєток ілюструє такі поняття, як «локації опрацювання», що зміщуються у стосунках (наприклад, «снити для інших» і «делегування»), а також поняття «внутрішньої групи» й несвідомої комунікації між сновидцями та слухачами.

У Частині II я подам поглиблений розгляд клінічного прикладу з груп-аналітичної групової психотерапії, описуючи роботу групи зі сновидінням. Особливу увагу буде

¹ Friedman (2004, 2006, 2007, 2008, 2012, 2013, 2015, 2022), напр., *Dreamtelling as a request for containment: three uses of dreams in group therapy* (Friedman, 2008).

приділено унікальності груп-аналітичного підходу до змісту сновидіння та його комунікативного виміру. Запити на контейнерування займають важливе місце у стосунках і переживаннях учасників та мають бути диференційовані в процесі дискурсу розповіді сновидінь.

Ключові слова: *розповідь сновидінь, сновидіння, цикл сновидіння, трансперсональна комунікація, колективні процеси опрацювання.*

Уривок зі сновидіння, поділеного в терапевтичній групі

«Я йшла вулицею голою, маючи на собі лише найгірші зі своїх трусів. Мені було страшенно соромно...»

Початкова частина спільно поділеного сновидіння часто є своєрідним «вступом» до процесу опрацювання глибинних занепокоєнь (Friedman, 2002). Ці напівприховані² занепокоєння³ рідко безпосередньо вловлюються слухачами. Для терапевтів такий вступ ставить запитання щодо їхнього підходу до роботи зі сновидіннями: чи слід їм у групі втручатися так само, як це робиться в індивідуальному психоаналізі? Наприклад, чи має груп-аналітичний терапевт насамперед інтерпретувати можливий внутрішній конфлікт сновидця, на який вказують почуття сорому?

Подальша робота в групі дала змогу побачити, що через поділення цим сновидінням емоційні ситуації не лише повідомляються, а й створюються безпосередньо в групі. Ми виявили вражаючий паралельний процес між соромом оголеності сновидиці та соромом, який переживався в групі «тут-і-тепер». Сором сновидиці в групі після розповіді сновидіння відтворював переживання принизливої оголеності на вулиці.

Учасники зазвичай здатні вловлювати ці групові динаміки, і якщо відкривається простір для їхніх відгуків, вони можуть на них посилатися й, можливо, опрацьовувати їх. Таким чином, замість інтерпретації сновидіння природним кроком стає запрошення всіх учасників терапевтичної групи спершу резонувати зі сновидінням і дзеркалити його, що згодом допомагає звернутися як до маніфестних, так і до латентних емоцій.

Досить швидко обговорення актуалізувало сором, присутній у сновидінні, і несвідома взаємодія між групою та сновидицею стала очевидною. Резонанс учасників на сновидіння також висвітлював їхню амбівалентність щодо захисту сновидиці від її болю.

² Якщо на цьому етапі сновидіння загрози не замасковані, це часто вказує на травматичні обставини (Friedman, 2000).

³ Я використовую термін «занепокоєння» як груп-аналітичне або реляційне поняття, а не як індивідуальний стан. Це можна побачити у Дорон (Doron, 2014), яка перенесла віннікоттівський термін *Primary Maternal Preoccupation* (Winnicott, 1956), що описує уважну зосередженість новоспеченої матері на дитині, – з допологового періоду на груп-аналітичну групу. Я також уживав цей термін (Friedman, 2015) для опису стосунків між батьками, які забезпечують дитині відчуття безпеки. Для мене занепокоєння – це більше, ніж внутрішні думки, від яких важко відволіктися. Занепокоєння формується під впливом стосунків і, своєю чергою, впливає на стосунки (Friedman, 2014). З груп-аналітичної перспективи таке поняття передбачає, що занепокоєння має рухому «локацію» (Foulkes, 1975), тобто може переміщуватися між пов'язаними між собою людьми. Потенційний сновидець – можливо, один із кількох індивідів – стає залученим до «спільного занепокоєння», як у наведеному прикладі родини. Він, умовно кажучи, «бере стресовий об'єкт на руки» у своєму сновидінні, готовий подбати про нього через первинне «особисте» травлення і згодом – через «спільне опрацювання» шляхом розповіді сновидіння.

Чи може терапевт дозволити учасникам групи розуміти сновидіння інакше й ширше, ніж вони самі? Пізніше я опишу подальшу комунікацію після сновидіння, яка сприяла трансформації реляційної конфігурації між сновидицею та її слухачами.

Я спробую розглянути питання про специфічні й часто унікальні переваги роботи зі сновидіннями в групі, спираючись на досвід і висновки практичної та теоретичної роботи. Інтерактивний, неінтерпретативний підхід був названий «розповіддю сновидінь» учасниками семінару для докторантів близько 25 років тому в Римському університеті *La Sapienza*. Вони вважали, що розповідане сновидіння є лише початком міжособистісного та трансперсонального (Foulkes & Anthony, 1957) процесу комунікації, який сприяє опрацюванню свідомих і несвідомих труднощів.

Я усвідомлюю широту власного підходу до сновидінь і розглядаю свої внески радше як етап подальшого розвитку, а не як завершену позицію. Чи можливо розпочати діалог із читачем про те, як розуміти «цикл сновидіння» або як осмислювати досвід сновидінь, поділених у групах? Групові аналітики, без сумніву, володіють значним, ще не повністю артикульованим досвідом роботи з розповіданими сновидіннями. Разом ми можемо розширити нове розуміння сучасного підходу до багатосуб'єктної роботи зі сновидіннями.

Сновидіння як колективні процеси «травлення»

Через сновидіння відбувається психічний процес, у межах якого надмірно загрозливі або збуджувальні емоції опрацьовуються під час сну. У своїй книжці *Dream Life* Мельцер описує, як такий процес контейнерування відбувається цілодобово (Meltzer, 1984). Сновидіння як безперервна активність нашого психічного життя (див. також Bion, 1992; Lavie, 2002) є одним із важливих адаптивних механізмів людини. Хоча багато хто цікавиться сновидінням лише як функцією особистої адаптації сновидця та регуляції його внутрішнього психічного життя, досвід відкриває нам іншу перспективу: це «перетравлення» може не обмежуватися лише окремим індивідом.

Чи можуть існувати колективні психічні процеси, які активують спільне – а не суто приватне – опрацювання через особисте, а згодом колективне сновидіння? Норберт Еліас стверджував, що людина не є *homo clausus*, «закритою й автономною одиницею», а завжди є частиною фігурації *homines aperti* (відкритих людей), які «через свої базові схильності та налаштованості спрямовані один до одного й пов'язані між собою найрізноманітнішими способами» (Elias, 1939 [1978: 14–15]).

Я припускаю, що сновидці, будучи «відкритими системами»⁴, активують маніфестну й латентну міжособистісну комунікацію, опрацювання якої виходить за межі індивідуальної психіки. Фукс (1964) пізніше назвав це «трансперсональним» – глибинним розумінням людської комунікації, яке уможливлює формування колективних занепокоєнь і подальше залучення до багатокрокового спільного процесу опрацювання. Наступним кроком після (часто несвідомого) виявлення колективного занепокоєння зазвичай стає активація сновидіння. Нижче наведено приклад такого особистісного й соціального механізму:

⁴ Див. с. 5.

Після сімейної вечери, під час якої дві сестри та їхні батьки приємно поспілкувалися, виникли деякі незначні й ледь відчутні конфліктні моменти. Тієї ночі батькові наснилося, що з величезного кратеру вивергається вулкан. Наступного ранку він поділився цим сновидінням із донькою, яка залишилася ночувати. Це спонукало розмову про складний бік стосунків між двома сестрами, який зазвичай рідко виходив на поверхню.

Як стало зрозуміло з подальших розмов, сновидіння та розповідь сновидіння слугували не лише власному процесу опрацювання батька, а й допомогли всім учасникам цієї взаємодії. Латентний символічний вулкан, який, можливо, несвідомо загрожував усій родині, проявився саме через процес розповіді сновидіння, що включає як саме розповідання, так і відкриття обміну особистими відгуками з «аудиторією». Стало зрозуміліше, що цей вулкан виражав актуальну ситуацію відомого, але неосмисленого конфлікту між сестрами. Так він став «колективним занепокоєнням» у родині. Ми не маємо відповіді на важливе запитання, чому саме цей сновидець був «обраний» для того, щоб сновидіти цей сон. Водночас відомо, що він намагався «вивергнути» власні тривоги через кратер, але водночас докладав зусиль до опрацювання родинної ворожості, яка співіснувала з любовними стосунками між сестрами.

Зазвичай спроба сновидця опрацювати «родинний вулкан» була також пов'язана з конфліктними ситуаціями в історії сім'ї. Згодом батьки пригадали бурхливі стосунки попереднього покоління – з кузеном, якого називали на прізвисько «Вулкан». Для попереднього покоління складні емоції, схоже, рідше «розігрувалися» відкрито, а радше проходили періодичне, несвідоме опрацювання за допомогою трансперсональної комунікації – і тепер повернулися через сновидіння конфлікту та його розповідь. Комунікативні аспекти сновидіння забезпечили певне контейнування люті (вулкан, що вивергається через кратер) і певний вплив – у сенсі серйозного ставлення до руйнівності конфлікту. Згодом це сприяло відновленню стосунків між сновидцем-батьком, доньками та всією родиною.

Переосмислення ключового груп-аналітичного поняття: трансперсональна комунікація

У першому формулюванні поняття трансперсонального Фукс пише: «...психодинаміка рідко, якщо взагалі коли-небудь, обмежується межами окремого індивіда, а зазвичай охоплює низку взаємопов'язаних осіб. Вона є трансперсональним проявом» (Foulkes, 1964: 180). Однією з функцій трансперсональної комунікації є те, що її вихід за межі психічних кордонів дає змогу сновидцям виявляти колективне занепокоєння у своєму соціальному просторі. Іншою функцією трансперсонального механізму є реляційний вплив, який він чинить спочатку на сновидця, а згодом – на слухачів.

Першу з цих функцій ми назвемо інформативною, а другу – трансформувальною. Після виявлення цього спільного занепокоєння постає потреба в колективному процесі «травлення», який активує сновидіння як механізм адаптації – водночас особистісний і соціальний.

Перехід від уявлення про сновидіння як суто особистий, внутрішньопсихічний і автономний процес до розуміння його як міжособистісної, «травної» функції сам по собі є для багатьох невеликою революцією. У нашій індивідуалістичній культурі чимало людей відчують загрозу своїй (традиційно уявлюваній) автономії з боку припущення, що сновидіння однієї людини може робити внесок у колективний процес

«травлення» в сім'ях, терапіях або дружніх стосунках, де присутні спільні надмірні емоції – від травми до екстазу. Водночас наші психічні межі є проникними, що й уможливило трансперсональну комунікацію, настільки важливу для нашого життя.

Крім того, трансперсональний вимір комунікації зосереджується на тому, як ми можемо бути зворушеними, не торкаючись безпосередньо, і як можемо знати невисловлене через власні непомислені реакції. Наші «нутроші» резонують з непомисленою комунікацією, і все це робить нас – так само як і близьких нам людей (а часто й ширше суспільство) — взаємно відкритими до емоцій одне одного.

Записуючи ці, майже дивні, припущення про комунікацію, сновидіння та стосунки, я раптом усвідомлюю, чому наведений фрагмент сновидіння мав для мене особисто таке несвідоме значення. Уявлення про трансперсональне та про несвідому делегацію до сновидіння породжують страхи бути професійно виключеним або навіть відкинутим. Уявлення про індивіда з відкритими межами, вразливого до соціального звинувачення, викликає тривоги, подібні до тих, що переживає сновидець, який «ходить вулицею голим, у найгіршій спідній білизні». Сором сновидця «інфікував» мене, автора, і поставив під загрозу мою особисту автономію.

Я також ловлю себе на тому, що піддаю сумніву традиційний підхід, згідно з яким «денні залишки» (Freud, 1900), які зазвичай вважають особистим джерелом процесу сновидіння, є виключно індивідуальними. На відміну від того, як багато хто з нас звик думати, здається, що «денні залишки» часто мають реляційний характер і можуть бути спільними для багатьох, кому доводиться мати справу з «колективними занепокоєннями». Замість особистих турбот, за якими нібито слідують «автономні» процеси сновидіння, ми бачимо, що саме реляційні, міжособистісні та соціальні занепокоєння здатні спільно запускати процеси «травлення», результатом яких стають сновидіння.

Моє попереднє припущення (Friedman, 2008) полягало в тому, що головною причиною розповіді сновидіння є прагнення продовжити незадовільне внутрішнє опрацювання в особистому сновидінні за допомогою зовнішніх партнерів. Хоча це й досі видається слухним, тепер я доповнюю цю думку уявленням про те, що потреба сновидця в особистому «травленні» несвідомо є частиною міжособистісного травлення. Партнери (слухачі) виявляються необхідними для того, щоб разом продовжити опрацювання завдяки внеску їхніх трансперсональних відгуків. Навіть тоді, коли слухачі не є первинними учасниками «колективного занепокоєння», вони зазвичай здатні відгукнутися – принаймні частково – на особистий і колективний запит на контейнування та включитися у спільне опрацювання емоційних надлишків. Це дає повніше розуміння сновидінь як «царського шляху через Іншого» (Friedman, 2002), де партнери відповідають на особисті й колективні занепокоєння як суб'єкти, що віддзеркалюють і опрацьовують.

Перспектива матриці

З іншого боку, цей погляд можна розглядати як просте перенесення поняття матриці Фукса (1973) на контекст сновидіння. Під матрицею Фукс розумів сукупну мережу комунікацій між індивідами-у-взаєминах, яка надає значення окремим елементам взаємодії. Матриця дає змогу зрозуміти, що сновидіння та спільно поділені сновидіння мають конфігуративну цінність або валентність. Розповідані сновидіння мають багато

значень – не лише одне, і не лише для самого сновидця, а й для його або її слухачів. Сновидіння народжуються у «реляційних водах», наприклад у плинному стані груп-аналітичної групи або в близьких чи дружніх стосунках, і не можуть бути зрозумілими поза цим контекстом. Матричний підхід до сновидінь також допомагає зрозуміти, чому сновидіння, подібно до риб, «люблять повертатися» до цих реляційних вод.

Як уже зазначалося, сновидіння і процес сновидіння здебільшого використовуються несвідомо принаймні у трьох способах (Friedman, 2008). Окрім того, що спільно поділені сновидіння слугують джерелом свідомої й несвідомої інформації про сновидця та його/її стосунки (класичний підхід до сновидінь), вони також мають формувальні й трансформувальні функції. Розповідь сновидінь може формувати й створювати стосунки та унікальні сетинги для груп чи організацій, у межах яких можливо опрацьовувати труднощі, сприяти розвитку, зціленню – або ж, навпаки, руйнуванню. Цей формувальний вимір спільно поділених сновидінь можна виявити або спростувати лише в тривалих процесах роботи зі сновидіннями. Ці функції доповнюються трансформувальним використанням розповіданих сновидінь, яке передається через зазвичай замасковані запити на контейнерування та вимоги впливу на стосунки. Такі комунікації в процесі розповіді сновидінь мають взаємні міжособистісні й трансперсональні ефекти.

Інформативні та трансформувальні аспекти трансперсональної комунікації

З цієї перспективи поняття трансперсональної комунікації можна диференціювати за її інформативними, формувальними та трансформувальними аспектами. Таке розрізнення може допомогти зрозуміти центральність безмежної, нефіксованої кордонами комунікації.

Інформативна цінність трансперсонального полягає в тому, що, інколи минаючи наші свідомі органи сприйняття, ми «знаємо» – наприклад, щось невисловлене. Трансперсональне також допомагає нам *снити трансформацію* емоційних труднощів. Саме трансперсональне загрожує або обіцяє славу та спонукає до її первинного «травлення» у процесі сновидіння. Воно ж висуває перший запит на контейнерування. Водночас трансперсональне має й формувальну цінність, оскільки такі комунікації використовуються для творення інтимних просторів (серед іншого).

Коли несвідома потреба сновидця бути істотно зрозумілим знаходить задоволення, це уможливорює розповідь сновидіння з потенційним здобуттям знання. Толерантність до незрозумілості сновидіння – разом із відчуттям його трансперсонального трансформувального потенціалу – може дозволити сновидцям пережити стан «контейнерованості». Я дійшов такого висновку: «там, де є контейнер, там з'являються (згадуються й розповідаються) сновидіння».

Трансперсональна комунікація як підґрунтя підходу «спочатку особисті відгуки» у роботі зі спільними сновидіннями

Важливо докладніше пояснити поняття трансперсональної комунікації у Фукса (1957). Свідомо й несвідомо комунікація впливає на стосунки, виходячи за межі

міжособистісного обміну й переходячи в іншу якість впливу⁵. Трансперсональна комунікація робить можливим відчувати без слів, бути зрозумілим без навмисного саморозкриття і, зрештою, часто означає співтворення спільного розуму (*common mind*) (Foulkes, 1973).

Трансперсональне розуміння проникних психічних меж людини означає, що і комунікація, і опрацювання емоційного змісту відбуваються поза межами окремої психіки й можуть бути виявлені *між* людьми. Такий трансперсональний підхід є центральною характеристикою всіх груп-аналітичних процесів – починаючи з латентних почуттів людей щодо того, як і чому вони входять у групу, як вони пов'язуються з іншими та який базовий комунікативний механізм уможливорює спільне відтворення міжособистісних дисфункцій і патернів зцілення. Той самий трансперсональний підхід особливо релевантний для спільних сновидінь і їх багаторівневої комунікації. Вербальна й невербальна комунікація сновидінь видається особливо здатною проникати крізь психічні межі слухача, немов рентгенівське проміння (один із образів Фукса). Це – «ендопсихічний спільний союз між ... первинними світами» (Foulkes, 1966: 154), надзвичайно влучний опис моментів глибокої спільності, які переживає група, працюючи зі сновидінням.

Історично поняття трансперсонального, ймовірно, постало внаслідок співпраці Фукса з Норбертом Еліасом⁶. Немає підстав вважати, що уявлення Еліаса про «відкрити людину» в «суспільстві індивідів» (Elias, 1939) або фуксівське поняття матриці безпосередньо спиралися на ранню ідею Фрейда (1913) про реконструкцію несвідомого пацієнта з похідних власних несвідомих реакцій аналітика. Фрейд писав: «слухаючи пацієнта, я також віддаюся плинові власних несвідомих думок» (Freud, 1913: 134). Двома роками пізніше, у праці *Несвідоме* (1915), він описує, як одна людина сприймає несвідоме іншої, не пропускаючи його через власну свідомість (Freud, 1915: 186). Клініцисти добре знають, що між людьми існує передсвідомо посередницька зона, яка дає змогу «реципієнтові» вловлювати несвідому комунікацію і через певну форму менталізації доходити до спільного резонування та дзеркалення.

У своїй енциклопедичній статті *Psycho-Analysis* (1923) Фрейд підсумовує:

Досвід швидко показав, що позиція, яку аналітичний лікар може займати з найбільшою користю, полягає в тому, щоб віддатися власній несвідомій психічній діяльності в стані призупиненої уваги, якомога більше уникати рефлексії та конструювання свідомих

⁵ Інші автори, зокрема Редл (Redl, 1942), розвивали подібні ідеї. Психодраматична перспектива видається майже ідентичною: «гравці (у театрі спонтанності) поєднані між собою невидимою відповідністю почуттів і мають своєрідну підвищену чутливість до взаємних внутрішніх процесів. Достатньо одного жесту, і часто їм навіть не потрібно дивитися один на одного – вони ніби телепатично налаштовані. Вони комунікують за допомогою нового чуття, наче через “медіумне” розуміння» (Moreno, 1923 [1973]: 68). І далі: «особистий контакт інтимних ансамблів замінюється непрямим, трансперсональним або символічним контактом» (там само). Нарешті: «телефактор» є «основою всіх здорових міжособистісних стосунків і суттєвим компонентом кожного методу, що використовується в психотерапії» (Moreno, 1969 [1958a]: 45).

⁶ Співпраця Еліаса й Фукса розпочалася під час їхньої спільної роботи на кафедрі соціології новоствореного Франкфуртського університету (1930–1933) і продовжилася в Англії впродовж першого десятиліття їхньої еміграції з нацистської Німеччини до Лондона. Еліас, визнання якого у Великій Британії прийшло значно пізніше, зрештою став одним із провідних соціологів. Він був залучений у різний спосіб до груп-аналітичного руху Фукса від самого його початку.

очікувань, не намагатися спеціально щось утримувати в пам'яті й у такий спосіб уловлювати перебіг несвідомого пацієнта власним несвідомим. (Freud, 1923: 239)

Пів століття по тому Огден (1996), не знаючи про концепцію Фукса, фактично з'єднався з його поняттям «трансперсонального», припустивши, що слухач сновидіння займає психічну позицію, близьку до біонівської мрійливості (*reverie*) (Bion, 1970).

Цей стан мрійливості – різновид «призупиненої уваги» – уможливило навіть для нефахових слухачів спільних сновидінь ставати тим, кого Гротштейн (2002) влучно назвав «сновидцем, який снить сон». Подібно до цього, ще 25 років тому учасники моїх груп зі сновидінь називали свої «вільноплинні» відгуки на сон «пересновидінням сновидіння». Таким чином, емоційно зворушені слухачі, які дозволяють собі бути відкритими до маніфестних і прихованих комунікацій сновидіння, здатні ділитися своїми особистими інтуїтивними відгуками через «вільноплинну дискусію»⁷ (Foulkes, 1948), яка «пересновидить» сновидіння.

«Спочатку особисті відгуки» та розвиток дедалі більшої довіри до власного резонування й дзеркалення у спільних сновидіннях

Наш досвід у тривалих груп-аналітичних групах показує, що в здоровій реляційній атмосфері учасники поступово навчаються довіряти власним емоційним відгукам і викликаним спогадам як таким, що відображають валідне розуміння їхнього реляційного обміну. Спирання на особисті відгуки щодо свідомих і несвідомих повідомлень є процесом, який найповніше реалізується в групі через взаємну комунікацію, у межах якої люди зростають, експериментуючи з надійністю своїх «соціальних чуттів» у реляційних взаємодіях. Таке розуміння може доповнювати звичний для групового аналізу принцип навчання «довіряти групі», що означає поступове покладання на реляційний потенціал групи як цілого. Воно передбачає, що люди у взаєминах набувають конфігураційної⁸ (Elias, 1939) довіри – як до власних відгуків, так і до відгуків інших. Ця довіра стосується не лише перенесення інформації та почуттів між сновидцями й їхніми партнерами, а й творення та трансформувального впливу самих стосунків.

Отже, до вже згаданого трансперсонального обміну можна додати його роль як базового чинника і *інформативного* (Friedman, 2008), і *трансформувального*

використання комунікації. Він дає змогу всім слухачам сновидіння виявляти й згодом виражати латентні смисли та повідомлення – як доповнення або альтернативу класичній інтерпретації (Ogden, 1996). Поняття трансперсональної комунікації особливо сприяє усвідомленню невисловлених і несвідомих запитів на контейнерування або вимог впливу, адресованих слухачам спільно поділених сновидінь.

Підхід Біона (1970, 1992) до сновидінь, який водночас доповнює й розширює працю Фройда, є тут принципово важливим. Він описує, як сновидіння спершу сприяє

⁷ Еліас

⁸ Під терміном «конфігураційний» Еліас фактично має на увазі реляційний – такий, що належить водночас і індивідам, і групі.

розвитку мислення сновидця, а згодом – процесам «травлення», зокрема його епістемічному функціонуванню.

Представляючи головну ідею Біона про сновидіння як розвиток мислення (Bion, 1962), Гротштайн вважає, що через «сновидіння сновидець інтроектує емоційну реальність, аби (альфа-)опрацювати її для прийняття» (2002: 124). Ферро (2009) вважає, що така (нова) перспектива формує психоаналіз, у якому пріоритет надається сновидінню як розвитку апарату для відчуття і мислення. Райс (2019) вважає, що фокус роботи зі сновидінням зміщується від змістів і спогадів сновидця (Фройд) до біонівського підходу, який акцентує розвиткові та патогенні процеси мислення й символізації.

Усі ці підходи до сновидінь і процесу сновидіння стосуються індивідуальних процесів. Тепер же ми звертаємося до розуміння того, що сновидіння виходить за межі індивідуального та охоплює багатосуб'єктні, соціальні аспекти «травлення» й опрацювання. Важливо підкреслити, що розгляд сновидіння та розповіді сновидінь як міжособистісних і трансперсональних функцій не скасовує мислення, яке відбувається заради індивідуальних цілей сновидіння, а радше доповнює його. Група, занурена в занепокоєння, залучає слухачів до взаємних розвиткових функцій розповіді сновидінь. Колективні аспекти сновидіння та спільного «травлення» поділених сновидінь становлять центральні реляційні виміри людських партнерств.

Сновидіння-у-стосунках

Біон (1992), виходячи за межі розуміння сновидіння як простору розвитку окремого індивіда, робить подальший *реляційний* крок, пов'язуючи процес сновидіння з потенціалом контейнування у стосунках. Він описує пацієнта з «убивчим Супер-Его», який міг сновидіти лише «з пересторогами, *наприклад лише за умови, що в сновидінні був присутній аналітик, або дозволяючи сновидінню розгортатися лише тоді, коли він знав, що хтось є поруч*»⁹ (1992: 40). Подібно до Ференці, який ще у 1913 році поставив запитання: «З ким сновидіння намагається встановити стосунок?», – Біон уводить сновидіння безпосередньо в реляційну площину.

Досвід групових аналітиків дедалі більше показує, що на сновидіння і його зміст впливають зв'язки – як зовнішні, так і внутрішні, – наприклад у родині або у внутрішній групі сновидця. Коли стає очевидно значущість трикутних зв'язків між сновидцем, його сновидінням і тими, кому воно адресоване, стає неможливо розглядати сновидіння ізольовано – хіба що як абстракцію, корисну для певних клінічних або соціальних цілей¹⁰.

За аналогією з твердженням Віннікотта (1960), що «не існує такого явища, як немовля» (без материнського піклування; Winnicott, 1960: 39), тут можна сказати: «не існує такого явища, як сновидіння... без його реляційного контексту». Боллас (1995) назвав це «контрпереносним сновидінням», наголошуючи, що здатність партнера сновидця бути чутливим до комунікації сновидіння допомагає сновидцеві «опрацювати свої несвідомі повідомлення: один сновидець – для іншого» (Bollas, 1995: 12). Пацієнт надсилає свої повідомлення через сновидіння, щоб активно залучити аналітика до

⁹ Курсив мій.

¹⁰ Див. «соціальне сновидіння», яке прагне працювати зі «сновидіннями без сновидців» (Lawrence, 2005). Такий підхід є плідним лише за умови визнання його обмежень.

процесу опрацювання. Сновидіння не може бути повністю опрацьоване без розуміння реляцій сновидця, і, ймовірно, тут слід також враховувати поняття матриці сновидіння. У груп-аналітичній групі терапія здійснюється «групою, через групу і за участю її ведучого». Це означає, що аналітики покладаються на колективну взаємодію групи та її трансперсональні комунікативні якості, аби лікувати й підтримувати розвиток учасників.

Крім того, трансперсональна перспектива показує, наскільки природним є несвідомо сновидіти (перетравлювати) і пересновиджувати «для інших». Матері й батьки сновидять для своїх дітей – і часто навпаки. Подібним чином терапевти та їхні індивідуальні пацієнти нерідко настільки близькі, що можуть сновидіти не лише *про* одне одного, а й *один для одного*. Трансперсональна комунікація так само впливає на пари, як і на терапевтичні групи; про це свідчать повідомлення слухачів, які зазначають, наскільки значна частина спільно поділених сновидінь фактично «належить» групі. Так само природно, що сновидці використовують відгуки на свої сновидіння, щоби «повернути собі» турботи й надії в наративах та пов'язаних із ними фантазіях.

Трансперсональна перспектива рятує нас від хибної дихотомії між сновидінням як процесом, що «належить» виключно сновидцеві, та сновидінням як таким, що належить усьому задіяному колу стосунків.

Підсумовуючи, можна сказати, що пов'язані між собою люди часто потребують «сновидіння» у своїх зусиллях опрацювати колективне занепокоєння і використовують сновидця, якого це торкнулося і який є здатним або придатним до цього, щоб залучитися до спільного процесу «травлення». У Частині II я розгляну локалізацію опрацювання колективного занепокоєння. Розповідь сновидінь¹¹ – особливо за наявності простору, в якому партнери сновидця спершу відповідають резонансом і дзеркаленням¹², – може бути частиною здорового людського розвитку та нести розвитковий потенціал для стосунків.

Наближення до циклу сновидіння. Розповідь сновидінь: «царський шлях через Іншого»

Спираючись на приклад поділеного сновидіння, я опишу «цикл сновидіння» від моменту його зародження до моменту, коли сновидіння розповідається й отримує відгук. У загальному вигляді можна сказати, що першим із чотирьох кроків циклу є зустріч із (часто колективним) занепокоєнням, яке потребує контейнування через сновидіння – і це становить другий крок. Далі сновидіння пригадується та «переказується» внутрішньому реляційному світові, а четвертим кроком є його поділення з партнерами.

Сновидіння про поцілунок. Перший приклад трансформувального використання сновидінь у стосунках

¹¹ Щоночі ми бачимо чотири-п'ять сновидінь, але більшість із них забуваємо. Про дослідження й медичні аспекти сновидіння див. Lavie, 2002.

¹² Резонанс і дзеркалення – лише найпоширеніші груп-аналітичні поняття. Інші важливі концепти, такі як обмін, явища конденсації (Pines), також є суттєвими аспектами розвитку стосунків у групах.

Тридцять років тому я мав пацієнта, який відкрив мені таємницю несвідомих комунікативних аспектів розповіданого сновидіння, зокрема його трансформувального потенціалу. Він закохався в жінку, за якою спостерігав здалеку на вечірці. Не наважившись наблизитися до неї, після цього розчарування тієї ж ночі він побачив сон, у якому пристрасно цілував її червоні губи – і поцілунок був взаємним. Пам'ятаю, що, почувши цю частину розповіді, я не відчув особливого зворушення. Мені здалося, що мій «герой» знову просто створив у сновидінні образ бажаного як дійсного, компенсуючи власну тривогу й невпевненість.

Але історія мала несподіване продовження. У нашому середземноморському регіоні, в довгі літні дні, багато учасників вечірки зустрічаються наступного дня опівдні на «студентському пляжі». Тож мій сновидець прийшов туди, «озброєний» своїм сновидінням, і підійшов до цієї жінки. Що ж він зробив? Чи поцілував її? Ні – він розповів їй свій сон. Яким мудрим виявився цей крок! Вона одразу ж відповіла взаємністю, закохавшись у нього, що він пережив як диво (і я також).

Мене вразило його «творче» використання сновидіння. Я зрозумів, що розповідь сновидіння в чутливому, відгукливому середовищі має виразний реляційний потенціал. Молодий чоловік перебував наприкінці другого року терапії, і його невпевненість у стосунках із жінками лише починала слабшати. Мені знадобився час, щоби глибше зрозуміти несвідому комунікативну динаміку того, що згодом було названо «розповіддю сновидінь». Він зізнався, що відтоді, як закохався в цю жінку, як це з ним часто траплялося, підозрював: йому навряд чи вистачить сміливості безпосередньо наблизитися до «такої, як вона». Поділення сновидіння дало йому несподівано новий досвід, але й саме народження цього сну було показовим. Ми обидва відчували, що він сновидів цей сон, аби контейнерувати власну невпевненість; згодом стало зрозуміло, що й її бажання – хай навіть ледь відчуте – також зробило внесок у процес сновидіння. «Використовуючи» невербальну комунікацію її прагнення до близькості й належності (Schlapobersky, 2005), щоб подолати власну виражену унікальну тривогу, він надав голос бажанню спільно творити стосунок, поцілувавши її у сновидінні. Розповідаючи їй свій сон, він звернувся з проханням про контейнерування своїх тривог і водночас висунув вимогу впливу на їхні стосунки. Вона відповіла симетрично, ставши «контейнером на виклик» (Friedman, 2002) – безпечною, такою, що не відкидає. Під впливом їхньої трансперсональної комунікації під час вечірки він зміг «снити» нову частину себе – ту, що підходить до жінки, яка потенційно може відповісти позитивно, а не відкинути. Завдяки здатності сновидіти «поціловану жінку» він зробив крок до формування зрілих стосунків.

Було «приснене» захопливе зіткнення двох світів, яке – задля розуміння – можна описати як «внутрішній» і «зовнішній». Внутрішні фантазії та бажання сновидця, що несли в собі й тривогу, спричинену попереднім досвідом небезпеки, зустрілися із «зовнішнім» внеском жінки, зануреної у власну зацікавленість. Трансперсональна комунікація, що розгорталася протягом годин невербального обміну й ледь вловимих знаків його труднощів наближення, разом із її бажанням зв'язку створила їхнє «колективне занепокоєння». Обое стали партнерами у складному процесі переходу від пасивної позиції до активнішої. Ця значуща точка зустрічі зі спільною тривогою на межі усвідомлення спільно створила колективне занепокоєння, яке запустило спільний процес «травлення». Цей процес включав його сновидіння, а згодом і розповідь сновидіння на пляжі.

Сновидіння, породжене цим колективним занепокоєнням, стало їхньою першою «дитиною». Вагітне їхніми бажаннями та реляційними труднощами, воно повідомляло обох про це колективне занепокоєння і про надію його подолати. Розповідь сновидіння на пляжі започаткувала формування¹³ їхнього зв'язку, співстворячи простір поділення. У цьому просторі розпочалася трансформація їхніх стосунків і постала «пара індивідів», у якій «запит на контейнування» зустрівся з «контейнером на виклик» (Friedman, 2002).

Питання делегування сновидіння

Чому саме мій пацієнт сновидів, запам'ятав і розповів свій сон – а не жінка, з якою він познайомився? Штірлін (Stierlin, 1981) описав механізм «делегування», за якого хтось у родині несвідомо «обирається» носієм психологічного симптому – наприклад, анорексії – для всієї родини. Кес (Kaës, 2002), розвиваючи цю ідею через поняття сновидця як *porte-voix*¹⁴, пішов далі: йдеться не лише про голос когось у групі, який промовляє про емоційні труднощі інших, а й про голос у сновидінні, що виражає спільне занепокоєння¹⁵.

Агазарян (Agazarian, 1994) описує людину в групі, яка може стати «цапом-відбувайлом», «ідентифікованим пацієнтом» або (спів)творити девіантну пару в тому, що вона називає «контейнерувальною роллю» (Agazarian, 1994: 39). Наприклад, цап-відбувайло виконує реляційну функцію: він або вона має контейнерувати й опрацьовувати складні емоції, що виникають у групі, – ненависть, слабкість або тривогу руйнування норм. Людина, «відкрита» до впливів, додатково сприяє конфігурації цього (майже дивного) несвідомого механізму: сновидець виявляється достатньо відкритим, щоб бути «обраним» для спроби опрацьовувати неконтейнеровану емоцію від імені родини чи групи. Сновидця «використовують» (Winnicott, 1969), аби запустити процес травлення. Коли згодом сновидіння розповідається, часто можна побачити, що слухачі так само зайняті колективним занепокоєнням, як і сам сновидець. Через розповідь сновидіння особисте «травлення» обраного сновидця повертається у партнерство – наприклад, у групу. Функція групи полягає в тому, щоб далі «досновиджувати» вже приснене сновидіння через вільні, несвідомі відгуки, спільно даючи раду колективному занепокоєнню, подібно до того, як це сталося між закоханими на узбережжі.

У наведеному прикладі, хоча обидва «партнери» потребували опрацювання свого колективного занепокоєння, мій пацієнт, здається, мав сильнішу потребу у «травленні» тривоги відкинення.

Наразі це найближче, до чого я можу підійти в розумінні складного реляційного процесу цієї людини та її сновидіння, що призвело до сновидіння колективного занепокоєння разом із потребою бути у стосунку з бажаним партнером.

Цей приклад окреслює контури «циклу сновидіння», який я опишу нижче.

¹³ Поділення сновидінням, яке часто є результатом стосунків, може також сприяти формуванню цих стосунків (Friedman, 2002).

¹⁴ «Носій голосу» - голос, який виражає делеговані почуття.

¹⁵ Див. с. 21.

Перший крок: дотик колективного занепокоєння

«Цикл сновидіння» починається тоді, коли сновидець зазнає *дотику* з боку занепокоєння, яке він може поділяти з іншими. Це спільне занепокоєння, передане через трансперсональну комунікацію в реляційному колі сновидця, вимагає процесів травлення, оскільки воно викликає надмірні, загрозливі або маніакальні стани. Такі емоційні надлишки містять у собі перший запит на контейнерування і запускають процес травлення / адаптації. Цей процес триває через особисте сновидіння, далі – через пригадування та саморефлексію щодо сну, і зрештою – через поділення сновидіння з партнерами, які беруть участь в опрацюванні. Таке поділення містить другий запит на контейнерування. Цикли сновидіння можуть багаторазово повторюватися в різних формах.

Одна мати побачила сон про заздрість молодшої колеги. Коли вона поділилася цим сновидінням зі своєю донькою, вони обидві усвідомили, що мати намагалася допомогти впоратися з неконтейнерованою заздрістю доньки. Обмінюючись почуттями та спогадами, пов'язаними з наративом сновидіння, вони обидві «пересновиділи» цей сон. Хоча сновидіння матері було спрямоване також і на опрацювання її власної заздрості, головним рушієм складного й захопливого процесу сновидіння було саме «колективне занепокоєння» щодо нестерпної заздрості доньки.

«Денні залишки» цілком можуть бути колективними занепокоєннями. Наш підхід розглядає соціальну проблему – наприклад, складність у сім'ї або труднощі спільноти – як колективне занепокоєння, яке запускає сновидіння і згодом розповідь сновидіння. Загрози й збудження, що передують сновидінню, загрожують не лише сновидцеві, а й «суспільству індивідів» (Elias, 1939).

Другий крок: сновидіння колективного занепокоєння

На наступному етапі процесу опрацювання під час сну те, що ми називаємо сновидінням, породжує сам сон. Паломбо (1992), психоаналітик і дослідник сновидінь, запропонував одну з найпереконливіших концептуалізацій цього процесу. Коротко кажучи: використовуючи необмежений резервуар накопиченого несвідомого досвіду – який включає емоції, стосунки та дійових осіб, – психіка сновидця опрацьовує занепокоєння, зіставляючи подібні минулі ситуації та реляційні конфігурації. Здається, ми маємо своєрідні «запаси» потенційних персонажів, яких добирають для виконання ролей у виразних сценаріях, що вміщують «проблеми» у згущених реляційних ситуаціях.

«Молода колега» у сновидінні матері, яка заздрить, була приснена для локалізації її заздрості. Вона є прикладом «реляційної конфігурації», що слугувала опрацюванню матері. Ці персонажі та сценарії інтегруються у своєрідні «відео» або «фільми» (Schlachet, 2002) і «п'єси» (Grotstein, 2002) через процес, який сьогодні можна описати як комп'ютеризоване зіставлення. Деякі з найлюдяніших і найкреативніших моментів проявляються саме у сновидіннях, які часто постають як художні результати процесу сновидіння.

Нерідко сновидець не може самостійно завершити опрацювання колективного занепокоєння, і тоді пригадане сновидіння можна розуміти як запрошення для інших долучитися до подальшого його дослідження.

Третій крок циклу сновидіння: діалог із внутрішніми та зовнішніми групами?

Один аналітик побачив сон про свій страх перед гнівом пацієнта. У сновидінні йому загрозувала неконтрольована агресія пацієнта.

Аналітик прокинувся в паніці, боячись, що йому можуть завдати шкоди, і водночас відчув велике полегшення від того, що це був «лише» кошмар. Як я зрозумів згодом, аналітик, перебуваючи у глибокому зв'язку та ідентифікації з переживанням пацієнта, усе ж сновидів їхнє спільне занепокоєння, пов'язане з безмежною агресією. Хоча його сновидіння, ймовірно, було спробою опрацювати власну агресивність, його базовою метою було сновидіти й витримувати спільний страх руйнування, який займав центральне місце у стосунку. Це «травлення» допомогло пережити загрозу нападу на терапевтичні взаємини.

Не менш цікавим є те, що, прокинувшись, сновидець одразу уявив, як ділиться цим сновидінням зі своїм колишнім терапевтом і з групою супервізії. Чому саме до цих адресатів було спрямоване оповідання сновидіння? Подібні описи траплялися частіше, ніж я очікував на початку своєї роботи зі сновидіннями-у-стосунках, і, як мені видається, для багатьох момент пригадування та розповіді сновидіння – собі чи іншим – створює простір для рефлексії. Для багатьох сновидців цей момент також є важливим мостом до їхніх внутрішніх груп. Процеси опрацювання, що відбуваються у сновидця, роблять коротку зупинку у його внутрішньому реляційному середовищі, перш ніж на наступному етапі бути поділеними із зовнішньою групою як розповідь сновидіння – разом із потенційними партнерами з опрацювання. Партнери – уявні чи реальні – роблять можливими як пригадування, так і поділення сновидіння.

На цьому третьому етапі циклу сновидіння – «фазі рефлексії» – напівпробуджений сновидець ніби мовчки промовляє свій сон до «внутрішньої аудиторії» минулих і теперішніх партнерів. Я припускаю, що так само, як Мельцер (1984) висунув гіпотезу про безперервне 24/7 «життя сновидінь», ми також маємо напівсвідомі, непомислені стосунки з «внутрішньою групою». Ада Абрагам, групова аналітикиня, зазначає: «внутрішня група ... є внутрішньопсихічною конструкцією, яка визначає сприйняття індивідом групи ... це набутий психічний апарат, що визначає значення групи для індивіда й задає матрицю міжособистісних взаємодій у ній» (Abraham, 1990: 391). Касс (Kaës, 2002) також посилається на ідею Бахтіна (1929) про «внутрішню соціальну аудиторію, специфічну для кожного індивіда» (Bakhtin, 1929: 123). Таким чином, пригадування сновидіння стає реляційною подією – своєрідним непромовленим діалогом з інтеріоризованими іншими – і «створює атмосферу, в якій народжуються висновки, міркування та оцінки» (Bakhtin, у Kaës, 2007: 391). Можна навіть припустити, що ця «внутрішня група» співтворить зміст сновидіння й допомагає вивести його «на сцену». Імовірно, саме ця «внутрішня група» є важливим елементом того, що Фукс (1957) називав «особистою матрицею» – внутрішньою спільнотою, яка супроводжує індивіда під час зустрічі з «динамічною матрицею».

Четвертий крок: розповідь сновидіння

Останнім етапом «циклу сновидіння» є поділення сновидіння з метою продовження незавершеного опрацювання особистого або колективного занепокоєння *через Іншого*. Груп-аналітичний підхід передбачає, що після того, як сновидіння було розказане,

настає фаза «спочатку особисті відгуки»: слухачі дозволяють собі бути зворушеними й входять у обмін резонансом і дзеркаленням зі сновидцем та його сновидінням, замість того щоб одразу займати інтерпретативну позицію. Те, що слухачі відчують себе такими, що «пересновиджують сновидіння» (див. вище), фактично є «вільноплинною дискусією», яка співтворить відкритий комунікативний простір між сновидцем і залученими партнерами.

Посилаючись на Фукса (1975): «Можна навіть сказати, що інтерпретація з'являється там, де аналіз зазнає поразки» (Foulkes, 1975: 117). Під «аналізом» Фукс мав на увазі саме вільноплинну групову дискусію, а її клінічним втіленням є підхід «спочатку особисті відгуки».

Розповідь сновидіння як міжособистісний і трансперсональний комунікативний простір може розглядатися як «царський шлях через Іншого» (Friedman, 2002: 46). Ця *via regia*¹⁶ до психіки сновидця водночас є шляхом до «спільної психічної матриці» (Foulkes, 1975: 250). Важливо пам'ятати, що фаза розповіді сновидіння має інформативні функції – через проникливу комунікацію, – а також невиражені формувальні функції, які створюють стани свідомості та структури. Крім того, її комунікація включає трансформувальні функції, які я описую як «запити на контейнування» та «вимоги впливу» (Friedman, 2008)¹⁷.

Спільне «травлення» у циклі сновидіння, яке забезпечує розвиток усіх учасників, має виразну подібність до циклічного процесу контейнування / утримуваного у Біона (1963).

Підсумок «циклу сновидіння»

Перший етап циклу сновидіння настає тоді, коли пов'язані між собою люди опиняються під впливом спільного занепокоєння, яке потребує міжособистісного опрацювання. Трансперсональні комунікативні якості стосунків створюють значущі «моменти зустрічі» (Stern et al., 1998) на початку циклу сновидіння.

На другому етапі власне сновидіння запускається майже «магічною» реляційною взаємодією. Хоча сновидіння може сприяти розвитку мислення сновидця, його головна функція є реляційною – воно проходить через процес травлення особистих і колективних емоцій. Один із учасників бере на себе початкове опрацювання й «травлення» (колективної) емоційної труднощі, внаслідок чого виникає сновидіння.

На третьому етапі сновидець пригадує сон, «розповідає» його самому собі й часто – своїм внутрішнім стосункам або внутрішній групі. Ця *рефлексивна фаза* видається частиною процесу опрацювання приснених занепокоєнь.

Четвертий і завершальний етап циклу – це власне розповідь сновидіння. Ділячись сновидінням, сновидець робить свою особисту матрицю доступною для подальшого колективного опрацювання особистих і спільних занепокоєнь. Через розповідь сновидіння колективні занепокоєння знову входять у динамічну матрицю. Дозволяючи собі слухати сновидіння, пов'язані між собою люди стають партнерами у спільному

¹⁶ *Via regia* означає «царський шлях» або «царська дорога».

¹⁷ Див. с. 19.

«травленні». Вони також можуть потрапляти під вплив сновидіння. Відповідаючи «спочатку особисто», а не через передчасні інтерпретації, група активує свої невиражені й несвідомі комунікації та використовує їх для подальшого контейнування загроз і збуджень, а також для трансформації своїх стосунків зі сновидцем¹⁸¹⁹²⁰.

Список літератури

- Abraham A (1990) *The projection of the inner group in drawing. Group Analysis* 23(4): 391–402.
- Agazarian YM (1994) *The phases of group development and the systems-centered group. In: Shermer VL and Pines M (eds) Ring of Fire. London: Routledge, pp. 36–86.*
- Bakhtin M (1929) *Le marxisme et la philosophie du langage. Paris: Les Editions du Seuil.*
- Bion WR (1962) *Experiences in Groups and Other Papers. London: Tavistock.*
- Bion WR (1963) *Elements of Psycho-Analysis. London: Heinemann.*
- Bion WR (1970) *Attention and Interpretation. In: Seven Servants: Four Works by Wilfred R. Bion. New York: Aronson, reprinted 1977.*
- Bion WR (1992) *Cogitations. London: Karnac.*
- Bollas C (1987) *The Shadow of the Object: Psychoanalysis of the Unthought Known. London: Free Association Books.*
- Bollas D (1995) *Cracking Up: The Work of Unconscious Experience. New York: Hill and Wang.*
- Doron Y (2014) *Primary Maternal Preoccupation in the Group Analytic Group. Group Analysis* 47(1): 17–29.
- Elias N (1939) *The Civilizing Process. New York: Urizen Books, 1978.*
- Elias N (1978) *What is Sociology? London: Hutchinson.*
- Ferro A (2009) *Transformations in Dreaming and Characters in the Psychoanalytic Field. International Journal of Psychoanalysis* 90: 209–230.
- Foulkes SH (1948) *Introduction to Group Analytic Psychotherapy. London: Karnac, 1983.*
- Foulkes SH and Anthony EJ (1957) *Group Psychotherapy: The Psychoanalytic Approach. Second Edition. London: Karnac.*

¹⁸ Ці кроки розширюють моє попереднє розуміння процесу травлення як такого, що складається лише з двох етапів: «сновидіння» і поділення сновидінням з метою продовження його опрацювання через інших. Я називав це «розповіддю сновидіння». Сьогодні я розглядаю розповідь сновидіння лише як четвертий етап циклу сновидіння.

¹⁹ Я поділяю підхід Гордона Лоренса (Lawrence, 2005) у соціальному сновидінні, згідно з яким спільне занепокоєння спонукає індивідів «перетравлювати» його через бачення його уві сні та через розповідь цього сновидіння спільноті. У такий спосіб вони інформують суспільство про травматичні занепокоєння. Я також поділяю його думку, що значення сновидінь «існують у просторі між індивідуальними психіками» (Lawrence, 2005: 14). Для мене це означає спільне розуміння того, що ми сновидимо «для» інших, чиї подальші асоціації допомагають продовжувати опрацювання сновидінь. Водночас припущення Лоренса про необхідність «позбавлення» індивідів їхніх сновидінь і про можливість у соціальному сновидінні повністю змістити фокус із сновидця на сновидіння видається мені таким, що створює ілюзію розриву між сновидцями та сновидіннями в групах. Розгляд соціального сновидіння як реляційного процесу може, навпаки, сприяти розвитку цього підходу, а не його обмеженню.

²⁰ Розповідь сновидінь була впроваджена в соціальних мережах і цифрових платформах, створених для налагодження зв'язків, комунікації та стосунків. Такі платформи полегшують поділення сновидіннями в травматичні періоди – зокрема під час пандемії COVID-19 і воєн – і здатні контейнувати соціальні тривоги (Geller et al., 2022).

- Foulkes SH (1964) *Therapeutic Group Analysis*. London: Allen and Unwin. Reprinted 1984. London: Karnac.
- Foulkes SH (1966) *Some basic concepts in group psychotherapy*. In: Foulkes E (ed.) *Selected Papers*. Karnac: *Selected Papers*. Karnac: London, pp. 155–158.
- Foulkes SH (1973) *The group as matrix of the individual's mental life*. In: Foulkes E (ed.) *Selected Papers*. London: Karnac, pp. 223–234.
- Foulkes SH (1975) *Group Analytic Psychotherapy: Method and Principle*. London: Karnac.
- Freud S (1900) *The Interpretation of Dreams*. Standard Edition 4–5. London: Hogarth Press.
- Freud S (1913) *On beginning the Treatment*. S.E., Vol. XII. London: Hogarth Press, pp. 121–144.
- Freud S (1915) *The Unconscious*. S.E. Vol. XIV. London: Hogarth Press, pp. 159–215.
- Freud S (1923) *Two Encyclopaedia Articles*. SE, vol. 18.
- Friedman R (2000) *The Interpersonal Containment of Dreams in Group Psychotherapy—a contribution to the work with dreams in the group*. *Group Analysis* 33(2): 221–233.
- Friedman R (2002) *Dream-telling as a Request for containment in Group therapy. The Royal Road through the Other*. In: Pines Neri and | Friedman (eds) *Dreams in Group Psychotherapy*. London: JKP, pp. 46–67.
- Friedman R (2006) *The dream narrative as an interpersonal event – research results*, La Sapienza, University of Rome. Available at: <http://www.funzionegamma.edu/inglese/currentnumber/friedman.asp>
- Friedman R (2007) *Where to look? Supervising Group Analysis – A Relations Disorder Perspective*. *Group Analysis* 40(2): 251–268
- Friedman R (2008) *Dreamtelling as a request for containment – three uses of dreams in group therapy*. *International Journal of Group Psychotherapy* 58: 327–344.
- Friedman R (2014) *Group Analysis Today – Developments in Intersubjectivity*. *Group Analysis* 47: 194–200.
- Friedman R (2015) *Using the Transpersonal in Dream-telling and Conflicts*. *Group Analysis* 48(1): 45–60.
- Friedman R (2018a) *Beyond rejection, glory and the Soldier's Matrix: the heart of my group analysis*. *Group Analysis* 51(4): 1–17.
- Friedman R (2018b) *Die Soldatenmatrix und andere psychoanalytische Zugaenge zur Beziehung von Individuum und Gruppe*. Psychosozial-Verlag. Giessen.
- Friedman R and Seidler C (2022) *Über Beziehungen mit Autoritäten in der Gruppenanalyse*. *Gruppenpsychotherapie und Gruppendynamik* 58: 327–343
- Friedman R (2022) *Dreamtelling: Ein gruppenanalytischer Zugang zur Arbeit mit dem Traum und den Träumen*. In: Dietrich G and Fossel F (eds) *Gruppenpsychoanalyse: Theorie, Geschichte und Praxisfelder der gruppenanalytischen Methode*. Vienna: Facultas, pp. 128–147.
- Geller S, Friedman R, Levy S, Akerman Y, Van den Brink G, Romach G and Goldzweig G (2022) *The rough road: A single case study of dreamtelling in a group during the COVID-19 pandemic and military conflict*. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19(12): 7174.
- Grotstein JS (2002) *We are such stuff as dreams are made on – Annotations on Dreams and Dreaming in Bion's works*. In: Neri, Pines, and Friedman (eds) *Dreams in Group Psychotherapy*. London: Jessica Kingsley Publishers, pp. 110–146.
- Kaes R (2002) *'The Polyphonic Texture of Intersubjectivity in the Dream'*, in Neri Pines Friedman (eds) *Dreams in Group Psychotherapy*. London: Jessica Kingsley

- Publishers, pp. 67–78.*
- Kaes R (2007) *Linking Alliances, and shared space. Groups and the Psychoanalyst.* London : *International Psychoanalytical Association.*
- Köhncke D and Mies T (2012) *Der Matrixbegriff und die intersubjektive Wende –Der gruppenanalytische Blick auf das Unbewusste. Gruppenpsychother. Gruppendynamik 48/2012, 26-52.*
- Lavie P (2002) *Extracts from The Enchanted World of Sleep.* In: Neri P, Pines M and Friedman R (eds) *Dreams in Group Psychotherapy.* London: *Jessica Kingsley Publishers, pp. 146–154.*
- Lawrence WG (2005) *Introduction to Social Dreaming: Transforming Thinking.* London: *Karnac.*
- Meltzer D (1984) *Dream-life: A Re-examination of the Psycho-analytical Theory and Technique.* Strath Tay: *Clunie Press.*
- Mies T (2022) *Personal communication*
- Moreno JL (1923) *The Theatre of Spontaneity.* New York: *Beacon House, 1973.*
- Moreno JL (1969) [1959a] *Psicoterapia de Grupo e Psicodrama.* Campinas, SP: *Editorial Psy.*
- Neri C, Pines M and Friedman R (eds) (2002) *Dreams in Group Psychotherapy.* London and New York: *JKP.*
- Ogden TH (1996) *Reconsidering three aspects of psychoanalytic technique.* *International Journal of Psychoanalysis 77(5): 883–900.*
- Palombo SR (1992) *The eros of dreaming.* *International Journal of Psychoanalysis 73: 637–646.*
- Redl F (1942) *Group Emotion And Leadership.* *Psychiatry 5: 573–596.*
- Reis B (2019) *Creative Repetition and Intersubjectivity: Contemporary Freudian Explorations of Trauma, Memory, and Clinical Process.* London: *Routledge*
- Schlapobersky J (1993) *The language of the group: monologue, dialogue, and discourse in group analysis.* In: Brown D and Zinkin L (eds) *The Psyche and the Social World: Developments in Group-Analytic Theory.* London: *Routledge, pp. 211–231.*
- Schlapobersky J (2005) *Longing, Belonging and The Despair of the Homeless Mind: Keynote Address to the Annual Workshop.* North London Centre for Group Psychotherapy, UK.
- Schlachet PJ (2002) *Sharing dreams in group therapy.* In: Pines Neri N and Friedman R (eds) *Dreams in Group Psychotherapy.* London: *Jessica Kingsley Publishers, pp. 79–97*
- Stern D, Sandler L, Nahum J, Harrison A, Lyons-Ruth K, Morgan A, Bruschweiler-Stern N and Tronick E (1998) *Non-interpretative Mechanisms in Psychoanalytic Therapy.* *International Journal of Psycho-Analysis 79: 903–921.*
- Stierlin H (1981) *Delegation und Familie, Beitrage zum Heidelberger familien-dynamischen Konzept.* Frankfurt: *Suhrkamp*
- Winnicott DW (1956) *Primary Maternal Preoccupation.* In: Winnicott DW (1958) *Through Pediatrics to Psycho-Analysis.* London: *Tavistock Publications.*
- Winnicott DW (1960) *The theory of parent-infant relationship.* In: *The Maturational Process and the Facilitating Environment.* New York: *International Universities Press.*
- Winnicott DW (1969) *The use of an object and relating through identifications.* In: *Playing and Reality.* London: *Tavistock, 1971.*

Д-р Робі Фрідман – груповий аналітик, клінічний психолог, колишній президент Міжнародного товариства групового аналізу (GASI), співзасновник Ізраїльського інституту групового аналізу (ІІГА) та його колишній голова.