

Милтон Г.Эриксон, Эрнест Л.Росси

ЧЕЛОВЕК ИЗ ФЕВРАЛЯ

Гипнотерапия развитие самосознания личности

Milton H.Erickson, M.D, Ernest L.Rossi, Ph.D.
THE FEBRUARY MAN
Evolving Consciousness and Identity n Hypnotherapy

Перевод с английского Е.Л.Другач

Библиотека психологии и психотерапии
Выпуск 8

Москва
Независимая фирма "Класс"

Эриксон М., Росси Э. Человек из Февраля /Пер. с англ. Е.Л.Длугач. – М.: Независимая фирма "Класс"

Книга посвящена детальному разбору случая из практики Милтона Эриксона – легендарного и, возможно, самого крупного целителя нашего времени.

Анализ этого случая содержит многоуровневую коммуникацию с бессознательным пациентки и терапевтическую переработку травмирующих воспоминаний, бывших источником ее тяжелых фобий и депрессии. Следуя за "ключами"-подсказками в речи и поведении пациентки, Эриксон создает образ Человека из Февраля, навещающего и сопровождающего ее в нелегких путешествиях в прошлое, чтобы поддержать и дать возможность от этого прошлого освободиться.

Эта книга получила высочайшую оценку у психотерапевтов самых разных теоретических ориентаций.

Будучи адресована профессионалам, работа эта может быть захватывающим чтением для любого вдумчивого читателя: ведь каждое достоверное описание успешной психотерапии вселяет надежду.

ISBN 0-87630-545-1 (USA)

ISBN 5-86375-006-5 (РФ)

© Браннер/Мэзел

© Независимая фирма "Класс"

© Е.Л.Длугач, перевод на русский язык

ПРОГУЛКИ ПО ВОДЕ

Сначала – факты. Случай "мисс С." – это всего четыре гипнотерапевтические сессии, проведенные Милтоном Эриксоном в 1945 году. Его мастерство в полном расцвете, а слава – далеко впереди.

"Человек из Февраля" – это имя и образ Эриксона, когда пациентка в трансе испытывает глубокую возрастную регрессию и, естественно, с доктором "не знакома". Перед нами редкий пример хорошо документированного случая. Мы можем рассмотреть любые детали, от нас ничего не скрывают, работа психотерапевта вся на виду. Блистательная, на грани невозможного, работа. Все кажется невероятно простым и ... совершенно недоступным. Можно строить любые догадки о том, как это у него получается, – и все равно оставаться "на берегу", испытывая при этом почему-то не уныние, а благодарность: *такое* возможно, сохранился фрагмент работы *такого* мастера. Стенограмма этих сессий пролежала в архиве тридцать лет, ожидая своего часа. Он настал в конце 70-х годов, когда Эриксон обратил на нее внимание одного из своих самых выдающихся своих последователей, Эрнеста Росси.

"Ученик чародея" стал задавать вопросы, и так они проговорили полных 15 часов. Из этого обсуждения родился "второй план" книги, анализирующий и объясняющий происходящее, – своего рода руководство по "толкованию наведений" ... или путеводитель по лабиринту. Без этих комментариев что-то из магии сессий мастера осталось бы абсолютно непонятным, а что-то – даже и вовсе незамеченным. С настоящей магией так бывает.

Известно, что Эриксон часто отвечал на вопросы учеников метафорой или историей, а те просили его объяснить или показать "что-ни- будь попроще, даже поскучнее", да так и не добивались своего (Маргарет Мид, 1979). В обсуждении с Росси Эриксон объясняет то, что делает, прямее и проще обычного. Не удивительно, что специалисты по наследию Эриксона считают эту книгу уникальной.

Её структура сложна: есть стенограммы сессий, разделенные насмысловые отрезки. Есть обсуждение 1979 года. Плюс еще более поздние тоже важные для понимания комментарии Эрнеста Росси. А есть и вовсе иное измерение: *транс*овое время, а в нем – *как бы* прошлое, "когда деревья были большими". Это детское время пациентки, в котором она становится маленькой елочкой, и ее навещает Февральский Человек. Вот в этом измененном "ни-здесь-ни-там" времени и происходят главные терапевтические события.

Чтобы не "заблудиться в отражениях" и получить от этой книги все, что она может дать, читателю лучше сразу настроиться на особые отношения со временем. Можно, например, сначала прочитать только стенограммы, опуская все комментарии – и это будет совсем другая книга. А потом начать все сначала, осторожно строя "мостики" между событиями и их анализом. Но кому-то больше понравится сразу читать и то, и другое, медленно входя в эту странную "партитуру", доверившись поворотам лабиринта, где каждая точка между трансом и реальностью не похожа на предыдущую. И где то и дело кончается явь и начинается другая явь. И кончается один транс, и начинается другой транс... И где возможно совершенно особое время – "прошлое-в-настоящем".

Работа в этом времени дает Эриксону-психотерапевту доступ к детским травматическим переживаниям "Джейн" и возможность вмешиваться там, где, казалось бы, уже никому не вмешаться. Расхожее мнение о том, что гипнотерапия – симптоматическое лечение, не идущее вглубь,

сталкивается с очевидной глубиной движения к причинам, к "созвездию" значимых ситуаций, травм – и их переработке. И что бы Эриксон ни говорил про психоанализ, отрицая и высмеивая его как институт, как способ существования одной из теорий, – но трудно не видеть, как изящна его работа с вытеснением, сопротивлением, переносом. Этот случай интересен и с академической точки зрения, причем для психотерапевта или психолога любой теоретической ориентации.

Убедительный разбор применения "умного гипноза", виртуозное использование

системы эриксоновских техник – да, но еще: гениальный психотерапевт и клиническая реальность, которая больше любых схем. Они хороши постольку, поскольку служат ей (а не наоборот, как, к сожалению, бывает).

В этой реальности Эриксон работает смело – он вообще мало чего боялся – и при этом очень осторожно. Посмотрите, например, на ювелирной тонкости подготовку к наведению транса, на тщательность проработки побочных тем и ситуаций, на скрупулезное закрепление всех промежуточных результатов. И, конечно, поразительна его готовность и умение стать тем, что нужно пациентке; они – соавторы трансовой работы, терапевтического эффекта и, в конце концов, даже названия книги.

Ее непременно прочтет всякий, кто относит себя к одной из "помогающих профессий". Она о том, что помочь возможно. О превращении в рабочий инструмент любого обстоятельства, любого слова – и о том, чего это требует от профессионала.

Но "Человек из Февраля" может стать захватывающим интеллектуальным приключением и для любого читателя, хоть немного интересующегося психологией – или гипнозом, или фобиями, или "легендой о чародее и мудреце Эриксоне"... Для такого читателя это – история о том, как можно войти в прошлую и настоящую в жизнь другого человека, вместе с ним пройти по самым трудным ее поворотам и вывести другого обратно в "эту" реальность, измененную путешествием во времени. Психотерапевт обращается к детству клиента не только для того, чтобы найти и исправить "поломки"; к его работе подключаются могущественные силы – свойственные любому ребенку *любопытство*,

готовность *учиться и меняться*.

И как раз эти состояния души – лучшие для того, чтобы последовать за Милтоном Эриксоном – самым неожиданным и "невозможным" целителем нашего века – туда, где нет готовых ответов.

**Леонид Кроль,
Екатерина Михайлова**

ПОДХОД К ТЕРАПЕВТИЧЕСКОМУ ГИПНОЗУ

Сейчас – сорок лет спустя – очень трудно оценить первые несколько глав застенографированного сеанса Эриксона. Невозможно выразить смысл шуток, головоломок и игр одними лишь словами, не учитывая сопровождающих их интонаций и жестов. Идея первой беседы, которую доктор Эриксон вместе с доктором Финком ведут с клиенткой, сводится к тому, чтобы сначала привлечь к себе ее внимание, а потом и безраздельно завладеть им (1-я стадия микродинамики наведения транса). Это нужно для того, чтобы ослабить привычные сознательные установки путем запутывания, смещения оценок, приведения в замешательство, а также когнитивной перегрузки и "кривой логики" (*non sequiturs*) (2-я стадия микродинамики наведения транса). Если читатель испытает некоторое замешательство и перегрузку восприятия, пытаясь понять содержание этого разговора, то ему останется лишь удивляться тому, насколько сильнее оказывается замешательство клиентки, подвергающейся ассоциативному словесному штурму, даже если она и пытается сохранить мужество².

1.0. Замешательство: как с помощью ассоциативных игр и головоломок привести пациента в состояние готовности к реагированию и начать гипноз. *Эриксон:* Отвлекаясь от всей этой шелухи, как Вы относитесь к Джини Отри? *Финк:* Конечно, я должен ездить на лошади так же, как и он. Или это не имеет никакого лошадиного смысла? Я встал не с той ноги. Как я отношусь к Джини Отри? *Эриксон:* **Какое это имеет отношения к саду?**

Финк: Ну, лошадь его удобряет.

Эриксон: **А какая связь между падением, садом и Джини Отри?**

Финк: Чистая белиберда.

Эриксон: Можете напеть это? (*Д-р Финк напевает: "Ветер носит меня, как перекасти-поле".*) *Финк:* Падение... перекасти-поле... Джини Отри...

Эриксон: Да-да. Но сам-то он не падает. Я узнавал, что растет в его саду – Джини Отри поет про перекасти-поле.

Финк: Эту песню стоит запомнить.

Эриксон: Это не песня – это лошадь другой масти!

Клиентка: **Я попыталась связать это с ...!?** (*Клиентка замолкает в замешательстве.*)

Финк: И все-таки я не уследил.

Эриксон: Я совершенно уверен, что он не помнит этого, и Ваше замечание должно освежить его память – но не освежило. Следовательно, он Вас не слышал. (*Клиентка придвигается ближе к мисс Дей.*)

Финк: **Очко в мою пользу.**

Клиентка: Что она³ делает?

Финк: Пишет письмо. Другу.

Росси: [В 1987]⁴ Сеанс начинается с разговора, вроде бы не имеющего отношения к делу. Д-р Милтон Эриксон спрашивает д-ра Финка, нравится ли ему Джини Отри (популярный поющий ковбой того времени). Д-р Финк не очень остроумно, но с большим воодушевлением каламбурит о "лошадином смысле". Затем Эриксон начинает ассоциативную игру, используя ложные силлогизмы: "Какое это имеет отношение к саду?" и "Какая связь между падением, садом и Джини Отри?"

¹ На сеансе в 1946 г. присутствовали д-р Милтон Эриксон, д-р Джером Финк, его жена, клиентка (в тексте иногда Джей или мисс С.) и ее подруга, мисс Дей. При комментировании сеанса в 1979 г. присутствовали д-р Милтон Эриксон, д-р Эрнест Росси, д-р Марион Мур.

² На слова и фразы, выделенные жирным шрифтом, ссылаются в комментариях к диалогам.

³ Здесь "она" – рука. – Прим. переводчика.

⁴ Комментарии, написанные Росси в 1987 г., обозначены квадратными скобками: [В 1987].

Эта игра слов сразу же оказывает воздействие на сознание клиентки: она приходит в явное замешательство, не чувствуя, что именно этого незаметно добивается Эриксон. Создается впечатление, что Эриксон даже не обращается к ней; он знает, что она его слышит, но делает вид, будто беседует только с д-ром Финком.

Клиентка вскоре обнаруживает желание присоединиться к загадочной ассоциативной игре, ведущейся вокруг нее, и говорит: **"Я попыталась связать это с ...?!"** и замолкает. Это свидетельствует о ее замешательстве – идеальном состоянии для начала гипноза, потому что ее внимание целиком сосредоточилось на поведении Эриксона и она находится в ожидании четких директив от него и д-ра Финка. Эта потребность в четких указаниях говорит в пользу того, что клиентка находится в состоянии готовности к отклику: она может принять любое ясное внушение. Эриксон считает это состояние идеальным для начала проведения гипнотерапевтического сеанса.

1.1. Как усилить микродинамику наведения транса, манипулируя вопросами, "кривой логикой" и незнанием

Эриксон: Какой оттенок у этого коричневого цвета?

Клиентка: Не знаю. Все, что могу сказать – что цвет коричневый.

Эриксон: Что имеется в виду?

Финк: Наверное, мрачное настроение.

Клиентка: Счастлива, что знаю об этом.

Эриксон: А кто у нас такой мрачный?

Финк: Я. Вижу все в колышущемся темно-коричневом цвете.

Клиентка: А вообще это что-нибудь означает?

Эриксон: Нет. Доктор Финк просто пленился звучанием фразы.

М-с Финк: Доктор Эриксон, а когда Вы можете сказать о цвете, что он коричневый?

Эриксон: Да это же очень просто: после того, как я был ему формально представлен.

Финк: Это было нечто желчно-зеленое.

Эриксон: **Почему Джерри выбрал именно Вас для сеанса автоматического письма?**

Клиентка: **Я должна подумать, чтобы дать правильный ответ.**

Эриксон: Давайте поможем Джерри. Что я спросил?

Клиентка: Не думаю, что смогу ему помочь. **Я запуталась три или четыре шага назад.**

Росси: Довольно трудно понять до конца этот отрывок, но одна вещь сразу бросается в глаза. Когда клиентка говорит: **"Я запуталась три или четыре шага назад"**, – она признает, что находится в замешательстве. Перед нами одна за другой проходят пять стадий, характеризующих микродинамику наведения транса:

1) *внимание сосредоточивается* на тех темах, которые Вы предлагаете; 2) *привычные ментальные установки становятся невозможными*, и клиентка совершенно *запутывается*, потому что безуспешно пытается уследить за разговором; 3) клиентка начинает *внутренний творческий поиск* в рамках своего сознания, не догадываясь об этом;

4) этот поиск *активизирует подсознательные процессы*, которые приводят в состояние *готовности к творческому гипнотическому отклику*.

И в самом деле, в ответе на вопрос: "Почему Джерри выбрал именно Вас для сеанса автоматического письма?" – можно уловить первый намек начавшейся гипнотической работы. Клиентка сконфуженно говорит: "Я должна подумать, чтобы дать правильный ответ", – а Вы сразу же усиливаете ее растерянность, вдруг предлагая помочь д-ру Финку.

Эриксон: У каждого бывают минуты замешательства и минуты озарения!

Росси: Запутывание клиентки необходимо для того, чтобы разрушить сложившиеся заученные ограничения и ввести новые. Продолжая применять этот же метод, Вы задаете новую серию вопросов, создающих ощущение незнания. Подобное незнание запускает механизм внутреннего поиска, который с большой вероятностью приведет к автоматическому письму.

1.2. Загадки, головоломки и когнитивная перегрузка; активизация способностей пациента; этика "игр с сознанием"

Финк: Это не тепло-коричневый цвет, верно?

Эриксон: Я помогу Вам. Все, что Вы должны сделать – это принять мою помощь. Вот она: Св. Петр должен поймать палтуса. Зачем?

Мисс Дей: Мы разрешаем Вам отгадать. Это поможет Вам разобраться.

Финк: Не подскажете ли Вы мне две пропущенные буквы?

Клиентка: Что-то забрезжило. Это так просто, да?

Эриксон: Я ошибся, Джерри.

Финк: Может, это должен быть Св. Андрей?

Эриксон: Я ошибся, но я исправлюсь. Только я здорово продешевлю, если исправлю свою ошибку сразу.

Клиентка: Вы собираетесь продолжать в том же духе?

Эриксон: Какой-то бедняга заорал во всю мочь: "Зачем?"

Клиентка: Теперь и до меня дошло.

Эриксон: Мари, если Вы очень переживаете, пойдемте в кухню, и я Вам все объясню.

Финк: Вот именно поэтому Эриксон – гений, а я – нет.

Мисс Дей: Это настоящая загадка, да?

Финк: Простите, Вы мне ответите на один вопрос?

Эриксон: Да.

Финк: Вы подскажете мне буквы, входящие в слово?

Эриксон: А я ведь уже ответил на один вопрос. Вы спросили, отвечу ли я на один вопрос, и я ответил: "Да". Понимаете?

Финк: Даже слишком хорошо. Попробую сказать это по-другому. Каждое ли слово указывает на букву?

Эриксон: По-моему, он пытается заставить меня ответить на второй вопрос после того, как я ответил на первый.

Финк: Ха-ха!

Эриксон: Ну, ладно. Теперь ответьте – на сколько опоздал поезд?

Финк: Примерно на двадцать минут.

Эриксон: Я думал, что Вы так и не обратите на это внимания.

Финк: Так просто? То есть "это" означает нечто важное, относящееся к тому, что мы должны угадать?

Клиентка: Господи! Вот это да! Теперь ответьте на этот вопрос.

Финк: Вы уже ответили.

Эриксон: (Берет блокнот) Вы же смотрели сюда.

Финк: Это слово – "грязный".

Эриксон: Ну, и как это связано со страницей?

Финк: Здорово!

Эриксон: Как бы Вы описали эту страницу?

Финк: Вы хотите сказать, что в то время как я пытался отгадать Ваше слово... *Эриксон:* Я всего лишь описал эту страницу с помощью предложения, которое на ней написано. Вы, по-моему, еще не совсем меня поняли?

Финк: Конечно, не совсем.

Эриксон: Ну, хорошо. А как это связано с Эллой Финк?

Финк: Думаю, мы оба – грязные скоты.

Эриксон: Это было просто.

Финк: Очень просто.

Эриксон: Вам нравится, как он отгадывает?

Клиентка: Замечательно!

Мисс Дей: Почему из слова "Святой" Вы взяли только две буквы – "с" и "в"?

Финк: "Св." – сокращенно "Святой".

Эриксон: Я пользуюсь именем Св. Петра, чтобы напомнить о загадке; **я напоминаю в начале, напоминаю в конце, чтобы совсем сбить его с толку.**

Финк: Я следовал Вашему примеру.

Эриксон: В слове было четыре буквы. Поэтому он и не смог отгадать. Если бы я сказал: "Жена Св. Петра должна выловить палтуса", – Вы бы могли догадаться. Финк: У Св. Петра не было жены! Если бы она у него была, он не был бы Св. Петром! Мисс Дей: Вы можете это доказать?

Финк: Нет, конечно. Да я и не собираюсь дальше убеждать Вас.

Клиентка: И все же мне бы хотелось узнать эти четыре буквы.

Эриксон: Вот Вам длинное слово – Константинополь. Можете произнести его? Слово "этот" что-нибудь означает? Здесь четыре буквы, согласны?

Клиентка: Как просто, когда кто-нибудь другой все за вас делает.

Финк: Все было прекрасно.

Эриксон: Мы с Вами сегодня хорошо поработали, Джерри.

Финк: Вы шутите?

Эриксон: Даю голову на отсечение, что не шучу.

Клиентка: Конечно, нет. **Хотя все это так сложно.**

Росси: [В 1987] В этом разговоре так все запутано и нелогично, что создается впечатление хаотической ментальной игры в пинг-понг. Ощущение игры появляется, когда мы видим Эриксона, моментально отражающего удары д-ра Финка и мисс С. На самом деле немалую роль играет обаятельная манера разговора, когда Эриксон, улучив подходящий момент, сообщает своим пациентам о том, каким именно методом он пользуется для своих "игр с сознанием". Улыбка его излучает доброжелательность, хотя сам он бдительно наблюдает за тем, как пациент реагирует на объяснения. В его поведении, как обычно, проглядывает несколько смысловых уровней, и он внимательно наблюдает, какой же из них будет подхвачен пациентом.

На первом уровне он чистосердечно забавляется этой игрой, сдвигающей ассоциативные процессы таким образом, что пациент даже не замечает этого. На втором уровне Эриксон проводит практический эксперимент, в ходе которого исследует природу сознания и гипноза. На третьем уровне Эриксон вроде бы бесхитростно объясняет, как ему интересно работать с ассоциативными процессами, а на самом деле щедро делится тайнами своего мастерства. При этом если пациент хочет продолжить "игры с сознанием", то дальнейшее углубление гипноза зависит от собственных его ожиданий и веры в Эриксона.

То, что я здесь говорю, прекраснейшим образом иллюстрирует зарождающуюся *этику "игр с сознанием"*. Основной принцип этой этики состоит в том, что пациент имеет представление о применяемых методах и что он согласен сотрудничать, понимая, для чего это нужно. Своими словами: **"Я напоминаю в начале, напоминаю в конце, чтобы окончательно сбить с толку"** – Эриксон применяет так называемую *структурированную амнезию*. Структурированная амнезия – это такой феномен, при котором все ассоциации, приходящие в голову между моментами первого и последнего напоминания, теряются в *амнестическом провале*, так что мысли путаются и сознательное мышление становится невозможным.

В конце этого запутанного, но очаровательного разговора клиентка говорит: "Хотя это так сложно" – и тем самым признает свою когнитивную перегрузку. И в самом деле, эта беседа показывает, на что сознательно шел Эриксон, нагромождая свои

порой раздражающие и нудные загадки, головоломки и ассоциативные игры. Он делал это, прекрасно понимая всю важность подавления осознанной душевной деятельности в противовес активизации подсознательных ассоциативных процессов, участвующих в гипнозе. Эриксон неоднократно подчеркивал, что идеальным для его гипнотерапии является такое состояние, когда все возможности пациента активизированы до начала гипноза. Такой подход существенно отличается от общепринятой точки зрения, согласно которой гипноз – это введение пациента в спокойное аморфное состояние, в котором он становится покорным орудием в руках индуктора.

1.3. Как сформировать раннюю установку на обучение автоматическому письму, используя вопросы, предположения и любопытство

Эриксон: Что случилось с Вашей рукой? Она движется вверх от колена к карандашу.

Клиентка: Невозможно даже перевести дыхание.

Эриксон: Думаю, возможно. Попробуйте.

Клиентка: Хорошо. Итак, я подняла карандаш – и что? Она⁵заставила меня встать ночью и посмотреть на будильник. Я была ужасно рассержена на нее.

Росси: Что же происходит на самом деле, когда Вы спрашиваете клиентку о том, что случилось с ее рукой? Может быть, ее рука поднялась случайно, а Вы просто воспользовались случаем прокомментировать это как движение к карандашу для автоматического письма?

Эриксон: Да.

Росси: Спрашивая, Вы предполагаете, что рука клиентки бессознательно движется к карандашу. Это в свою очередь вызывает замешательство, которое лишает клиентку возможности действовать осознанно и помогает гипнозу, во время которого она должна просто сидеть и ждать автоматического отклика.

Мур: Пациентам всегда интересно: что же такое особенное видит д-р Эриксон, если они еще вообще ничего не ощущают.

Росси: Конечно, для активизации подсознательных процессов нужны такие вопросы, на которые сознание не может дать простой ответ.

Эриксон: Вы начинаете учиться с того момента, когда слышите что-то новенькое, как ребенок. Вам интересно, что было сказано, что это значит и так далее.

Мур: Ребенок пытается уяснить для себя значение слова.

Росси: Вопросами такого рода Вы формируете раннюю установку на обучение, которая корнями уходит в глубокое детство.

1.4. Как пробудить воспоминания, задавая вопросы; в ожидании автоматического отклика

Эриксон: То, что случится потом, будет иметь отношение к чему-то вне этой комнаты.

Клиентка: Что я должна сделать?

Эриксон: А что я сказал?

Клиентка: (Пауза) Это очень хороший карандаш. (Мертвая тишина.) Он всегда поражает меня. Правда, очень утомительный процесс?

Эриксон: Качественная работа требует времени.

Клиентка: Я знаю, что она⁶собирается ответить. Она собирается ответить "да". Все таки как это сложно. И вся суeta только для того, чтобы получить утвердительный ответ. (Весь этот абзац относится к автоматическому письму).

⁵ Подразумевается рука. – Прим. переводчика.

⁶ "Она" – здесь рука. – Прим. переводчика.

Эриксон: Как Вы думаете, что это означает?

Клиентка: Я отказываюсь отвечать, потому что я не думаю, чтобы это что-нибудь значило.

Эриксон: Вы отказываетесь отвечать. **Но Вы ведь хотите узнать правду, да?**

Клиентка: **Конечно.**

Эриксон: Своей фразой "**То, что случится потом, будет иметь отношение к чему-то вне этой комнаты**" – я заставляю клиентку вспомнить то, что никак не связано с данной ситуацией.

Росси: А все-таки, какова истинная цель Вашего утверждения – незаметно пробудить воспоминания, не относящиеся к этой комнате?

Эриксон: Да.

Росси: Затем клиентка спрашивает: "**Что я должна сделать?**" Вы же в ответ задаете ей следующий вопрос: "**А что я сказал?**", который вновь активизирует внутренний поиск. То есть клиентка уже настолько запуталась, что не помнит Вашего первоначального высказывания. Это в свою очередь вызывает новые сомнения, и, стало быть, делает невозможными ее сознательные установки.

Эриксон: Гм.

Росси: Вы очень внимательно следили за рукой клиентки, ожидая, не сделает ли она еще какое-нибудь автоматическое движение. Она замечает, что "все это очень утомительно", но Вы ободряете ее трюизмом: "Качественная работа требует времени". Поскольку с последним высказыванием трудно не согласиться, клиентке приходится также признать и то, что она выполняет "качественную работу". Результатом этой работы и будет автоматическое письмо. Затем клиентка вскользь бросает, что все окончится тогда, когда ее рука скажет "да". Вы спрашиваете ее, что же это означает, но она занимает круговую оборону, отказываясь отвечать, и отрицает, что в автоматическом письме есть какой-то скрытый смысл. Вы пытаетесь заставить клиентку дать ответ, играя на ее любопытстве, и задаете ей вопрос: "Но Вы ведь хотите узнать правду, да?" После того, как она отвечает "Конечно", она полностью меняет свое прежнее отношение к автоматическому письму и больше не думает, что оно лишено смысла. Теперь она готова задуматься над тем, что же пишет ее рука.

1.5. Как с помощью вопросов закрепить технику автоматического письма

Клиентка: (Клиентка очень медленно и неуверенно выводит "да". Такая манера характерна для автоматического письма.)

Эриксон: Сейчас я задам Вам один вопрос, а Вы ответите первое, что придет в голову. Ваше "да" противоречит чему-нибудь из того, что Вы говорили раньше?

Росси: В действительности Вы не имеете представления, противоречит ли чему-нибудь "да" автоматического письма. Просто Вы вновь запускаете механизм внутреннего поиска, чтобы закрепить приемы автоматического письма.

Эриксон: Да.

1.6. Как противоречивость и запутанность на сознательном уровне активизируют внутренний поиск и углубляют транс

Клиентка: Я бы сказала "нет".

Эриксон: А вот сейчас ответьте одним словом. Так противоречит ли это чему-нибудь?

Клиентка: Нет.

Эриксон: Это относится к тому, что Вы сказали раньше?

Клиентка: Да. Но это бессмысленно.

Эриксон: А где-нибудь в другом месте Вы это говорили?

Клиентка: Нет.

Эриксон: То есть, это было сказано только здесь?

Клиентка: Да.

Эриксон: Только здесь?

Клиентка: Нет.

Эриксон: Последние "да" и "нет" противоречат друг другу.

Росси: *Стало быть, ее сознание искренне обескуражено.*

Эриксон: Правильно!

Мур: Эта запутанность активизирует внутренний поиск, который автоматически углубляет состояние транса.

Росси: Практически на все Ваши вопросы нельзя ответить на сознательном уровне, поэтому клиентка и впадает в гипнотическое состояние. Пока она ждет ответов от активизировавшихся подсознательных процессов, сознание с его установками направляется совсем в другую сторону.

Эриксон: Да.

1.7. Дальнейшее углубление транса на основе постоянных противоречий, замешательства и "двойного узла" (Double – Bind) сознания-подсознания; два уровня ответа "да" и "нет"; гипнотическое состояние

Эриксон: Какой Ваш ответ ближе к действительности – первый или второй? *Клиентка:* Второй. Но в этом нет ничего особенного. Я только выбрала между "да" и "нет".

Эриксон: А Ваш ответ как-нибудь связан с тем, что у Вас болит плечо и "стреляет" вот сюда (показывает в направлении вниз от плеча)?

Клиентка: Нет.

Эриксон: Может быть, он связан с тем, что "стреляет" вверх?

Клиентка: Нет.

Эриксон: Вы что-нибудь забыли?

Клиентка: Да. Не спрашивайте меня, что именно. Я не знаю.

Эриксон: А Ваш ответ как-нибудь связан с тем, что Вы забыли?

Клиентка: Да.

Эриксон: Вы верите, что Вы это забыли?

Клиентка: Нет.

Эриксон: Вы забыли это?

Клиентка: Да. Но это бессмысленно.

Эриксон: Бессмысленно? Не хотите ли поспорить сами с собой?

Клиентка: Нет, конечно.

Эриксон: Это было бы забавно.

Клиентка: Наверное.

Эриксон: Давайте посмотрим на Ваш ответ. В нем есть смысл?

Клиентка: Нет.

Эриксон: Посмотрим, что пишет Ваша рука.

Клиентка: Наверное, "да".

Эриксон: Она всегда пишет то, что Вы не говорите.

Клиентка: Как правило. Я знаю, что она собирается ответить.

Эриксон: Обратите внимание на противоречивые ответы "да" и "нет", которые клиентка дает на мои вопросы. На первые два вопроса: "Вы что-нибудь забыли?" и "А Ваш ответ как-нибудь связан с тем, что Вы забыли?" – клиентка отвечает "да". На третий вопрос:

"Вы верите, что Вы это забыли?" – она отвечает "нет". Я повторяю свой вопрос: "Вы забыли это?" – и здесь она говорит: "Да. Но это бессмысленно". То есть, она сама обнаружила противоречие.

Росси: Клиентка противоречит сама себе, потому что вконец запуталась?

Эриксон: Да.

Росси: Вы знаете, чем глубже я задумываюсь над причинами замешательства нашей клиентки, тем сильнее склоняюсь к тому, что она попала в "двойной узел" сознания – подсознания. И поэтому в зависимости от того, на каком уровне – сознательном или подсознательном – формируется ответ, клиентка отвечает "да" или "нет". Ее "да", вероятно, является сознательным ответом: она осознает, что что-то забыла. Ее "нет" в ответ на вопрос: "Вы верите, что Вы это забыли?", скорее всего, указывает на подсознательную реакцию, из чего следует, что клиентка ничего не забыла.

Все же вместе: противоречивость высказываний, внутренний поиск и автоматическое письмо – говорят о том, что клиентка вошла в гипнотическое состояние – и это без применения ритуальных способов наведения транса.

1.8. Как усилить внутреннюю сосредоточенность и верно направить поиск, обращаясь к удивлению; сущность гипноза по Эриксону как активизация возможностей при отказе от заученных ограничений

Эриксон: Мы должны прерваться. Удивит ли Вас кто-нибудь сегодня вечером?

Клиентка: Да.

Эриксон: А кто удивит Вас?

Клиентка: Вы.

Эриксон: Я?

Клиентка: Да.

Эриксон: Вы поможете мне?

Клиентка: Да.

Эриксон: А еще кто-нибудь Вас удивит?

Клиентка: Доктор Финк.

Эриксон: А что говорит Ваша рука? Кто-нибудь еще поможет?

Клиентка: Она, судя по всему, говорит "да".

Росси: Теперь для того, чтобы сосредоточить клиентку на внутреннем поиске, Вы используете феномен удивления. Она считает, что удивить ее могут два человека – Вы или д-р Финк. Почти все пациенты настроены на внешний источник удивления. Спрашивая мисс С., поможете ли она Вам, а фактически почти утверждая это, Вы изменяете вектор поиска с внешнего на внутренний. Так как автоматическое письмо фокусирует внимание на внутреннем поиске нужного ответа, Вы стараетесь усилить сосредоточенность клиентки и спрашиваете ее, что пишет ее рука.

Эриксон: Да. Это именно то, чего я от нее добиваюсь. Никто из нас пока не знает правильного ответа. Поэтому я заставляю ее противоречить самой себе и допустить мысль о том, что помочь ей может также кто-то другой. Это допущение означает, что вне зависимости от источника – она сама, я или доктор Финк – клиентка все равно получит то, что ей нужно. Другими словами, я пытаюсь не допустить предвзятого отношения к информации, исходя из какой-то одной, сознательно выбранной точки зрения. Я не хочу, чтобы клиентка считала, что получает ее только от меня или от д-ра Финка.

Росси: Вы активизируете внутренний поиск, свободный от каких бы то ни было сознательных оценок. Сущность гипноза по Эриксону состоит совсем не в том, чтобы навязать пациенту какие-то новые знания, а в том, чтобы обнаружить в его психике такие феномены, которые не зависят от критериев и заученных ограничений, заданных сознанием.

Этот вывод очень важен по той причине, что основная масса людей (в том числе и профессионалов) до сих пор считает, что гипноз применяется для управления человеком, словно он робот, лишенный разума.

Мур: Это абсолютно неправильно.

Росси: Главной задачей гипноза является поиск как можно более беспристрастного ответа. Вы согласны с этим?

Эриксон: Да! (Эриксон рассказывает о следователе, который отказался от стандартного детектора лжи, а теперь хочет использовать все преимущества гипноза, потому что задаваемые вопросы:

- 1) перекрывают все возможные ответы;
- 2) вызывают сумятицу в мыслях отвечающего;
- 3) допускают как утвердительные, так и отрицательные ответы.)

1.9. Инициация косвенного поиска травматических воспоминаний: "Вам не хочется отвечать"; интуиция Эриксона как подсознательная реакция на едва заметные изменения в поведении пациента

Эриксон: Теперь можно и прерваться. Не напоминают ли Вам эти цветы о том, чего Вы не любите? Я бы предпочел, чтобы Вам не хотелось отвечать на этот вопрос. *Клиентка:* Да.

Эриксон: Вы напишете это?

Клиентка: Нет.

Эриксон: Стало быть, не напишете?

Клиентка: Нет.

Эриксон: Вы уверены в этом?

Клиентка: Не следовало бы говорить "да", но я все же скажу.

Эриксон: Я хочу, чтобы Вы мне дали обещание.

Клиентка: Хорошо, я обещаю.

Эриксон: Если бы Вы пообещали не ехать домой на автобусе, что бы Вы сделали?

Клиентка: Я бы поехала на автобусе.

Эриксон: Но если Вы и в самом деле пообещали, то что бы Вы сделали?

Клиентка: Наверное, пошла бы пешком.

Эриксон: Если бы Вам нужно было в центр, что бы Вы сделали?

Клиентка: Взяла бы такси – или села бы на трамвай.

Эриксон: Почему Вы предпочли такси?

Клиентка: Я очень не люблю трамваи.

Эриксон: Приведите еще какие-нибудь аргументы в пользу такси.

Клиентка: Они более быстрые.

Эриксон: Они более быстрые, да? На них быстрее доедешь. Таким образом, обещая, что Вы не поедете на автобусе, Вы на самом деле быстрее добрались бы до центра, верно? Хорошо.

Клиентка: Сейчас что-то произойдет.

Эриксон: Я собираюсь уступить свое место д-ру Финку. Я уже использовал все свои преимущества. Теперь поглядим на него в этой роли. Как Вы думаете, что он собирается делать?

Клиентка: Трудно сказать.

Эриксон: Но можно?

Клиентка: Господи, ну конечно!

Росси: В чем же состоит причина столь странной просьбы: отвечать на вопрос о цветах без всякого желания?

Эриксон: Если в сознании клиентки имеются какие-то вытесненные воспоминания, то цветы будут играть важную роль для их обнаружения. Цветы, как правило, всем нравятся. Но часто с чем-то привлекательным связано то, что совсем не привлекает.

Росси: Не понял.

Эриксон: Предположим, Бетти (жена Эриксона) забыла о том, что ее любимый пес Роджер умер. Она очень любила Роджера, и его смерть ее конечно огорчила. Чтобы не горевать слишком сильно, она предпочла вообще забыть о нем.

Росси: Следовательно, то, что нам не нравится, очень часто связано с тем, что нам нравится.

Мур: Это вроде шипов на розе.

Росси: Итак, Вы настраиваете клиентку на обнаружение травматических воспоминаний, т.е. того, что ей не нравится, но одновременно важно и дорого для нее.

Эриксон: Совершенно верно, это поиск травматических воспоминаний – только я не позволяю клиентке осознать, что добиваюсь от нее именно этого.

Росси: То есть Вы ищете травматические воспоминания тактично и осторожно?

Мур: Предоставляя пациенту возможность все проделать самому.

Росси: Таким образом, фраза "Вам не хочется отвечать" фактически является косвенным внушением для поиска вытесненных образов. Здесь начинается третья стадия микродинамики наведения транса – стадия подсознательного поиска.

[В 1987] Полный вопрос Эриксона: "Не напоминают ли Вам эти цветы о том, чего Вы не любите? Я бы предпочел, чтобы Вам не хотелось отвечать на этот вопрос", – свидетельствует о его необыкновенной интуиции. Как выяснится позже, клиентка действительно боится цветов, не сознавая этого; цветы связаны с водой, а страх воды – главная проблема клиентки.

Но что такое интуиция? Эриксон считает, что это подсознательная реакция на едва уловимые изменения в поведении. Например, в случае с нашей клиенткой можно предположить, что Эриксон подсознательно уловил ее почти незаметную негативную реакцию на цветы, стоящие на столе. Он, наверное, заметил, как она слегка нахмурила брови, избегая смотреть на цветы, или, может быть, сморщила нос, чтобы не вдыхать их аромат. Подсознательные ассоциативные процессы вывели эту легкую негативную реакцию на сознательный уровень мышления Эриксона – и он задал вопрос о цветах. А ведь никто из присутствующих не уловил заключенного в них глубокого смысла.

[В 1979] Милтон, неужели Вы заранее все обдумали? Неужели Вы планомерно подходили к выявлению травматических воспоминаний? А знали ли Вы, что все проблемы клиентки вытекают из вытесненных травматических воспоминаний?

Эриксон: Нет, конечно, я был в процессе поиска.

Росси: Но откуда Вы знали, с чего начать? Может быть, Вам что-то подсказал д-р Финк?

Эриксон: Нет, он ничего не знал об этом. Он только чувствовал, что с мисс С. не все в порядке. Она работала медсестрой в его клинике и всегда выглядела страшно подавленной. Она не была его клиенткой в прямом смысле этого слова.

1.10. Можно ли позволить сознанию пациента одержать незначительную победу? Множественные уровни ответов и значений

Финк: Вы уже решили, о чем спросите д-ра Эриксона?

Клиентка: Нет. Пускай поломают голову.

Финк: Вы хотите поставить его в тупик?

Клиентка: Да.

Финк: А меня Вы хотите поставить в тупик?

Клиентка: Да.

Финк: А себя хотите поставить в тупик?

Клиентка: Нет.

Финк: А такси Вы сейчас ловите?

Клиентка: Да. Что-то я не улавливаю здесь никакого смысла.

Росси: Мне кажется, клиентка уловила стиль нашей игры и пытается поменяться с Вами ролями.

Эриксон: О да, Вы ведь всегда позволяете пациентам одержать незначительную победу и извлекаете из этого все, что можно.

Росси: Несомненно, важен тот факт, что д-р Финк добивается от клиентки признания в том, что себя-то она не хочет поставить в тупик. Другими словами, ей интересно – все ли мы можем перевернуть с ног на голову? Следующий вопрос: "А такси вы сейчас ловите?" – на сознательном уровне совершенно лишен смысла. Однако на подсознательном уровне этот вопрос, вероятно, связан с поиском травматических воспоминаний. Поэтому подсознание отвечает четким "да", и с этого момента клиентка пытается проникнуть в тайну травматических воспоминаний. Сознание же запоздало добавляет: "Что-то я не улавливаю здесь никакого смысла".

Все это знакомит нас с феноменом множественности уровней, с помощью которых Вы добиваетесь терапевтического эффекта. На одном уровне вся Ваша беседа выглядит довольно бессодержательной, раздражая своими повторениями и нелепым вопросом о такси. На другом уровне буквальное содержание фраз в диалоге выступает в качестве кода для более глубоких значений, которые, собственно, Вас и интересуют. Своим последним высказыванием клиентка подтверждает эту множественность; фактически в ее ответе представлен конфликт сознательного и подсознательного понимания методов ее лечения.

1.11. Как замешательство способствует традиционному погружению в гипнотический сон; метафора и косвенная ассоциативная концентрация внимания как способ начать разговор о депрессии

Финк: Вызывает ли у Вас какие-нибудь ассоциации имя Икабода Крайна?

Клиентка: Нет.

Финк: А такси?

Клиентка: Да.

Финк: Тогда продолжим.

Клиентка: А я забыла, что было вначале.

Финк: Вы засыпаете крепким сном. Погружаетесь в глубокий и крепкий сон. Вы спите. Можете даже закрыть глаза. Вы засыпаете. Вы крепко-крепко спите. Спите глубоким сном. Вас ничто не беспокоит. Только мой голос и голос д-ра Эриксона долетает до Вас. Вы засыпаете все крепче и крепче. Вы спите глубоким сном. Вы засыпаете все крепче и крепче. Вы оберегаете свой сон. Вы крепко спите. Вы можете сделать все, что Вам хочется. Вы совершенно расслаблены. Вы погружаетесь в глубокий-глубокий сон. Вы засыпаете все крепче и крепче.

Эриксон: Вы крепко спите. Мы отберем у Вас карандаш, чтобы Вы чувствовали себя удобнее. Мы отодвинем в сторону этот листок, чтобы Вас ничего не беспокоило, и Вы могли крепко-крепко спать. У Вас имеются веские причины для погружения в сон, и Вы справитесь со всеми своими проблемами без всяких затруднений. Вы спите так крепко, что слышите только меня и д-ра Финка. У Вас появляется смутное ощущение, что у Вас сейчас все в порядке, и так будет и дальше. Это так?

Клиентка: Да.

Эриксон: Вам не помешает, если я буду разговаривать с д-ром Финком?

Клиентка: Нет.

Росси: Зачем Вы упомянули имя Икабода Крайна?

Эриксон: Он всегда нагонял страх своими темными одеяниями и вообще действовал на всех довольно угнетающе. Я сделал такой ход, чтобы как-нибудь отыскать причины депрессии у нашей клиентки.

Росси: Это пример на ассоциативное сосредоточение. Затем с помощью вопроса: "А такси вызывает у Вас какие-нибудь ассоциации?" – Вы связываете infernalного Икабода Крайна с такси. В ответе "да" заключается признание клиентки в том, что она уже почти нащупала свои травматические воспоминания.

Эриксон: Кроме всего прочего, этот вопрос вызывает у нее замешательство, и она говорит: "А я забыла то, что было вначале".

Росси: Она явно сбита с толку. Создается впечатление, что д-р Финк не хочет, как прежде, воспользоваться преимуществами такого состояния. Внезапно он с завидным энтузиазмом переключается на традиционный способ наведения транса – и начинает погружать ее в сон. В контексте со скрупулезной подготовкой к активизации ассоциативных процессов это назойливое усыпление выглядит весьма парадоксально. Однако это противоречие легко снимается, если мы признаем, что сон выступает здесь в качестве метафоры. Эта метафора заставляет сознательное мышление отказаться от своих притязаний для того, чтобы предоставить большую свободу подсознательным ассоциативным связям.

1.12. Как с помощью скрытых указаний и навязанных действий судить о глубине транса; как уменьшить сопротивление пациента, обращаясь к конструкции: "Вы ведь это сделаете? Или нет?"

Эриксон: Я думаю, Вы поспите еще некоторое время, пока не почувствуете, что выпались и что этого вполне достаточно и для Вас, и для д-ра Финка, и для меня. Вы ведь сделаете это? Или нет? А пока продолжайте спать. Глубоким и крепким сном. Когда Вы ощутите, что на самом деле крепко спите, Ваша правая рука поднимется вверх, чтобы дать мне об этом знать. Ваша рука поднимается, верно?

Клиентка: Да.

Росси: Здесь Вы даете скрытое указание поднять руку во время "глубокого сна". Во время сеанса Вы достаточно регулярно навязываете своим пациентам такие незначительные детали поведения для того, чтобы убедиться, что пациент реагирует на Ваше внушение и готов к следующему шагу. Поэтому когда клиентка признает, что "крепко спит", она на самом деле выражает свое желание сотрудничать с Вами и дальше.

Эриксон: Да. Отсюда следует, насколько важно использовать очень осторожную конструкцию, которую я построил: "Вы ведь сделаете это? Или нет?"

Росси: Почему Вы стали пользоваться столь осторожной формулировкой? *Эриксон:* Я не хочу, чтобы клиентка ответила отказом. Если она захочет сказать "нет", то она не сможет это сделать из-за того, что я уже все сказал за нее.

Росси: Итак, Вы устранили всякое "нет" – любое отрицание и сопротивление, и с этого момента клиентка целиком отдается во власть Вам и Вашему внушению. Как Вам кажется, ее сопротивление было велико?

Эриксон: Нет, но она все время колебалась в выборе.

1.13. Каким образом посредством написания слов справа налево и вверх ногами усилить мысленную установку на действие, а также на обучение новому: метафора действия

Эриксон: Вам бы хотелось более ловко орудовать рукой? Давайте немного ею

подвигаем: вот так, свободно и легко. Это ведь очень просто, верно? А сейчас предположите, что Вы совершаете рукой какие-то другие действия и тоже без всякого напряжения. Теперь о пальцах. Вы когда-нибудь снимаете кольцо? Вы спите. Снимите кольцо и плавно наденьте

его обратно. Не снимайте его совсем – только до середины пальца. Сейчас верните кольцо на место. А теперь Вы свободно и легко владеете обеими руками. Возьмите карандаш и напишите, когда Вы родились. Год не нужно, только месяц. Хорошо. Теперь напишите справа налево. Это довольно сложно, а Вы выполнили задание так быстро. Вы часто его делаете? Хотите написать что-нибудь еще?

Клиентка: Да.

Эриксон: Посмотрим, напишете ли Вы это вверх ногами. Очень хорошо, правда? Вы первый раз так делали? Вы и не предполагали, что это можно сделать, верно? Теперь возьмите карандаш левой рукой и тоже напишите справа налево. А быстрее можете? Давайте, я Вам помогу. Возьмите по карандашу в обе руки – и пишите теперь ими одновременно. Вам не хочется посмотреть на Ваши опусы после того, как проснетесь? Давайте сохраним этот листок. И, между прочим, Вы не знаете, какой рукой что написано, потому что писали с закрытыми глазами. Согласны?

Клиентка: Да.

Росси: Зачем нужны эти странные задания – писать справа налево и вверх ногами?

Эриксон: Я даю установку на действие.

Росси: Установку на нечто необыкновенное. Следовательно, Вы формируете исследовательскую установку на обучение новому?

Эриксон: Попробуйте сами. (Эриксон просит Росси написать слово в прямом и в обратном порядке обеими руками одновременно. Росси испытывает странные ощущения и с нетерпением ждет, что же последует дальше.)

Росси: Вы делаете невозможным использование привычных критериев, заставляя клиентку физически пережить новый способ письма, который существенно отличается от того, что она умела делать раньше. Способ написания слов справа налево и вверх ногами является своеобразной метафорой действия для того, чтобы научиться мыслить по-новому. Чтобы избавиться от заученных стереотипов и выработать новые принципы существования, пациенты и прибегают к Вашей терапии. Но откуда вообще взялась идея формирования исследовательской установки на обучение новому?

Эриксон: Из начальной школы.

Росси: В результате размышлений над источниками Ваших собственных ощущений?

Эриксон: Частично, да. Но я также заинтересовался тем, что существуют правши и левши.

1.14. Общение на двух уровнях: как, используя постгипнотическое внушение, сделать неприятные воспоминания привлекательными и комфортными, полностью отвечая за это; рефрейминг травмы посредством структурированных заданий

Эриксон: Как Вы думаете, будет ли Вам интересно поломать голову над тем, что какой рукой написано, после Вашего пробуждения? Давайте положим этот листок под блокнот, а Вам я даю задание не забыть мне напомнить, чтобы мы к этому вернулись. Возьмите на себя такую ответственность. Если я забуду, Вы напомните мне об этом, ладно? Вы крепко спите?

Клиентка: Да.

Эриксон: А не кажется ли Вам теперь, что Вы вполне можете достичь своей цели – точно так же, как Вы только что написали слово "январь" справа налево и вверх ногами? Я даю Вам новое задание, это понятно? А когда Вы крепко спите, Вы понимаете значительно больше, чем когда бодрствуете. И Вас ведь это совсем не беспокоит, верно? Это ведь так приятно – не волноваться о том, что может огорчить Вас, когда Вы не спите, согласны?

Эриксон: Здесь я вызываю у клиентки чувство ответственности за свои действия, над которыми она будет размышлять, когда проснется.

Росси: В Ваших высказываниях опять четко проглядывают два уровня. На первом уровне Вы всего лишь рассуждаете о способах письма, в то время как на втором Вы имеете в виду притягательное обнаружение таинственных травматических воспоминаний, за которые отныне клиентка полностью отвечает. Если же она все-таки не захочет чего-то вспоминать, то вина за это перенесется на Вас ("Если я забуду, Вы уж напомните мне об этом").

Эриксон: Смысл моих фраз: "А не кажется ли Вам, что Вы вполне можете достичь своей цели" и "Это ведь так приятно – не волноваться о том, что может огорчить Вас" – сводится к тому, что клиентка не должна бояться своих травматических воспоминаний.

Росси: Вы разделяете в травме то, что должно оставаться глубоко похороненным под грузом воспоминаний, оттого, что можно с легкостью вспомнить – так же легко, как научиться новому способу письма.

1.15. Замешательство, превращающее отрицание в утверждение: Микродинамика транса и отказ от заученных ограничений; метод Эриксона как установка не на содержание высказываний, а на причины их возникновения

Росси: Вы помните то, что Вы написали после того, как проснулись? К чему относится Ваше "да"?

Клиентка: Не знаю.

Эриксон: А хотите узнать?

Клиентка: Нет.

Эриксон: Вы сказали "нет"?

Клиентка: Да.

Эриксон: Хорошо. Сказать Вам, что имел в виду я?

Клиентка: Да.

Эриксон: Обратите внимание на то, как после моего вопроса: "Вы сказали "нет"? – отрицание превращается в утверждение.

Росси: Неужели Вы знаете заранее, что надо спрашивать? Не могу в это поверить! Я работаю с Вами вот уже семь лет – и все еще с трудом могу поверить в то, что все эти заключения *post hoc* не шутка с Вашей стороны. Сейчас перед нами как раз такой случай. Ну почему в это так трудно поверить? (Эриксон и Мур смеются над недоверчивостью Росси.) Может быть, потому, что психотерапевтов в основном интересует содержание высказываний, в то время как Вы исследуете возможности психической динамики пациента. Создается впечатление, что два отрицания превратились в утверждение вследствие замены прежних значений слов теми, которые подразумеваются Вами. Почему же это произошло? Вы опять ослабляете отрицательное сопротивление, да?

Эриксон: Немного позже Вы увидите, как клиентка признается в своем подсознательном, а не сознательном знании.

Росси: И Вы всегда способствуете этому, превращая отрицание в утверждение?! Насколько это характерно для вашего метода! Пациент начинает понимать, что подсознание "знает" больше сознания – что именно подсознание ответственно за появление, изменение и исчезновение симптомов. Сознательные установки и заученные ограничения теряют свою силу, поэтому важную роль начинают играть подсознательные процессы и микродинамика внутреннего поиска.

1.16. Наведение транса с помощью неосознанных ассоциаций; подсознательное

понимание; неуловимые трансы более высоких порядков и феномен передачи мыслей
Эриксон: Были ли Вы уверены после своего пробуждения, что Вас никто не гипнотизировал? Вы поддерживали в себе эту уверенность? Я пытаюсь задать вопрос так, чтобы Вы его поняли на подсознательном уровне. Так было у Вас такое чувство?

Клиентка: Да.

Эриксон: И это причинило Вам боль?

Клиентка: Да.

Эриксон: А Вы это осознаете?

Клиентка: Нет.

Эриксон: То есть Вы поняли на подсознательном уровне?

Клиентка: Да.

Эриксон: А Вас не смущает, что сейчас я это знаю?

Клиентка: Нет.

Эриксон: А теперь я хочу уступить свое место д-ру Финку. Ничего, если я поговорю с ним в Вашем присутствии?

Клиентка: Ничего.

Эриксон: А если он поговорит со мной?

Клиентка: Ничего.

Эриксон: Вы будете слушать наш разговор?

Клиентка: Да.

Эриксон: А не могли бы Вы не слушать?

Клиентка: Могла бы.

Эриксон: Представьте себе, что Вы слушаете, а если Вам будет неинтересно, – не обращайтесь на это внимания. Не надо обращать внимания, ладно? Впрочем, если хотите – обращайтесь. (Д-ру Финку) Что Вы думаете о переориентации?

Финк: Что это установление адекватных соотношений.

Эриксон: (Клиентке) Вам понятно, о чем мы говорили?

Клиентка: Да.

Эриксон: И как Вам кажется, это так?

Клиентка: Да.

Росси: Из Вашего вопроса: "Когда Вы проснулись, Вы верили в то, что Вас никто не гипнотизировал?" – получается, что я упустил еще какой-то транс?

Эриксон: Если клиентка в какой-то момент впала в транс, она и сохранит это состояние.

Росси: Что-то не понял.

Мур: Если когда-либо Вы погрузили пациента в транс, то когда бы в дальнейшем Вы ни начинали с ним работать, он частично будет находиться в состоянии транса. Ответы типа тех, что приведены выше, свидетельствуют о том, что пациент находится в транс-состоянии второго или третьего порядка (смотря, что Вы исследуете). Так как Милтон один раз уже ввел клиентку в транс, то обескураживающие вопросы вновь индуцируют нужное состояние.

Росси: Я, кажется, понял – только для этого понадобилось вдолбить мне это в голову! (Смех) Если однажды пациент связал свое поведение в состоянии транса с каким-либо определенным психотерапевтом, то эта связь устанавливается навсегда. Поэтому для очередного наведения транса (на этот раз ассоциативным путем) психотерапевту достаточно как-то напомнить о своем поведении в предыдущем сеансе – использовать ту же интонацию голоса или ту же манеру разговора. Пациент может и не осознавать такие "вторичные трансы". Более того, так как эти трансы очень кратковременны, даже психотерапевту порой не удается уловить их, хотя он и ожидает появления такого микротранса. Из-за неуловимости трансов второго и третьего порядков можно совершенно неправильно оценить передачу мыслей между пациентом и психотерапевтом.

1.17. Как спровоцировать возрастную регрессию, обращаясь к аффективному мостику, диссоциации, загадкам и "играм с сознанием"

Эриксон: Не могли бы Вы вспомнить Ваши ощущения, когда Вы впервые написали здесь слово "январь"? Я бы хотел, чтобы Вы почувствовали это так сильно, как будто пишете это сейчас. Заставляйте себя вспоминать это до тех пор, пока не почувствуете, что Ваши руки пишут. Вспоминайте до тех пор, пока не ощутите совершенно отчетливо, что Ваши руки пишут. Сейчас Вы чувствуете это с той же очевидностью, с какой находитесь в этой комнате. Вам необходимо узнать, что существует множество вещей, которые Вы можете сделать так же просто. (Клиентка пишет.) Вам понравилось, как Вы это сделали?

Клиентка: Да.

Эриксон: А скажите, писать двумя руками одновременно или вверх ногами – это ведь совсем не похоже на то, как Вы писали раньше?

Клиентка: Нет.

Эриксон: Считайте, что Вы просто решали задачки. Наверное, в Вашей жизни было много моментов, к которым тоже надо относиться, как к задачкам. Задачу надо осмыслить, а потом решить, так? Сегодня вечером мы с д-ром Финком играли в слова, которые я составил. Отгадывать вообще увлекательно, правда? Жизнь полна загадок, согласны? И я бы предложил Вам относиться к ним соответствующим образом, т.е. отгадывать их с интересом и воодушевлением, а разгадав, с удовлетворением признать, насколько это было просто. Сейчас ты⁷ позабыла массу вещей. Ты забыла март 1945 года, февраль 1945 года, январь 1945 года и даже декабрь 1944 года. Это так?

Клиентка: Да.

Эриксон: А ты можешь сделать это еще раз?

Клиентка: Да.

Эриксон: И ты сделаешь это очень-очень хорошо, правда? Но только, думая об этом, ты недостаточно ясно себе представляешь, о чем идет речь. Это заставляет тебя задуматься над тем, кто я, верно?

Клиентка: Да.

Росси: Вы начинаете с того, что просите клиентку вспомнить, что же она ощущала, когда впервые по Вашей просьбе писала слово "январь". Вы пользуетесь аффективным мостиком для концентрации внимания на свежих воспоминаниях, чтобы сформировать установку на возрастную регрессию. Вы катализируете возрастную регрессию, вызывая диссоциативный процесс, который генетически связан с тем, что писать двумя руками одновременно и вверх ногами – "совсем не так, как клиентка писала раньше". Истоки диссоциации восходят к самому началу сеанса, когда Вы загадываете ребусы и загадки для того, чтобы вызвать замешательство клиентки; в то время как она разгадывает эти загадки, у нее появляется "чувство удовлетворения". Из Вашего высказывания: "Сейчас ты позабыла массу вещей" – следует, что у Вас уже была встреча с клиенткой?

Эриксон: Извините, но я не сохранил полную запись того сеанса.

Росси: Ничего страшного. Главное, чтобы читатель понял, что Вы уже встречались с нашей клиенткой, но не застенографировали Вашу беседу. Так как эта милая дама не была Вашей постоянной клиенткой, у Вас, наверное, тогда и в мыслях не было, что Вы с ней займетесь столь важной работой. Спасибо за то, что хоть теперь у нас есть стенографистка!

Ваша последняя фраза: "но только думая об этом, ты недостаточно ясно себе представляешь, о чем идет речь", – ослабляет имеющиеся сознательные ограничения и инициирует внутренний поиск. В самом конце Вы интригующе замечаете: "Это заставляет тебя задуматься над тем, кто я". Этот странный намек усиливает внутренний поиск в нужном направлении. В итоге Вы подготавливаете почву для возникновения возрастной регрессии и для появления Февральского человека.

⁷ Переход с "Вы" на "ты" объясняется временной регрессией. – Прим. переводчика

Сеанс I. Часть 2⁸

СОЗДАНИЕ ОБРАЗА ФЕВРАЛЬСКОГО ЧЕЛОВЕКА

1.18. Знакомство с Февральским человеком. Стадия I: динамика возрастной регрессии

Эриксон: В какой-то момент ты убедишься наконец, что цела и невредима, что находишься в полной безопасности, что на свете существует человек, которому ты полностью доверяешь, кто никогда не оставит тебя в беде и которому всегда можно протянуть руки. А тебя ведь в детстве учили давать ручку? Ты, наверное, видела, как здороваются взрослые. Но, видимо, невозможно вспомнить, когда же ты впервые поняла, что такое рукопожатие? Очень тяжело вспомнить, когда ты сама впервые протянула для него руку. Нелегко вспомнить и то, что произошло на следующий день после этого. Но даже если ты и забыла о множестве вещей, которые случились с тобой после твоего первого рукопожатия, то теперь воспоминание о нем подступает все ближе и ближе, верно? А теперь отгадай загадку. Как тебе кажется, ты знаешь, какой сейчас месяц?

Клиентка: Февраль. (На самом деле март. Мисс С. с помощью возрастной регрессии перенеслась в раннее детство, что мы увидим немного позже.)

Эриксон: Легкая болтовня о первом рукопожатии стимулирует подсознательный поиск воспоминания о нем, даже если это и не осознается. Этот поиск усиливает вызванную мною возрастную регрессию.

Росси: Вы говорите: "Очень тяжело вспомнить, когда ты впервые сама протянула руку", с чем, конечно, клиентка должна внутренне согласиться. Не может она отрицать также, что "нелегко вспомнить и то, что произошло на следующий день...". Следовательно, клиентка оказывается под влиянием мощной утвердительной установки.

Эриксон: Я формирую возрастную регрессию, обращаясь к ее ранним воспоминаниям.

Росси: Рассмотрим теперь Ваши слова о временной регрессии: "И даже если ты позабыла о множестве вещей, которые произошли с тобой после твоего первого рукопожатия, воспоминание о нем теперь подступает все ближе и ближе, верно?" Это внушение логически вытекает из всего предыдущего и продолжает работу над созданием временной регрессии. Внутренняя логика здесь совершенно неоспорима: клиентка действительно все яснее и лучше вспоминает свое первое рукопожатие, потому что все происшедшие с ней амнезии привели к появлению белых пятен в ее памяти. Время как бы опускается до более низкой отметки, и клиентка возвращается в свое детство. Как мы только что показали, динамика возрастной регрессии вовсе не сводится к прямому внушению. Наблюдая за Вашей работой, можно сделать следующие выводы: 1) Первые две стадии транса обязаны своим появлением ослаблению привычных установок. Вы добиваетесь этого тем, что концентрируете внимание клиентки на Ваших высказываниях, которым она следует столь буквально, что впадает в противоречия (не сознавая это).

2) Вы пользуетесь аффективным мостиком к ранним воспоминаниям, чтобы с помощью загадок и головоломок локализовать раннюю установку на обучение.

⁸ На сеансе присутствовали д-р Милтон Эриксон, д-р Джером Финк, клиентка (ее также называют мисс С. и Джейн), ее подруга – мисс Дей. В 1979 г. сеанс прокомментировали д-р Милтон Эриксон, д-р Эрнест Росси, д-р Марион Мур, д-р Роберт Пирсон и неизвестный посетитель.

3) Вы задаете вопросы, которые не могут обеспечить осознанный ответ и возвращают клиентку ко все более раннему детскому опыту и детским воспоминаниям (типа ее первого рукопожатия).

4) Вы с большой осторожностью манипулируете совершенно различными процессами. Мы назовем это "стыковкой противоположностей". Вы подчеркиваете, что все события, которые случились с нашей клиенткой после ее первого рукопожатия и о которых она совсем забыла, парадоксальным образом приближают ее к ранним воспоминаниям. Сначала Вы сбиваете ее с толку, чтобы затем, используя всевозможные "забывания", внезапно запустить механизм возрастной регрессии и натолкнуть клиентку на ранние воспоминания.

Если допустить, что некая инстанция контролирует процесс забывания и воспоминания, то Вы нашли способ воздействия на нее. В результате такого забывания и воспоминания пациент приходит в состояние готовности к ответу, и тем самым дает "зеленую улицу" внушению. В этом заключается сущность Вашего гипноза: ослабить привычные установки и заученные ограничения для того, чтобы с помощью сформировавшейся готовности к ответу усилить восприятие внушения. Это значительно сложнее, чем классический прямой гипноз. Такой гипноз совершенно недостоверен, и по этой причине многие психологи сомневались в ценности возрастной регрессии как подлинно гипнотического феномена. Ваш подход предъявляет к психотерапевту большие требования, но он приводит к более надежным результатам (конечно, если обучиться Вашему методу).

Интересно, существует ли какая-нибудь неврологическая модель, которая могла бы нам помочь? Может быть, голографический метод Карла Прибрама предоставит нам такие возможности?

Эриксон: Наверное, да, но я не особенно знаком с его подходом.

1.19. Появление Февральского человека. Стадия II: как ориентироваться в возрастной регрессии пациента

Эриксон: Какой сейчас год? Февраль 1929-го – правильно?

Клиентка: Не знаю (здесь и далее говорит детским голосом).

Эриксон: Не знаешь.

Клиентка: Нет.

Эриксон: А тебя это не волнует?

Клиентка: Нет.

Эриксон: Ты хотела бы выяснить, какой сейчас год? Можешь написать его?

Клиентка: Нет.

Эриксон: Ты не умеешь писать?

Клиентка: Не умею.

Эриксон: Но говорить-то умеешь?

Клиентка: Да.

Эриксон: А месяц сейчас какой – февраль?

Клиентка: Да.

Эриксон: А тебе известно, откуда ты узнала, что сейчас февраль?

Клиентка: Нет.

Эриксон: А мне известно. Мне известно, откуда ты узнала, что сейчас февраль. Сказать? Сказать прямо сейчас или подождать? Тебе хочется узнать?

Клиентка: Да.

Эриксон: Вот мы тут с тобой разговариваем. А ты знаешь, кто я? Тебе знаком мой голос?

Клиентка: Нет.

Эриксон: Если бы ты открыла глаза и взглянула на меня, ты бы меня узнала?

Клиентка: Не думаю.

Росси: Вы догадались, что клиентка в результате возрастной регрессии оказалась в феврале 1929 года. Сама она не в состоянии это подтвердить, потому что вернулась в тот возраст, когда еще не умеет писать. Более того, она не может даже объяснить, откуда ей стало известно про февраль 1929 года. Так как Вы пока не знаете, в каком именно возрасте оказалась клиентка, Вы должны определить его по репликам маленькой Джейн. Я верно Вас понял?

Эриксон: Да.

Росси: Когда клиентка отрицает сам факт вашего знакомства, она полностью подтверждает реальность возрастной регрессии. Сначала Вы намекали на изменение Вашего образа (см. раздел 1.17: "это заставляет тебя задуматься над тем, кто я"), а здесь впервые прямо утверждаете, что Ваша реальная личность – личность доктора Милтона Эриксона – исчезла. Эта впервые установленная анонимность предоставляет Вам большие возможности для исследования возрастной регрессии нашей клиентки.

1.20. Формирование Февральского человека. Стадия III: установление доброжелательных отношений; изменения голоса; исследование возрастной регрессии с привлечением реальных объектов и игр

Эриксон: Ну, тогда скажем так: даже не зная меня, ты можешь по моей интонации судить о том, как сильно ты меня любишь. Теперь – положи руки на колени вот так – ладонями вверх. Эти две вещицы я вложу в твою ладонь одну между мизинцем и безымянным пальцем, а другую между средним и указательным. А сейчас я хочу спросить – что это за желтые вещицы лежат у тебя на ладони? Наверное, нужно открыть глаза, да? *Клиентка:* Да.

Эриксон: Открой глаза и скажи, что это за желтые предметы?

Клиентка: (Открывает глаза) Они похожи на золото.

Эриксон: Показывай левой рукой. Что ты здесь видишь?

Клиентка: Кольцо.

Эриксон: Есть ли здесь еще что-нибудь желтое?

Клиентка: Нет.

Эриксон: А серебряное?

Клиентка: Я не отличаю золото от серебра.

Эриксон: А это серебро?

Клиентка: Нет, золото.

Эриксон: А это? (Показывает на другой предмет)

Клиентка: И это золото.

Эриксон: Что это за вещи?

Клиентка: Карандаши.

Эриксон: А откуда ты это знаешь?

Клиентка: От верблюда (совсем детским голосом).

Эриксон: Теперь тебе ясно, откуда ты знаешь, что сейчас февраль?

Клиентка: Нет.

Эриксон: Хочешь, я тебе расскажу? Что случилось в прошлом месяце?

Клиентка: Бабушка уехала к себе.

Эриксон: А что сделала ты?

Клиентка: Осталась дома.

Эриксон: А как насчет дня рождения?

Клиентка: Да, у меня был день рождения.

Эриксон: Он был в прошлом месяце, да? А какой это был месяц?

Клиентка: Январь.

Эриксон: Ты иногда очень быстро отгадываешь, верно?

Росси: Вы пользуетесь здесь очень мягкой и нежной манерой разговора, как обычно разговаривают с детьми. Это, естественно, усиливает возрастную регрессию. Вы кладете на ладонь клиентки кольцо и карандаш и начинаете задавать ей простые вопросы: что она видит, из чего это сделано и т.д. Клиентка отвечает так, как ответил бы ребенок – и это вновь подтверждает реальность возрастной регрессии. Вы задаете вопросы в очень простой форме, пытаясь определить возраст клиентки, установить день ее рождения и узнать о том, что же такое с ней случилось. Вы изучаете состояние возрастной регрессии, пытаясь отыскать такие детские воспоминания, которые требуют психотерапевтического вмешательства.

Эриксон: Да.

1.21. Первый "визит" Февральского человека: постгипнотическое внушение, стимулирующее уверенность и беззаботность основу "новых" отношений *Эриксон:* Можно мне это взять? Хочешь угадать, кто я?

Клиентка: Не знаю.

Эриксон: Ну хоть попробуй. Подсказать тебе?

Клиентка: Кажется, я где-то Вас видела.

Эриксон: Мы скоро опять увидимся. А потом снова. Пока это только лишь обещания. Но когда-нибудь ты начнешь со мной шутить и тебе это понравится. Ты любишь шутить?

Клиентка: Я не знаю никаких шуток.

Эриксон: Но ты ведь любишь смеяться, правда?

Клиентка: Да.

Эриксон: Я тебе обещаю, что через какое-то время, очень и очень нескоро, мы опять увидимся и вдоволь насмеемся. Ты мне веришь?

Клиентка: Да.

Росси: Здесь Вы довели до кульминации кропотливую работу по созданию своей "трансовой" личности. На первом этапе (раздел 1.18) Вы даете установку на того, кто "всегда будет рядом", на втором (раздел 1.19) – постулируете свою анонимность и перестаете быть доктором Эриксоном. На третьем этапе (раздел 1.20) Вы уверяете клиентку в том, что даже если она Вас не узнает – ничего страшного не произойдет, потому что она "по одной только интонации может судить о том, как она Вас любит". С помощью вопросов: "Хочешь угадать, кто я?", "Подсказать тебе?" и утверждения "Мы скоро опять увидимся. А потом снова. Пока это только обещания. Но когда-нибудь ты начнешь со мной шутить и тебе это понравится" – Вы жестко фиксируете свою новую терапевтическую роль.

Таким образом, сохраняя полную анонимность и не открывая клиентке ни своего имени, ни своей терапевтической роли, Вы даете ей четкое представление о типе ваших отношений. В действительности Вы проводите постгипнотическую работу – внушаете клиентке уверенность в том, что Вы будете неоднократно появляться в ее будущей жизни. Такая уверенность сама по себе очень важна для нее, потому что из-за ранней смерти отца она была одинока в детстве. Упоминание о шутках предполагает легкость и приятность вашего общения, что опять же резко контрастирует с эмоциональным климатом ее детства. Вы достаточно тактичны, чтобы не перегружать детское сознание. Вы говорите ровным счетом то, что нужно, чтобы в Вашем присутствии клиентка чувствовала себя легко и надежно. Ваш разговорный язык в то же время доступен ей на ее теперешнем детском уровне понимания. После того, как клиентка признается в том, что она верит Вам, Вы утверждаете себя в новой роли, закладывая фундамент ваших будущих отношений.

1.22 Первая детская травма: какую роль играют скрытые утверждения типа "все изменится" в терапевтических аналогиях; значение таких импликаций для

установления относительности возраста

Эриксон: Как ты думаешь, кем ты станешь, когда вырастешь?

Клиентка: Не знаю. Может, выйду замуж за богача. Так мама говорит.

Эриксон: Как ты считаешь, тебе было бы интересно забежать вперед и посмотреть, кем же ты будешь?

Клиентка: Да.

Эриксон: А как тебе кажется, тебе нужно будет работать?

Клиентка: Да.

Эриксон: А почему ты думаешь, что должна будешь работать?

Клиентка: А разве не каждый...?

Эриксон: Да. Даже если ты вышла замуж за богача. Тебе что-нибудь не нравится?

Клиентка: Да. Масса вещей.

Эриксон: И что же это такое?

Клиентка: Да их очень много.

Эриксон: Назови одну – самую неприятную.

Клиентка: Куда попал папа, когда умер?

Эриксон: Ты действительно не знаешь?

Клиентка: Я не совсем уверена.

Эриксон: А ты хочешь знать точно?

Клиентка: Да.

Эриксон: Такой маленькой девочке, как ты, надо объяснить так, чтобы ей было понятно, верно?

Клиентка: Гм.

Эриксон: Когда ты повзрослеешь, это объяснение должно будет измениться, потому что ты узнаешь много различных вещей, согласна? Подходит ли для тебя следующее объяснение? – Твой отец после смерти попал в Рай.

Клиентка: Мне так и говорят.

Эриксон: А когда ты была совсем крошкой, тебе говорили, что Бог – это огромный добрый старик, да? А мама тоже так думает?

Клиентка: Нет.

Эриксон: Мама ведь старше. И она знает уйму всяких вещей. Маленькие дети ходят в школу и их там учат, что один плюс один равняется двум. Дети считают, что это очень трудно. А потом их учат, что два плюс два будет четыре – и вот это-то в самом деле трудно. А как ты думаешь, маме это легко?

Клиентка: Да.

Эриксон: Для нее это просто, потому что она знает больше, чем первоклассник. Как ты думаешь, ошибается ли ребенок, когда он говорит, что складывать один плюс один очень трудно?

Клиентка: Да, ошибается.

Эриксон: Неправильно. Ему действительно трудно. А как ты думаешь, мама ошибается, когда говорит, что это просто?

Клиентка: Нет.

Эриксон: Это просто для мамы и трудно для маленького ребенка. Итак, тебе должны объяснить, что после смерти твой отец попал в Рай. Когда ты станешь старше, ты будешь в то же самое объяснение вкладывать немного иной смысл. Я ответил на твой вопрос? *Клиентка:* Да (Неуверенно).

Росси: Своим вопросом, который ориентирует клиентку на будущее ("Как ты думаешь, кем ты станешь, когда вырастешь?"), Вы вновь усиливаете ее детские переживания. Потом Вы пытаетесь определить способ психотерапевтического воздействия, так как в данном случае необходимо помочь клиентке принять мысль о необходимости иметь детей. Можете ли Вы

возможности включения этого в Ваш метод?

Эриксон: Ребенку трудно сложить один плюс один. Еще труднее складывать два плюс два. А маме это легко. Но когда она была такой же маленькой девочкой, как наша клиентка, ей тоже это давалось нелегко. Следовательно, по мере того, как Вы взрослеете – все меняется.

Росси: Все упрощается. Поэтому Вы столь осторожно отвечаете на волнующий клиентку вопрос: "Куда делся папа после смерти?". Вы включаете в свой ответ такие терапевтические аналогии, которые клиентка может понять в рамках своего детского сознания. В то же время Вы косвенным путем внушаете ей мысль о том, что по мере взросления способ объяснения меняется.

1.23. Как с помощью гипноза сделать более эффективными индивидуальные паттерны обучения; "отлучение" Барта от бутылочки; неразрешимые детские вопросы; эмоциональный комфорт как следствие "подсознательного знания" всего организма; утилизационный подход Эриксона

Эриксон: Не хочешь ли ты спросить что-нибудь еще? Тебя ничего не беспокоит?

Клиентка: Конечно, беспокоит. И очень много.

Эриксон: Назови хотя бы что-нибудь.

Клиентка: Вообще-то это не очень меня волнует, ну да ладно. Откуда птицы знают, куда им надо возвращаться?

Эриксон: У них есть внутреннее чутье. Откуда младенец знает, как надо глотать?

Клиентка: Не знаю. Он просто глотает.

Эриксон: А когда ты сама хочешь пить, то тебе ведь не нужно объяснять, что ты должна выпить воды? Именно так человек и взрослеет. А когда что-то попадает в глаза, то ты моргаешь, верно? А кто-нибудь когда-нибудь говорил тебе, что надо так делать? Ты сама научилась этому. А откуда волосы знают, что расти нужно с макушки? Вот так и мы растем. Очень увлекательный процесс. Иногда тебе хочется картошки с мясом, а иногда нет. Твой желудок когда-нибудь объяснил, почему это так?

Клиентка: Не знаю.

Эриксон: А когда ты заиграешься дотемна, что говорит тебе твой организм? Что надо идти спать, верно? Кто-нибудь учил тебя спать?

Клиентка: Нет.

Эриксон: Все так устроено. Поэтому птицы знают, когда им улетать и когда прилетать; листья знают, когда им опадать и когда появляться; цветы знают, когда цвести. Правда, все замечательно устроено?

Клиентка: Да.

Эриксон: Я отвечаю на один из тех типичных детских вопросов, на которые весьма трудно дать простой ответ.

Росси: И чего Вы этим добиваетесь?

Эриксон: У детей всегда бывает масса вопросов, и здесь я пытаюсь доказать, что на некоторые вопросы ответы может дать наш организм. Иногда он, например, говорит, что хотя вы и голодны – вы не хотите картошки с мясом. Именно поэтому те вопросы, на которые мы не можем ответить, можно передать в компетенцию нашего организма. Волосы ведь и без нашей помощи знают, как им расти.

Росси: Клиентка должна испытать блаженное чувство эмоционального комфорта, узнав, что ответы на ее вопросы возникают где-то глубоко внутри без всякого ее активного и сознательного участия.

Эриксон: Да. (Рассказывает о своем сыне Барте.) Барт тогда еще пил из бутылочки. Однажды он проснулся от голода, и я приготовил ему смесь. Но когда я отвернулся к холодильнику, то услышал

пол и разбились все до единой; я достал второй комплект бутылочек и опять приготовил смесь. Теперь, открывая дверь холодильника, я не сводил с Барта глаз. И тут я увидел, как он осторожно подталкивает контейнер с бутылочками к краю своего столика. Я остановил его (чтобы бутылочки опять не разбились). Барт спустился со своего стульчика, прошел в столовую, сел за стол и сказал: "Я голоден". Отныне никаких бутылочек! Он сам отучил себя от бутылочки. И отучил окончательно!

Росси: Стало быть, это был его специфический способ взросления – разбить все бутылочки!

Эриксон: (Продолжает рассказывать истории про своих детей, каждый из которых открывал свой совершенно уникальный способ взросления. Здесь к присутствующим присоединяется д-р Роберт Пирсон. Все смеются.)

Пирсон: Я уже большой!

Эриксон: У каждого ребенка имеется неповторимая схема поведения.

Росси: А у каждого человека имеется своя индивидуальная схема обучения. Ваш гипноз активизирует эти схемы, а вовсе не навязывает клиенту какие-то посторонние идеи. До сих пор многие психотерапевты традиционно навязывают клиенту свои собственные взгляды.

Мур: Если все, что Вы говорите, верно, то Ваш метод может совершить революцию в психотерапии.

Росси: Милтон, прокомментируйте, пожалуйста, Вашу мысль о том, что этот метод и все косвенные формы внушения, которые он использует, заключается в активизации уникальных паттернов обучения каждого человека в противоположность навязыванию ему каких-либо посторонних идей. В этом сущность Вашего утилизационного подхода к внушению.

Эриксон: Да. Ведь неизвестно, приведет ли внушение моих собственных идей к какому-нибудь результату.

Росси: Следовательно, можно свести Ваш метод к следующему: Вы оперируете с заведомо эффективными процессами, потому что они имманентны психике пациента, Вы не навязываете свои взгляды, так как не знаете, какое влияние окажет это на ту или иную личность. Вы понимаете, как трудно добиться официального признания Вашего метода, потому что гораздо проще сказать пациенту: "Я хочу, чтобы Вы сделали то-то и то-то". А вот этим-то Вы и не занимаетесь. (Входит неизвестный посетитель.)

Посетитель: Получается, что Вы переориентируете процессы? По крайней мере, в тех случаях, когда Вы хотите, чтобы пациенты применяли свои паттерны обучения в изменившейся ситуации? Мне кажется, что именно на этом пути появляются привычки. *Росси:* Заученные ограничения.

Посетитель: Доктор Эриксон, так Вы переориентируете эти процессы? *Эриксон:* Если Вы активизировали некоторые процессы, то отныне пациент может их использовать. Это приводит к спонтанной коррекции.

Мур: Как Вы думаете, имела ли место такая активизация, когда несколько лет назад я играла роль м-ра Августа для одной из своих клиенток? Ее отец умер, когда ей было восемь лет. Во время наших сеансов, вводя клиентку в состояние временной регрессии, я представлялась ей как м-р Август. М-р Август научил клиентку мечтать о совместных походах в зоопарк, в игровой городок; он дарил ей подарки – и вообще оказывал ей знаки внимания, которых она была лишена после смерти отца. Но все это соответствовало собственным мечтам клиентки о том, как должен был относиться к ней мистер Август.

Эриксон: Конечно, это были ее собственные мысли! После смерти отца она должна была мечтать именно об этом!

Мур: Но вообще-то она должна была осознать, что другого и не хочет.

Эриксон: Да.

1.24. Как помочь пациенту отказаться от ограничений, отговорок и дурных привычек естественным путем; удивление и незнание – свидетельство подсознательной

работы; терапевтические метафоры психологического развития

Эриксон: Тебя что-нибудь беспокоит? Ты чего-нибудь боишься?

Клиентка: Я не хочу уезжать.

Эриксон: А куда это ты собралась?

Клиентка: Не знаю.

Эриксон: Это тебя очень пугает? Тебе кажется, что с тобой что-то случится?

Клиентка: Не знаю.

Эриксон: Я тебе обещал, что мы опять увидимся. А я держу свое слово. Итак, я еще вернусь. Ты мне веришь?

Клиентка: Да.

Эриксон: Я тебе обещал, что мы еще увидимся опять. А я держу свое слово. Поэтому, даже если ты куда-то уедешь, то вернешься обратно.

Клиентка: Вы уверены?

Эриксон: Вернешься к тому, что ты любишь. Не имеет никакого значения, где мы находимся в данный момент, правда? Как ты считаешь, сможешь ли ты когда-нибудь полюбить другой дом?

Клиентка: Нет.

Эриксон: А других людей ты сможешь полюбить?

Клиентка: Да.

Эриксон: Так же, как и тех, кого ты любишь сейчас?

Клиентка: Может быть

Эриксон: А тебе не кажется, что ты сможешь их полюбить даже сильнее, чем тех, кого любишь сейчас?

Клиентка: Думаю, да.

Эриксон: Ладно. Ты любишь этот дом. Сможешь ли ты когда-нибудь полюбить другой?

Клиентка: Может быть. Но я этого не хочу.

Эриксон: Не хочешь? А по-моему, очень приятно любить свой дом в детстве; любить свой дом, становясь старше; любить свой дом тогда, когда становишься совсем взрослым. Думаю, что когда ты стар, тоже хорошо любить свой дом. Это ведь так приятно, согласна?

Клиентка: Да.

Эриксон: Я думаю, с тобой будет именно так. Надеюсь, что я не ошибаюсь. Надеюсь, что с тобой всегда будет происходить что-то важное и хорошее; что у тебя появится много новых вещей, которые ты будешь любить так же сильно, как и те, которые ты любишь сейчас. Итак, у тебя появятся новые вещи, о которых ты сейчас даже не имеешь представления. И ты полюбишь их так же сильно, как любишь этот дом – немного по другому, конечно, но все-таки ты их обязательно полюбишь. Как в этом доме тебя окружают вещи, которые ты любишь, так и в других домах будут вещи, которые ты со временем начнешь любить. Ты меня понимаешь?

Клиентка: Да.

Эриксон: Интересно, что означает фраза: "Я не хочу уезжать"?

Росси: Наверное, ей здесь нравится?

Эриксон: (Рассказывает историю об одной из своих дочерей. Она была печальна в день своего рождения, потому что поняла, что повзрослела окончательно.) В такой ситуации часто можно услышать что-нибудь подобное. Наша клиентка не хочет расставаться со своим уютным детским мирком.

Когда я говорю: "Я обещал тебе, что мы снова увидимся", – я вселяю в клиентку

уверенность в том, что даже если она и уедет (а это произойдет, когда она повзрослеет), – я ее не покину.

Утвердительный ответ клиентки на вопрос: "А других людей ты сможешь полюбить?" – ускоряет ее психологическое развитие: взрослея, она полюбит людей.

Росси: [В 1987] Эриксон заканчивает этот диалог, используя терапевтическую метафору о подходящем доме (в широком смысле этого слова) для каждого жизненного периода. В качестве компенсации того, что клиентка должна повзрослеть, у нее "появятся новые вещи, о которых она сейчас даже не имеет представления. И она их полюбит так же сильно, как любит свой дом немного по-другому, конечно, но она их обязательно полюбит". Эта фраза косвенным путем внушает клиентке мысль о том, что, взрослея, она будет сталкиваться со все более интересными вещами, о которых сейчас даже и не догадывается. С помощью феномена незнания подсознанию дается команда начать творческий поиск, не принимая во внимание какие-либо сознательные ограничения. В своей дальнейшей жизни клиентка не будет зажата заученными ограничениями своего детства. Она их просто перерастет!

1.25. Рефрейминг страха и боли с помощью концепции об относительности возраста: обращение к понятию о телесном, интеллектуальном и эмоциональном изменении; "отреагирование" как ригидность поведения; этика оказания "психической" помощи для рефрейминга; первое упоминание о страхе плавания

Эриксон: Тебя беспокоит что-нибудь? Ты чего-нибудь боишься?

Клиентка: Очень многого. Например, большой собаки на углу нашей улицы. Еще я не люблю плавать.

Эриксон: А сколько лет этой собаке?

Клиентка: Не знаю, но она очень большая.

Эриксон: А как ты думаешь, каким образом ты будешь относиться к этой собаке, когда повзрослеешь? И что ты тогда будешь делать?

Клиентка: Я посмеюсь над ней.

Эриксон: И все-таки будешь помнить о том, что когда-то ее боялась, да? Но все равно будешь смеяться над ней?

Клиентка: Да.

Эриксон: А бояться этой собаки – плохо?

Клиентка: Не люблю чего-то бояться.

Эриксон: Ты ведь не любишь спотыкаться? Но возможно ли вырасти и не споткнуться ни разу?

Клиентка: Вообще-то это было бы хорошо.

Эриксон: А не чувствовала ли ты облегчение, когда тебе удалили зуб – даже если тебе и было больно при этом?

Клиентка: Да, чувствовала.

Эриксон: Потому что это означало, что ты взрослеешь. Но не думаешь же ты в самом деле, будто каждый, кто имеет представление о том, как спотыкаются, немедленно начнет обивать носки своих ботинок?

Клиентка: Нет.

Эриксон: Может быть, когда-нибудь ты спросишь у какой-нибудь маленькой девочки, спотыкалась ли она и что она при этом испытывала. Ладно?

Клиентка: Ладно.

Эриксон: Я совсем не считаю, что спотыкаться очень приятно. Но я рад, что испытал это, потому что теперь знаю, что это такое. И когда кто-нибудь говорит мне, что он споткнулся, я знаю, как ему было больно. Ты согласна со мной?

Клиентка: Да.

Эриксон: Взрослея, наша клиентка часто обращала внимание на изменения своего внешнего вида. Она убеждалась, что слишком мала для того, чтобы дотянуться до стола, но верила в то, что скоро вырастет – и достанет до него. Она открывала для себя следующие нехитрые истины: "Было время, когда я не умела ползать, а потом я этому научилась; было

время, когда я не умела ходить – а теперь могу". Постепенно она принимает неизбежность таких изменений и начинает соотносить с ними все происходящее.

Росси: Вы всегда стараетесь ориентировать клиента именно на эту концепцию, с которой все мы не раз сталкиваемся в жизни.

Эриксон: Более того, я считаю это изменение основным законом нашего существования. (Эриксон делится с нами опытом своей работы с подростками, которым необходимо помочь разобраться в том, что все в них – тело, эмоции и жизненный опыт – претерпевают закономерные изменения.)

Росси: Залог душевного здоровья состоит в том, чтобы научиться адекватно относиться к своим изменениям.

Эриксон: Да. Ребенок с легкостью привыкает к изменениям своего тела, но ему еще очень трудно понять природу столь абстрактных для него когнитивных и аффективных изменений.

Росси: Да и большинство взрослых с трудом оценивают их. Они злятся – и вымещают на всех свою злость, они подавлены – и они "отреагируют" депрессию. Мы с полным основанием можем сказать, что такое "отреагирование" является разновидностью ригидного поведения: мы не отдаем себе отчета в том, что состояние, в котором мы находимся в данный момент, может измениться; мы не знаем, как способствовать таким изменениям и как управлять ими. Что же является альтернативой такого "отреагирования", которое производит впечатление совершенно автономной функции?

[В 1987] Эриксон помогает клиентке изменить свое отношение к страху и боли, обращаясь на этот раз к концепции относительности возраста, с которой он познакомил нас раньше (раздел 1.22). Совершенно так же, как операция "один плюс один" трудна для малыша, но проста для взрослого, "большая собака на углу улицы" пугает ребенка, но вызывает смех у взрослого человека. Подобным же образом Эриксон изменяет отношение к боли при удалении зуба, подчеркивая важность этого момента для развития человеческого организма ("Это означает, что ты взрослеешь"). Изменяет он и отношение к спотыканию, подчеркивая относительность болевого ощущения ("Может быть, ты когда-нибудь спросишь у какой-нибудь маленькой девочки, спотыкалась ли она и что она при этом испытывала").

Такой рефрейминг, вообще говоря, противоречит взглядам Эриксона на недопустимость навязывания пациенту идей психотерапевта. В тот момент мы не попросили Эриксона разрешить это противоречие. Но позже я понял, что Эриксон, как всегда, активизирует психическую динамику пациента, не добавляя никакого нового содержания: он имеет дело с личными переживаниями пациента, облекая в словесную форму уже существующие, но пока еще неактивные образы (подсознание). Все это можно увидеть в ответах клиентки на якобы неожиданные для нее вопросы Эриксона. В примере с собакой она на вопрос: "Что ты будешь с ней делать?" – сама сообщает "новую" для себя мысль: "Я посмеюсь над ней." И два других рефрейминга – изменение отношения к удалению зуба и к спотыканию – что с полным основанием можно отнести к феноменам исключительно детского возраста – клиентка тоже полностью принимает. Ее немедленное и безоговорочное "да" свидетельствует о том, что Эриксон, образно говоря, только щелкнул выключателем, а вовсе не ввернул новые лампочки.

И опять к вопросу об этике. Насколько велика разница между безнравственностью манипулирования сознанием пациента (в смысле его идеологической обработки) и этичностью оказания ему необходимой "психической" помощи (в смысле рефрейминга его отношения к жизни). Когда с пациентом работают методом манипулирования сознанием, применяя различные формы давления и отрицательное стимулирование, то ему навязывают

несвойственные и даже вредные идеи. Когда же пациенту тактично оказывают "психическую" помощь, то представления, которые уже имеются у него, но пока еще не осознаются, выводятся на сознательный уровень. Большую роль в такой мобилизации собственных возможностей пациента для лучшего осознания и выбора линии поведения играют скрытые утверждения, которые часто встречаются в высказываниях психотерапевта.

1.26. Постгипнотическое внушение, подготавливающее почву для будущей работы: клиентка признается в своем страхе; как частые встречи с Февральским человеком вызывают у клиентки временные искажения

Эриксон: Итак, ты не любишь плавать?

Клиентка: Нет.

Эриксон: А почему?

Клиентка: Не знаю.

Эриксон: А что ты вообще думаешь о плавании?

Клиентка: Люди так часто тонут.

Эриксон: Ты знала кого-нибудь, кто утонул?

Клиентка: Нет, но ведь это так и есть.

Эриксон: А ты когда-нибудь набирала полный рот воды?

Клиентка: Множество раз.

Эриксон: И при этом ужасно пугалась?

Клиентка: Нет, не особенно.

Эриксон: Когда-нибудь, когда мы с тобой встретимся опять, мы пожмем друг другу руку – когда-нибудь опять. А тебе хочется встретиться со мной еще раз? *Клиентка:* Да.

Эриксон: И когда мы теперь увидимся? После дня твоего рождения? Это тебя устраивает?

Клиентка: Да.

Эриксон: Когда мы встретимся в следующий раз, мне бы хотелось, чтобы ты побольше рассказала мне о плавании и при этом получила бы удовольствие от своего рассказа. Ты сделаешь это?

Клиентка: Да.

Эриксон: Мы увидимся после дня твоего рождения.

Клиентка: Но меня здесь уже не будет.

Эриксон: Мы увидимся вне зависимости от того, где ты в тот момент будешь находиться. Я тебе это обещаю, хорошо? Как ты думаешь, я сдержу свое слово? А сейчас я считаю, что тебе нужно закрыть глаза и немного отдохнуть. Я пожму тебе руку, когда мы встретимся опять.

Росси: Здесь Вы впервые обнаруживаете у клиентки страх плавания – и именно этот страх займет главное место в Вашей последующей работе. Пока же Вы интуитивно чувствуете важное значение этой фобии и поэтому подготавливаете клиентку к более подробному разговору о ее страхе, внушая ей мысль о будущих встречах с Февральским человеком. ("Когда мы встретимся в следующий раз, мне бы хотелось, чтобы ты побольше рассказала мне о плавании и при этом получила бы удовольствие от своего рассказа"). Можете ли Вы добавить что-нибудь еще? Пока же мы анализируем первое свидание клиентки с Февральским человеком, и Вы собираетесь назначить ей несколько таких свиданий в течение одного сеанса гипноза.

Эриксон: Наше рукопожатие указывает на начало встречи.

Росси: Пожимая клиентке руку, Вы наталкиваете ее на мысль о следующем свидании с Февральским человеком, но только когда она немного повзрослеет. ("После дня твоего рождения?"). И каждый раз, когда Вы пожимаете ей руку, Вы начинаете новый визит – новую мини-терапию – и таким образом сводите множество встреч в единый гипнотический сеанс. В реальном времени эти визиты отделяются друг от друга считанными минутами, в то время как

по субъективному ощущению клиентки между ними могут проходить долгие недели, месяцы и даже годы.

Эриксон: Да.

Финк: (Финк писал этот комментарий в 1987 году после повторного ознакомления с

рукописью.) Первое и главное заключается в том, что разговор идет не о страхе плавания, а о страхе воды вообще. Годами девочка не могла принять ванну или душ и только обтиралась влажной губкой! Когда ей случалось ехать на машине по мосту, она была просто парализована своим страхом!

1.27. Второй "визит" Февральского человека: первый "визит" переходит в область прошлых "трансовых" воспоминаний; закрепление удачного рефрейминга; ассоциативные процессы клиентки как "колыбель Февральского человека"

Эриксон: (Пожимает клиентке руку) Привет. Интересно, ты еще помнишь меня?

Клиентка: Да.

Эриксон: Ты точно помнишь меня? А где ты видела меня раньше?

Клиентка: Я Вас помню. Но это было очень давно.

Эриксон: А можешь вспомнить, когда?

Клиентка: Да.

Эриксон: Ну и когда это было?

Клиентка: В феврале – после дня моего рождения.

Эриксон: А сейчас у нас какой месяц?

Клиентка: Тоже февраль.

Эриксон: Мы что, всегда встречаемся в феврале?

Клиентка: Наверное.

Эриксон: Не будем ничему удивляться. В тот раз мы приятно провели время, и ты это запомнила, так ведь?

Клиентка: Да.

Эриксон: А что ты сама думаешь о нашей предыдущей встрече?

Клиентка: Она и вправду была приятной.

Эриксон: А как ты думаешь, эта встреча тоже будет приятной?

Клиентка: Да.

Эриксон: А как там поживает наша собака?

Клиентка: Не знаю.

Эриксон: Теперь-то я знаю, что это был добрый пес, просто ты его не любила, правда?

Клиентка: Я все-таки вернусь и пну ее ногой в морду.

Росси: [В 1987] Эриксон совершает свое ритуальное рукопожатие и начинает второй "визит" Февральского человека. Для того, чтобы ратифицировать свои новые отношения с клиенткой, он спрашивает, помнит ли она его. Она отвечает, что виделась с ним "очень давно". Это подтверждение тому, что первый "визит" Февральского человека остался в ее памяти как событие "трансового" прошлого. Можно только восхищаться тем, как тактично и незаметно Эриксон доводит клиентку до воспоминания о таком "прошлом". Эриксон не проводит прямого внушения по следующему типу: "Сейчас мы с тобой встречаемся уже во второй раз, малышка. На дворе февраль, и прошел ровно год с того момента, как я впервые предстал перед тобой в образе Февральского человека. В связи с этим в тебе зарождаются целительные воспоминания, которые после твоего пробуждения ты не отличишь от реальных воспоминаний из твоей жизни".

Совсем наоборот! Эриксон нигде не называет себя Февральским человеком, единственное, что он себе позволяет – это намекнуть на его следующий "визит". Ориентируясь исключительно на собственные ассоциативные процессы, клиентка решает, что

следующая их встреча состоится через год, но тоже в феврале (видимо, у нее есть веские причины для такого выбора). Поэтому именно от клиентки зависит время следующего свидания, и именно клиентка без всякого принуждения идентифицирует доктора Эриксона с Февральским человеком.

Произвел ли первый визит Февральского человека какой-нибудь лечебный эффект? Эриксон, как всегда, осторожно пытается это выяснить и спрашивает клиентку, боится ли она теперь той собаки, Онлайн Библиотека
<http://koob.ru>

о которой говорила при первой встрече. Но теперь клиентка воинственно отвечает: "Я когда-нибудь вернусь и пну ее ногой в морду." Это свидетельствует о том, что проведенный Эриксоном рефрейминг (раздел 1.25) (в смысле того, что клиентка "вырастет" из своего страха) начинает влиять на ее способ рассуждения. Некоторые замечания клиентки несомненно указывают на то, что она ощущает себя достаточно сильной для того, чтобы "когда-нибудь пнуть собаку ногой в морду".

Опираясь на такие реплики, которые спонтанно возникли в процессе перехода косвенных указаний в воспоминание о так называемом прошлом, Эриксон начинает следующий этап – теперь он, обращаясь все к тем же ассоциативным процессам, пытается выяснить, какие же темы следует обсуждать с клиенткой.

1.28. Выявление вытесненного травматического воспоминания: использование преимуществ разделения на "обдумывание", "про чувствование" и "делание" перед традиционным катарсисом

Эриксон: О чем бы нам еще поговорить?

Клиентка: Вы любите Капак?

Эриксон: А что это такое?

Клиентка: Городок. Вы о нем не знаете. Он плохой.

Эриксон: Почему?

Клиентка: Я его не люблю.

Эриксон: Ты сильно повзрослела, да?

Клиентка: Немного.

Эриксон: Научилась ли ты чему-нибудь новому с момента последней нашей встречи?

Клиентка: Да.

Эриксон: И что ты сейчас умеешь?

Клиентка: Я умею писать. Только, правда, печатными буквами.

Эриксон: Так ты быстро научишься писать по-настоящему. А что ты еще можешь?

Можешь сказать мне, где мы сейчас находимся?

Клиентка: Могу. Мы находимся в Капаке. Я не люблю его. Он слишком маленький.

Эриксон: А ты думаешь, что всегда будешь в нем жить?

Клиентка: Не дай Бог.

Эриксон: А как ты считаешь, мы еще встретимся?

Клиентка: Не знаю.

Эриксон: О чем мы еще собирались поговорить?

Клиентка: О плавании.

Эриксон: А о чем именно?

Клиентка: Вы спросили меня, почему я не люблю плавать. И я вспомнила. Однажды моя младшая сестра Элен упала в ванну с водой, захлебнулась и начала синеть. Это я уронила ее – я как раз ее несла.

Эриксон: А что с Элен теперь?

Клиентка: Да все в порядке.

Эриксон: А ты пробовала когда-нибудь понять, что ты сделала с Элен на самом деле?

Что именно ты сделала не так?

Клиентка: Да ничего особенного.

Эриксон: Ты получила нагоняй?

Клиентка: Нет.

Эриксон: Ты переживала?

Клиентка: Я плакала.

Эриксон: Сильно?

Клиентка: Да.

Эриксон: И как тебе теперь быть?

Клиентка: Если бы Вы меня не попросили, я бы никогда не стала это вспоминать.

Эриксон: Но ведь теперь ты рада, что рассказала мне все? Сколько тебе было лет, когда это случилось?

Клиентка: Около трех. Может быть, четыре – точно не помню.

Эриксон: Ты любила Элен?

Клиентка: Думаю, любила.

Эриксон: А что потом было с Элен?

Клиентка: Мама подхватила ее и стала хлопать по спине.

Эриксон: Как ты думаешь, Элен было больно?

Клиентка: Нет.

Эриксон: А почему мама хлопала ее по спине?

Клиентка: Чтобы она начала дышать.

Эриксон: Элен наглоталась воды?

Клиентка: Да. Она сильно кашляла.

Эриксон: А случилось ли тебе подавиться так сильно, что ты задыхалась и кашляла?

Клиентка: Да.

Эриксон: Ужасно неприятное ощущение, правда?

Клиентка: Грязная мыльная вода.

Росси: [В 1987] Эриксон начинает с наводящего вопроса: "О чем бы нам еще поговорить?" В ответ он вознаграждается цепью ассоциаций, которые приоткрывают вытесненные травматические воспоминания клиентки о том, как она чуть не утопила свою младшую сестру. Эриксон наталкивается на эти воспоминания совершенно случайно, спрашивая клиентку: "О чем мы еще собирались поговорить?" С помощью этого вопроса он пытается выяснить, как действует его постгипнотическое внушение, о котором мы говорили раньше (раздел 1.26). Тогда Эриксон сказал: "Когда мы встретимся в следующий раз, мне бы хотелось, чтобы ты побольше мне рассказала о плавании и при этом получила бы удовольствие от своего рассказа". А сейчас клиентка в ответ на это мягкое внушение припоминает, как чуть не утопила свою младшую сестру.

Почему же она при этом не проявляет никаких сильных эмоций? Почему она не плачет, что случается так часто, когда пациент наталкивается на свои травматические воспоминания? Обратите внимание на вторую часть скрытого указания: "и при этом получила бы удовольствие от своего рассказа". Слова "получить удовольствие" означают, что клиентке не нужно будет испытывать никаких неприятных ощущений, связанных обычно с травматическими воспоминаниями. Все, что от нее требуется – это воссоздать фактическую сторону события, отвлекаясь от сопутствующих эмоциональных переживаний.

Такой подход совершенно не свойствен традиционным психотерапевтическим методам, в которых пациента вводят в катарсис еще до того, как он осознает всю травматическую ситуацию в целом. Эриксон неоднократно указывал на разделение (или диссоциацию) процесса воспоминания на три компонента: "обдумывание", "прочувствование" и "делание". Играя на таком разделении, можно предоставить пациенту возможность спокойно изучить вытесненную травматическую ситуацию ("обдумывание"), не принимая во внимание сопровождающие их аффекты ("прочувствование" и "делание".) После того, как пациент принципиально осознает всю травматическую ситуацию, можно прибегнуть и к катарсису. Теперь он не будет таить в себе те опасности, что подстерегали пациента прежде.

1.29. Терапевтическая метафора о розе с шипами: ошибки как естественная составляющая процессов взросления и обучения; как, задавая вопросы, сопоставляя

позитивное и негативное, соединяя несоединяемое, пробудить у пациента собственные корреляты рефрейминга

Эриксон: Ты думаешь, что (кашляет) нанесла Элен вред?

Клиентка: Нет.

Эриксон: Тебе что, было приятно слышать ее кашель?

Клиентка: Она ведь плакала.

Эриксон: Ты считаешь, что поступила дурно?

Клиентка: Да.

Эриксон: А что бы ты мне ответила, если бы я сказал, что все это не так?

Клиентка: Но ведь она вся посинела.

Эриксон: Ты не до конца меня понимаешь. Вот, к примеру, ты опять споткнулась. Ты придала этому значение?

Клиентка: Нет.

Эриксон: А как ты думаешь, ты вообще ошибаешься в своей жизни? И что ты обычно делаешь с этими ошибками? Учишься на них?

Клиентка: Что-то вроде того, а потом забываю их.

Эриксон: А случилось ли тебе сорвать чудесный пурпурный цветок и вдруг обнаружить на нем шипы?

Клиентка: Да, случилось.

Эриксон: Что это был за цветок?

Клиентка: Роза.

Эриксон: Не очень-то приятный способ встречи с шипами. Но ты ведь довольна, что узнала о них? Иногда можно уколоться и сильнее. Но ты ведь не хотела причинить розе боль? Она тебе просто понравилась – и ты ее сорвала. А не кажется ли тебе, что на самом деле ты узнала про розу что-то хорошее? И не кажется ли тебе, что после того, как ты уронила Элен в воду, ты тоже узнала что-то хорошее про вас обеих?

Росси: Для начала Вы проводите рефрейминг травматической ситуации, обращаясь к простой метафоре: клиентка отвечает за свою "ошибку" с Элен не больше, чем за свое незнание о шипах, о которые она ранится, срывая розу. Вместо того, чтобы прямо убеждать клиентку в том, что она не совершила ничего плохого, Вы пользуетесь метафорой, которая объединяет избавление от чувства вины ("Ты ведь не хотела причинить розе боль? Тебе она просто понравилась – и ты ее сорвала") с позитивным жизненным опытом ("Не кажется ли тебе, что на самом деле ты узнала про розу что-то хорошее?"). Терапевтическое действие этой метафоры состоит в том, что клиентка отныне получает новую установку: извлекать полезные уроки даже из неприятных житейских ситуаций. Вообще, это совершенно типичный путь познания мира – мы все так или иначе узнаем что-то новое и важное для себя именно из ситуаций такого рода. Метафора о розе с шипами ориентирует на "вторичное обучение", с которым нам всем не раз случалось иметь дело в повседневной жизни.

Потом Вы проводите параллель между этой метафорой и травматической ситуацией, спрашивая клиентку: "А не кажется ли тебе, что после того, как ты уронила Элен в воду, ты тоже узнала что-то хорошее про вас обеих?" Этот вопрос активизирует ассоциативные подсознательные процессы, направленные на поиск индивидуальных коррелятов рефрейминга. Своей активизацией подсознание обязано Вашим гениальным репликам, в которых приятное чувство удовлетворения, связанное с тем, что клиентка "узнала что-то хорошее о себе и об Элен", соседствует с неумолимой констатацией самого трагического события ("когда ты уронила Элен в воду"). Такое сопоставление служит ассоциативным мостиком к изменению отрицательной оценки всего инцидента. Позже мы увидим, что существовали, однако, и другие причины, из-за которых вся эта история так травмировала клиентку.

Эриксон: (Кивает головой.)

Росси: Вы часто прибегаете к таким простым метафорам, которые может понять даже

ребенок. Если же Вы чувствуете, что использование метафоры мало что изменило – Вы делаете вывод о том, что событие стало травматическим вследствие целого ряда причин, которые пока еще остаются неизвестными.

1.30. Рефрейминг травмы на основе терапевтических аналогий и силлогизмов

Клиентка: Я не должна была ее срывать.

Эриксон: Но ты ведь узнала что-то новое для себя. Предположим, ты долго ждала, пока роза раскроет свои прекрасные лепестки, а потом сорвала и искромсала ее. По-моему, это гораздо хуже, чем уронить Элен в ванну.

Клиентка: Но она вся посинела.

Эриксон: А как тебе кажется, что это означало?

Клиентка: Она умирала.

Эриксон: Ты когда-нибудь находилась в воде долгое время?

Клиентка: Да.

Эриксон: До тех пор, пока не начинала стучать зубами? И как ты при этом выглядела?

Клиентка: Я была вся синяя.

Эриксон: И ты считала, что умираешь?

Клиентка: Нет.

Эриксон: Но ты ведь сказала, что Элен посинела, потому что умирала?

Клиентка: Но она кашляла. А мама так испугалась.

Эриксон: А сама ты когда-нибудь кашляла?

Клиентка: Да.

Эриксон: И умирала при этом?

Клиентка: Нет.

Эриксон: Стало быть, ни посинение, ни кашель сами по себе не ведут к смерти? Как ты думаешь, эту нехитрую истину тебе нужно знать? Это следует запомнить? *Клиентка:* Да.

Росси: Для того, чтобы побудить клиентку к рефреймингу трагического эпизода с Элен, Вы начинаете оперировать терапевтическими аналогиями. Но клиентка не совсем с Вами соглашается. Чуть позже обнаружится, почему столь обычное происшествие обернулось для нее серьезной психологической травмой.

Финк: [В 1987] Мне кажется, фобия нашей клиентки вызвана несколькими причинами, и здесь мы с полным правом можем обратиться к психоаналитической интерпретации упомянутых событий. Во-первых, налицо интенсивное соперничество между сестрами. По-моему, наша клиентка не случайно уронила Элен. Ребенок закашлялся, посинел и почти задохнулся. И если я не ошибаюсь, мать сурово наказала нашу клиентку. Вторая причина связана со смертью отца. Он, видимо, купался (наверное, в озере Мичиган, где очень холодная вода), очень замерз и посинел от холода. Вскоре он заболел, стал кашлять – и по прошествии шести или восьми месяцев умер от скоротечной чахотки. Таким образом, получаемое уравнение с тремя неизвестными кашлем, посинением и смертью – неизбежно приводит к возникновению глобального страха воды. Напомню Вам, что клиентка даже не могла помыться в ванной или принять душ.

1.31. Как избавиться от страха потерять материнскую любовь, обращаясь к простонародному языку и терапевтическим аналогиям; снимает ли гипноз конфликт между полушариями головного мозга?

Эриксон: Ты хочешь поговорить о чем-нибудь еще?

Клиентка: Да. Как Вы считаете, мама нас любит?

Эриксон: Ты говоришь со мной откровенно?

Клиентка: Не знаю.

Эриксон: Ты совершенно спокойно можешь сказать мне то, что думаешь. На самом деле

ты знаешь, что уже сама ответила на свой вопрос. Как тебе кажется, какие чувства испытывала ваша мама, когда хлопала Элен по спине?

Клиентка: Она была очень испугана.

Эриксон: Ну, а если бы ты увидела старого и гадкого пса, кашляющего и дрожащего, что бы ты сделала?

Клиентка: Бросилась бы прочь.

Эриксон: Ты бы очень испугалась?

Клиентка: Нет.

Эриксон: Но мама очень испугалась?

Клиентка: Да.

Эриксон: Она любила Элен, ты в этом уверена. А теперь ты знаешь, какие чувства испытывала бы ты при виде старой мерзкой собаки. Если бы ты ее любила, то тебе не хотелось бы, чтобы она кашляла. Разве тебе понравилось, что Элен замерзла и посинела?

Клиентка: Нет.

Эриксон: И ты тоже испугалась?

Клиентка: Да.

Эриксон: А за тебя мама когда-нибудь боялась?

Клиентка: Не думаю.

Эриксон: Подумай, может все-таки что-нибудь вспомнишь?

Клиентка: Она заставляла носить галоши.

Эриксон: Зачем она это делала? Чтобы вы не простудились. А почему, интересно, она не хотела, чтобы вы заболели?

Клиентка: Мы бы тогда пропустили школу.

Эриксон: А зачем вообще надо ходить в школу?

Клиентка: Чтобы учиться.

Эриксон: А если бы твоя собака чему-нибудь научилась? Если бы она научилась всяким фокусам?

Клиентка: Меня это не касается.

Эриксон: Тебя это потому не касается, что ты просто не любишь эту собаку. Так почему ваша мама хотела, чтобы вы ходили в школу и учились?

Клиентка: Потому что она нас любила.

Эриксон: Ты уверена в этом?

Клиентка: Да.

Эриксон: Ну что, поговорим о чем-нибудь еще?

Клиентка: Нет.

Эриксон: Я собираюсь еще встретиться с тобой. Тебя это радует? Как тебе кажется, февраль – подходящее время для встречи? Конечно же, следующий февраль. Давай подумаем. И в прошлый раз мы встречались в феврале, и сейчас тоже февраль. Интересно, появится у тебя что-нибудь новенькое к нашей третьей встрече? Смотри ты рассказала мне о вещах, которые прежде абсолютно не помнила. Может быть, к следующему февралю ты вспомнишь еще что-нибудь? А до февраля никому ничего не говори, ладно? Мы чудесно провели время. Очень рад, что ты так быстро взрослеешь.

Клиентка: Я уже выросла из всех своих платьев.

Эриксон: Мне почему-то кажется, что ты устала и тебе надо отдохнуть. Можешь пойти подремать.

Эриксон: Вы видите разницу между поведением ребенка и взрослого?

Росси: А по каким признакам Вы это различаете?

Эриксон: Смотрите – мать клиентки все делала как надо, но клиентка этого не понимала.

Росси: Я бы сказал, что Вы убеждаете ее не бояться потери материнской любви, так как

это просто не соответствует действительности, верно?

Эриксон: (Кивает утвердительно) Я уверен, что наша клиентка заблуждается. *Росси:* То есть Вы хотите сказать, что первопричиной превращения бытового эпизода

купания младенца в психологическую травму на самом деле является чувство страха перед потерей материнской любви. Для изменения взглядов клиентки на их отношения с матерью Вы очень осторожно манипулируете терапевтическими аналогиями, не выходящими за пределы детского жизненного опыта. Вы заканчиваете Вашу встречу на мажорной ноте, отмечая, как быстро клиентка повзрослела. Сама же она чистосердечно признается, что выросла из своих платьев – и тем самым показывает нам, что она последовала Вашему внушению и благополучно восприняла терапевтические аналогии. Именно это лежит в основе тех изменений, которые в конце концов приведут к нивелированию психологической травмы и освобождению от фобии, верно?

Эриксон: Ну, порой Вас просто озаряет. Как говорят в народе, до Вас дошло. *Росси:* Ух, кажется, понимаю. Важную роль играет выражение этих терапевтических аналогий средствами простого разговорного языка, да?

Эриксон: Да!

Росси: Вы специально упрощаете свою речь для того, чтобы продолжить начавшийся рефрейминг?

Эриксон: Кстати, такой простонародный стиль свойствен детям.

Пирсон: Так вот почему так трудно обучать их грамматике!

Росси: Я думаю, что такое упрощение апеллирует к правому полушарию. *Эриксон:* (Эриксон рассказывает о том, как его дети понимают, что значит стать взрослым. Однажды во время купания один из его младших сыновей сказал старшему брату: "Смотри-ка Барт, а ты взрослеешь!". На это Барт ответил: "Чем больше волос у тебя под плавками, тем ты старше".)

Пирсон: Мне особенно интересно, как можно с помощью гипноза "примирить" правое полушарие с левым. Во время гипноза полушария не могут ни в чем "отказать" друг другу. И стало быть, снимаются все проблемы, связанные с бесконечным "препирательством" полушарий в самом оскорбительном тоне. С помощью гипноза удастся сохранить независимость и валидность каждой из точек зрения.

Росси: Во время гипноза каждое полушарие получает свою собственную сферу влияния, никак не пересекающуюся с другой. Поскольку такая диссоциация редуцирует конфликт между полушариями, мы можем использовать разносторонние способности каждого в отдельности – если конечно, подберем соответствующие методы для этого. Мне кажется, что эту гипотезу будет интересно проверить экспериментально.

1.32. Третий "визит" Февральского человека: как упрочить гипнотическую реальность и терапевтические критерии с по мощью вопросов, каламбуров, шуток и амнезии; дальнейшее создание гипнотической реальности

Эриксон: (После короткой паузы совершает свое ритуальное рукопожатие, указывающее на начало третьего "визита" Февральского человека.) Привет. *Клиентка:* Привет.

Эриксон: На что мне нужно обратить внимание?

Клиентка: На то, что я сильно повзрослела.

Эриксон: Тебе это не нравится?

Клиентка: Нет, нравится.

Эриксон: Мне кажется, что взрослеть – это очень здорово! Кстати, где это мы?

Клиентка: У дяди Квимби.

Эриксон: А как ты считаешь, кто я?

Клиентка: Не знаю, но я Вас где-то видела.

Эриксон: А когда это было?

Клиентка: В феврале.

Эриксон: А до февраля мы встречались?

Клиентка: Да

Эриксон: Как бы ты хотела ко мне обращаться?

Клиентка: Как к Февральскому человеку.

Эриксон: А это тебе ничего не напоминает? Помнишь, как когда-то давно я пообещал, что мы еще встретимся?

Клиентка: Помню.

Эриксон: Ну, вот. Ты опять меня видишь, пожимаешь мне руку...

Клиентка: И могу с Вами поговорить!

Эриксон: И даже посмеяться вместе. Ведь я – Февральский человек!

Клиентка: Это не всамделишная шутка.

Эриксон: Но ведь ты смеешься. А ты сама не хочешь схохмить?

Клиентка: Знаете, как Эдди зовет свою машину? Горнолужник. Потому что он всегда едет посредине лужи.

Эриксон: Ты что, хочешь сказать, что когда льет как из ведра, машина прыгает в середину пуделя?⁹

Клиентка: Что Вы имеете в виду: лужу или пуделя?

Эриксон: О чем бы нам поговорить? О том, как ты взрослеешь, или о чем-нибудь еще?

Клиентка: Давайте о чем-нибудь еще. Взрослеют-то ведь все это не так интересно.

Эриксон: Я не взрослею.

Клиентка: Но Вы ведь уже взрослый.

Эриксон: Так о чем бы нам поговорить?

Клиентка: А о чем Вы хотите?

Эриксон: Да о чем угодно – лишь бы тебе было интересно. Что ты думаешь о курении? Как ты думаешь, ты когда-нибудь начнешь курить?

Клиентка: Нет. Тетя Мэри говорит, что курить – это ужасно.

Эриксон: А по-моему, курить – это ужасно приятно. Сколько тебе лет?

Клиентка: Восемь.

Эриксон: Так о чем мы поговорим?

Клиентка: Ну, в школе все то же самое – о ней говорить не будем. Знаете, что? Дядя Квимби и тетя Мэри заботятся обо всех ребятах в округе. Как же так получилось, что у них нет своих детей, когда они так чадолюбивы?

Эриксон: Видишь ли, люди не всегда получают то, о чем мечтают больше всего на свете. Поэтому мудрые люди пытаются жить так, словно у них уже есть то, что они хотят иметь. К примеру, тетя Мэри и дядя Квимби любят детей, а своих у них нет. И при этом как много ребятишек с любовью вспоминает о них.

Клиентка: Кажется, я понимаю.

Эриксон: Я думаю, как это замечательно, когда дети, взрослея, сохраняют счастливые воспоминания о тебе. А потом так ли ты уверена, что у них не было детей? Ведь все ребятишки в округе любили их. И все эти детишки хранят о них счастливые воспоминания. *Эриксон:* Обратите внимание на то, с какой осторожностью я начинаю наше свидание. Я предстаю перед нею в образе Февральского человека. Мы встречаемся у дяди Квимби, и с момента нашей последней встречи клиентка "немного повзрослела". Она шутливо рассказывает о "горнолужнике" – машине ее знакомого Эдди, а я отвечаю каламбуром с лужей-пуделем, причем уровень моего каламбура вполне детский.

Росси: Зачем Вы это делаете?

Эриксон: Для того, чтобы образ Февральского человека обрел реальность. *Росси:* Хорошо, допустим, Вы создаете гипнотическую реальность отношений клиентки и Февральского человека. Но зачем Вам нужны каламбуры?

Эриксон: (Говорит о том, что если Вас отвлекают телефонным звонком, то Вы

⁹ Игра слов: a puddle - лужа, а poodle - пудель. Кроме того, идиома "льет как из ведра" в английском варианте звучит дословно как "когда кошки и собаки промокли насквозь". - Прим.переводчика.

забываете все, что делали до этого момента.)

Росси: То есть Вы специально отвлекаете клиентку для того, чтобы вызвать у нее амнезию? Зачем?

Эриксон: Чтобы прочистить ей мозги.

Росси: И таким образом подготовить себе поле деятельности и задать следующий вопрос: "Так о чем бы нам поговорить?"

Эриксон: Да, это совершенно правильно.

Росси: Как обычно, начиная очередной – третий – "визит" Февральского человека, Вы пытаетесь сориентироваться в "трансовой" реальности клиентки. Затем Вы объединяете все ее трансы между собой вопросами, которые подтверждают непрерывное взросление клиентки и устанавливают личность Февральского человека. К некоторым вопросам нельзя относиться серьезно и ответить на них можно только шуткой. Это возвращает нас к началу сеанса, когда Вы сказали клиентке, что когда-нибудь она тоже подшутит над Вами. Таким образом, "пустые" интервалы времени между "визитами" Февральского человека стремятся к нулю, и в итоге Вы создаете стабильную гипнотическую реальность, которая задает свои глобальные установки, имеющие важное терапевтическое значение. Вы конструируете такую реальность, которая ...

Эриксон: ...лжжет в основу ее дальнейшего отношения к жизни!

Росси: Совершенно верно! Она органично войдет в систему подсознательных воспоминаний. Надо отметить, что на другом – буквальном – уровне, на примере тети Мэри и дяди Квимби, Вы проводите идею о том, насколько важно для человека иметь счастливые воспоминания. Когда клиентка будет вспоминать свои встречи с Февральским человеком, они будут окрашены в такие же теплые тона, как и воспоминания о тете Мэри и дяде Квимби. Именно от этих воспоминаний будет отталкиваться клиентка при воспитании собственных детей.

1.33. Спонтанная возрастная регрессия и повторное переживание травматического события: связано ли "отреагирование" и идеодинамическое поведение с реакцией правого полушария?

Эриксон: Скажи, тревожит ли тебя еще что-нибудь?

Клиентка: Я никогда не вижу маму.

Эриксон: И это тебя мучает?

Клиентка: Да нет.

Эриксон: Что именно ты хочешь мне рассказать?

Клиентка: Она никогда не уезжает. Она работает.

Эриксон: А для кого она работает?

Клиентка: Не знаю.

Эриксон: Тогда почему она работает?

Клиентка: Чтобы заработать деньги.

Эриксон: Для кого?

Клиентка: Для нас, наверное.

Эриксон: Хочешь немного поразмышлять об этом? Ты подумай и скажи мне, для кого твоя мама зарабатывает деньги?

Клиентка: Для Элен, для меня и для себя.

Эриксон: Ваша мама должна сама содержать семью. Тебе ведь нравится, что твоя мама любит работать?

Клиентка: Я бы предпочла, чтобы она не работала.

Эриксон: А может случиться так, что взрослый человек не любит работать?

Клиентка: Я думаю, что нет.

Эриксон: Волнует ли тебя еще что-нибудь?

Клиентка: Нет.

Эриксон: А что случилось с той старой собакой?

Клиентка: Она, наверное, умерла.

Эриксон: А что ты можешь сказать о плавании?

Клиентка: Я давно не плавала. Очень давно. Я не люблю воду.

Эриксон: А ты можешь сказать мне, почему? (Пауза) Можешь сказать мне, почему?

Клиентка: Это не очень приятно.

Эриксон: А почему это не очень приятно?

Клиентка: Я всегда боюсь утонуть.

Эриксон: А ты помнишь, когда тебе впервые пришло в голову, что ты можешь утонуть?

Клиентка: Тогда, когда Элен вся посинела.

Эриксон: Ну и как ты себя теперь ведешь?

Клиентка: Я не приближаюсь к воде.

Эриксон: Тебе бы хотелось научиться плавать?

Клиентка: Да.

Эриксон: А тебе никогда не приходило в голову, что когда-нибудь ты научишься плавать?

Клиентка: Гм.

Эриксон: Ты хочешь сказать мне что-нибудь еще?

Клиентка: Нет. (Она начинает кашлять, судорожно глотая воздух.)

Эриксон: Ты думаешь? О чем ты думаешь? (Клиентка продолжает кашлять и задыхаться. Эриксон хватается за руку.) Почему ты закашлялась?

Клиентка: (Задыхаясь) У меня полный рот воды. Мистер Смит. Я не желаю, чтобы он меня учил.

Эриксон: Тебе ведь скоро исполнится девять лет?

Клиентка: Нет.

Эриксон: А сколько тебе сейчас лет?

Клиентка: Наверное, четыре.

Эриксон: Но тем не менее тебе когда-нибудь исполнится девять лет?

Клиентка: Ну, не думаю.

Эриксон: Когда-нибудь тебе исполнится девять лет.

Клиентка: Мне послышалось, что Вы сказали "воскресенье".¹⁰

Эриксон: Ты можешь пообещать мне одну вещь? Когда-нибудь, когда тебе будет девять лет, ты расскажешь мне о мистере Смите, ладно?

Клиентка: Да я о нем, наверное, забуду.

Эриксон: Ты все вспоминаешь, когда разговариваешь со мной. А пока отдыхай. Мы увидимся, когда тебе исполнится девять лет.

Эриксон: Возрастная регрессия клиентки достигла уровня четырех лет, и это говорит в пользу того, что истоки травмы надо искать именно там.

Росси: Несомненно, Вы сами были обескуражены столь неожиданным поворотом событий, когда клиентка спонтанно переключилась на воспоминание о злосчастном уроке плавания под руководством некоего мистера Смита. Такая идеодинамическая реакция возникла в ответ на Ваши вопросы: "Тебе бы хотелось научиться плавать?" и "Ты хочешь сказать мне что-нибудь еще?" При этом Вы не получили четкого рационального объяснения, за которое отвечает левое полушарие. Но судя по тому, как клиентка вполне естественно кашляла и задыхалась, можно предположить, что она пережила все те ощущения, которые испытывает утопающий. Следовательно, ее ответ прозвучал на языке правого полушария.

Я думаю, интересно отметить, что часто, если вообще не всегда, такое "отреагирование" может быть расценено как идеодинамическая реакция правого полушария в таких ситуациях, когда мы должны были бы рассчитывать получить ответ на логическом

¹⁰ Слова *Someday* (когда-нибудь) и *Sunday* (воскресенье) - омонимы. - Прим. переводчика.

уровне. В связи с этим можно выдвинуть гипотезу о том, что многие (если не все) формы идеодинамических ассоциаций и идеодинамического поведения опосредованы правым полушарием, в то время как логические и вербальные ассоциации связаны с работой левого полушария. Что Вы на это скажете? Нельзя ли с помощью этой гипотезы объяснить механизм динамики "отреагирования"?

Эриксон: Обычно такое переживание называют катарсисом. Но этот же смысл содержится и в "отреагировании".

Росси: Вы пытаетесь выяснить, до какого уровня дошла возрастная регрессия, и спрашиваете клиентку, сколько ей лет. В ответ Вы слышите, что ей четыре года. Всего несколько минут назад клиентка говорила, что ей восемь лет (раздел 1.32.) и, стало быть, совершенно спонтанно она очутилась в четырехлетнем возрасте для того, чтобы ответить на Ваш вопрос о плавании. Поскольку такой поворот событий застает Вас врасплох, Вы решаете прервать вашу встречу и настраиваете клиентку на то, что в следующий раз Вы увидите, когда ей исполнится девять лет. При этом Вы просите ее поподробнее рассказать Вам о мистере Смите.

Эриксон: К слову о том, что клиентке послышалось "воскресенье", когда я сказал "когда-нибудь". Мне кажется, что в данном случае это можно объяснить тем, что бессознательная реакция ее правого полушария начинает постепенно облекаться в словесную форму и переходить в компетенцию левого полушария.

Росси: Это умозаключение *post hoc* интересно еще и тем, что переход в сферу действия левого полушария осуществляется с помощью когнитивных средств. Конечно же, Вы и не могли оценить свой эксперимент с этой точки зрения, потому что концепция о взаимодействии полушарий была создана Спэрри только в пятидесятых годах.

1.34. Четвертый "визит" Февральского человека: мгновенные смещения уровней возрастной регрессии; как эвристические методы помогают избавиться от посттравматического стресса, не заметно перекраивая "карту" памяти *Эриксон:* Привет.

Клиентка: Привет.

Эриксон: Скажи-ка, сколько тебе лет?

Клиентка: Девять.

Эриксон: А где я мог видеть тебя раньше?

Клиентка: (Очень сконфуженно) Не знаю.

Эриксон: Но ты ведь видела меня раньше?

Клиентка: Не помню.

Эриксон: Может быть, ты вспомнишь, когда меня видела?

Клиентка: В феврале. Теперь я Вас вспомнила! Вы – Февральский человек.

Эриксон: Я думаю, ты не откажешься сделать кое-что для меня?

Клиентка: Я должна для Вас что-нибудь сделать. Ведь Вы всегда все для меня делаете.

Эриксон: Но на этот раз твоя очередь.

Клиентка: Я знаю. Я собиралась рассказать Вам о мистере Смите.

Эриксон: Ну, так начни.

Клиентка: Даже не знаю, что рассказывать. Мы жили дверь в дверь, и у него было двое детей: Алисия и Барни. Они были такие славные. Он, кажется, был немец, блондин, высокого роста.

Эриксон: Я спрашиваю клиентку: "Где я мог видеть тебя раньше?" Она отвечает: "Не знаю" – потому что она все еще помнит, что ей четыре года. В такой ситуации каждый растеряется.

Росси: Вы хотите сказать, что хотя клиентка и сказала Вам, что ей девять лет, она все

еще находится в четырехлетнем возрасте – а ведь в четыре года она еще не познакомилась с Февральским человеком. Вы подсказываете клиентке, что ей девять лет, задавая ей наводящий вопрос о месяце, в котором Вы встречались: "Может быть, ты вспомнишь, когда ты меня видела?" Вы так назойливы, потому что Вам необходимо, чтобы клиентка немедленно вспомнила Февральского человека и свое обещание рассказать о мистере Смите (см. постгипнотическое внушение в разделе 1.33). Потом она начинает Вам рассказывать, но с такой неохотой, с какой дети обычно говорят о чем-то неприятном.

Эриксон: Клиентка помнит, что мистер Смит совершил какой-то нехороший поступок. Но его дети – Алисия и Барни – маленькие друзья нашей клиентки, и конечно же, они не такие плохие, как мистер Смит.

Росси: "Они были такие славные".

Эриксон: С этого момента клиентка начинает изменять свои же воспоминания! *Росси:* Такое изменение является одной из важнейших задач, которые ставит перед собой гипнотерапия. Первоначальное травматическое воспоминание о мистере Смите ассимилирует теперь более приятное воспоминание об Алисии и Барни. Тем самым травматичность первого воспоминания значительно ослабляется. Можно образно сказать, что клиентка незаметно для себя перекраивает "карту" памяти. Каждый раз, когда под гипнотическим влиянием Вы несколько по-другому оцениваете свои травматические воспоминания, существует большая вероятность ослабления травматичности. Ослабление происходит за счет того, что Вы привносите в воспоминания какие-то новые, приятные для Вас детали. В итоге от первичной травмы останется лишь ее сотая часть. Поскольку в состоянии транса изначальное травматическое переживание очень живо, то, добавляя к нему новое и приятное для Вас содержание, Вы имеете очень много шансов на то, что травма теперь будет восприниматься именно в таком обновленном варианте. Происходит заметное редуцирование травматичности. Если же попробовать переоценить травму в состоянии бодрствования и добавить к ней какие-нибудь приятные детали, то они не будут ассоциироваться с первоначальной травмой столь хорошо. В этом заключается эвристический подход к освобождению от посттравматических стрессов с помощью соответствующих терапевтических изменений "карт" памяти.

1.35. Как детская манера разговора подтверждает реальность возрастной регрессии: умение отвлекать и первые шаги психотерапевта

Эриксон: Расскажи мне что-нибудь о мистере Смите.

Клиентка: Он иногда заходил к нам и даже играл в карты. Но я его не любила. Он был такой вспыльчивый.

Эриксон: А еще что-нибудь ты о нем помнишь?

Клиентка: Он был очень большой.

Эриксон: А еще?

Клиентка: Он всегда хотел научить меня плавать, а я ему не разрешала. Но однажды он затащил меня в воду и я его ударила ногой.

Эриксон: И что ты тогда об этом подумала?

Клиентка: О чем? О том, чтобы научиться плавать? Я просто испугалась.

Эриксон: Как тебе кажется, ты вела себя как хорошая девочка?

Клиентка: Нет.

Эриксон: А что мама сказала по этому поводу?

Клиентка: Мама хотела, чтобы я научилась плавать. Но мне было наплевать, и я ударила его.

Эриксон: А почему ты это сделала?

Клиентка: Я не хотела учиться плавать.

Эриксон: Почему ты не хотела учиться плавать?

Клиентка: Я не хотела, чтобы он меня учил. Он меня чем-то очень пугал. Что-то

вроде этого.

Эриксон: А чем?

Клиентка: Не знаю.

Эриксон: Он сделал тебе что-нибудь неприятное?

Клиентка: Нет. Но он всегда был таким хмурым.

Эриксон: Он затащил тебя в воду?

Клиентка: Да. И мне это не понравилось.

Эриксон: Ты пока мне об этом не рассказывала.

Клиентка: Он учил меня, как надо плавать, а когда я сказала, что не хочу учиться, он схватил меня в охапку и втащил в воду. Я набрала полный рот воды, начала пинать его ногами и реветь.

Эриксон: Почему?

Клиентка: Я не хотела учиться плавать.

Эриксон: "Я не хотела, чтобы он учил меня плавать".

Росси: Клиентка применяет словосочетание "учить меня" в том смысле, в каком его обычно употребляют дети. Стало быть, опять мы имеем дело с возрастной регрессией.

Эриксон: Да. Самым важным здесь мне кажется то, что клиентка переходит из состояния, когда она боялась мистера Смита, в состояние, когда она его смогла ударить. Мне вспоминается очень давний случай, когда я торговал книгами в своем городке. Там жил один чудаковатый фермер. Он натренировал своего пса бросаться на каждого, кто пересекал границу его владений. И когда я однажды забрел к нему, пес, злобно рыча, бросился на меня. Но я оказался умнее. Я выхватил из кармана носовой платок и резко выкинул руку в направлении пса. Собака подпрыгнула, раскрыла пасть и крепко-накрепко вцепилась в платок, сомкнув челюсти. Тут-то я и ударил ее ногой в глотку изо всей силы. Я думаю, у нее искры из глаз посыпались. Фермер был так поражен, что сказал мне: "Впервые вижу, чтобы моя собака так опростоволосилась. И, кстати, пригласил меня отобедать вместе с ним. *Росси:* Как Вы умело переместили агрессию собаки с себя на платок! Надо бы опубликовать эту историю, чтобы весь мир узнал, как Милтон Эриксон изучал психологию в битве с собакой.

Эриксон: Вообще-то собака не очень-то умна. Всегда нужно стремиться к тому, чтобы узнать планы и намерения противника и при этом не дать ему догадаться о Ваших. *Росси:* Это и впрямь история для будущего биографа. Послушайте только, как это звучит: "Первые шаги психотерапевта или как использовать технику отвлечения в повседневной жизни."

1.36. Диссоциация травматических воспоминаний: скрытые утверждения и терапевтические аналогии; разведение "обдумывания" и "прочувствования"; постгипнотический рефрейминг эмоций; "двойной узел" времени (Time Double-Bind)

Эриксон: А ты можешь рассказать об этом поподробнее? Почему так произошло? Он схватил тебя в охапку и втащил в воду, а ты сначала упиралась, а потом начала задыхаться и кашлять. Это тебе ничего не напоминает?

Клиентка: Наверное, я вспомнила о том, как уронила в воду Элен. И не хотела посинеть так же, как она.

Эриксон: Попробуй описать свои ощущения.

Клиентка: Я была очень напугана.

Эриксон: Ты испугалась – и закашлялась. Элен тоже кашляла. И тоже была напугана.

Клиентка: Она была слишком мала, чтобы испугаться.

Эриксон: Но ведь это ей не понравилось?

Клиентка: Наверное, ведь она плакала.

Эриксон: Ты кашляла – и Элен кашляла. Она чувствовала себя несчастной – и ты

тоже. Смотри, как все похоже. И что ты теперь будешь делать? Ты запомнишь это?

Клиентка: Я не хочу это помнить.

Эриксон: Не хочешь помнить. А помнить что-нибудь – это хорошо?

Клиентка: Нет. Мама говорит, что помнить надо только хорошее.

Эриксон: А тебе больно, когда удаляют зуб?

Клиентка: Не очень.

Эриксон: Но все-таки больно?

Клиентка: Конечно.

Эриксон: Но ведь тебе нравится, что ты это помнишь?

Клиентка: Конечно.

Эриксон: А удалять зубы – это хорошо или просто так должно быть?

Клиентка: И так, и так.

Эриксон: А может, это хорошо – помнить об этом уроке плавания? И забыть все то неприятное, что с ним связано?

Клиентка: Но я боюсь это помнить.

Эриксон: А следует ли бояться своих воспоминаний?

Клиентка: Нет.

Эриксон: Не следует бояться того, что можно вспомнить.

Клиентка: Да.

Эриксон: Нет, в самом деле, не стоит пугаться того, о чем ты можешь вспоминать.

Может, когда-нибудь ты посмеешься над своим страхом. Это ведь будет приятно, верно?

Клиентка: Да.

Эриксон: Когда-нибудь это непременно произойдет.

Клиентка: Не уверена.

Эриксон: А я уверен. Когда мы теперь увидимся? В следующем году или через год?

Клиентка: Если Вам так хочется, можете пропустить один год. Я тогда уже совсем вырасту.

Эриксон: А ты будешь высокая?

Клиентка: Такая же высокая, как мама.

Эриксон: В таком случае будет очень приятно опять с тобой встретиться.

Клиентка: Она и впрямь очень высокая.

Эриксон: Мы пока не знаем, какого ты будешь роста. Это выяснится, когда ты повзрослеешь окончательно. Как ты смотришь на то, чтобы встретиться, когда тебе исполнится одиннадцать лет? И ты должна придумать какую-нибудь шутку. Ну, согласна?

Клиентка: Пока не знаю. Я думаю.

Эриксон: Подождем. В твоём распоряжении еще два года. А о чем мы будем разговаривать, когда встретимся?

Клиентка: Я перейду в следующий класс. Может быть, я вообще уеду отсюда.

Эриксон: Я тебя все равно найду. Ты в этом не сомневаешься?

Клиентка: Я думаю – Вы меня действительно найдете.

Эриксон: Это именно так. Каждый раз, когда я тебя посещаю, ты хорошо отдыхаешь, верно? А между этими посещениями мы никогда не встречаемся, так? Февральские люди всегда поступают именно таким образом. Правда, не исключена возможность, что когда-нибудь я превращусь в Мартовского человека. Ты видела майского жука? Может быть, я буду даже меньше его.

Клиентка: Гм.

Эриксон: Мне кажется, ты устала.

Клиентка: (Сидит в оцепенении.)

Эриксон: Обратите внимание на мои слова: "Ты кашляла – и Элен кашляла. Она чувствовала себя несчастной и ты тоже. Смотри, как все похоже." А теперь – на слова клиентки: "Мама говорит, что помнить надо только хорошее".

Росси: Именно здесь мы убеждаемся в очевидной связи между поведением клиентки во время урока плавания (когда она кашляла и задыхалась) и поведением Элен, когда ее уронили в воду. Но клиентка не желает ничего знать о своих переживаниях. Мы наблюдаем странное явление: с одной стороны, клиентка улавливает связь между этими двумя событиями, а с другой стороны – не желает о них помнить, потому что ее мать говорит, что помнить надо "только хорошее". Сила материнского влияния так подавляет, что ребенок совершенно не знает, как быть, и мучается от страха и ощущения собственной вины. Вы пробуете убедить клиентку пересмотреть эмоциональное отношение к событию, но она остается верна системе оценок своей матери. Чтобы повернуть ее в другое русло, Вы опять напоминаете клиентке о том, как больно и одновременно приятно удалять зуб. С помощью этой аналогии Вы пытаетесь выяснить, возможно ли разделить "обдумывание" от "прочувствования" для того, чтобы освободить когнитивный аспект обучения от угнетающего действия сопутствующих эмоций. Клиентка противится такому разделению, и тогда Вы говорите, что когда-нибудь она посмеется над своим страхом. Вы внушаете мысль о рефрейминге своего страха: "Может, когда-нибудь ты посмеешься над своим страхом. Это ведь будет приятно?" Но клиентка все еще колеблется.

После этого Вы ставите клиентку в ситуацию иллюзорного выбора связанных между собой событий: "Когда мы теперь увидимся? В следующем году или через год?" При этом, что бы она ни выбрала, она дает согласие на следующую встречу с Вами. В данном случае она хочет пропустить год, потому что тогда "будет совсем взрослая". Это можно понять как намек на то, что к этому времени она несколько лучше справится со своими проблемами.

Вы кончаете свой визит, еще раз обращаясь к теме развития, но при этом акцентируясь на его юмористических сторонах. С точки зрения ребенка, чем выше становится он (или она), тем ниже становится взрослый. Отсюда и упоминание о майском жуке, а также о том, что сам Февральский человек станет меньше его по размерам. Здесь в скрытой форме содержится утверждение, что клиентка становится все более взрослой, все более умной и все лучше справляется со своими эмоциональными затруднениями. Вы согласны с таким анализом?

Эриксон: Да. Еще я говорю о возможности превращения в Мартовского человека, а это тоже в каком-то смысле ассоциируется с майским жуком, который будет фигурировать в шуточных эзерсисах клиентки. Я поддерживаю в ней мысль о том, что она будет выше и старше. Я стараюсь довести это до ее сознания. Ведь именно там зарождается мысль.

Росси: Хотя порой то, что она выражает, только подразумевается. Для того, чтобы избежать возможного сопротивления, Вы используете такие скрытые импликации чаще, чем прямые утверждения.

Эриксон: Совершенно верно.

1.37. Пятый "визит" Февральского человека: успешный рефрейминг эмоций в процессе психологического развития; более значительное изменение "карт" памяти по сравнению с оценкой первоначальной травмы

Эриксон: (После короткой паузы Эриксон пожимает клиентке руку – начинается новая беседа, пятая по счету.) Привет.

Клиентка: Привет, а я помню, кто Вы.

Эриксон: Неужели?

Клиентка: Вы вспоминали обо мне?

Эриксон: Февральский человек ничего не забывает. А я ведь Февральский человек.

Клиентка: Я об этом догадываюсь.

Эриксон: Ты сильно повзрослела.

Клиентка: Я уже могу стать невестой.

Эриксон: А ты об этом подумываешь?

Клиентка: Да нет. А вот Лиза¹¹ – та да.

Эриксон: А сколько Лизе лет?

Клиентка: Четырнадцать. А замуж выйти можно уже в шестнадцать.

Эриксон: А Лиза этого хочет?

Клиентка: Не думаю.

Эриксон: Давай вспомним, о чем мы говорили в прошлый раз.

Клиентка: Гм.

Эриксон: О чем?

Клиентка: О мистере Смите.

Эриксон: Ты хотела забыть о нем.

Клиентка: Я думала, что забуду, но сейчас поняла, что не забыла.

Эриксон: А что ты теперь чувствуешь, когда думаешь об этом?

Клиентка: Что я не должна бояться мистера Смита.

Эриксон: И почему?

Клиентка: Наверное, он не хотел причинить мне боль. Он только хотел научить меня плавать.

Эриксон: А как ты теперь относишься к тому, что в припадке гнева ударила его ногой?

Клиентка: Наверное, я не должна была этого делать. Но ведь и он не должен был заставлять меня плавать, зная, что я этого не хочу.

Эриксон: Сейчас ты рассуждаешь совсем как взрослая. Ведь это лучше, чем бояться, правда? Взрослеть – это здорово, да?

Клиентка: Вот теперь я могу даже пудриться.

Эриксон: И ты, конечно, будешь класть толстый слой пудры?

Клиентка: Нет.

Эриксон: Ты должна всегда пудриться в меру.

Клиентка: Я и не собираюсь ею злоупотреблять.

Эриксон: Между прочим, как ты теперь относишься к плаванию? Все еще боишься воды?

Клиентка: Гораздо меньше.

Эриксон: А чего-нибудь еще ты боишься?

Клиентка: Нет.

Эриксон: Вспоминая м-ра Смита, клиентка говорит: "Я думала, что забуду, но сейчас поняла, что не забыла" – а потом добавляет: "Я не должна бояться мистера Смита." Она заново переживает свое состояние.

Росси: Сущность Вашей психотерапии составляет вторичное переживание эмоционального состояния, приводящее к рефреймингу.

Эриксон: Мы не изменяем первоначальный опыт, а добиваемся изменения восприятия, которое теперь становится воспоминанием об этом опыте.

Росси: Мы не можем изменить первоначальное восприятие, мы перестраиваем "карту" нашей памяти.

Эриксон: Клиентка говорит: "Наверно, он не хотел причинить мне боль. Он только хотел научить меня плавать."

Росси: Следовательно, мы добились полного рефрейминга травматического инцидента.

Эриксон: Клиентка продолжает: "Наверное, я не должна была этого делать. Но ведь и он не должен был заставлять меня плавать, зная, что я этого не хочу." Происходит радикальное изменение понимания ситуации. Клиентка теперь не испытывает страха и не сердится; она способна рассмотреть ситуацию с обеих сторон. Поэтому я говорю ей: "Ты рассуждаешь совсем как взрослая. Ведь это лучше, чем бояться, правда? Взрослеть – это

¹¹ Лиза - старшая сестра клиентки. - Прим. переводчика.

здорово, да?"

Росси: Таким образом, повзрослеть – значит научиться более адекватно оценивать ситуацию.

Эриксон: И клиентка доказывает, что она повзрослела, когда говорит: "Вот теперь я могу даже пудриться".

1.38. Как в процессе психологического развития возродить запретное желание веселья и счастья; пропасть между поколениями; отрицание старого в пользу нового

Эриксон: Как тебе кажется, давно мы знакомы?

Клиентка: Очень давно.

Эриксон: Ты помнишь один из первых своих вопросов? Ты спросила, куда попал твой отец после смерти. Ну, а теперь, когда ты повзрослела, как ты относишься к моему объяснению?

Клиентка: Может быть, Вы смеялись надо мной? Смеялись, да?

Эриксон: Ты что, считаешь, что я насмехаюсь над тобой?

Клиентка: Но ведь не каждый попадает в Рай.

Эриксон: А как ты думаешь, кто туда попадает?

Клиентка: Не знаю. Но очень немногие.

Эриксон: Почему?

Клиентка: Я считаю, что люди слишком любят веселиться.

Эриксон: А что плохого в веселье?

Клиентка: Оно мешает нам попасть в Рай. Во всяком случае, так говорила моя бабушка.

Эриксон: А я думаю, что веселье приносит счастье.

Клиентка: То есть Вы считаете, что счастливый человек может попасть в Рай?

Эриксон: Я думаю, что не следует грустить.

Клиентка: Я знаю одну пожилую леди – она целый день читает Библию. Так вот она действительно попадет в Рай. Она никогда не веселится.

Эриксон: Я считаю, что Рай – для счастливых людей.

Эриксон: Здесь я стараюсь доказать клиентке, что веселье вовсе не грех. Она ссылается на авторитет своей бабушки. Но ведь каждый знает, как старомодны наши бабушки (смеется).

Росси: Вы незаметно заставляете клиентку усомниться в бабушкиной правоте относительно веселья. Таким образом, в своем психологическом развитии она проходит этап подросткового отрицания родительского авторитета. Своим утверждением "Я считаю, что Рай – для счастливых людей" Вы ориентируете клиентку на состояние веселья и счастья. Избегая прямого навязывания, Вы усиливаете возникший, но пока незаметный для самой клиентки протест против старомодных представлений о том, что нельзя одновременно быть веселым и попасть в Рай.

Ваше повышенное внимание к якобы незначительным высказываниям доказывает Вашу способность к расшифровке скрытого смысла психологического развития. Как правило, все – родители, воспитатели, учителя – закрывают глаза на те нюансы, которые свидетельствуют о переходе ребенка или подростка на следующую ступень развития. Именно из-за этого и возникают барьеры между поколениями, каждое из которых имеет свои "sturm und drang." Мы видим трагическое разрушение отношений между поколениями: старшие продолжают придерживаться того, из чего молодежь уже "выросла", и молодежь в отчаянии отступает перед лицом тупости и злой воли взрослых. Взрослые, как правило, не понимают, что скрывается за юношеской неуверенностью в себе и чувством неполноценности.

Точно так же большинство молодых людей и сами не осознают своего психического

развития. Они не знают, как перейти к спонтанно возникающим новым уровням понимания. Наша система образования до сих пор строится на порке и зубрежке: вместо того, чтобы научить детей распознавать и развивать свои творческие способности, от ребенка требуют зубрежки, а затем воспроизведения заученного материала под страхом порки.

Таким образом, учащийся не может осознать свой собственный способ обучения, а такое осознание особенно важно, если ему предстоит творческая работа. Эта внутренняя слепота приводит к так называемой душевной болезни и к невозможности психологической адаптации, когда индивид не может выявить свои возможности на новом, спонтанно возникшем уровне развития. Психотерапия должна способствовать пониманию процессов развития для того, чтобы пациент смог сам решать свои проблемы.

1.39. Как моральные устои облегчают рефрейминг эмоционального состояния; гипотетическая связь терапевтических аналогий и рефрейминга с правым и левым полушариями; объединяющая точка зрения Эриксона

Клиентка: Папа был счастливым человеком. Но у него было слабое здоровье, и поэтому, наверное, он все-таки был не очень счастлив. И возможно, он попал в Рай. Не знаю. А, все это пустое...

Эриксон: Мне кажется, что Рай для тех, кто умеет радоваться жизни, кто счастлив, кто старается работать как можно лучше.

Клиентка: Он очень много работал все время. Я все-таки думаю, что он был счастлив. С другой стороны, он очень кашлял. Это мешало его счастью. (Клиентка качает головой.)

Эриксон: Я думаю, что Иисус попадал в разные ситуации.

Клиентка: Но Он не очень-то веселился.

Эриксон: Тебе кажется, что Ему не нравилась Его жизнь? А я считаю, что Он был счастлив.

Клиентка: Но ведь Он никогда не смеялся.

Эриксон: А откуда ты это знаешь?

Клиентка: Это нигде не сказано. Он плакал, Он молился, но Он никогда не смеялся. И Он вознесся на Небеса.

Эриксон: Делал ли Он что-нибудь хорошее?

Клиентка: Безусловно.

Эриксон: Что ты испытываешь после того, как сделаешь что-нибудь хорошее?

Клиентка: Я чувствую удовлетворение.

Эриксон: Чувствуешь ли ты себя счастливой?

Клиентка: Конечно.

Эриксон: А случалось ли тебе смеяться – вслух или про себя когда ты бывала довольна собой?

Клиентка: Конечно.

Эриксон: А как по-твоему, что чувствовал Иисус, сделав доброе дело? Я думаю, что Он испытывал радость. Тебя что-нибудь сейчас беспокоит?

Клиентка: Нет.

Эриксон: По сути, я морализирую. Я готовлю некоторую моральную почву для понимания того, что работа и желание сделать ее как можно лучше составляют основу счастья. Это совпадает с католической трактовкой данного вопроса. Клиентка считает, что путь на Небеса лежит через страдания. Жизнь, конечно, не сахар, но способность получать удовольствие и радость от своей работы всегда поддерживает в трудную минуту.

Росси: Вы обращаетесь к моральным оценкам для того, чтобы рационализировать чувство душевного комфорта. Вы утверждаете также и то, что отец клиентки чувствовал себя счастливым, несмотря на свои болезни, и что Иисус был счастлив даже тогда, когда сильно страдал. Таким образом, Вы помогаете клиентке изменить и ее отношение к смерти отца, и

ее религиозные представления.

Эриксон: Да.

Росси: Намеки, содержащиеся в Ваших вопросах, позволяют проявиться подсознанию. Вы следуете за ассоциациями, которые направляют вашу психотерапевтическую работу. Я думаю, что в рамках Вашего терапевтического метода вы пытаетесь найти простые ответы на вечные детские вопросы о смысле мироздания, которые задает клиентка, ощущающая себя ребенком. Эти вопросы, как правило, имеют в виду терапевтические аналогии, метафоры, а также рефрейминг слишком строгих критериев и ограничений. Создается впечатление, что, прибегая к терапевтическим аналогиям, мы говорим на языке правого полушария, в то время как рефрейминг ориентирован на левое полушарие.

Эриксон: (Протягивает Росси статью, написанную последной из наших дискуссий о динамике гипнотического взаимодействия правого и левого полушарий.) *Росси:* Вот Вы тут говорите: "Переживание, запоминание и восприятие суть совершенно различные процессы, и функционирование правого и левого полушарий в действительности сводится к составлению различных комбинаций из этих трех переменных." *Эриксон:* Я не думаю, что можно четко разделить функции правого и левого полушария. Кое-что может уйти в область подсознания еще до окончания процесса восприятия. (Эриксон приводит примеры обучения людей и животных, подтверждающие невозможность полного разделения функций правого и левого полушарий.) *Росси:* Существует мнение, что из-за большей "подсознательности" правого полушария "инсайт" нуждается в некотором "смещении" в сторону более "сознательного" левого полушария. Если бы это было так, то Ваш метод тем самым относился бы к "правополушарным". Или вы считаете, что работаете с двумя полушариями? *Эриксон:* Да, именно так я и считаю.

1.40. Двойной узел моральных обязательств; столкновение с банальными детскими привычками; как Эриксон осторожно "обходит стороной" некоторые вопросы, возникающие по ходу гипноза; иллюзорный выбор

Эриксон: На что мне следует обратить внимание?

Клиентка: Я отрастила длинные волосы. Но вот ногти я грызу.

Эриксон: А зачем ты это делаешь?

Клиентка: Они вкусные.

Эриксон: Они что, в самом деле вкусные?

Клиентка: Нет, конечно, но мне нравится их жевать.

Эриксон: А о чем ты думаешь, когда грызешь ногти?

Клиентка: Когда я бешусь, я сгрызаю их до основания.

Эриксон: Интересно, а грызть ногти и драться – это хорошо?

Клиентка: Драться нехорошо. Бабушке бы это не понравилось.

Эриксон: А ей нравится смотреть, как ты жуешь ногти?

Клиентка: Нет.

Эриксон: А ты собираешься когда-нибудь бросить грызть ногти?

Клиентка: Ну конечно. Я вовсе не собираюсь их грызть, когда стану взрослой.

Эриксон: Я как-нибудь изменился?

Клиентка: Нет.

Эриксон: А мне казалось, что я стал ниже ростом.

Клиентка: Может, и так. Не станете же Вы измерять рост, приставляя людей к стене. Я вот не помню, какого я роста. Но я все время расту. Бабушка говорит, что она узнает это потому, что я вырастаю из своих платьев.

Эриксон: Замечательный способ измерения роста. Так о чем мы поговорим в следующий раз?

Клиентка: Не знаю.

Эриксон: Может быть, ты мне расскажешь о чем-нибудь неприятном – о том, что делает тебя несчастной?

Клиентка: Не думаю, что буду несчастна.

Эриксон: Но все-таки если с тобой приключится какое-нибудь несчастье – как ты думаешь, ты сможешь мне о нем рассказать – все равно где и когда?

Клиентка: Конечно.

Эриксон: Вне зависимости от того, что с тобой стряслось?

Клиентка: Конечно.

Эриксон: И ты не станешь обращать внимание на то, сколько тебе при этом было лет?

Клиентка: Конечно.

Эриксон: Ну, и когда мы теперь увидимся?

Клиентка: Наверное, лучше всего в феврале.

Эриксон: В следующем феврале, в последующем, или в послепоследующем?

Клиентка: Видимо, стоит немного подождать.

Эриксон: А сколько? В каком возрасте ты хочешь со мной встретиться? *Клиентка:* Думаю, что ... Вы не будете против, если Вам придется подождать, пока я не перейду в седьмой или, скажем, в восьмой класс?

Эриксон: Мы увидимся в любое удобное для тебя время и там, где тебе захочется. Я могу даже стать Октябрьским человеком.

Клиентка: Вы мне нравитесь и так – как Февральский человек.

Эриксон: Ты, наверное, немного устала от разговора, да? Теперь можешь отдохнуть.

Эриксон: Своим вопросом: "Но все-таки если с тобой приключится какое-нибудь несчастье – как ты думаешь, ты сможешь мне о нем рассказать – все равно где и когда?" – я связываю клиентку по рукам и ногам. Она отвечает: "Конечно" – и теперь неминуемо должна все мне рассказать вне зависимости от того, что именно с ней произошло.

Росси: То есть, Вы заставили ее сказать "конечно" для тотального обобщения. Вы вырываете у нее обещание рассказать Вам нечто неприятное. И это обещание действительно связывает клиентку по рукам и ногам, поскольку она – особа высокоморальная и всегда держит свое слово. Вы пользуетесь тем, как она относится к своему обещанию. Такие моральные обязательства со своей "метавысоты" заставляют клиентку поделиться с Вами своими неприятностями.

Я обратил внимание на то, что Вы оставили без внимания детскую привычку клиентки грызть ногти. Думаю, что Вы не заинтересовались этим потому, что клиентка и сейчас (в своем "регрессивном" состоянии) способна утверждать, что она бросит грызть ногти, когда вырастет (кстати, сейчас она и впрямь отказалась от этой привычки). В той перестройке отношения к жизни, для которой Вы обращаетесь к возрастной регрессии, Вы стараетесь как можно ближе подойти к тому, что более непосредственно связано со "взрослыми" проблемами клиентки – в частности, с ее страхом воды. Вы не обращаете внимание на привычку грызть ногти, потому что знаете, что с этим она справится сама. Может быть, Вы хотите еще что-нибудь добавить?

Эриксон: Нет. Я лишь сам удивляюсь своей осторожности в обращении с клиенткой.

Росси: Да. Это возвращает нас в 1945 год (Когда Эриксон после лабораторных исследований гипноза начал свою работу в клинике. В его исследованиях осторожность играла не последнюю роль.)

Эриксон: Я спрашиваю: "Ну, и когда мы теперь увидимся?" Я завоевал полное доверие клиентки в роли Февральского человека, поэтому она хочет сохранить схему наших отношений и говорит: "Наверное, лучше всего в феврале". Я предоставляю ей иллюзорный выбор: "В следующем феврале, в последующем, или в послепоследующем?" Упоминая об Октябрьском человеке, я заставляю клиентку признаться в том, что она предпочитает Февральского человека: "Вы мне нравитесь как Февральский человек."

Росси: Ее устраивает то, что здесь она ничем не рискует.

Эриксон: Да. Я предоставляю ей полную свободу, но на самом деле клиентка не свободна в своем выборе.

1.41. Шестой "визит" Февральского человека: новые паттерны психологического понимания в юности; неуловимые намеки, рефрейминг, предписание симптома и временное связывание; метауровни у детей

Клиентка: О, Вы даже не поговорите со мной!

Эриксон: Нет-нет, поговорю. Я только хотел бы узнать, какой сейчас месяц.

Клиентка: Октябрь.

Эриксон: Я опоздал?

Клиентка: Да.

Эриксон: А какой год?

Клиентка: А Вы не знаете?

Эриксон: Я ведь только что спросил у тебя, какой сейчас месяц.

Клиентка: И Вы не знаете, какой год? 1939-й. (На самом деле 1945-й).

Эриксон: (Пожимает клиентке руку) Сколько тебе лет?

Клиентка: Тринадцать.

Эриксон: Как у тебя дела в школе?

Клиентка: Я там новенькая. Это ужасно плохо. Я почти самая младшая в классе. Это очень неприятно. Кого ни возьми – все старше меня.

Эриксон: Ну, не знаю. Они все уже будут старыми девами, а ты все еще будешь юной девушкой.

Клиентка: Теперь нет старых дев.

Эриксон: А кто же есть?

Клиентка: Одинокие женщины.

Эриксон: В глазах самого младшего все остальные обладают одним неоспоримым достоинством – они старше. Можно сказать, что возраст – это очень важная вещь. 15-летняя девушка описывает 25-летнего молодого человека как старика. Но когда я говорю: "Они все уже будут старыми девами, а ты все еще будешь юной девушкой.", я сею сомнение в душе клиентки. И теперь для нее "старые девы" уже не "старые девы", а "одинокие женщины".

Росси: Такое различие в определениях указывает на то, что клиентка взрослеет. Ее нынешнему возрасту свойственны свои психологические тонкости, и она делится ими с Вами. Можно, кстати, высказать интересное предположение о том, почему язык постепенно меняется в зависимости от возраста. В едва заметных языковых изменениях закодированы уникальные паттерны понимания, новые способы осознания, характеризующие каждое последующее поколение. Новый способ изображения ситуации, новый общественный статус, новые взаимоотношения с людьми – это не просто эвфемизмы, это зарождающиеся схемы новой психологической адаптации. Препятствовать этому новому речевому стилю (т.е. слэнгу) – все равно что препятствовать новому способу осознания. И поэтому молодежь всегда права, когда обзывает "языковых пуритан" "старыми дураками", хотя, конечно, именно эти "старые дураки" сохраняют традицию употребления слов в том значении, которое было выработано еще предшествующими поколениями.

Эриксон: (Эриксон рассказывает нам о тех неуловимых деталях поведения и речи, которые бросались ему в глаза даже в повседневной жизни его семьи.) *Росси:* Получается, что Ваша психотерапия сводится к тому, чтобы объединить изменения, которые естественным путем происходят с человеком каждый день. *Эриксон:* Гм. (Эриксон приводит пример из своей практики – как он лечил мальчика Джимми, который сосал большой палец. Родители Джимми обратились к Эриксону, чтобы он вылечил их сына с помощью гипноза). Я сел рядом с Джимми и сказал: "Ну, Джимми, твои папа и мама хотят, чтобы я отучил тебя сосать палец." Джимми кивнул: он знал об этом. Тогда я продолжил: "Все маленькие мальчики в возрасте шести лет просто должны сосать свой большой палец – и никто не вправе им мешать! Но, конечно, когда им исполняется семь лет – они бросают эту привычку. Скоро день твоего

рождения – и поэтому, наверное, тебе тоже стоит прекратить сосать палец." Весь этот разговор состоялся незадолго до того, как Джимми исполнилось семь лет – за шесть недель до дня его рождения. Вот вам пример использования идеи изменения!

Росси: Вы преподали нам очаровательный урок применения рефрейминга, парадоксального предписания симптома и своеобразного временного связывания. *Эриксон:* (Теперь Эриксон пересказывает нам ужасно смешные "мудрые" замечания своих внуков. В этих высказываниях проглядывают метауровни их осознания – те способы, к которым они прибегают для комментирования своего собственного ментального опыта. К примеру, одна из внучек Эриксона как-то сказала: "Но, мама, в свои шесть лет у меня недостаточно опыта для того, чтобы судить об этом!")

Росси: [В 1987] По этим многочисленным экскурсам, вводящим нас в атмосферу семейной жизни Эриксона, мы можем судить о том, что его больше всего интересовало. Смысл Эриксоновской психотерапии сводится к использованию естественных процессов психологического развития, за которыми он так тщательно наблюдал в кругу своей семьи и ближайших знакомых. И эти наблюдения дали ему гораздо больше, чем те теоретические знания, которые он почерпнул в книгах. Поэтому, если мы хотим работать в ключе творческого процесса Эриксона, то простого копирования и вызубривания содержания его психотерапии явно будет недостаточно. Главные же уроки, которые нам преподавал Эриксон, сводятся к следующему: никогда не уставать восхищаться своим собственным растущим осознанием того, как люди вокруг нас непрерывно развиваются; никогда не прекращать доброжелательно удивляться и смеяться, тем самым помогая своим пациентам извлекать пользу из жизненных уроков; всегда бороться за право каждого поколения на создание уникальных паттернов осознания и понимания действительности.

1.42. Как отделаться от чувства обиды и отрицания; двухуровневое общение на когнитивном и буквально-конкретном уровнях; как использовать импликации для косвенного внушения; поляризация "да" и "нет"

Эриксон: Давай разбираться. Почему это я должен был прийти в октябре?

Клиентка: Не знаю. Может быть, Вы любите октябрь?

Эриксон: Но как мне все-таки объяснить свое появление в октябре? Или я должен превратиться в Октябрьского человека? Можно, например, сказать, что мой поезд просто опоздал.

Клиентка: Это хорошее объяснение. Но уж очень избитое.

Эриксон: А какие избитые отговорки ты знаешь?

Клиентка: Да массу предлогов – смотря по какому поводу.

Эриксон: А как ты обычно выкручиваешься, когда тебе не хочется что-то делать?

(Пауза) Ты что, не собираешься отвечать?

Клиентка: Когда ребята идут купаться, я всегда говорю, что простужена. Но на самом деле я не простужена. Это всего лишь отговорка.

Эриксон: Ну и что, ты устала повторять одно и то же? Хочешь использовать другой какой-нибудь предлог, более убедительный?

Клиентка: Конечно. Прежний уже истощился.

Эриксон: А сколько нужно времени, чтобы отговорка истощилась?

Клиентка: Не знаю.

Эриксон: А как ты думаешь, когда-нибудь ты захочешь поплавать?

Клиентка: Я уже сейчас хочу.

Эриксон: Как ты думаешь, ты когда-нибудь сможешь?

Клиентка: Надеюсь.

Эриксон: Как ты думаешь, ты когда-нибудь сможешь?

Клиентка: Вы пристали, прямо как учитель, заставляете ответить "да" или "нет". Да.

Эриксон: Но ведь сейчас слишком холодно для того, чтобы купаться, правда?

Клиентка: А можно подождать до лета?

Эриксон: Вероятно, это летом и случится. Но точно мы не знаем, верно? А еще что-нибудь тебя беспокоит? Что-нибудь еще тебя волнует?

Клиентка: Вы, наверное, думаете, что я невыносима.

Эриксон: Нет, конечно, это не так.

Росси: Что это за диалог о предложениях, отговорках?

Эриксон: Мой вопрос: "Ты устала повторять одно и то же? Хочешь использовать другой какой-нибудь предлог?" А ответ клиентки такой: "Конечно. Прежний уже истощился." То есть Вы предоставляете отговоркам возможность истощиться. И отсюда – Вы позволяете истощиться и старым привычкам.

Росси: Другими словами, люди совершенно естественным образом перерастают свои ограничения, а Вы лишь помогаете обычному психологическому развитию? *Эриксон:* Гм.

Росси: Клиентка говорит, что не знает, сколько нужно времени, чтобы ее отговорка по поводу плавания истощилась. Такой тип реакции весьма характерен для тех ситуаций, когда мы без всякого насилия – естественным путем – отказываемся от своих плохих привычек или старых ограничений. Эти привычки исчезают, а на их месте появляются какие-то новые способности, выработанные на подсознательном уровне. Именно поэтому мы всегда удивляемся, когда вдруг осознаем, что стали лучше с чем-то справляться. И действительно, мы не знаем, что тому причиной. Такое незнание – явное следствие работы подсознания.

Эриксон: Обратите внимание на реплику клиентки: "Вы пристали, прямо как учитель. Заставляете ответить "да" или "нет". Но ведь все-таки ответила "да"!"

Росси: Ну и что?

Эриксон: (Эриксон читает диалог вслух, постепенно повышая голос и выделяя финальное "да" клиентки в ее ответе: "Заставляете ответить "да" или "нет". Да!") *Росси:* И вот для того, чтобы вытянуть из нее это "да", Вы дважды задаете один и тот же вопрос: "Как ты думаешь, ты когда-нибудь сможешь?"

Эриксон: Да!

Росси: Вы и правда так фанатично настаиваете на ответе, что клиентке ничего другого не остается, как ответить Вам "да". Вам так требуется ее признание?

Эриксон: Пытаясь добиться ответа, я наталкиваюсь на сильное сопротивление; наверное, с этим каждый день сталкиваются учителя, вытягивающие из своих учеников правильный ответ. Потом я говорю: "Но ведь сейчас слишком холодно для того, чтобы купаться, правда?" Я не только понимаю нежелание клиентки идти плавать, я еще и присоединяюсь к ней: привожу веские доводы против купания. Только вот за этой ширмой клиентка не осознает моего скрытого предположения о том, что она может плавать в теплую погоду!

Росси: Но клиентка явно соглашается с Вашим предположением, когда спрашивает: "А можно подождать до лета?" Вы замещаете ее резко негативную реакцию явно позитивной, и теперь клиентка уже почти уверена, что несколько позже она и в самом деле сможет плавать.

Эриксон: Правильно.

Росси: Своими замечательными вопросами Вы таким хитрым образом избавляетесь от протеста клиентки, что она в состоянии теперь сделать первые шаги на пути к излечению.

Эриксон: Она спрашивает: "А можно подождать до лета?", и я ей счастливо вторю: "Вероятно, это летом и случится. Но точно мы ведь не знаем?"

Росси: И опять Вы подразумеваете: "Мы этого не знаем". Мы-то не знаем, а вот подсознание клиентки "знает". Такие импликации – важное орудие косвенного внушения.

Эриксон: А когда клиентка в конце диалога говорит: "Вы, наверное, думаете, что я невыносима", – она, видимо, с полной остротой испытывает то чувство невыносимого ужаса, когда стоящему над душой учителю необходимо дать быстрый и четкий ответ.

Росси: Поэтому Вам необходимо как можно быстрее переубедить ее и Вы произносите: "Нет, конечно, это не так". Как и раньше, Ваше четкое "нет" принимает на себя часть негативной нагрузки клиентки.

[В 1987] В очередной раз мы можем наблюдать, как Эриксон мастерски общается с клиенткой на двух уровнях одновременно: на когнитивном уровне позитивный смысл его фразы "Нет, конечно, это не так" сводится к тому, чтобы только лишь переубедить клиентку; на более же глубинном примитивно-буквальном уровне он "берет на себя" давящий ее груз отрицания. Обращение к такому примитивно-буквальному подсознательно-конкретному уровню является неотъемлемой частью терапевтического общения Эриксона с пациентом.

1.43. "Трансовое" и автоматическое письмо; наилучшая установка; терапевтические аналогии для решения сексуальных проблем; ослабление и рефрейминг сексуального переноса на буквально-конкретном уровне; как обыграть неоднозначность слова "хорошо"; затверженные ограничения и отказ от них; два уровня сообщений

Эриксон: Очень удачно, что у тебя под рукой оказался блокнот. Представь себе, что ты пишешь прямо на первой странице именно то, что причиняет тебе боль – все равно что, лишь бы я действительно понял, что тебе плохо. Только сделай это так, чтобы тебе самой было понятно то, что ты написала. И уясни для себя, хочется ли тебе, чтобы я узнал твои тайны. Я думаю, для тебя очень важно решить именно эту проблему, прежде чем рассказать мне о чем-нибудь. Мне кажется, что так будет правильно. Представь себе, что ты пишешь. И держи блокнот так, чтобы я не мог ничего прочесть. Представь, что ты постоянно возвращаешься к мысли о том, хочется ли тебе, чтобы я это прочитал.

Клиентка: (Клиентка пишет то, что изображено на рис.1, и хмурится.) Я считаю, что Вы можете это прочитать.

Эриксон: Прочитать-то я могу. Но удастся ли тебе захотеть, чтобы я это прочитал?

Клиентка: Да, я разрешаю Вам это.

Эриксон: Стало быть, я могу это прочитать. И все-таки, тебе хотелось бы, чтобы я это прочитал?

Клиентка: Да.

Эриксон: Давай тем не менее немного повременим, пока ты не будешь окончательно в этом уверена. Потому что мне кажется, что тебе и хочется, чтобы я прочитал, а в то же время вроде и не хочется. Так ведь? Ну, так решай – как тебе лучше – либо ты вообще не позволяешь мне читать, либо позволяешь и при этом реально рассчитываешь на то, что я все прочту.

Клиентка: Я думаю, будет лучше, если Вы прочитаете.

Эриксон: Ты считаешь, будет лучше прочитать это. Хорошо. Твое решение означает, что ты надеешься на то, что я пойму больше твоего и помогу тебе в этом разобраться. Клиентка: Да.

Эриксон: Ладно. Так я беру блокнот?

Клиентка: Да.

Эриксон: Я еще не смотрел. Ты волнуешься?

Клиентка: Нет.

Эриксон: Что-то не так?

Клиентка: Нет.

Эриксон: Тебя беспокоит что-то конкретное?

Клиентка: Запрещенное слово.

Эриксон: Может, ты напишешь это запрещенное слово?

Клиентка: (Клиентка пишет слово "секс" чуть ниже остального текста.)

Меня интересует множество вещей, о которых никто не желает разговаривать. Эти вещи: свидания, мальчики, секс, религия, почему что-то хорошо, а что -то плохо, и почему люди не хотят разговаривать именно о том, о чем они на самом деле хотят поговорить.

Рис.1 Первый отрывок, написанный клиенткой в состоянии транса во время шестого "визита" Февральского человека. Обратите внимание на запрещенное слово "секс".

Эриксон: Но ведь это слово не запрещено? И это очень важная вещь, согласна? И необходимая, правда? И ты собираешься выяснить, что же это такое. Ты ведь надеешься на это? Мне бы хотелось, чтобы ты узнала про секс самым простым способом. Как ты думаешь, что я под этим подразумеваю?

Клиентка: То, что рассказывают люди?

Эриксон: Самым простым я считаю такой способ, когда совершается наименьшее число ошибок. Потому что это подобно тому, как маленький ребенок учится ходить. Он приподнимает свою правую ножку и передвигает ее на шаг вперед. А после того, как он разобрался со своей правой ногой, он приподнимает левую ножку и тоже делает шаг вперед. Малыш учится ходить именно таким образом – шажок за шажком, а вовсе не в один миг, как иногда кажется. А потом шаг – и он падает. Ребенок должен научиться ходить правильно – как можно меньше падать и не очень спешить, и на этом пути он, конечно же, совершает множество ошибок. А теперь и ты должна этому научиться. Только вот что запомни: в данный момент я могу рассказать тебе отнюдь не все. Но когда-нибудь настанет время – когда ты будешь постарше – и я отвечу на все твои вопросы. Правда, для этого тебе придется запастись терпением. Я не могу тебе доступно объяснить, почему надо ждать, но это действительно необходимо. Я открою тебе секрет, как быстрее скоротать время: запоминай все вопросы, которые у тебя возникают – а когда мы опять встретимся, потребуй на них ответа. Потребуй без всякого колебания, неопределенности и беспокойства. Ты так давно со мной знакома, что, наверное, уже поняла: я всегда готов прийти тебе на помощь. Ведь так?

Клиентка: Да.

Эриксон: И ты ведь не забываешь о том, сколько раз я уже тебе помог?

Клиентка: Нет.

Эриксон: Ты не будешь возражать, если я положу этот листок себе в карман?

Клиентка: Нет.

Эриксон: И буду хранить его там долго – может быть, годы – пока, наконец, не сочту нужным достать его и показать тебе?

Клиентка: Да.

Эриксон: С этим все?

Клиентка: Думаю, да.

Эриксон: Как ты думаешь, ты будешь любить меня через три или, скажем, четыре года?

Клиентка: Это было бы хорошо.

Эриксон: Было бы хорошо нам встретиться. А как ты считаешь, почему в этот раз я объявился в октябре?

Клиентка: Наверное, Вам хотелось узнать про мои школьные дела.

Эриксон: Ну, и как твои школьные дела?

Клиентка: Нормально.

Эриксон: А как ты считаешь, кем ты будешь, когда вырастешь?

Клиентка: Выбери что-нибудь посложнее. Терпеть не могу преподавать в школе. И всех этих глупых суесящихся теток. Я бы хотела стать секретаршей, вот только не хочется сидеть и печатать весь день напролет.

Эриксон: Но ты уже думаешь об этом, да?

Клиентка: Я хочу научиться всем трудным предметам.

Эриксон: А плаванию?

Клиентка: Нас этому не учат.

Эриксон: Когда мы увидимся?

Клиентка: У меня и в мыслях нет назначать Вам свидание через пару лет. Когда Вы сами хотите появиться?

Эриксон: Да в любое время, когда я смогу тебе пригодиться.

Клиентка: Через два года я уже буду студенткой. Может быть, в самом деле, тогда и встретимся?

Эриксон: Согласен. Правда, будет приятно опять увидеться через некоторое время? И ведь это действительно произойдет, верно?

Клиентка: До сих пор, по крайней мере, так и было.

Эриксон: Вот именно.

Росси: В процессе своих длинных и многозначительных монологов Вы помогаете нашей клиентке сформировать зарождающиеся типично подростковые проблемы – свидания, мальчики, секс, религия. И происходит это в процессе "трансового" письма. Я с полным основанием называю то, что пишет клиентка, "трансовым" письмом, потому что она в письменной форме излагает свои мысли о трудностях переходного "регрессивного" возраста, находясь в состоянии транса. Но в отличие от автоматического письма, "трансовое" письмо выглядит не столь сбивчиво и отрывочно.

Эриксон: Да. Когда говорят об автоматическом письме, то считают, что пациент совершенно не ведает того, что он пишет. При "трансовом" же письме появляется некоторое осознание (на когнитивном уровне), но пока еще пациент не в состоянии разобраться в тех эмоциях, которые он при этом испытывает.

Росси: А вот слово "секс", добавленное несколько позже к основному отрывку, написано в лучших традициях автоматического письма и вполне отвечает его отрывистой манере. Но Вы придаете "трансовому" письму такое же важное значение, как и обычному автоматическому. Вы долго упрашиваете клиентку разрешить Вам прочесть ее опусы и с большим тактом относитесь к ее мельчайшим пожеланиям. И опять – никакого насилия над подсознанием: Вы, как всегда, добиваетесь того, чтобы пациент открылся Вам настолько, насколько это кажется ему естественным. Вместо того, чтобы втянуть клиентку в флиртную беседу, Вы даете ей возможность просто написать запретное слово "секс". Так как клиентка еще не совсем созрела для разговора о плавании, пока Вы обходите эту тему стороной.

Эриксон: Мне необходимо выяснить, насколько сильна уверенность клиентки в том, что она хочет, чтобы я прочитал ее записи: "Стало быть, я могу это прочесть. И все-таки, тебе хотелось бы, чтобы я это прочитал?" Так что клиентка сама все решает.

Росси: А почему, когда Вы заставляете ее сделать выбор, Вы делаете это столь хитроумным образом? Вы начинаете со слов: "Давай тем не менее немного повременим", а кончаете фразой "реально рассчитываешь на то, что я прочитаю". Вы формируете утвердительную установку?

Эриксон: Даже больше того – самую лучшую установку: "Ну так решай – как тебе лучше – ..." Ведь просто разрешить мне прочесть отрывок и изо всех сил надеяться на то, что я его прочту – вещи совершенно разные.

Росси: То есть клиентка, сначала весьма неохотно позволяющая Вам ознакомиться с записями, теперь в нетерпении ждет, когда же Вы это сделаете. Поэтому в конце концов она и говорит: "Будет лучше, если Вы прочтаете".

Эриксон: Я заставляю ее думать в позитивном контексте!

Росси: Потому что человек, который совершает какое-то действие с явной неохотой, в каком-то смысле действия не производит!

Эриксон: Совершенно с Вами согласен. Клиентка разрешила своим неосознанным юношеским ощущениям проявить себя в процессе "трансового" письма. Росси: Похоже, что это так.

Эриксон: Когда я колеблюсь – читать или не читать, клиентка перестает думать о

когнитивной стороне вопроса и попадает под власть своих эмоциональных переживаний – именно поэтому манера письма изменяется, и слово "секс", написанное под основным отрывком, выглядит уже совсем по-другому!

Росси: Когда Вы говорите о сексе с таким уважением, само слово "секс" приобретает большую эмоциональную нагрузку.

Эриксон: Ведь общепринято, что секс – это нехорошее слово.

Росси: Да, конечно. И именно с этим связаны все затруднения нашей клиентки.

Эриксон: Я думаю, что корень зла лежит в неправильном подходе к обучению. Вот если поставить в один ряд обучение ходьбе и обучение сексу – то получится хорошая терапевтическая аналогия.

Росси: Вы хотите сказать, что сексу, так же, как и ходьбе, надо обучаться постепенно, шаг за шагом?

Эриксон: Гм. Клиентка ведь знает, как надо учиться ходить – вот и сексу надо учиться, пытаюсь совершить минимальное число ошибок. Я пытаюсь заложить правильную основу ее отношения к жизни! (Эриксон развлекает нас рассказом о маленьком Джонни, который попросил свою подружку снять штанишки в укромном месте. После того, как она это сделала, он с гордостью воскликнул: "Теперь ты видишь, чем католики отличаются от протестантов!")

Росси: Все-таки до чего забавно наблюдать, как Вы работаете на нескольких уровнях одновременно!

Эриксон: Работаешь обычно с тем, что имеется под рукой. Именно так и развиваются. (Теперь Эриксон рассказывает "душераздирающую" историю об одной из своих дочерей. Она вообразила, что у нее есть близкий друг и довольно долго с ним "дружила". В один прекрасный момент она вдруг поняла, что стала для него слишком старой – и с сожалением распрощалась с ним. Вот так.) ... Когда же я становлюсь Октябрьским человеком – ситуация совершенно меняется. Октябрь – более старший месяц в году, и поэтому я тоже становлюсь старше. Теперь клиентка доверяет мне даже больше, чем в предыдущих встречах.

Росси: Мне кажется, что в основе Вашего уважительного отношения к "трансвому" письму лежат не только этические мотивы. Это улучшает терапевтический результат, так как косвенным образом внушает клиентке мысль о большем эмоциональном погружении в среду ее проблем.

Эриксон: "Старею" я из тех же соображений. А ведь мое "старение" подразумевает, что и клиентка не стоит на месте. Я подтверждаю, что она развивается. На мой вопрос: "Как ты считаешь, кем ты будешь, когда вырастешь? – клиентка отвечает: "Терпеть не могу преподавать в школе!" Наше отношение к школе постоянно меняется. Начальная школа так пугает некоторых, что они бросают учебу; оставшихся вполне может довести до того же состояния средняя школа – и они боятся колледжа как огня; ну, а уж те, кто проскочил все школьные образовательные шлюзы, вполне вероятно, до смерти боятся института и никогда не рискнут пополнить число студентов.

Росси: Я думаю, что все те, кто бросает учебу просто жертвы затверженных ограничений.

Эриксон: Я задаю клиентке вопрос: "Как ты думаешь, ты будешь любить меня через три или, скажем, четыре года?" для того, чтобы укрепить наши добрые отношения. Она отвечает: "Это было бы хорошо". Так как из этого ответа получается, что было бы хорошо любить меня, я несколько перефразирую ее ответ: "Было бы хорошо нам встретиться". Я редуцирую ее девическую влюбленность в меня.

Росси: Понимаю. Мне как-то не пришло в голову, что здесь мы столкнулись с явлением сексуального переноса.

Эриксон: А вот и ответ на мой вопрос: "Как ты считаешь, почему на этот раз я появился в октябре?" – да потому, что я хочу несколько развенчать в ее глазах Февральского человека.

Росси: Чтобы ослабить сексуальный перенос?

Эриксон: Гм.

Росси: Вы делаете это на таком буквально-конкретном уровне!

Эриксон: Но как просто!

Росси: [В 1987] Хотя в момент обсуждения я согласился с Эриксоном, теперь я не особенно уверен, что он верно изложил динамику ослабления сексуального переноса. Мои рассуждения таковы: Слово "хорошо" имеет множество значений, которые мы выбираем в зависимости от того, кому мы это говорим, каким тоном и в каком контексте. Эриксон, видимо, уловил в ответе клиентки "Это было бы хорошо" некоторую окраску девической влюбленности; он услышал нотку двусмысленности в том, как она произнесла слово "хорошо", он увидел, каким выражением лица это сопровождалось. Если все это так, то налицо сексуальный перенос. Можно предположить, что в душе клиентки маленькая девочка, полная благодарности к доброму Февральскому человеку, борется с подростком, который прячет свои смутные сексуальные импульсы в соответствующих расплывчатых выражениях. По всей вероятности, сама клиентка не осознает этого, и борьба за первенство проявляется лишь в том, как она произносит слово "хорошо". Но Эриксон-то прекрасно разбирается в ситуации, и поэтому он предостерегает клиентку: "Было бы хорошо нам встретиться". Он говорит это с таким выражением, что проводит рефрейминг двусмысленного "хорошо" в четкое, не имеющее никакой сексуальной окраски, банальное "хорошо". Для усиления эффекта Эриксон грозит и впредь приходить в октябре – а ведь неизвестно, чего ждать от Октябрьского человека. Правда, несмотря на это, клиентка позже опять допускает двусмысленность: "У меня и мысли нет назначать Вам свидание..." Здесь свидание, несомненно, принадлежит к романтическим атрибутам, на сознательном уровне эта романтика отрицается: "У меня и мысли нет...". Если в моих умозаключениях есть хотя бы доля истины, можно лишь восхищаться тем, с каким непревзойденным мастерством и виртуозностью Эриксон пользуется информацией, полученной на самых различных уровнях.

1.44. Седьмой "визит" Февральского человека: "трансвое" письмо и три значения одного слова; фобия как выражение отношения к жизни; как помочь клиентке в ее развитии

Эриксон: (Как обычно, пожимает клиентке руку) Как поживаешь?

Клиентка: Прекрасно. Вы предупреждали, что еще вернетесь.

Эриксон: И вот я здесь. Какой у нас сейчас месяц?

Клиентка: Октябрь.

Эриксон: Поезд следует по расписанию. Как ты думаешь, что им движет?

Клиентка: Не знаю.

Эриксон: Это необыкновенный поезд. И он набит до отказа. А что у нас по плану сейчас?

Клиентка: Да все понемногу: учеба, развлечения.

Эриксон: Как насчет трудных предметов?

Клиентка: А у нас сейчас все предметы легкие.

Эриксон: Тебе нравится учиться? Что ты думаешь о своих первых школьных днях?

Клиентка: Теперь я так не занимаюсь.

Эриксон: А какие оценки ты получаешь?

Клиентка: Почти всегда отличные.

Эриксон: Ладно, посмотрим. Кстати, ты помнишь нашу последнюю встречу?

Клиентка: Да.

Эриксон: (Эриксон вынимает из кармана листок с записями клиентки) Догадываешься, что это такое?

Клиентка: Конечно. Я это знаю точно.

Эриксон: Считай, что ты сейчас пишешь то, что изображено на этом листке. Держи блокнот так, чтобы мне не было видно. А потом посмотрим, изменилась ли ты хоть чуть -

чуть после того, как впервые вошла в класс. (Эриксон обращает внимание на то, как клиентка механически постукивает по полу левой ногой.) Ты все поняла? Клиентка: Да. (Клиентка пишет то, что изображено на рис.2.)

Эриксон: А тебе не кажется, что ты несколько неточно передала свой текст?

Клиентка: Вы правы – но я его тем не менее помню.

Эриксон: Ты что-нибудь пропустила?

Клиентка: Да.

Эриксон: И что именно?

Клиентка: Мальчиков, свидания и секс.

Меня интересует совсем немного: события в мире, мое будущее, мое замужество и вообще: как получить от жизни побольше и с минимальными потерями, и чтобы при этом жить (нырять, давать), поставив перед собой ясную цель.

Рис. 2 Текст, написанный клиенткой во время "седьмого" визита Февральского человека. В слове "жить" первая буква зачеркнута и исправлена, так что получается своеобразная комбинация слов: жить, давать и нырять¹².

Эриксон: Очень забавная вещь, правда? Ну, и как бы ты это прочла, если бы увидела этот отрывок впервые?

Клиентка: "Жить, давать, нырять".

Эриксон: Что ты думаешь о своей ошибке? Из-за нее получается, что надо читать "нырять".

Клиентка: Я не думаю, чтобы кто-нибудь из-за чего-нибудь стал бы нырять в воду.

Эриксон: А сама ты не собираешься этим заняться?

Клиентка: Только для того, чтобы доказать самой себе, что я не боюсь. Эриксон: Ты сказала, что помнишь то, что писала в первый раз (показывает ей листок, но так, чтобы она не смогла прочитать текст). Напиши это еще раз – и постарайся воспроизвести все как можно точнее. (Клиентка пишет текст, приведенный на рис. 3.) Я могу забрать листок?

Меня интересует так много вещей: мальчики, свидания, секс, религия, что такое хорошо и что такое плохо, и почему люди не хотят разговаривать именно о том, о чем они на самом деле хотят поговорить.

Рис.3 Третий отрывок, написанный клиенткой во время "седьмого" визита Февральского человека

Клиентка: Да.

Эриксон: И что ты сейчас испытываешь? Те же ощущения, которые ты испытывала, когда впервые переступила школьный порог?

Клиентка: О нет, те были очень детские.

Эриксон: Ты чувствуешь, что повзрослела. Ну, и как ты считаешь, теперь я уже могу объяснить тебе все, что непонятно?

Клиентка: Наверное, да.

Эриксон: Я все объясню тебе чуть позже.

Клиентка: За это время я и сама все выясню.

Эриксон: В самом деле?

Клиентка: Уж конечно.

Росси: Шестое с конца слово во втором "трансовом" отрывке клиентки представляет

¹² Английские слова: to live - жить, to give - давать и to dive - нырять отличаются только первой буквой. - Прим. переводчика.

собой забавное сочетание трех слов: жить, давать и нырять. Тогда можно читать это слово следующим образом: "нырять" здесь (что непосредственно связано со страхом воды) – это все равно что жить "полной жизнью". Ну а жить "полной жизнью" – это значит получать и отдавать. Согласны?

Эриксон: Вы "с головой ныряете" в жизнь; Вы бросаетесь в водоворот событий. Росси: И получается, что страх воды каким-то образом касается того, как наша клиентка относится к жизни.

Эриксон: Гм.

Росси: Страх воды – своеобразная метафора для обозначения страха жизни. Поэтому, пытаясь помочь клиентке побороть страх воды, мы тем самым изменяем ее способ существования (ее экзистенцию).

Эриксон: Итак, Вы делаете решительный шаг – и ныряете в водоворот жизни; Вы, очертя голову, кидаетесь в брак. Почему это так? Слово "нырнуть" в данном случае означает "сделать решительный шаг", "решиться на что-то", и именно этот оборот употребляется в разговорном языке для выражения отношения к жизни, работе или женитьбе. Но это не более чем спекуляция!

А теперь вернемся к нашей клиентке. Ее горизонт определенно раздвинулся. Как она говорит о своих прежних ощущениях? – "Они были очень детскими".

Росси: И Вы поддерживаете в ней возникшее чувство "взрослости": "Ты чувствуешь, что повзрослела".

1.45. Терапевтические аналогии и рефрейминг: множественные значения слов; слова как символы, метафоры и "кирпичики" в "терапевтической Вавилонской башне"

Эриксон: Скажи, сколько раз ты можешь оттолкнуться ногами в воде?

Клиентка: Немного.

Эриксон: Ты ведь не можешь ступить, если не приподнимешь ногу, правда? Но мы не должны забыть твое слово "нырять".

Клиентка: А что мне делать, когда я ныряю?

Эриксон: Это ты о плавании?

Клиентка: О каком плавании?

Эриксон: Что ты о нем думаешь?

Клиентка: Да ничего особенного.

Эриксон: Тебе нравится плавать?

Клиентка: Я не умею плавать. Не могу набраться храбрости.

Эриксон: Но когда-нибудь наберешься?

Клиентка: Ну, когда-нибудь...

Росси: Опять Вы прибегаете к терапевтическим аналогиям и рефреймингу.

Эриксон: Да.

Росси: Кстати – тогда, в 1945 году – Вы намеренно пользовались определенными психотерапевтическими приемами или Вы не задумывались над тем, какие средства применяете?

Эриксон: Да нет, я все прекрасно знал. Например, мой первый вопрос можно свести таким образом к погружению в семейную жизнь.

Росси: Как это у Вас получилось?

Эриксон: "Сколько раз ты можешь оттолкнуться ногами в воде?" Вода здесь символ; Вы спускаетесь с жизненных "горных вершин" к "морю супружеских отношений". Росси: Но откуда Вы взяли супружеские отношения? Разговора о браке вообще не было!

Эриксон: Нет, конечно, но ведь клиентка упомянула о том, что ныряет! Если мы займемся анализом, то обнаружим, что слово "бегать", например, имеет приблизительно сто сорок значений.

Росси: Следовательно, когда человек слышит слово "бегать", то у него может возникнуть не меньше ста сорока ассоциаций на эту тему.

Эриксон: Вы меня поняли!

Росси: И Вы пользуетесь такой многозначностью, чтобы выяснить, на каком же ассоциативном пути возникает проблема.

Эриксон: Знаете ли, моей первой настоящей книгой был огромный неадаптированный словарь. Вот тогда-то я и понял ту громадную роль, которую играет многозначность. Росси: Множественность значений слов.

Эриксон: Как-то раз мы вместе с одним психологом из России нашли около сотни синонимов слова "пьяный".

Росси: Вот видите, Вы не раз пользовались многозначностью слов и, конечно же, приобрели потрясающую гибкость в употреблении нужных значений – особенно если Вам необходимо установить контакт с пациентом на определенном ассоциативном уровне. Наверное, никому из нас не помешает такая словесная разминка!

Эриксон: (Эриксон долго рассказывает, как его пригласили консультировать двух диссертантов, которые выбрали тему "Как исследовать слово".)

Росси: То есть докторские диссертации посвящены множественности значений слов?

Эриксон: (Теперь Эриксон говорит о своем сыне Роберте, который преподает в младших классах. Роберта называют "ходячим словарем". Он на практике осуществлял знакомство детей с многозначными словами и помогал в этом диссертантам.) Росси: Что, на Ваш взгляд, указывает здесь на неоднозначность?

Эриксон: Три фразы клиентки: "Да ничего особенного", "Я не умею плавать" и "А что мне делать, когда я ныряю?"

Росси: Вы считаете, что слово "нырять" обладает несколькими значениями?

Эриксон: Да она же сама об этом говорит!

Росси: Что Вы хотите этим сказать?

Эриксон: Что ключ к ответу содержится в вопросе клиентки: "А что мне делать, когда я ныряю?"

Росси: Объясните, наконец, что Вы имеете в виду?

Эриксон: Ну, смотрите. Разве Вы спрашиваете, что Вам делать, когда Вы ныряете? Всем и так ясно: раз Вы ныряете, то именно этим Вы и занимаетесь. А вот клиентка спрашивает, что ей делать. Следовательно, для нее слово "нырять" имеет какой-то более глубокий смысл, чем обыкновенное погружение в воду.

Росси: Мне кажется, что это не более чем гипотеза.

Росси: [В 1987] Мое скептическое отношение объясняется тем, что я в тот момент был не в состоянии не то что принять – даже услышать то, что Эриксон нам пытался доказать. Его выводы в отношении символических и метафорических значений слов показались мне фантастически необоснованными. Мою интерпретацию слияния слов "нырять", "жить", "давать" он отнес к рангу спекуляции. Но сам же он, как мне кажется, разбираясь с вопросом клиентки "А что мне делать, когда я ныряю?", зашел в своих выводах о многозначности слишком далеко. С моей точки зрения, в этом вопросе нашла свое отражение несколько забегающая вперед рефлексия по поводу страха воды: подумайте сами, если клиентка не могла даже подойти к воде, то что же ей нужно было делать, если бы пришлось нырнуть?

Вот она, Вавилонская башня неоднозначности. У каждого человека свой жизненный опыт; мы, используя множественность значений, вкладываем неповторимый, уникальный смысл в свои знания – и в результате получают совершенно различные выводы, предположения и оценки. Именно поэтому то, что безоговорочно обосновано для одного человека – абсолютно неприемлемо для другого. И именно из-за этого так трудно создать

единую универсальную религию, а также единую психотерапевтическую методику.

1.46. Как рефрейминг, скрытые утверждения и терапевтические аналогии, использующие любовь, ослабляют психологическую травму; косвенное разрешение травматической ситуации; как ассоциации с устойчивыми навыками ослабляют страх; незнание и подсознательное обучение

Эриксон: Скажи, пожалуйста, как бы тебе хотелось научиться плавать? Клиентка: По-моему, самое лучшее – это заплыв к инструктору. А вот Линда научилась плавать, отталкиваясь от плотика. Тоже хороший способ.

Эриксон: Я всегда вспоминаю мальчика Джесона, который изо дня в день ходил на небольшой пруд и долго сидел там на мостках. Он говорил: "Я совершенно уверен, что уж этим летом обязательно научусь плавать. Это так же верно, как и то, что Бог создал зеленые яблочки." Прошло много лет – а он так и не научился плавать. Как ты считаешь, ему можно было помочь?

Клиентка: Наверное, надо было толкнуть его в воду. А ведь он мог испугаться. Нет, надо было помочь ему по-другому.

Эриксон: А как?

Клиентка: Надо было сказать ему, что вода хорошая и что бояться ее не надо, что плавать – очень здорово.

Эриксон: Думаю, что слова бы ему не помогли.

Клиентка: Вы правы.

Эриксон: А теперь я тебе расскажу об одной девушке. Она очень хотела научиться плавать, хотя смертельно боялась воды. Как только вода доходила ей до лодыжек, ее охватывал панический ужас. Однажды сестра этой девушки пошла купаться, а сама она осталась на берегу. И вдруг у этой сестры судорогой свело ногу и она стала тонуть. Наша девушка так за нее испугалась, что совсем забыла про свой собственный страх, бросилась в воду, как могла – погружаясь в воду и барахтаясь по-собачьи – добралась до сестры и представь себе вытащила ее на берег. Вот так она научилась плавать. Что с ней произошло?

Клиентка: У нее не осталось времени подумать о своем собственном страхе – она должна была что-то предпринять.

Эриксон: Столкнулись два страха: один – страх за сестру, а другой – привычный парализующий страх воды. И страх за сестру вытеснил страх воды. По-моему, очень неприятный способ обучения плаванию, согласна? Но в то же время очень хороший. Ужасно неприятный, но ужасно хороший. Эта девушка достойна всяческого уважения, и я перед ней просто преклоняюсь. А ты? В действительности, страх, который не давал девушке войти в воду, позволил ей почувствовать свою силу. Верно?

Клиентка: Да.

Эриксон: И она поняла, насколько она сильнее своего страха; поняла, что победит его, если это потребует. И конечно же, можно повернуть этот страх в какое-нибудь другое русло. Ведь если девушка вспомнит, как смело она бросилась в воду, даже не умея плавать, это приведет ее к мысли о том, что она вполне может трансформировать чувство страха в чувство уверенности. И именно это она и сделала. Интересно, а что ты сделаешь со своим страхом? Сильные потрясения порой могут вызвать совершенно неожиданные эффекты. А иногда такое же действие может оказать просто благожелательная атмосфера. Если ты любишь кого-нибудь – ты способен на многое. Знаешь, как дети начинают ходить? Наверное, они решают для себя: "И чего беспокоиться? Ведь я просто обязан набить себе синяки и шишки", и они встают и идут. Ты ведь не знаешь, как именно ты научишься плавать. Но разве у тебя не захватит дух от счастья, когда ты почувствуешь, что плывешь?

Клиентка: Захватит.

Эриксон: Интересно, тебе хоть как-нибудь помогло то, что я сейчас рассказал?

Клиентка: Конечно.

Эриксон: Поживем – увидим. Ведь я еще вернусь. Когда мы увидимся? Хочешь еще что-нибудь сказать на прощание? Позвольте откланяться Февральскому человеку.

Эриксон: (Эриксон обращает наше внимание на слово "инструктор" в первой же фразе клиентки: "По-моему, самое лучшее – это заполучить инструктора".)

Росси: Клиентка хочет, чтобы ее обучал инструктор. Какой скрытый смысл Вы здесь видите?

Эриксон: Она хочет, чтобы кто-нибудь составил ей компанию.

Росси: Вы подразумеваете, что в слове "инструктор" есть какой-то сексуальный подтекст? И далее – это относится к тому, кто учит ее плавать?

Эриксон: (Кивает и опять углубляется в рукопись.) Я думаю, что слово "любовь"...

Росси: Вы сознательно вводите слово, которое ...?

Эриксон: Именно любовь! Только так можно ослабить страх, восходящий к давнему эпизоду с Элен (которая чуть не утонула).

Росси: Как Вы этого добились?

Эриксон: Я не сводил глаз с клиентки после своего вопроса: "Интересно, а что ты сделаешь со своим страхом?"

Росси: Опять терапевтическая аналогия?

Эриксон: Гм.

Росси: А потом Вы связываете между собой страх и любовь для того, чтобы ей захотелось завести разговор на эту тему.

Эриксон: "Интересно, тебе хоть как-нибудь помогло то, что я сейчас рассказал? – Я объединяю Элен и любовь. Вы вполне могли и не заметить этого!

Росси: [В 1987] Здесь Эриксон говорит о том, насколько просто упустить из вида главное: как он проводит рефрейминг трагического эпизода с Элен, нанесшего клиентке тяжелую психологическую травму. Такой рефрейминг приводит к появлению более адекватного отношения к ситуации. Эриксон добивается этого, как обычно, косвенным путем: он рассказывает клиентке о похожей травматической ситуации, в которой вдруг появляются и чувство уверенности в себе ("...она вполне может трансформировать свой страх в чувство уверенности"), и любовь ("Если ты любишь кого-нибудь, ты способен на многое").

Эриксон: Когда клиентка в конце диалога говорит: "Конечно", я отвечаю ей словами "Поживем-увидим".

Росси: Вы считаете, что цепь ассоциаций, в центре которых находятся любовь и уверенность в себе, будет раскручиваться дальше?

Эриксон: Да, потому что "я еще вернусь".

Росси: Давайте подведем итог: в своих терапевтических аналогиях Вы предлагаете клиентке различные способы для того, чтобы научиться плавать. Ваша фраза "В действительности страх, который не давал девушке войти в воду, позволил ей почувствовать свою силу" – начинает рефрейминг.

Эриксон: Который распространяется на оценку трагического случая с Элен. Росси: Чуть позже Вы опять обращаетесь к незнанию, включая его в позитивное внушение: "Ты ведь не знаешь, как именно ты научишься плавать. Но разве у тебя не захватит дух от счастья, когда ты почувствуешь, что плывешь?" Вы явно отдаете предпочтение подсознательному обучению, к которому позже может присоединиться и сознательный фактор. Верно?

Эриксон: Да, все, что Вы сказали, с полным основанием относится и к любви. Росси: Вы вводите любовь для того, чтобы уловить все ассоциации, связанные с погружением, сексуальностью и любовью.

Эриксон: Да.

Росси: Потрясающе! Вы путем поиска незаметно исследуете психологическую травму

и помогаете пациентам избавиться от нее.

Эриксон: Вот, например, "страх, который не давал ей войти в воду, позволил ей почувствовать свою силу." Клиентка знает, что умеет ходить, и этот устойчивый навык отныне будет связываться с ее фобией.

Росси: Итак, Вы ослабляете фобию, потому что дополняете ее уверенностью в своих силах и умением ходить.

1.47. Как плавно перевести клиентку в режим бодрствования; амнезия "трансового" состояния; "Психотический инсайт" и множественные уровни значений слов; слэнг и сексуальные ассоциации

Клиентка: (Открывает глаза) Почему никто ничего не говорит? Gott in Himmel! Где это я была? Мертвая тишина!

Эриксон: Ну, не совсем мертвая.

Клиентка: Тем не менее тишина. Я определенно ловлю Ваши быстрые оценивающие взгляды – такие легкие и освежающие.

Эриксон: Не хотите сигарету?

Клиентка: Спасибо. Скажите, господа, что это я здесь делаю? Вы все выглядите такими довольными и умиротворенными все до единого.

Финк: Вы тоже не особенно несчастны на вид.

Клиентка: Я и не чувствую себя несчастной. Что Вы ухмыляетесь?

Эриксон: Вы не допускаете возможности гипноза?

Клиентка: Не знаю, что и сказать.

Эриксон: А Вам не хочется попробовать?

Клиентка: Не сейчас.

Росси: Ваша последняя фраза "Позвольте откланяться Февральскому человеку" незаметно переводит клиентку в состояние бодрствования. Теперь она уже видит всех присутствующих ("Почему никто ничего не говорит?... Мертвая тишина!"), но поскольку Вы не дали ей команды проснуться – пока еще находится сомнамбулическом состоянии.

Эриксон: Я, кстати, сказал, что тишина "не совсем мертвая".

Росси: Клиентка явно не помнит того, что с нею происходило ("Скажите, господа, что это я здесь делаю?")

Эриксон: И какие можно сделать выводы?

Росси: Что у нее полная амнезия всего, что касается транса. А что еще можно из этого извлечь?

Эриксон: Что она не только "вовсе не мертвая" – она живет полной жизнью! Росси: Вы опять улавливаете за ее словами какой-то сексуальный подтекст? Эриксон: Клиентка говорит: "...такие легкие и освежающие оценивающие взгляды". Росси: У Вас какие-то сексуальные ассоциации? А сама она этого не чувствует? Эриксон: Гм. Помните, как мы говорили в 1945 году? Когда мы шли к парикмахеру, мы просили его: "Ну-ка, взгляните на меня быстренько".

Росси: Вы имеете в виду подготовку к любовному свиданию?

Эриксон: Когда Вы шли на свидание, Вы шли "освежиться". Так тогда говорили. Росси: А когда девушка перед выходом "наводила красоту", то она "освежалась". Вы произнесли слово "любовь", и у клиентки возникли подсознательные любовные ассоциации. Вы с этим согласны?

Эриксон: Да.

Росси: Опять мы сталкиваемся с эффектом многоуровневых сообщений. Эриксон: И клиентка это понимает. Как Вы верно отметили, слово "освежиться" относилось к той ситуации, когда женщина прихорашивалась. Выражение "привести себя в

порядок" стало употребляться значительно позже.

Росси: Поэтому мы всегда должны быть в курсе современного слэнга.

Эриксон: Обратите внимание на мой вопрос: "Не хотите ли сигарету?"

Росси: Что имеется в виду?

Эриксон: Фаллически-оральное удовольствие.

Росси: А до того, как Вы спросили, Вы уже имели представление о том, как это может понять клиентка?

Эриксон: Конечно!

Росси: И Ваши вопросы не случайны?

Эриксон: (Эриксон отрицательно качает головой.)

Росси: В любом диалоге нет ничего случайного!

Эриксон: К слову о сигаретах – они были всегда под рукой, и я опять закурил. А вот в 1938 году я смотрел на них исключительно глазами ученого.

Росси: Разрешите задать Вам один вопрос. Одна моя клиентка в течение недели демонстрировала неявно выраженную психотическую симптоматику. Она считала себя величайшей грешницей в мире, если не во Вселенной. Я целую неделю пытался избавить ее от этой мании, а потом она мне сказала приблизительно следующее: что я, конечно, сделал для нее очень много, но что в моих высказываниях всегда содержался какой-то скрытый смысл; что я не был с ней откровенен и что я тайком ее гипнотизировал. Поверьте, что на сознательном уровне у меня и в мыслях этого не было! Не может ли быть так, что из-за повышенной психической возбудимости моя клиентка уловила какие-то другие уровни значений, отличающиеся от тех, которыми оперировал я? Не это ли явление мы называем "психотическим инсайтом"?

Эриксон: Именно его.

Росси: Поэтому такие пациенты совсем не сумасшедшие – они просто обнаруживают гиперчувствительность к множественным уровням значений слов. Следует обращать на этот феномен особое внимание и пытаться извлечь из него максимальную пользу.

Эриксон: Верно. Вот Вам один пример из практики: один встревоженный пациент сказал мне: "Я очень коварный – я предложил своей сестре сигарету." Как выяснилось несколько позже, речь шла об инцесте брата с сестрой.

Росси: Его переживания, связанные с этим фактом, вылились в фразу "Я очень коварный – я предложил сестре сигарету". Напоминание о сигарете подтверждает теорию Фрейда о фаллических объектах и связанных с ними ассоциациях.

Эриксон: Только значительно раньше это сформулировала еще так называемая поэтическая теория. Суть ее сводится к тому, что вы отыскиваете среди всевозможных высказываний пациента разговорные, простонародные выражения; при этом очень часто удается восстановить истинные причины заболевания.

Вернемся к обсуждению. Клиентка далее говорит: "Скажите, пожалуйста, что это я здесь делаю?"

Росси: Что, опять сексуальный подтекст? А затем она добавляет: "Вы выглядите такими довольными и умиротворенными – все до единого".

Эриксон: А когда в конце клиентка отвечает на мой вопрос: "Не сейчас", она фактически подразумевает "да".

Росси: Но только просит дать ей отсрочку. Все ее ответы убеждают нас в том, что она абсолютно не помнит своего "трансового" прошлого – мы опять сталкиваемся с амнезией.

1.48. Сексуальный слэнг и непристойности; динамическая теория их психосоциальной эволюции

Эриксон: Мисс Дей какая-то сонная.

Мисс Дей: У меня сегодня было много работы.

Клиентка: (Клиентка тянется рукой к блокноту) Разрешите мне взглянуть на последнюю страницу. Вы знаете, что я имею в виду – Вы сами просили меня не забыть Вам напомнить.

Эриксон: Ну, и что там написано?

Клиентка: Пока не знаю. Но я точно что-то писала. Похоже на то, что здесь черт ногу сломит. (Переворачивает страницу.) Вот это да! Теперь Вы сами видите, что в этом нет ровным счетом никакого смысла. Семьдесят пять раз слово "январь" – и все по-разному!

Эриксон: И о чем это говорит?

Клиентка: Написано очень небрежно.

Эриксон: А Вам не хотелось бы понять, как именно Вы это писали – только давайте немного подождем, чтобы хоть немного Вас заинтересовать. Наверное, для того, чтобы разобраться, Вам потребуется бумага и карандаш.

Клиентка: Да, нет ничего удивительного, что все жалуются на мой почерк. Обычно я так ужасно пишу, когда хочу спать. Похоже, что это написано левой рукой. Эриксон: А какой именно?

Клиентка: Точно не знаю. Здесь так все перепутано.

Эриксон: А Вы умеете писать левой рукой?

Клиентка: Пробовала пару раз, но получилось что-то непонятное. Но это явно написано левой рукой.

Эриксон: Это Ваше последнее слово?

Клиентка: Честно говоря, Вы меня затрахали¹³.

Эриксон: Клиентка признает, что писала левой рукой ("Похоже, что это написано левой рукой!"), а я ее спрашиваю: "А какой именно?"

Росси: Что это за странный вопрос?

Эриксон: Просто существует большая разница между левой рукой в активном состоянии и левой рукой в состоянии транса.

Росси: И поэтому слова должны быть написаны по-разному, в зависимости от состояния клиентки.

Эриксон: (Эриксон обращает наше внимание на выражение "I get humps on the r's", где слово "hump" приобретает совершенно неожиданный смысл.) Оно употреблялось в весьма своеобразной ситуации.

Росси: Вы хотите сказать, что здесь имеется в виду сексуальная близость?

Эриксон: Гм.

Росси: Что-то с трудом верится.

Эриксон: Но слэнг так изменился с тех пор!

Росси: Сейчас не принято употреблять слово "бугор", оно какое-то вульгарное.

Эриксон: О, да! (И Эриксон игриво перечисляет некоторые другие, уже вышедшие из обихода слэнговые выражения для обозначения полового акта.)

Росси: По мере того как сексуальный слэнг популяризируется, он становится все более и более вульгарным. И поэтому приходится изобретать новые, более "приличные", но тем не менее тоже слегка возбуждающие слэнговые сексуальные обороты.

Росси:[В 1987] Эти замечания легли в основу новой интересной теории о функциях слэнга. Слово по сути своей – это такие лингвистические новообразования, которые придают нашим словам совершенно новый оттенок и освобождают их от груза неприятных воспоминаний. С другой стороны, непристойности начинают атаку ассоциативной структуры слушателя – они полностью сбивают его с толку, и тот, кто произносит неприятности, получает полную свободу действия. Слово начинается с робкой попытки наиболее адекватно выразить социально запретное действие. Однако, возникнув, оно принимает на себя весь груз негативных ассоциаций, которые общество связывает с этим запретным действием – и слэнг перерастает в вульгарность – или более того, в непристойность. Непристойность выполняет

совершенно другую социальную функцию: она нужна для того, чтобы сломать имеющуюся психологическую защиту. Но постепенно вырабатываются новые способы противостояния, непристойность теряет свою разрушительную силу и умирает естественной лингвистической смертью, превращаясь в архаизм.

Такова в общих чертах психосоциальная теория эволюции слэнга и непристойности. Это процесс психологический, поскольку он связан с ассоциативной структурой каждого индивида; это процесс социальный – поскольку он заключается в перенесении эмоциональных зарядов от одного человека (или группы) к другому (к другой). Сама же теория эволюции слэнга вытекает из более глобальной теории о возникновении лингвистических новообразований вообще, об их трансформациях, эволюции и замене их другими такими же новообразованиями. К языку нельзя относиться только как к статичному средству общения. Он изменяется – и эти изменения свидетельствуют об эволюции сознания и его постоянной борьбе с ограничениями и принуждениями прошлого.

1.49. Как по сексуальным ассоциациям предсказать будущее; как незаметно ввести пациента в гипнотический транс, обращая его внимание на расположение предметов; ассоциативный слэнг

Эриксон: Покажите мне, пожалуйста, то, что безусловно написано левой рукой.

Клиентка: Думаю, что это, но не могу поклясться. Я не ошиблась?

Эриксон: Укажите мне, пожалуйста, на это слово – только мне бы хотелось, чтобы Вы были абсолютно уверены в своей правоте. А когда Вы это сделаете – Вы внезапно обнаружите что-то еще.

Клиентка: (Держит в левой руке сигарету) Опять что-то под знаком X?

Эриксон: X всегда обозначает неизвестное.

Клиентка: Я добила его.

Эриксон: Кого – его?

Клиентка: Незнакомца.

Эриксон: Вам нравится мой карандаш?

Клиентка: (Обменивается с Эриксоном карандашами) Очень приличный карандаш. Я буду его втыкать во все подряд.

Эриксон: (Держит в левой руке сигарету) "Опять что-то под знаком X?"

Росси: И сигарета, и X вызывают определенные сексуальные ассоциации?

Эриксон: X вызывает мысли о поцелуе¹⁴.

Росси: Следовательно, все сексуальные ассоциации возникли чисто подсознательно? Вы проверяли это как-нибудь?

Эриксон: Вот теперь я точно знаю, что у нашей клиентки была амурная история. "Опять что-то под знаком X. – X обозначает неизвестное. – Я добила его. Кого – его? – Незнакомца." Потом я спрашиваю: "Вам нравится мой карандаш?", обмениваюсь с ней карандашами, и она отвечает: "Это очень приличный карандаш".

Росси: Ваш вопрос о карандаше нужен для того, чтобы расставить сексуальные акценты?

Эриксон: Мне это нужно для того, чтобы продолжить гипноз клиентки – и чтобы она этого не поняла...

Росси: [В 1987] Здесь Эриксон объясняет нам, как он использует сексуальный слэнг, относящийся к определенному расположению предметов (сигареты, карандаша); как он с помощью этого слэнга вызывает у клиентки определенные цепочки ассоциаций и погружает ее в транс.

¹⁴ X (икс) созвучно с kiss (поцелуй). - Прим. переводчика.

1.50. Клиентка пишет слова справа налево и вверх ногами: исследование работы левого и правого полушарий мозга с помощью словесных ассоциаций; формирование установки на обучение как сущность метода Эриксона

Эриксон: Почему Вы взяли только один карандаш?

Клиентка: С двумя у меня будет уж слишком глупый вид. Я буду походить на фокусника. (Держит два карандаша) Мне кажется, что я писала ими двумя одновременно.

Эриксон: А откуда у Вас такая уверенность?

Клиентка: Сама не знаю. Ведь это невозможно!

Финк: Невероятно!

Клиентка: Я просто ошеломлена!

Эриксон: А какие именно слова Вы написали одновременно?

Клиентка: Что Вы пытаетесь меня запутать? (Показывает два слова)

Эриксон: Вы и правы, и неправы.

Клиентка: Совершенно убийственное высказывание.

Эриксон: Вы правы. Ну, а если бы мне нужно было выяснить эти слова и у меня в каждой руке было по карандашу, что бы Вы мне посоветовали?

Клиентка: Попробовать написать что-нибудь? Вы что, издеваетесь надо мной? Вы когда-нибудь видели, чтобы я писала двумя руками?

Финк: Да!

Эриксон: Давайте же попробуем шутки ради: кладите эту руку сюда, а эту – туда – и попытайтесь повторить то, что здесь написано.

Клиентка: Нет, честное слово, Вы шутите. Не будете же Вы заставлять меня это сделать во второй раз.

Эриксон: Буду-буду. Я думаю, Вам понравится. Вперед. Другую руку тоже кладите на бумагу.

Клиентка: Вы что, в самом деле? Вторая рука даже не шевелится. Я такого еще не видела. Я даже забыла, как писать¹⁵.

Эриксон: Так, конечно, у Вас тут черт ногу сломит.

Клиентка: Я должна в этом разобраться. Что же это такое получается?

Эриксон: Теперь остановитесь и посмотрите на то, что Вы написали.

Клиентка: Я пишу слова справа налево.

Эриксон: Совершенно верно. Вы одновременно пишете двумя руками – правой слева направо, а левой – справа налево. Что Вы об этом думаете?

Клиентка: Это выше моего понимания!

Эриксон: Смотрите – сейчас буквы написаны нормально. А можно их написать вверх ногами – если перевернуть лист бумаги и посмотреть его на просвет, Вы увидите именно такие буквы. Это слово написано и справа налево, и вверх ногами.

Клиентка: Кажется, я закончила!

Эриксон: Несомненно. Теперь Вы умеете писать по-всякому: и справа налево, и вверх ногами, и, кстати, Вы сразу определите, что это писали именно Вы!

Клиентка: Конечно! У кого еще получится такая путаница!

Эриксон: Если приглядеться, то можно прочитать слово "январь".

Клиентка: Боже ты мой!

Эриксон: Ну, теперь это совершенно очевидно, правда?

Клиентка: Поразительно!

Эриксон: Клиентка действительно писала обеими руками одновременно. Росси: Мне кажется, что Вы заставляете ее писать всеми этими необычными способами для того, чтобы она сделала нечто необыкновенное, то, что она никогда не делала

¹⁵ Клиентка начинает писать двумя руками одновременно. - Прим. переводчика.

прежде. При этом формулируется установка на новое обучение. Это так? Неужели она смогла выполнить Ваше задание и писала слова справа налево и вверх ногами? Эриксон: Попробуйте сами!

Росси: Невероятно! У меня не получается. (Он пытается написать буквы – А, Х, R – справа налево и вверх ногами.) Потрясающе! Кстати, а само "произведение" клиентки сохранилось?

Эриксон: Нет.

Росси: Очень жаль. (Росси делает очередную попытку написать буквы новым способом и потешается над своей неловкостью.)

Эриксон: По-моему, Вы переоцениваете мою наивность. (Наверное, Эриксон имеет в виду то, что сейчас он намеренно формирует у Росси установку на новое обучение, а тот этого даже не осознает.)

Росси: Это я-то считаю Вас наивным? Обо мне так тоже говорят. Печатными буквами у меня получается лучше.

Эриксон: А как Вы учились писать – сначала печатными буквами?

Росси: По-моему, да. Итак – главной задачей всех этих экзерсисов с написанием слов является формирование установки на новое обучение. При этом у пациента возникают совершенно новые цепочки ассоциаций, которые помогают ему в этом. Эриксон: Но сами-то ассоциации уже существуют!...

Росси: Вы используете уже имеющиеся паттерны обучения. Но для того, чтобы их активизировать, Вы даете клиентке такие задания, которые заставляют ее отказаться от привычного способа письма и овладеть новыми, совершенно необычными навыками. И это становится своеобразной метафорой для того, чтобы указать клиентке какие-то новые пути для решения ее собственных проблем. Вы со мной согласны?

Эриксон: Гм.

Росси: Обычно во время сеанса гипнотерапии врач старается усилить любое внутреннее изменение пациента. Вы добиваетесь этого тем, что озадачиваете пациента головоломками и ему в голову приходят всякие неординарные мысли – пациент начинает видеть свои проблемы под другим углом зрения! Это так?

Эриксон: (Кивает утвердительно.) Вы знакомы с ассоциативным тестом Кента Розанова? (И Эриксон начинает рассказывать, как его пациенты записывали свои ассоциации одновременно обеими руками, как они потом в устной беседе сообщали ему свои ассоциации – и эти ассоциации явно разделялись на "правополушарные" и "левополушарные". Эти исследования Эриксон проводил задолго до Спэрри. Существовала стандартная методика использования теста Кента-Розанова, и все были просто шокированы, когда Эриксон ввел свое "двустороннее" ассоциативное письмо.) У меня были сплошные неприятности в Вочестере (где Эриксон прошел путь от младшего врача до главного психиатра в период между 1930 и 1934 годами), потому что я все делал не так, как другие, и шел своим – единственно правильным путем! Росси: Шок был совершенно напрасен, потому что Ваши исследования "лево-" и "правополушарных" ассоциаций были предтечей классического труда Спэрри, посвященного работе полушарий головного мозга.

Эриксон: Конечно. Я учу клиентку таким вещам, которые бы она смогла сделать, вовсе не задумываясь над тем, сможет ли она с этим справиться. Именно это так ее и поражает ("Это выше моего понимания!" и "Поразительно!"); именно это помогает ей ассимилировать "трансовый" опыт.

Росси: И хотя клиентка ничего не помнит, именно он "трансовый" опыт – помог ей

ослабить ее страхи. Но прежде чем окончить сеанс, Вы хотели бы удостовериться, что у клиентки полностью сформировалась установка на восприятие новой "трансовой" информации.

Эриксон: Да, на тотальное обучение.

Росси: И опять же – Вы не проводите постгипнотическое внушение и не призываете ее прямо к обучению и развитию; Вы вызываете установку на новое обучение, опираясь на скрытые способности самой клиентки. И Вы тем самым доказываете ей, что она может научиться многому, даже не зная, есть ли у нее к тому способности.

Вот то новое, что содержится в Вашем способе гипнотерапии: Вы вызываете определенную ментальную установку (по-другому, Вы активизируете процессы обучения), не сообщая пациенту о своих истинных намерениях. И в самом деле, сущностью Вашего метода является формирование таких ментальных установок, которые проводят соответствующую внутреннюю работу в соответствующее время. Вы стараетесь распространить принцип обучения на все: поскольку люди часто боятся новых ситуаций, Вы помогаете им использовать успешные результаты предшествующего обучения применительно к новым обстоятельствам.

Эриксон: (Эриксон приводит очередной колоритный пример обучающей ситуации: на этот раз он вспоминает, как жил на ферме и там объезжал лошадей. Так вот, оказывается, когда их объезжают, то необученную лошадь привязывают с двух сторон к обученным; а так как последние уже знают, как надо идти, то необученная лошадь учится всему просто автоматически!)

Росси: Послушайте, довольно говорить о лошадях. Неужели Вам не хватает людей? Хотя, конечно, Вас оправдывает то обстоятельство, что Вы и в самом деле изучали свой метод не в современной лаборатории, а на ферме.

1.51. Восьмой "визит" Февральского человека: как использовать отвлекающие маневры для того, чтобы ослабить сопротивление пациента и вновь погрузить его в транс; спонтанная возрастная регрессия к настоящему моменту времени; сомнамбулическое "трансовое" обучение

Эриксон: Как Вы считаете, можно Вас загипнотизировать?

Клиентка: Только не сейчас. Я совсем проснулась.

Эриксон: Вам бы хотелось всегда так делать (Показывает клиентке ее записи)?

Клиентка: Нет, не сказала бы. Сейчас точно не хочу. Это так необычно. Эриксон: А как Вы обычно находите пульс? (Эриксон тянется к ее руке, как будто собирается найти пульс.)

Клиентка: Вы нашли его. Теперь считайте.

Эриксон: (Здоровается с клиенткой за руку) Привет.

Клиентка: Привет.

Эриксон: Какой сейчас месяц?

Клиентка: Февраль.

Эриксон: А какой год?

Клиентка: 1943-й.

Эриксон: А кто я?

Клиентка: Февральский человек.

Эриксон: Все очень просто, правда? Мы с вами всегда так здороваемся, верно? Это может произойти в любой момент, в любом месте – но только со мной Вы здороваетесь таким образом. И для этого есть вполне законное объяснение. А когда-нибудь мы опять пожмем друг другу руки – ну, скажем, 30 марта 1945 года. Вы не против?

Клиентка: Нет, конечно.

Эриксон: Решено. И я очень хочу, чтобы 30 марта 1945 года Вы во всем бы остались такой же, как сейчас. Я могу теперь попрощаться?

Эриксон: "А как Вы обычно находите пульс?"

Росси: Для чего Вы задаете свой вопрос именно теперь, когда клиентка начисто

исключает возможность гипноза, так как "совсем проснулась"?

Эриксон: Мой вопрос: "А Вам бы хотелось всегда так делать?" – имеет смысл: "А Вам бы не хотелось всегда уметь делать то, что Вы делаете в состоянии транса?" Клиентка отвечает: "Это так необычно". Что ж, пусть будет необычно. А потом я пытаюсь нащупать у нее пульс.

Росси: Это я вижу. Когда Вы про него спрашиваете, Вы на полном основании можете прикоснуться к руке клиентки и сделать вид, что пытаетесь сосчитать пульс. И вполне естественно, что она удивляется, когда вместо этого Вы пожимаете ей руку, вслед за этим погружаете ее в транс и начинаете очередной – восьмой – "визит" Февральского человека. Все происходит так быстро, что она не успевает оказать Вам никакого сопротивления.

[В 1987] Вполне вероятно, что Эриксон расценил заявление клиентки о том, что она "совсем проснулась" как ее протест против его воли. Именно поэтому он и использовал отвлекающий маневр с пульсом – для того, чтобы пожать клиентке руку и как можно скорее начать наведение нового транса. Необходимо было продемонстрировать подсознанию, что гипнотическое состояние непосредственно вытекает из этого ключевого рукопожатия. Для того, чтобы подкрепить этот последний транс и повысить значимость факта рукопожатия, Эриксон обращается к прямому постгипнотическому внушению: "Мы с вами всегда так здороваемся, верно? Это может произойти в любой момент, в любом месте – но только со мной Вы здороваетесь таким образом. И для этого есть вполне законное объяснение." Эриксон придает слову "законность" определенный этический смысл, и тем самым успокаивает подсознание клиентки насчет того, что оно останется "в целости и сохранности".

Бросается в глаза то, что на этот раз Эриксон очень неожиданно прерывает свой "визит". Он нигде не просит клиентку проснуться. Одну из его последних фраз "Когда -нибудь мы опять пожмем друг другу руки ну, скажем 30 марта 1945 года" – можно с полным основанием отнести к постгипнотическому внушению. К нему же относятся и заключительные слова Эриксона: "И я очень хочу, чтобы 30 марта 1945 года Вы во всем остались такой же, как сейчас".

Совершенно очевидно, что эти постгипнотические внушения должны завершить гипнотерапевтический сеанс, хотя в явном виде клиентке нигде не предлагается проснуться. С другой стороны, именно по этой причине она продолжит находиться в трансе вплоть до следующего рукопожатия Эриксона, только ориентирована она теперь на "нормальную" календарную дату – 30 марта 1945 года. К этому времени она все еще останется "такой же, как и сейчас". Транс, в котором пациент переориентирован на истинное время, называется сомнамбулическим трансом: хотя клиентка вовсе не спит и ведет себя совершенно нормально, ее тесная "трансовая" связь с Эриксоном сохраняется. Поэтому те гипнотерапевтические процессы, которые первоначально активизировал Эриксон, продолжают свое дальнейшее развитие на многих уровнях, но теперь уже автономно. Так пациенты учатся приобретать опыт сомнамбулического транса. И заканчивает Эриксон свой восьмой "визит" вопросом, который фактически является прямым внушением: "Я могу теперь попрощаться".

1.52. Как сохранить "трансовые" взаимоотношения в состоянии бодрствования; два уровня сообщений; структурированная амнезия; ратификация транса через временные искажения

Эриксон: (Следует обычное рукопожатие) Как поживаете?

Клиентка: Нормально.

Эриксон: Вы меня помните?

Клиентка: Да.

Эриксон: Как меня зовут?

Клиентка: Да у Вас целая дюжина имен.

Эриксон: И какие это имена?

Клиентка: Звучит очень глупо! Февральский человек!

Эриксон: Понимаете ли, я ведь небольшого роста, а февраль самый короткий месяц в году.

Клиентка: О, Господи!

Эриксон: Кстати, мне очень понравилось встречаться с Вами. Вы провели колоссальную работу, но она была проделана целиком в Ваших интересах и для Вашей же пользы. Поэтому время пролетело так быстро. А сейчас, я думаю, самое время для того, чтобы вернуть Вас в больницу.

Росси: [В 1987] Ставшее уже обычным рукопожатие приводит клиентку к настоящему времени, хотя она не теряет тесной "трансовой" связи с Эриксоном. Эриксон зондирует обстановку: "Вы меня помните?" и "Как меня зовут?" Клиентка отвечает несколько расплывчато: "У Вас целая дюжина имен", но все-таки потом уточняет: "Звучит ужасно глупо! Февральский человек!" Здесь можно уловить по крайней мере два уровня реагирования. На нормальном уровне бодрствующего сознания это имя звучит "ужасно глупо," потому что у клиентки наблюдается ярко выраженная амнезия и она не помнит своих встреч с Февральским человеком. С другой стороны, она все-таки упоминает имя Февральского человека, и следовательно, по отношению к Эриксону ответ звучит еще и на другом – "трансовом" – уровне. В ответном каламбуре Эриксона присутствует несомненная "кривая логика", которая удовлетворяет этим двум уровням реагирования. Правда, саму фразу: "Я не слишком высокого роста, а февраль – самый короткий месяц в году", – назвать каламбуром можно только с большой натяжкой, и потому вздох клиентки: "О, Господи!" – отвечает ее нормальной сознательной реакции на так называемый каламбур. С другой стороны – на "трансовом" уровне – Эриксон говорит ей: да, я связан с Февральским человеком совершенно особым образом, и по этой причине в наших "трансовых" взаимоотношениях буду выступать как Февральский человек.

Этот последний "каламбур" и реакция на него клиентки продолжает линию всех тех необычных игр, головоломок, шуток и затруднительных ситуаций, которые в начале сеанса Эриксон вставлял на каждом шагу. Как и они, этот каламбур вызывает структурированную амнезию, которую сменяет гипнотическая амнезия в отношении всего, что связано с Февральским человеком; именно это позволяет клиентке обрести свою истинную индивидуальность при сознательных взаимоотношениях с Эриксоном.

Поскольку в ответах клиентки можно уловить два уровня (один – уровень нормального бодрствующего сознания, и другой – уровень ее новых "трансовых" гипнотерапевтических отношений с Эриксоном), то Эриксон в своей заключительной речи обращается только к сознанию: "Вы проделали колоссальную работу, но она была проведена целиком в Ваших же интересах и для Вашей же пользы. Поэтому время пролетело так быстро" (здесь временные искажения ратифицируют транс).

Своей финальной фразой: "А сейчас, я думаю, самое время для того, чтобы вернуть Вас в больницу" Эриксон возвращает клиентку к ее обычной роли медсестры. Вся ее практическая деятельность будет протекать как обычно. Но кроме того и одновременно с этим, на несколько ином уровне будут продолжаться и развиваться гипнотерапевтические отношения с Февральским человеком. Можно предположить, что в то время, как клиентка живет совершенно обыденной жизнью – та внутренняя работа, которая началась во время "визитов" Февральского человека, продолжается где-то на подсознательном уровне.

Итак, закончился первый гипнотерапевтический сеанс, проведенный Эриксоном.

Длился он около двух часов и включил в себя восемь "визитов" Февральского человека.

Следующий сеанс – второй будет примерно через два месяца, и

главной его задачей будет закрепление и углубление тех результатов, которые были достигнуты в первом сеансе.

Сеанс II¹⁶

МНОЖЕСТВЕННЫЕ УРОВНИ ОБЩЕНИЯ И СУЩЕСТВОВАНИЯ

2.0. Два уровня ответов – два уровня существования: как замешательство и внутренний конфликт указывают на возникновение нового и на множественные уровни существования

Финк: Как Вы считаете, мы вправе предъявить доктору Эриксону Ваши претензии? – Она говорит, что ничему не научилась.

Эриксон: А цветов-то сегодня нет.

Клиентка: Да, цветов нет.

Эриксон: А есть ли здесь что-нибудь, что Вам не нравится?

Клиентка: Вроде нет.

Эриксон: Получается, что Вы ничему не научились? Что Вы имеете в виду? Клиентка: Мне казалось, что я узнаю что-то новое из области психиатрии и психологии, но этого не случилось.

Эриксон: Вы так в этом уверены?

Клиентка: Не совсем.

Финк: Я уже спрашивал ее насчет этого. Я думаю, она не в состоянии переубедить даже самое себя.

Эриксон: Почему так? Может быть, Вы все-таки считаете, что научились хоть чему-нибудь?

Клиентка: Опять начинается. Я хочу сказать "нет", а говорю "да". Но ведь невозможно иметь одновременно два разных мнения. Или у Вас это получается?

Эриксон: Так все же: узнали ли Вы что-нибудь новое?

Клиентка: Да. Я полагаю, что именно это я и сделала. Получается, что человек может в одно и то же время думать о совершенно противоположных вещах.

Эриксон: Клиентка получила некую информацию на подсознательном уровне и пока еще не осознала ее.

Росси: Да-да. Вы проводите второй сеанс спустя два месяца после первого, и совершенно очевидно, что мисс С. начисто забыла, как Вы "навещали" ее в роли Февральского человека. Ее сознание, которое "жалуется" на то, что не обучилась ничему новому, "хочет сказать нет", но что-то внутри клиентки протестует и "говорит да". Поэтому совершенно очевидно, что в клиентке сосуществуют два уровня или два совершенно противоположных принципа реагирования.

Это сплошь и рядом случается в повседневной жизни, и обычно человек переживает это как конфликтную ситуацию. Но чем совершенно поверхностно оценивать свои ощущения как внутренний конфликт, гораздо правильней понять свои колебания в смысле настройки на различные уровни существования. Ведь на самом деле наше замешательство и возникший конфликт говорят лишь о том, что где-то глубоко в подсознании спонтанно возникли какие-то новые представления о жизни, и теперь они взаимодействуют (а, возможно, и вступают в противоречие) со старыми представлениями, отношениями и

¹⁶ На втором сеансе в 1945 году присутствовали доктор Милтон Эриксон, доктор Джером Финк, клиентка (в тексте иногда мисс С. и Джейн) и мистер Битти. Комментировали сеанс в 1979 году доктор Милтон Эриксон, доктор Эрнест Росси и доктор Марион Мур.

прежним самосознанием.

2.1. Каким образом незнание указывает на амнезию "трансовых свиданий" с Февральским человеком

Эриксон: Мне бы хотелось узнать, знали ли Вы о цели Вашего прихода сюда.

Клиентка: Мне сказал доктор Финк.

Эриксон: А других причин у Вас не было?

Клиентка: Были. Я хотела встретиться с Вами, чтобы увидеть все своими глазами.

Эриксон: Что – все?

Клиентка: Гипноз.

Эриксон: А Вас когда-нибудь гипнотизировали?

Клиентка: Да.

Эриксон: И кто?

Клиентка: Доктор Финк и, кажется, мисс Джонс.

Эриксон: А еще кто-нибудь гипнотизировал?

Клиентка: Нет.

Эриксон: И что Вы думаете о гипнозе?

Клиентка: Что это очень хорошая вещь.

Эриксон: А Вам бы хотелось, чтобы Вас сейчас загипнотизировали?

Клиентка: Конечно.

Эриксон: А зачем Вам это нужно?

Клиентка: Да просто, чтобы узнать что-нибудь новое.

Эриксон: И Вы на самом деле этого хотите?

Клиентка: Да.

Эриксон: А можно мне Вас загипнотизировать?

Клиентка: Не знаю.

Эриксон: Может быть, Вы хотите сказать что-нибудь еще?

Клиентка: Я хочу этого. Но сама не знаю почему.

Росси: Ответы клиентки совершенно четко указывают на полную "сознательную" амнезию предыдущего сеанса. Интересно, это проходит потому, что она исключительно хорошо поддается гипнозу или ей просто необходима дальнейшая терапия?

Эриксон: Да нет, если уж Вы начали курс лечения, Вы постепенно становитесь самим собой.

Росси: Последний ответ клиентки: "Я хочу этого. Но сама не знаю почему" – тоже совершенно отчетливо демонстрирует амнезию предшествующего транса. Эриксон: Правильно.

2.2. Наведение транса с привлечением движений рук и неявных указаний: использование "скрытого наблюдателя"; "трансовый" самоконтроль; сигналы, которые подает пациент из "глубины транса"

Эриксон: Ну и как мне Вас гипнотизировать?

Клиентка: Давайте подумаем. Существует ведь много способов, правда? Когда доктор Финк гипнотизировал меня в первый раз, я сидела с поднятыми руками. Эриксон: (Поднимает руку клиентки) А сейчас Вы можете заснуть?

Клиентка: Наверное, да.

Эриксон: А Вам этого хочется?

Клиентка: Да.

Эриксон: Тогда начнем. Вы начинаете засыпать. Вы закрываете глаза и начинаете засыпать глубоким-глубоким сном. Устраивайтесь поудобнее. Устройтесь поудобнее и постарайтесь получить удовольствие от своего сна. Вы совершенно расслабились. Вы расслабились, Вам удобно сидеть и Вы спите очень-очень крепко. У Вас глубокий и крепкий сон. Вы крепко-крепко спите. А чтобы я узнал, что Вы спите глубоким сном, Ваша левая рука сейчас медленно поднимется вверх. Но только сделайте это именно тогда, когда будете крепко спать. А чтобы я понял, когда Вы последуете моему указанию и заснете крепким сном, которому ничто не мешает, Ваша правая рука тоже может подняться вверх. А сейчас Вы уже подняли левую руку, чтобы показать, как глубок и спокоен Ваш сон. А теперь поднимается Ваша правая рука – чтобы дать мне знать, что Ваш сон не прервется. Все хорошо, правда? Вам удобно? Вас все устраивает? Хорошо. А теперь опустите руки. Расслабьте их и устраивайтесь поудобнее. Я могу говорить вслух сам с собой или с кемнибудь еще, и это Вас совсем не тревожит, верно? (Клиентка кивает, а Эриксон повторяет доктору Финку движения ее рук.) Смотрите – сначала поднимается левая рука, затем – правая. А потом я говорю ей, чтобы она опустила руки. Так как левая рука поднималась первой, она и опускается первой – а вслед за ней и правая рука. (Обращается к клиентке) Я с кем-нибудь разговаривал?

Клиентка: Да.

Эриксон: И Вы обратили на это внимание?

Клиентка: Да.

Эриксон: Вам понравилось то, что я сказал? Каждому человеку нравится, когда он что-то делает хорошо. Этому стоит поучиться, правда? Вам это было известно? Вы согласны научиться этому, даже если это будет непросто? Мы давно с Вами не виделись, верно? (Пациентка кивает.) Прошло много времени – недели, месяцы. Я не ошибаюсь? А Вы можете мне точно сказать, как давно это было? Очень давно, так ведь? А какой сейчас день?

Клиентка: Воскресенье.

Эриксон: А какой месяц?

Клиентка: Июнь.

Эриксон: А год?

Клиентка: 1945-й. (Мисс С. вполне ориентируется во времени.)

Эриксон: ...Мистер А. и мистер В. в закрытой комнате спорят на какую-то тему. Сколько человек в комнате? Бетти (жена Эриксона) быстро ответила: "Шесть: мистер А; тот человек, которым себя считает мистер А; тот человек, о котором мистер В. думает, что он мистер А.; то же самое в отношении мистера В." Я подготавливаю клиентку к такому пониманию, задавая ей свои вопросы "Я с кем-нибудь разговаривал?" и "Вы обратили на что-нибудь внимание?" Надо сказать, что она отвечает утвердительно. Я ненавязчиво учу ее не на все обращать внимание.

Росси: То есть, Вы советуете ей пренебречь определенной информацией на сознательном уровне с тем, чтобы принять ее на подсознательном?

Эриксон: Да. Это то, что Хилгард называет "скрытым наблюдателем". Я совершенно намеренно обращаюсь здесь к этому явлению.

Росси: Давайте подведем итог. Вы, как обычно, используете свой любимый прием с поднятием рук при наведении транса. Сначала следует обычная формула внушения: "Засыпайте. Расслабьтесь. Чувствуйте себя удобно", – а затем, чтобы клиентка смогла дать Вам знать, заснула ли она по-настоящему, Вы даете ей скрытое указание: "А чтобы я узнал, что Вы спите глубоким сном, Ваша левая рука сейчас медленно поднимается вверх". Чуть позже Вы дополняете эту директиву другой: чтобы клиентка показала Вам, когда она "заснет крепким сном, которому ничто не мешает", она должна поднять свою правую руку. Она выполняет Вашу просьбу и кивает в ответ на Ваш вопрос-утверждение: "Мы давно с Вами не виделись, правда?" Она уже явно погрузилась в транс, и теперь можно начать работу с возрастной регрессией: "Прошло много времени – недели, месяцы. Я не ошибаюсь? А Вы

мне можете точно сказать, как давно это было?" Вы, конечно, надеялись, что клиентка вернется ко времени Вашего последнего "визита" в образе Февральского человека, а затем Вы перенесете Вашу встречу на несколько месяцев вперед – к моменту второго сеанса. Но не тут-то было – из ответа клиентки следует, что она ощущает себя в реальном времени – возрастная регрессия никак себя не проявила. Может быть, это случилось потому, что со времени первого сеанса минуло два месяца, и клиентке требуется больше времени для того, чтобы восстановить свой "трансовый" опыт работы с возрастной регрессией. Эриксон: Да нет, клиентка сама собой управляет.

Росси: Что Вы под этим понимаете?

Эриксон: Она начинает осознавать, что спит, а я, в свою очередь, разрешаю ей знать о том, что она будет спать долго-долго и и ничто ее не побеспокоит.

Росси: То есть перед нами стадия "трансового" самоконтроля, которая по времени предшествует возрастной регрессии?

Эриксон: Да. Она должна управлять собой для того, чтобы определить, в каком времени она находится. Она может себя контролировать...

Росси: ...для возрастной регрессии *per se*. Милтон, Вы можете еще что-нибудь добавить? Получается, что пациент как бы со стороны наблюдает свое погружение в транс? Он сам управляет гипнотическим процессом?

Эриксон: Не будете же Вы останавливаться на середине пути. Неужели Вам будет достаточно двух третей или трех четвертей? Восьмидесяти процентов? Клиентка должна знать, как "далек и долог" наш путь. А самоконтроль необходим для того, чтобы она была уверена в том, что полностью отвечает на вопросы.

Росси: Как Вы считаете, такой самоконтроль всегда присутствует, когда пациент находится в транс?

Эриксон: Нет, только когда он должен выполнить мое указание.

Росси: Когда Вы ставите перед пациентом новое условие, он сам начинает Вам помогать, да?

Эриксон: Клиентка должна понять, насколько глубок ее транс. А вот когда она окончательно погрузится в него – она сможет совершить определенные действия.

2.3. Как приблизиться к возрастной регрессии, используя "кажимость", забывание, неопределенность, незнание и замешательство; счет от 1 до 20: излюбленный прием Эриксона – наведение транса без осознания этого пациентом

Эриксон: Что ж, дату мы выяснили. Но ведь время может меняться, не правда ли? Я хочу, чтобы Вы кое о чем забыли. Только я не скажу, о чем именно. Но постепенно, не торопясь, без всякого неудобства Вы это забудете. Вам кажется, что сейчас понедельник, но также вполне вероятно, что суббота, а может быть, даже и пятница. Продолжайте думать в этом направлении, и мне бы хотелось, чтобы Вам самой стало смешно, как это Вы могли так запутаться во времени, и чтобы Вам это понравилось. (Клиентка улыбается.) Очень здорово, правда? (Клиентка смеется.) А так как Вы не знаете, какой сейчас день, то Вы, уж конечно, затрудняетесь сказать, какая идет неделя. Безусловно, ясно, о какой неделе мы говорим, но что это за неделя? Может быть, это последняя неделя мая, но вполне вероятно, что первая неделя июня. Допустимо и то, что мы и вовсе ошибаемся. Мне кажется, Вам нравится это занятие (Клиентка опять громко смеется.) Июнь, май, май, июнь... Вам в голову вполне может придти мысль об апреле; но ведь может случиться и так, что это ни май, ни июнь и ни апрель. А теперь – после того, как Вы вдоволь наигрались в эту забавную игру, я хочу, чтобы Вы вдруг поняли, что забыли не только месяц. Вы не можете вспомнить – май ли сейчас или апрель, март или даже февраль. Вы все позабыли: март, апрель, май, июнь; а теперь я хочу, чтобы Вы не смогли определить, какой сейчас год – 1944-й или 1945-й. Клиентка хмурится.) Вы крепко

спите, Вам удобно и хорошо. И Вы в состоянии произнести, какой же сейчас месяц 1944 года. Скажите мне, пожалуйста, когда будете готовы ответить. Клиентка: Я не знаю.

Эриксон: Это все как-то странно, да? И чем-то Вас пугает. Но Вам хорошо со мной, потому что Вы меня уже почти вспомнили. Можете теперь назвать год? Клиентка: Да. 1942-й.

Росси: Она вернулась на три года назад. Как Вы этого добились? Похоже, опять использовали замешательство и незнание?

Эриксон: "Кажется, сейчас понедельник, но также вполне вероятно, что суббота, а может быть, даже и пятница." Пятница опережает субботу, а суббота наступает раньше понедельника. Я поворачиваю время вспять.

Росси: И этим усиливаете действие возрастной регрессии. Дело в том, что в нашей обычной жизни мы даже и не пытаемся контролировать свое воображение (то, что нам кажется), изумление, чувство неопределенности и замешательство. Мы считаем, что это наша естественная реакция на некоторую внешнюю ситуацию и управлять ею мы не можем. Но в данном случае для того, чтобы ускорить возрастную регрессию, Вы вынуждаете клиентку контролировать свои непосредственные реакции.

Эриксон: Кстати, очень важно, что понедельник идет за субботой. Когда добавляется пятница, все выстраивается в обратный временной ряд: понедельник, суббота, пятница. Росси: И когда Вы говорите об этом, одно только перечисление дней недели в обратном порядке вызывает возрастную регрессию?

Эриксон: Гм.

Росси: Эти слова как-то смещают значения?

Эриксон: Не слова, а то, как Вы их употребляете. Понедельник ведь может быть и до субботы (в одной неделе так оно и есть), но после того, как Вы вводите пятницу – понедельник автоматически должен следовать за субботой.

Росси: (Росси с некоторым недоверием перечитывает те страницы, где говорится о наведении транса.)

Эриксон: Когда Вы считаете до десяти, то числа идут в прямом порядке: 7,8,9,10. Попробуйте использовать другую последовательность: 1,7,2,5,3,8,4,6,9,10. Росси: Пожалуйста, еще раз.

Эриксон: 1,7,2,5,3,8,4,6,9,10.

Росси: Ничего не понимаю.

Эриксон: Когда я считаю от одного до десяти, я начинаю с единицы и кончаю десятью.

Росси: Но если изменить порядок...

Эриксон: ...то числа все равно будут лежать в интервале от 1 до 10.

Росси: Что Вы хотите этим сказать?

Эриксон: Я просто показал Вам, как можно посчитать от 1 до 10 таким образом, что никто даже не догадается об этом. Все будут заняты поиском отсутствующих чисел. Росси: А чего Вы этим добиваетесь?

Эриксон: Я добиваюсь того, что на сознательном уровне никто не понимает, что я считаю от 1 до 10.

Росси: И таким способом Вы можете вполне погрузить пациента в транс. Ведь если Вы тщательно замаскируете то, что считаете от 1 до 10, он погрузится в транс, не осознавая этого.

Эриксон: Потому что он будет безуспешно отгадывать формулу моей последовательности.

Росси: Вы хотите сказать, что поскольку сознание пациента отвлекается на разгадывание Вашего головоломного порядка чисел, сам пациент погружается в сон совершенно бессознательно. Он не осознает этого!

Эриксон: Знаете мой излюбленный прием? Сначала я говорю: "Сейчас я досчитаю до 20 – и Вы заснете." А чуть позже добавляю: "У такого-то было восемь детей, но они обходятся дешевле, если все покупать на них дюжинами"¹⁷.

Росси: Вы предпочитаете этот метод наведения транса, потому что здесь Вы полностью исключаете сознательный фактор. На этот раз сознание остается в полном неведении насчет транса.

Эриксон: Совершенно верно. Когда пациент пытается решить какую-то важную проблему, но при этом годами избегает одного упоминания о ней – необходимо любыми средствами лишить его этой защитной реакции.

Росси: И пациент, освободившись от своих привычных отговорок и уловок, погружается в гипнотерапевтический транс. И он будет совершенно изумлен, когда узнает, что, оказывается, все это время пытался разобраться в своих проблемах – и при этом не догадается, что делал это в состоянии гипнотического транса. Метод наведения транса с полным отсутствием осознания этого пациентом – весьма благодатная почва для дальнейших исследований.

Эриксон: (Эриксон приводит примеры того, как пациенты погружались в транс только благодаря определенной интонации голоса психотерапевта. Стоит только воспроизвести такую интонацию – и все происходит просто мгновенно, а пациент даже не осознает этого.)

2.4. Девятый "визит" Февральского человека: как с помощью "трансового" письма углубить возрастную регрессию и усилить чувство внутреннего комфорта

Эриксон: 1942-й. А кто я? (Клиентка явно подавлена.) Вы меня помните?

Клиентка: Да. Вы – Февральский человек.

Эриксон: Что Вас так огорчило? Вы можете мне рассказать об этом? Вы ведь действительно можете со мной поделиться, правда? Не хотите ли мне сказать что-нибудь?

Клиентка: Это очень важно.

Эриксон: Мне хочется Вам помочь. Ведь это было так неудобно, да? Вы так неудобно себя чувствовали. А мне бы не хотелось, чтобы что-то причиняло Вам неудобство. Мне кажется, что лучше разделить это со мной. Так не хотите мне рассказать? Ну, подумайте еще немножко. Вот Вам карандаш. Не хотите говорить – можете написать. Я думаю, Вам неприятно говорить об этом – но написать об этом – совсем другое дело. Ну, так как? Напишете? Хорошо. Только пишите быстро. А теперь выслушайте меня внимательно. Я – Февральский человек. Я не могу Вам точно объяснить, что это такое, но за одно могу поручиться: если Вы поделитесь со мною своими проблемами, то начнете в них разбираться. Ведь смогли же Вы мне рассказать о своих детских переживаниях – то, что говорили мне вчера, в прошлом и в позапрошлом году? Вы меня понимаете? Может быть, обсудим это еще раз? (Клиентка отрицательно качает головой.) А теперь выслушайте меня очень внимательно. Сейчас 1942 год, согласны? Но ведь время не стоит на месте, и скоро мы попадем в какой-нибудь другой год, и даже не в 1941-й. Все больше вещей ускользает от Вашего понимания, Вы их забываете – забываете – забываете – забываете – и вот перед нами опять маленькая девочка, веселая и счастливая. Ну, а теперь давай поговорим. А для начала – здравствуй.

Клиентка: Привет.

Эриксон: Сколько тебе лет?

Клиентка: Шесть.

Эриксон: А давно у тебя был день рождения?

¹⁷ Прием заключается в том, что Эриксон начинает считать от 1 до 20, доходит до 8, а затем внезапно спрашивает: "А что, и вправду дети обходятся дешевле, если покупать все дюжинами?" Он действительно досчитывает до 20, только очень необычным образом: ведь восемь и дюжина равно именно двадцати! Подсознание решает эту задачу еще до того, как это доходит до сознания ($8+12=20$). Таким образом, еще до того, как отыскивается правильный ответ на сознательном уровне, пациент уже погружается в транс.