

Nieświadomość wyraża się przez sny

W wiedeńskim domu Freuda przy Berggasse 19 widnieje marmurowa tablica z napisem: „Tu 24 lipca 1895 roku doktorowi Sigmundowi Freudowi objawiła się tajemnica marzenia sennego”

Rozmowa z Edytą Biernacką

Na czym polega ta tajemnica?

To był pomysł samego Freuda. Swojego przyjaciela, Fliessa, pytał, czy wyobraża sobie, że kiedyś pojawi się tam taka tablica. Pytanie to było nieco autoironiczne. Można jednak tę kwestię potraktować poważnie, symbolicznie, bo dzisiaj rzeczywiście uważamy, że myślenie o snach to początek psychoanalizy. Do czasów Freuda psychologia nie interesowała się snami. Warto zresztą pamiętać, że psychologii – w nowoczesnym sensie tego słowa – przed Freudem nie było. Owszem, psychiatrzy i neurologowie interesowali się snem jako objawem zaburzenia funkcji psychicznych. Natomiast Sigmund Freud poszedł w inną stronę, zgodną z dziedzictwem tak zwanej tradycji ludowej, ale też różnych nurtów obecnych w kulturze – na przykład w filozofii, poezji, sztuce – które przypisywały snom duże znaczenie. To, że sny coś znaczą, było dla niego koronnym argumentem, iż istnieje coś takiego jak nieświadomość, to znaczy, że ludzkie procesy psychiczne nie ograniczają się do tego, co świadome. To właśnie próbował udowodnić, objaśniając marzenia senne.

Freud twierdził, że odkrycie nieświadomości jest zamachem na ludzki narcyzm. Zamachem już trzecim. Pierwszy cios zadał, jego zdaniem, Kopernik, który wykazał, że Ziemia nie jest „pępkiem świata”. Drugi był Darwin – twórca teorii ewolucji zacierającej wyraźną różnicę pomiędzy człowiekiem a zwierzętami. Sigmund Freud zaś, odkrywając ludzką nieświadomość, pokazał, że nie panujemy do końca nad sobą, czyli że nasze działania i zachowania są motywowane przez siły, które dla nas samych są niezbrane.

A zatem Freud nie tylko odkrył nieświadomość, ale również ustanowił sen królewską drogą do niej. W jaki sposób marzenie senne umożliwia nam dostęp do tego, co nieświadome?

To droga królewska, gdyż jest stosunkowo najbardziej komfortowa ze wszystkich innych. Sny pozwalają na poznanie zgromadzonej w nieświadomości wiedzy, czyli pewnych śladów wspomnieniowych, życiowych doświadczeń, które nas kształtują i właściwie decydują o tym, kim jesteśmy. Wyobraźmy sobie, że nieświadomość to rodzaj magmy, gorącej lawy, która cały czas pulsuje, bulgocze, w której coś się nieustannie kotłuje. Freud uważał, że to „coś” nie ma żadnego kształtu, że samo w sobie jest zupełnie amorficzne. Jednakże różne fragmenty tej lawy, różne jej elementy mogą się we śnie „podkleić” pod pewne zdarzenia z jawy i dzięki nim uzyskać formę, ujawnić swoje znaczenie. We śnie powstaje więc swoisty „pas transmisyjny”. Tak zwany „okruch z dnia” w jakiś nieświadomy sposób łączy się z fragmentem zawartości naszej nieświadomości i dzięki temu ta zawartość jest transmitowana do snu – przybiera możliwą do zrozumienia formę.

Ciekawe jednak, że to, co wydarzyło się za dnia, a co potem pojawia się we śnie, wydaje się przeważnie czymś

obojętnym, nie najważniejszym spośród zdarzeń dziennych. Są to raczej sprawy poboczne, które nie przykuwały naszej uwagi.

Tak, bo te połączenia tworzą się na zupełnie innej zasadzie niż połączenia świadome. To, co świadomie uważamy za ważne, wedle Freuda możemy też świadomie „opracować”. To, o czym myślimy, o czym fantazjujemy na jawie i o czym prowadzimy dialogi wewnętrzne, zostaje opracowane i nie stanowi już pożywki dla nieświadomości. Natomiast rozmaite zdarzenia, nieistotne ze świadomej perspektywy, w nieświadomy sposób kojarzą się z czymś istotnym, bardzo nasyconym emocjonalnie, co pochodzi z tego nieświadomego obszaru. Freud podaje przykład spektakularnego snu, dotyczącego tematyki seksualnej. To dobry przykład, bo Freud zwykle kojarzy nam się z seksem, chociaż to wcale nieprawda, że psychoanaliza sprowadza wszystko do seksu... Otóż pewna pani z towarzystwa śni, że pełni jakąś funkcję w grupie kobiet, które mają spieszyć z humanitarną pomocą żołnierzom ciężko doświadczonej w wojnie. Kobieta ta śni, że wybiera się do nich z wizytą. Spotyka różne osoby, którym mówi, że przyszła z misją, żeby... i tutaj padają niezrozumiałe słowa, które każą Freudowi domyślać się jednoznacznie seksualnego kontekstu usług. To wszystko ma taki związek z rzeczywistością, iż owa pani przeczytała w gazecie o kobiecej organizacji charytatywnej, pomagającej żołnierzom na froncie. Ta lakoniczna notatka z gazety, nieświadomie skojarzyła jej się właśnie z takimi, a nie innymi usługami, które kobiety mogą świadczyć mężczyznom. Treść z gazety połączyła się z treścią pragnień nieświadomych i w ten sposób powróciła we śnie, nadając im seksualny kształt. Mamy tu klasyczny mechanizm „pasa transmisyjnego”. Pod treść przez świadomość niewykorzystaną „podkleja się” treść nieświadoma.

Wywołała Pani wilka z lasu: seks i psychoanaliza. Do tego „kultowego” tematu jeszcze wrócimy. Na razie zatrzymajmy się na innej newralgicznej kwestii. Otóż przekonanie, że źródłami marzeń sennych są z jednej strony jakieś wrażenia z dnia i z drugiej to, co kipi w nieświadomości, przeczy współczesnym naukowym odkryciom, według których sen powstaje z przypadkowych wyładowań bioelektrycznej czynności mózgu, kiedy poruszane są przypadkowe pola kojarzeniowe, ślady wspomnieniowe.

Freud zdawał sobie z tego sprawę. Dużą część Objaśniania marzeń sennych poświęcił dyskusji z takimi „mechanicznymi” teoriami, które mówią, że sen jest jakimś przypadkowym zakłóceniem. Uważał, iż jeśli coś istnieje w psychice, zawsze musi istnieć „po coś”. Nic w życiu psychicznym nie zachodzi przypadkowo.

Jak jednak przekonać kogoś, komu własne sny jawią się jako teatr absurdu, że mają one swój cel i sens?

Podczas pracy z pacjentami często się zdarza, że przynoszą oni sny, które są kompletnie niezrozumiałe i wydają się całkiem absurdalne. Dopiero po jakimś czasie – nieraz nawet

po kilku miesiącach – różne elementy zaczynają się układać i okazuje się, że jest w nich zawarta bardzo istotna treść, którą da się zrozumieć i objąć świadomie.

Czy można powiedzieć, że psychoterapeuci potrafią czytać w ludzkich snach?

Nie powiedziałabym tego w ten sposób. Freud od początku uważał, że sen, będąc komunikatem nieświadomości dla świadomości, jest zawsze wiadomością skierowaną do kogoś. Z reguły jest tak, że kiedy ktoś interesuje się czyimiś snami, na przykład terapeuta snami pacjentów, to tych snów zaczyna być więcej. Można powiedzieć, że psychika korzysta z okazji, żeby coś szybko zakomunikować.

Pacjent śni więc dla terapeuty?

Tak, ale nie na życzenie terapeuty, choć i to czasem się zdarza. Kontakt z terapeutą jest raczej „okazją”. Oto jest ktoś, kogo to obchodzi, kto zechce tego wysłuchać i pomóc zrozumieć. Dlatego powiedziałabym, że nie tyle czytamy w snach, ale że czynimy ze snów element dialogu z pacjentem. Dialogu pacjenta z terapeutą, ale przede wszystkim wewnętrznego dialogu, który pacjent prowadzi sam ze sobą, poznając siebie.

Czy można powiedzieć, że badanie snów ma charakter terapeutyczny, że jest lekarstwem dla ludzkiej duszy?

Tak, w takim sensie, w jakim w ogóle badanie nieświadomości jest lekarstwem dla duszy. Freud uważał, że nasze nieszczęście i duża część naszego cierpienia polega na tym, że jesteśmy niezwykle wierni zawartym w nieświadomości przekonaniom na swój temat i na temat świata. Mówił, że ludzie wolą mieć rację, niż być szczęśliwi. Są to z reguły bardzo sztywne i trudno poddające się zmianom przekonania: w dużej części nieświadome, głęboko „zakopane”. Żeby tu coś zmienić, musimy najpierw nadać temu jakąś formę, ująć to w jakiś zrozumiały język, a więc „odsłonić”, „wydobyć na światło dzienne”. Wtedy dopiero możemy się przekonać, że część naszych nieświadomych przekonań jest nedoręczna i szkodliwa. Innymi słowy, zaczynamy widzieć, że nieświadomość dominuje w naszym przeżywaniu teraźniejszości, co oznacza, że na nieświadomym poziomie przeżywamy teraźniejszość jak sytuacje z przeszłości. Teraźniejsze miesza się z przeszłym.

To brzmi paradoksalnie...

Freud uważał, że – zwłaszcza w momentach kryzysowych, gdy jesteśmy bardzo obciążeni emocjonalnie – to, co nieświadome, zaczyna dominować, i na rzeczywistość patrzymy jakby przez filtr. Dopóki nie zobaczymy, na czym polegają te nieświadome zniekształcenia w percepcji rzeczywistości, nie będziemy mogli wprowadzić tam żadnych zmian. Zniekształcenia mogą dotyczyć przekonań na temat rzeczywistości zewnętrznej, tego, jaki jest świat. Przykładem mogą być ludzie przeświadczeni, że wszyscy są przeciwko nim wrogo nastawieni. Choć nie mają paranoi w sensie psychiatrycznym, reagują na świat, jakby tak było naprawdę. Z drugiej strony zniekształcenia mogą dotyczyć przekonań na własny temat, na temat naszej rzeczywistości wewnętrznej. Na przykład można uważać, że jest się kimś zupełnie bezwartościowym, zasługującym na wszystko, co najgorsze, i zgodnie z takim „planem” działać.

Co sprawia, że niektóre sny pamiętamy bardzo dobrze, inne zaś zupełnie nam się zacierają?

Freud uważał, że sny których nie pamiętamy, już spełniły swoją rolę. Problem, który nas dręczył, znalazł w tym śnie rozwiązanie. Nie ma potrzeby do tego wracać. Natomiast sny, które dobrze pamiętamy, albo te, które powtarzają się często, zawierają taki materiał z obszaru nieświadomości, który się domaga wyjaśnienia. Jeśli jakiś sen nas gnębi, powraca, ciągle go pamiętamy, to warto nad nim pomyśleć. Pomyśleć choćby w taki sposób, że każda z tych rzeczy, która jest we śnie, to jakiś aspekt mojej psychiki. Ten moment w terapii, kiedy pacjenci zaczynają śnić, jest zwykle momentem ulgi, nawet jeśli te sny są koszmarnie. Kiedy nie wszystko już musi się dziać na bieżąco, kiedy można fantazjować na ten temat – wszystko robi się bezpieczniejsze.

Warto może wspomnieć o jeszcze jednej funkcji snu. Sigmund Freud pisał, że sytuacje rozgrywające się we śnie są spełnieniem naszych pragnień. Chodzi o to, że wiele naszych pragnień jest niemożliwych do spełnienia w rzeczywistości. Dlatego, żeby jakoś poradzić sobie z frustracją, która stąd wynika, śnimy o ich spełnieniu. To mogą być bardzo różne pragnienia, oczywiście także seksualne, ale nie tylko i nie przede wszystkim. W Objaśnianiu marzeń sennych sny o takiej treści nie zajmują najważniejszej pozycji. Natomiast są tam opisywane sny, które dotyczą najróżniejszych pragnień, począwszy od snów dzieci, które nie mogły zjeść truskawek za dnia i śnią, że je zjadły w nocy, po sny lękowe, którymi Freud się długo zajmował, a które – jak dowiódł – mogą być wyrazem poczucia winy i pragnienia ukarania siebie.

Ale czy takie spełnienie życzenia we śnie, takie zaspokojenie zastępcze, może człowiekowi wystarczyć?

Musi wystarczyć, ponieważ większość tych pragnień jest i tak nie do spełnienia w rzeczywistości. Po prostu nie ma innego wyjścia. Gdy Freud pisał Objaśnianie..., zwracał uwagę na niezgodność z rzeczywistością, na to, że gdyby te pragnienia były spełniane w rzeczywistości, to prowadziłyby do jej zniszczenia, do destrukcji naszych relacji z innymi, naszego przekonania o sobie etc. W takiej perspektywie nie ma nic lepszego niż spełnienie we śnie. To musi wystarczyć.

Czyli to dobrze, że śnimy?

Oczywiście! Freud uważał, że to jest niezbędne dla naszego zdrowia psychicznego. Wszyscy psychiatrzy wiedzą, że problemy się zaczynają, kiedy nie można spać. Bo to znaczy, że nasz aparat psychiczny nie może przepracować naporu nieświadomych treści. Zalewają one naszą świadomą część, dezorganizują ją i zaczynamy wtedy robić w życiu różne rzeczy...(!..!) Sny dostarczają nam wiedzy na temat naszego życia psychicznego. Pozwalają trochę poobserwować, lepiej się orientować, co się w nas dzieje. Przecież na co dzień tego raczej nie obserwujemy, nie zastanawiamy się, co czujemy i dlaczego, nie pytamy o to, co kształtuje tak, a nie inaczej nasze relacje. Robimy to tylko w szczególnych i bardzo kryzysowych momentach. I w tym pomagają sny.

Niniejszy wywiad stanowi fragment rozmowy, która w całości została opublikowana w miesięczniku „Znak”, nr 644 (1) 2009, któremu bardzo dziękujemy za możliwość przedruku.

Edyta Biernacka – superwizor i terapeuta Polskiego Towarzystwa Psychologii Psychoanalitycznej.

rozmawiała Maria Augustyniak