

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.Длугач

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/Мээл

© 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: *трансовое* 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**

Сеанс I. Часть 1¹

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, попытаюсь понять содержание этого разговора, то ему остается лишь удивляться тому, насколько сильнее оказывается замешательство клиентки, подвергнувшейся 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 перекаати-поле".)

Финк: Падение... перекаати-поле... Джини Отри...

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

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.

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?"

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;

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

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, пойдите 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, уловив 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? Она⁵ заставила 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.

⁵ Подразумевается рука. – Прим. переводчика.

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 она⁶ собирается ответить. Она собирается ответить "да". Все-таки как это сложно. И вся суета только для того, чтобы получить утвердительный ответ. (Весь этот абзац относится к автоматическому письму).

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?"**

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

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 транс.

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 транс 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., поможет 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 управлением 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 транс – 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 inferнального 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 выспались 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 оттого, 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-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 транссы". Более того, так как эти транссы очень кратковременны, даже психотерапевту порой не удается уловить их, хотя он и ожидает появления такого микротранса. Из-за неуловимости транс-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 почувст-

вуете, 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 интригуяще 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, пытаетесь определить возраст клиентки, установить день ее рождения и узнать о том, что же такое с ней случилось. Вы изучаете состояние возрастной регрессии, пытаетесь 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. И так, 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 сказать что-нибудь в связи с детской манерой вести разговор и о 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 дикий грохот. Барт, сидя на своем стульчике, наблюдал за мной. Бутылочки каким-то образом упали на 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 обуче-

ния 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, введя 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 вырастешь. 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 из-

меняет отношение к боли при удалении зуба, подчеркивая важность этого момента для развития человеческого организма ("Это означает, что ты вырастешь"). 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 нею 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 "трансowych" 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, 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, обращая все к тем же ассоциативным процессам, пытается выяснить, какие же темы следует обсуждать с клиенткой.

1.28. Выявление вытесненного травматического воспоминания: использование преимуществ деления 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 навязывающего 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 напоминает, 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 жизненных 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 коррелят 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 вырастешь!". 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 "преприпательством" полушарий в самом оскорбительном тоне. С помощью гипноза удается 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 вырасти – 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? Горнолузник. 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 ребяташек 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 ребяташки 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

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.

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 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 "трансвой" 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: ...ляжет 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 хватает ее 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 слышалось, 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.

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

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 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 застаёт 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 шутливых экзерсисах 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?

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

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 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 неизбежно 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?" Упомянув 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 сомнения 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 имплицитии 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. Препный 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. Препный 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 прочитать. 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 – шагок за шагком, 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 придти 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: Выберу 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 не-

которое осознание (на когнитивном уровне), но пока еще пациент не в состоянии разобратся 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 фривольную 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 прочитать. 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 прочитаете".

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, пытаясь 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 предупредили, 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 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.

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

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 заполучить инструктора. 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 столкнуть 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 потребуется. 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 "трансowego" 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!

¹³ Американский слэнг: to get humps on the r's - трахаться, а hump - пригорок, бугор. - Прим. переводчика

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. Слоэнг 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. Слоэнг начинается с робкой попытки наиболее адекватно выразить социально запретное действие. Однако, возникнув, он 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 Х вызывают определенные сексуальные ассоциации?

Эриксон: Х 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 Х. – Х 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.

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.

¹⁴ Х (икс) созвучно с kiss (поцелуй). - Прим. переводчика.

¹⁵ Клиентка начинает писать двумя руками одновременно. - Прим. переводчика.

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 прочесть 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 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 целостности 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 соз-

нательной 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.

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.

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 чемунибудь?

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 прежним самосознанием.

2.1. Каким образом незнание указывает на амнезию "транссовых 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 кем-нибудь 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 *reg 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? Восемидесяти 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: любимый 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.

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.

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? Напишите? 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?

Клиентка: Месяц назад.

Эриксон: А ты знаешь, кто я?

Клиентка: Конечно.

Эриксон: Ну, и как меня зовут?

Клиентка: Февральский человек.

Эриксон: Мы уже встречались?

Клиентка: Множество раз.

Эриксон: А мы продолжим наши свидания?

Клиентка: Конечно, Ведь Вы сами сказали мне об этом.

Росси: Вы даёте клиентке возможность написать на бумаге то, что она не может произнести вслух – и возрастная регрессия переносит ее на три года назад. Вы, очевидно, уловили, что клиентка ощущает некоторый дискомфорт по мере углубления возрастной регрессии – и Вы сделали так, чтобы она смогла преодолеть все подстерегающие ее "регрессионные" препятствия. Затем Вы переходите к более направленному внушению и опять "знакомите" ее с Февральским человеком – в результате клиентка переходит к своему шестилетнему возрасту. Как Вам кажется, я правильно расшифровал ее поведение?

Эриксон: (Кивает утвердительно.)

2.5. Множественная возрастная регрессия; обучение в условиях сомнамбулического транса; как новое осознание и новые навыки проявляются под видом отказа или отрицания

Эриксон: Ну хорошо, а как мне обращаться к тебе?

Клиентка: У меня целая сотня имен.

Эриксон: И какое тебе больше нравится?

Клиентка: Мне хотелось бы, чтобы Вы звали меня Джейн.

Эриксон: Почему именно Джейн?

Клиентка: Потому что меня так еще никто не называл.

Эриксон: Хорошо, Джейн. Договорились. Итак, тебе ровно шесть лет. Хочешь посмотреть, что у меня есть? У меня есть потрясающие часы. Вот скажи им "откройтесь".

Клиентка: Откройтесь. (Что-то щелкает – и часы открываются. Клиентка смеется.) Как здорово! А можно еще раз? Вы нажали на кнопку?

Эриксон: Совершенно верно. Какая умная девочка.

Клиентка: Конечно.

Эриксон: И ты, наверное, теперь не считаешь, что это часы с секретом? Это просто обычные хорошие часы, правда? А какого они цвета?

Клиентка: Золотого или серебряного. Наверное, все-таки золотого. Золото с серебром – так сказал бы Ларри.

Эриксон: А кто это такой?

Клиентка: Мой брат.

Эриксон: А как ты думаешь, что произойдет, когда ты вырастешь?

Клиентка: Не знаю. И, наверное, не буду знать еще очень долго.

Эриксон: Здесь есть кто-нибудь, кроме нас?

Клиентка: Нет.

Эриксон: Только мы с тобой?

Клиентка: Да.

Эриксон: Когда-нибудь, когда ты станешь старше, когда ты вырастешь и повзрослеешь и вдруг почувствуешь себя несчастной, может быть, тогда ты сможешь все мне рассказать. Ты не против?

Клиентка: Нет, конечно.

Эриксон: А если что-нибудь причинит тебе боль, что ты будешь делать?

Клиентка: Наверное, сойду с ума от горя.

Эриксон: Представь себе, что ты очень несчастна. Как ты будешь себя вести?

Клиентка: Я не покажу вида, что мне плохо.

Эриксон: Ты никому ничего не расскажешь. А мне?

Клиентка: Вам расскажу.

Эриксон: Все-все?

Клиентка: Может быть.

Эриксон: Допустим, что я могу тебе в этом помочь.

Клиентка: Я должна знать точно. А может быть, Вы просто посмеетесь надо мной?

Эриксон: Я не посмеюсь. Я никогда не смеюсь над такими вещами. Так все-таки расскажешь?

Клиентка: Да.

Эриксон: Ты уверена в этом?

Клиентка: Да.

Эриксон: Ну, время расставаться, Джейн. Мы еще увидимся – это я тебе обещаю. Я не могу назвать точную дату – но когда я вернусь, я возьму тебя за руку, как сейчас и пересчитаю твои пальчики – 1,2,3,4. И никто, кроме меня, так не сделает. Я обязательно вернусь, чтобы опять увидеться с тобой – а сейчас ты должна немного отдохнуть. А когда я появлюсь, возьму тебя за руку и пересчитаю твои пальчики – ты ведь не станешь сомневаться в том, что я вернулся? Теперь я хочу, чтобы ты выполнила одну мою необычную просьбу – посиди тихо и постарайся на минуту заснуть. Спи. Спи. Спи. Крепко спи. И вот уже наступил 1945 год. (Пауза) Кстати, Мисс С., какое сегодня число?

Клиентка: (Называет правильную дату.)

Эриксон: Вы спите?

Клиентка: А что, я должна спать?

Эриксон: Как Вы думаете, по какой причине Вы здесь очутились?

Клиентка: Вы хотите мне помочь, но я не нуждаюсь ни в чьей помощи.

Эриксон: А что мне сделать, чтобы Вам помочь?

Клиентка: Понятия не имею.

Росси: При Вашем очередном "свидании" с клиенткой Вы возвращаетесь к уже знакомым ей по прежним сеансам темам (развитие, несчастье), и они помогают Вам восстановить прежнюю систему отношений "регрессионного" транса. Последним аккордом возрастной регрессии является переориентация клиентки на истинную дату проведения сеанса, причем не последнюю роль в этой переориентации играет добавленная к Вашему традиционному рукопожатию важная деталь – то, как Вы пересчитываете пальцы на ее руке. Но, возвращая клиентку в настоящее время, Вы не выводите ее из транса. Правда, случайный наблюдатель может сделать вывод о том, что клиентка очнулась – и поэтому правильно ориентируется во времени (Ваш вопрос: "Вы спите?" и ответ клиентки: "А что, я должна спать?"). На самом же деле, так как Вы нигде не говорите, чтобы она проснулась, ее "регрессионный" транс просто переходит в сомнамбулический: хотя клиентка ведет себя так же, как в обычном состоянии бодрствования, она сохраняет с Вами "трансовые" отношения по схеме "клиентка – Февральский человек". Сомнамбулический транс служит мостиком между "трансовой" реальностью и реальностью бодрствующего человека. Может быть, поэтому Вы и предпочитаете обучение в условиях сомнамбулического транса любому другому методу. Вы согласны с этим?

Эриксон: Гм. Кстати, обратите внимание на мои бесконечно повторяющиеся уверения в готовности оказать помощь. Я пытаюсь успокоить клиентку на различных уровнях возрастной регрессии.

Росси: И все-таки в конце клиентка приносит: "Вы хотите мне помочь, но я все не нуждаюсь в помощи."

Эриксон: Просто она начинает понимать, что помощь-то ей необходима.

Росси: Потому что когда нам действительно что-то очень нужно, сознание это признает, только после прохождения сквозь призму нашей "негативной" защиты признание приобретает противоположную полярность: "Я не нуждаюсь в этом."

Эриксон: Гм.

Росси: Когда я работаю, то очень часто ловлю себя на мысли о том, что одновременно с тем, как меня осеняет какая-нибудь необыкновенная идея, я говорю сам себе: "Нет, это не так". Новое очень часто появляется под видом отрицания.

Эриксон: Маленькой Бекки сейчас два года (Бекки одна из внучек Эриксона). В день своих именин она полностью оправдала славу своего "ужасного" возраста. Сначала она говорила на все: "Это мое, мое, мое". Потом добавила: "Я сама, я сама, я сама." Сначала она определила, что же является ее собственностью, а потом поняла, что она теперь будет с этим делать.

Росси: Поэтому когда у детей появляются какие-то новые навыки, очень важным для них является факт признания того, что они овладели чем-то новым, и они отказываются от какой бы то ни было помощи (используя отрицание). Это напоминает мне первое "нет" новорожденного, которое можно усмотреть в том, как он, наевшись, отворачивает свою голову от материнской груди (не это ли прообраз отрицательного качания головой?).

Эриксон: Я добился того, что клиентка миновала свою неуверенность – свое "может быть". (Клиентка сначала дважды повторяет "может быть", а потом дважды отвечает Эриксону "да" на его предложение помощи.)

Росси: Мы очень часто запускаем этот примитивный механизм защиты, построенный на отрицании, как от других людей, так и от самих себя, когда в нас зарождается что-то новое.

Эриксон: Мы начинаем пользоваться этим в весьма раннем возрасте.

2.6. Как усилить внутренние обязательства пациента и веру в неизбежность излечения; Эриксон задает вопросы, "прочищающие" благоприятные для внушения подсознательные каналы

Эриксон: Давайте кое-что обсудим. Сейчас июнь, потом наступит июль, за ним август. Вы плавали этим летом?

Клиентка: Нет, я не особенно "тепло" отношусь к воде.

Эриксон: А почему?

Клиентка: Не знаю. Но при виде воды мое сердце начинает выпрыгивать из груди. Я ее боюсь, но сама не знаю почему. Я безумно ее боюсь.

Эриксон: Неужели так сильно?

Клиентка: Просто чертовски сильно. У меня появляется такое ощущение, будто я ношусь взад и вперед как угорелая.

Эриксон: И что Вы делаете?

Клиентка: Это зависит от ситуации. Если мне никак не удастся отвертеться от купания, я очень осторожно захожу в воду сантиметров на десять, затем извиняюсь и убегаю.

Эриксон: И давно у Вас этот страх плавания?

Клиентка: Черт возьми, я не знаю.

Эриксон: А Вам бы хотелось поплавать?

Клиентка: Хотелось бы. Терпеть не могу чего-нибудь бояться. Это меня сковывает.

Эриксон: А с чего это началось?

Клиентка: Не знаю.

Эриксон: А давно Вы боитесь воды?

Клиентка: Не могу вспомнить. Мама рассказывала, что когда мы были совсем маленькие, она, бывало, не успеет оглянуться, а мы уже в воде по самую шею.

Эриксон: А когда Вы еще могли зайти в воду без проблем?

Клиентка: Не знаю – только теперь мне всегда надо пересиливать себя для того, чтобы это сделать. Надо сказать, что это малоприятное ощущение.

Эриксон: А что Вы делали после Вашего последнего купанья?

Клиентка: Вытерлась полотенцем и вернулась домой.

Эриксон: И как Вы себя чувствовали?

Клиентка: Чертовски напуганной.

Эриксон: И как долго это продолжалось?

Клиентка: Да не очень-то долго. Мы ехали из больницы в этот как его? – Генри-Нолл, и всю дорогу мое бедное сердце колотилось, как сумасшедшее. Но зато после этого по дороге домой – я чувствовала себя освеженной. Вода была такая приятная.

Эриксон: А Вам не хотелось бы избавиться от своего страха?

Клиентка: Конечно, хотелось бы. Я думаю, что каждый человек должен уметь плавать. Я делала несколько попыток, но потом в панике все бросала и убегала, как сумасшедшая.

Эриксон: Прямо вот так и бежали, как сумасшедшая?

Клиентка: Да. Я буквально выпрыгивала из воды и убегала на приличное расстояние.

Эриксон: Ну, хорошо. Так Вы действительно хотите научиться плавать?

Клиентка: Безусловно.

Эриксон: А как Вы думаете, у Вас получится?

Клиентка: Не знаю. Я уже все испробовала: я всячески пыталась убедить себя, что не должна бояться – но от этого было мало толку.

Эриксон: Да, все впустую.

Клиентка: Именно так.

Эриксон: Все Ваши доводы на Вас не подействовали, так ведь? Ваши уговоры не помогли, да?

Клиентка: Иногда они полезны, но в этом случае все окончилось неудачей.

Эриксон: А как Вы считаете, что бы могло Вам помочь?

Клиентка: Наверное, психоанализ – но на курс нужно три или четыре тысячи долларов.

Эриксон: Но ведь самоуговоры не помогут?

Клиентка: Это совершенно очевидно. Если только я не была слишком снисходительна к себе.

Эриксон: Хотите заключить пари?

Клиентка: Я готова на все.

Эриксон: Хотите поспорить, что Ваш страх можно победить?

Клиентка: Это бесспорно.

Эриксон: Вы уверены?

Клиентка: Да.

Эриксон: Точно уверены?

Клиентка: Абсолютно.

Эриксон: А как Вам кажется, сколько у Вас уйдет на это времени?

Клиентка: Не знаю.

Эриксон: Но Вы ведь хотите начисто избавиться от своего страха?

Клиентка: О, абсолютно!

Эриксон: Может быть, Вы имеете какое-нибудь представление о том, что могло бы Вам помочь?

Клиентка: Если верить мистеру Меннингеру, то существует какая-то первопричина моего страха.

Эриксон: Совершенно верно.

Клиентка: Ах, если бы только я знала, что это за первопричина!

Эриксон: Вы бы хотели это выяснить?

Клиентка: Да, но я не могу. По крайней мере, до сих пор не могла.

Эриксон: Это пока Вы сами пытались разобраться. Но может быть, у Вас все получится с чьей-нибудь помощью?

Клиентка: Может быть. Но кто же из посторонних сможет помочь мне вспомнить события из моей же жизни? Может быть, мои страдания связаны с вытеснением. Что Вы на это скажете, доктор Финк? Молчит, как сфинкс.

Эриксон: "Сфинкс" рифмуется с "Финк". Какая разница – помните Вы или нет, можете Вы или нет. Что Вы будете делать, если кто-нибудь поможет Вам все вспомнить?

Клиентка: Я попытаюсь проанализировать ситуацию и выяснить, что же заставило меня так испугаться.

Эриксон: Но может ведь так случиться, что эта ситуация и должна была Вас напугать?

Клиентка: Но тогда я бы ее запомнила – потому что я, как и Вы, помню о том, как я чего-то испугалась.

Эриксон: Вы должны помнить это и понимать это. А теперь давайте сделаем следующий шаг. А вдруг Вы помните, но не хотите вспоминать по какой-то причине?

Клиентка: Но ведь я пытаюсь.

Эриксон: Вы, конечно, пытаетесь, но так ли Вы заинтересованы в успехе?

Клиентка: Да.

Эриксон: Вы уверены?

Клиентка: Да.

Эриксон: Может быть, Вы сначала закончите эту сигарету?

Клиентка: Да. Пока подожду со второй. (Докуривает сигарету.)

Росси: Итак, страх воды в полном разгаре. Клиентка осознает, что "она страдает из-за вытеснения", а Вы задаете такие вопросы, что она начинает верить, что Ваша психотерапия поможет ей все вспомнить и тем самым разрешит ее проблемы. Вы добиваетесь того, что клиентка берет на себя внутреннее обязательство победить свой страх – в отличие от ее прежних пресных попыток ("Вы, конечно, пытаетесь, но так ли Вы заинтересованы в успехе?"). Я, вообще, обратил внимание на то, что прежде чем начать свою гипнотерапевтическую работу (в узком смысле этого слова), Вы стараетесь сделать так, чтобы пациент чувствовал себя обязанным изменить свое состояние и вылечиться.

Эриксон: Он должен совершенно четко это осознать (ответ клиентки "Абсолютно").

Росси: И даже после этого Вам желателен более определенный настрой, и клиентка еще раз сообщает Вам о своем решении: "О, абсолютно!" Зачем Вам так нужна эта определенность?

Эриксон: Она должна перебороть свой страх!

Росси: Итак, Вы пытаетесь вызвать и использовать ментальный механизм чувства уверенности. Уверенность активизируется сильнее неуверенности. Для того, что-

бы преодолеть что бы то ни было, необходима полная уверенность в победе – и клиентка должна взять на себя обязательство победить свой страх.

Эриксон: Да. Представьте, что Вы берете в руки игрушку и прячете руки за спину, а затем предлагаете ребенку отгадать, в какой руке игрушка.

Росси: Тем самым Вы вовлекаете ребенка в веселую игру "Угадай-ку", и даже если он прежде и не любил игрушку, которую Вы спрятали – он все равно захочет ее найти. Можно проследить простую аналогию: преодоление страха плавания – это игрушка, которая должна заинтересовать клиентку.

Эриксон: Она должна захотеть вылечиться.

Росси: Она должна не просто захотеть – она должна понять, что обязана это сделать. Это очевидная установка на неизбежность излечения, и Вы формируете эту установку еще до начала всякой "трансовой" работы и до всякого лечебного внушения. Установка на ожидание исцеления – это та удобренная почва, в которую Вы бросаете зерна внушения. Вы повышаете подсознательную активность в зоне травматических ассоциаций и тем самым "прочищаете" подсознательные каналы для терапевтического гипноза.

Эриксон: Благоприятные для внушения подсознательные каналы!

2.7. Прерванное наведение транса: как упрочить транс повторными наведениями и эффект Зейгарника

Эриксон: Давайте-ка я пожму Вашу руку.

Клиентка: Давайте.

Эриксон: Раз-два-три-четыре. Раз-два-три-четыре. (Доктор Финк передает Эриксону лист бумаги.)

Клиентка: Разрешите мне взглянуть. Я хочу знать, что написано на листке, который он держит в руке.

Эриксон: Кто это – он?

Клиентка: Доктор Финк. Я хочу это увидеть.

Эриксон: Проснитесь. Совсем-совсем проснитесь. Хотите взглянуть? (Показывает клиентке листок.)

Клиентка: Ваши действия столь же бессмысленны, как и у всех окружающих.

Росси: И вновь своим рукопожатием Вы открываете новую страницу гипнотических "регрессивных визитов" Февральского человека. Доктор Финк нечаянно отвлекает внимание клиентки, когда передает Вам листок бумаги. Вы мгновенно "даете задний ход" и командуете клиентке проснуться, а затем даете ей этот листок, чтобы она смогла убедиться, что в записях ничего понять не может ("Ваши действия столь же бессмысленны, как и у всех окружающих"). Эта аварийная остановка и команда проснуться совершенно необходимы для того, чтобы неудачная попытка наведения транса не повлияла на Ваш ключевой прием с рукопожатием.

Эриксон: Это именно так. Мне бы очень не хотелось потерять столь важное средство. Но поскольку клиентке неожиданно было дано указание выйти из транса, у нее появляется непреодолимое желание вернуться к прерванному занятию.

Росси: Так называемый эффект Зейгарника¹⁸.

Эриксон: Чем чаще Вы наводите транс, тем более устойчивым он становится.

¹⁸ Эффект Зейгарника характеризует стремление пациента продолжить выполнение первоначального задания.

2.8. Активизация и использование ментальных механизмов как сущность подхода Эриксона; как успокоить пациента, "излучая" одобрение и поддержку

Эриксон: А теперь засыпайте. Вы погружаетесь в крепкий сон. Я хочу, чтобы Ваши руки лежали на коленях совершенно расслабленно. Вы засыпаете глубоко-глубоко. Я хочу, чтобы руки отдыхали у Вас на коленях. Вы спите спокойно, дышите глубоко. Вы ведь не проснетесь, не правда ли? Не проснетесь, да? Вы продолжаете спать, верно? Вы спите крепко-крепко, да? И Вы не проснетесь, а будете спокойно спать. А теперь мне бы хотелось, чтобы Вы рассказали мне кое о чем. Вы сделаете это? Я хочу, чтобы Вы спали, но чтобы при этом рассказывали. Вы сможете справиться с этим? Приготовьтесь и будьте готовы мне все рассказать.

Клиентка: Нечего мне Вам рассказывать, разве только о моем страхе. Мне повсюду мерещатся посиневшие утопленники. Но это не я, это какие-то незнакомые мне люди.

Эриксон: И впрямь ужасающие видения.

Клиентка: Да.

Эриксон: И Ваше сердце начинает колотиться.

Клиентка: Да, конечно, – правда, для этого всегда есть благовидный предлог.

Эриксон: И Вам не нравятся эти предлоги?

Клиентка: Нет.

Эриксон: А как Вам кажется, можем мы выяснить, почему это так?

Клиентка: Может быть.

Эриксон: Вам бы этого хотелось?

Клиентка: Да.

Эриксон: Как Вы считаете, это будет просто? Как Вы думаете, Вам не будет неловко? (Клиентка кивает.) Как Вы считаете, Вы не будете испытывать неудобство?

Клиентка: Может быть, и буду.

Эриксон: Но Вы готовы к этому?

Клиентка: Конечно.

Эриксон: Полностью готовы?

Клиентка: Окончательно и безоговорочно.

Эриксон: А Вы не испытываете никакого чувства вины по отношению ко мне?

Клиентка: Испытываю.

Эриксон: Почему? У Вас не должно быть никакого чувства вины, чувства стеснения передо мной. Я всегда стремлюсь к тому, чтобы с величайшей осторожностью совершить необходимые действия одно за другим, по порядку. Но все-таки я иногда допускаю какую-нибудь оплошность, так ведь? Но Вы не должны испытывать никаких смутных сожалений о том, будто что-то не так – потому что я Вам помогу. Вы догадываетесь, о чем я говорю? Видимо, нет – но я-то все знаю. Я хочу, чтобы Вы успокоились на этот счет.

Росси: Эриксон, здесь Вы опять возрождаете веру клиентки в Ваше волшебное гипнотерапевтическое средство. Вы вновь наводите транс обычными усыпляющими директивами, после чего поднимаете вопрос о страхах. Клиентка признает, что путь излечения может быть совсем нелегким. Вы ощущаете, что на этот раз по причине внезапного выхода из предыдущего транса она не столь расслаблена, как обычно, и успокаиваете ее тем, что "будете с величайшей осторожностью совершать необходимые действия одно за другим, по порядку." Вы, наверное, хотите этим сказать, что Вы все делаете как надо – вначале усыпляет клиентку, потом традиционно пожимаете ей руку – для инициации возрастной регрессии – и так далее?

Эриксон: Вообще-то я только хотел, чтобы она расслабила свои руки: "Я хочу, чтобы Ваши руки лежали на коленях совершенно расслабленно".

Росси: А зачем?

Эриксон: Она, наверное, чувствует себя совершенно несчастной, и это принесет ей некоторое успокоение!

Росси: После того, как клиентка расслабила руки, чувство удобства и успокоения охватывает весь ее организм. Вновь Вы обращаетесь к определенным ментальным механизмам. Я вообще, Милтон, заметил одну вещь, которая недоступна большинству психотерапевтов – Вы всегда имеете дело с ментальными процессами, ментальными механизмами...

Эриксон: ...которые свойственны именно данному пациенту!

Росси: И которые действуют поэтому всегда специфическим, уникальным образом! Даже после восьмилетнего стажа работы с Вами, после того, как я написал "Гипнотическую реальность" и "Гипнотерапию", я все еще, по вашему выражению, наивен, как ребенок. Я не в состоянии вместить все Ваши идеи. Вы не просто понимаете или анализируете – Вы вызываете и используете ментальные процессы пациента. Многие этого не понимают даже после того, как прочли все Ваши труды. И такое обращение к ментальным механизмам составляет суть Вашего метода, не правда ли? Так как Вы всегда имеете дело с ментальными механизмами, Вас можно назвать ментальным механиком, согласны?

Эриксон: Да.

Росси: Еще раз повторюсь: главным в терапевтической работе является активизация, трансформация и использование различных ментальных процессов. Это так?

Эриксон: (Утвердительно кивает головой.)

Росси: Расскажите об этом немного поподробнее. Это совершенно новый взгляд на терапию. Большинство психотерапевтов обычно все анализируют, а затем то, что они выяснили о пациенте, сообщают самому пациенту.

Эриксон: Мне кажется, я уже спрашивал: как можно попасть из одной комнаты в другую?

Росси: Ну, конечно, разными путями. Я могу выйти через окно, поехать в Китай и затем, вернувшись, войти в дверь. Существует бесчисленное количество способов. Зачем Вы опять меня об этом спрашиваете?

Эриксон: Потому что профессионалы, как правило, весьма ригидны в своем мышлении.

Росси: Ну да. Большинство психотерапевтов только и делают, что треплются. Создается такое впечатление, что их работа только в том и состоит, чтобы, проанализировав и поняв, что же такое случилось с их пациентом, затем с важным видом ему сообщить: "Вот что с Вами произошло". Это не имеет никакого отношения к истинной терапии!

Эриксон: Конечно, нет. Терапия – это способ обучить пациента обращаться со своей собственной психикой.

Росси: Терапия – это способ научить пациента использовать свои собственные ментальные процессы! Роль отвечающего на вопросы стороннего наблюдателя, который старается понять пациента и сказать ему о том, что он понял – вовсе не для терапевта. Это просто смешно! И уж конечно, не терапевту с его предубеждениями навязывать пациенту свою философию.

Эриксон: Потому что у каждой личности свой собственный строй.

Росси: Правильно. Человек живет в своем собственном мире. И нельзя требовать от пациента того, чтобы он адаптировался к Вашему, отбросив свой. Единственное, что Вы можете – это помочь ему обустроиться в его мире. Именно этот вопрос разделяет психотерапевтов на два лагеря. Все совершенно не так, как кажется. Сотни

людей, интересующихся психологией, говорят: "Как я люблю разговаривать с людьми! Я думаю, что мне нужно стать психотерапевтом, потому что людям нравится беседовать со мной и я их понимаю." Но одного лишь понимания людей – понимания их образа жизни – еще недостаточно. Нужно научиться активизировать такие ментальные процессы, которые помогут людям самим изменить свое представление о жизни. Именно это и есть психотерапия. Согласны?

Эриксон: (Кивает головой.)

Росси: Быть психотерапевтом – значит работать с этими ментальными процессами.

2.9. Десятый "визит" Февральского человека: как "сон" усиливает возрастную регрессию и доводит ее до шестилетнего уровня; предпосылки терапевтического использования возрастной регрессии

Эриксон: Ну, давай пожмем друг другу руки – один, два, три, четыре¹⁹. Теперь все в порядке. Сколько тебе лет?

Клиентка: Не знаю.

Эриксон: Не знаешь? Подумай, сколько тебе лет?

Клиентка: Не знаю.

Эриксон: А ты знаешь, кто я?

Клиентка: Да.

Эриксон: И кто?

Клиентка: Февральский человек.

Эриксон: А тебе не шесть ли лет?

Клиентка: Вроде нет.

Эриксон: Закрой глаза и засни на минутку. Я хочу, чтобы тебе было шесть лет, чтобы тебе было шесть лет. И я хочу поговорить с тобой.

Клиентка: Привет.

Эриксон: Сколько тебе лет?

Клиентка: Шесть.

Эриксон: А какой сейчас месяц?

Клиентка: Февраль.

Эриксон: Февраль.

Клиентка: Вы всегда приходите в феврале.

Эриксон: Это действительно так.

Росси: Я с интересом слежу за всеми теми вроде бы незначительными деталями, которые Вы все время добавляете к основному приему наведения транса и вызову возрастной регрессии. Клиентка уже попала в другой – гипнотический – мир и общается с Вами Февральским человеком; Вы хотите, чтобы ей было шесть лет, и просите ее закрыть глаза, заснуть на мгновение и почувствовать себя шестилетней девочкой.

Эриксон: Если я прошу клиентку об этом, она может не согласиться с моей просьбой. А вот мой приказ: "Закрой глаза и засни на минуточку. Я хочу, чтобы тебе было шесть лет" – она не может не выполнить.

Росси: То есть она реагирует на Ваш приказ совершенно подсознательно, когда "спит", и ее сознание в этом вовсе не участвует?

Эриксон: Ну, да.

¹⁹ Эриксон считает пальцы на руке клиентки. - Прим. переводчика.

Росси: Это чисто гипнотическая модальность: подсознание начинает свою автономную деятельность, прячась за ширмой сна. То есть на самом деле клиентка не спит. Сон – в данном случае только метафора, которая указывает на то, что подсознательные процессы могут начать свою творческую работу.

Эриксон: Шестилетний ребенок очень доверчив.

Росси: Я понимаю. Именно для этого и служит возрастная регрессия. Детское восприятие и вера в терапевтическое внушение значительно сильнее, чем у взрослого, скептически настроенного человека.

Эриксон: Но только не надо говорить о вере ребенка. Для него внушение оборачивается реальностью!

2.10. Как можно постепенно побороть страх плавания вполне естественным путем: от амбивалентности к определенности; сопоставление умозаключения и реальности

Эриксон: Скажи-ка мне, ты купалась летом?

Клиентка: Да.

Эриксон: Тебе понравилось?

Клиентка: Типа того.

Эриксон: Что это за выражение – "типа того"?

Клиентка: Наверное, понравилось.

Эриксон: Смотрите, мой вопрос: "Что это за выражение – "типа того"?" и ее ответ: "Наверное, понравилось." Клиентка идет на уступки своему реальному прошлому, когда говорит "типа того". Но я не отстаю от нее до тех пор, пока она четко не говорит: "Наверное, понравилось." Ей понравилось!

Росси: Вы даете клиентке почувствовать позитивный аспект ее переживаний и она наконец-то может ответить, что "ей понравилось"!

Эриксон: Гм. Вполне естественно для процесса развития.

Росси: Шаг за шагом, постепенно, клиентка стала воспринимать как нечто само собой разумеющееся то новое, что ей несомненно нравится – победу над своим страхом. В этом заключается Ваш натуралистический подход – как можно точнее симитировать процесс естественного психологического развития.

2.11. Как уменьшить чувствительность к трагическому эпизоду путем неоднократного повторения рассказа о нем: как с помощью будущего времени и обещаний облегчить пациенту процесс воспоминания; как гремучую змею вывели за порог

Эриксон: А почему ты ответила, что тебе "наверное" понравилось?

Клиентка: В этом виноват мой обычный страх.

Эриксон: Страх чего?

Клиентка: Того, что люди тонут.

Эриксон: Что, утонул кто-нибудь из знакомых?

Клиентка: Нет.

Эриксон: То есть этого вообще не было?

Клиентка: Нет.

Эриксон: А знала ли ты кого-нибудь, о ком ты думала, что он утонул?

Клиентка: Однажды мне показалось, что Элен утонула.

Эриксон: Кто такая Элен?

Клиентка: Моя сестра.

Эриксон: Когда это случилось?

Клиентка: Давно.

Эриксон: Где это произошло?

Клиентка: По соседству.

Эриксон: И как это все было?

Клиентка: Я уже Вам рассказала.

Эриксон: Расскажи еще раз.

Клиентка: Я пыталась поднять ее и уронила в воду.

Эриксон: Что было потом?

Клиентка: Потом прибежала мама и вытащила ее из воды.

Эриксон: И как она выглядела?

Клиентка: Вся посинела.

Эриксон: Что ты чувствовала при этом?

Клиентка: Мне было ужасно плохо. Я думала, что она умерла.

Эриксон: Ты думала, что она умерла.

Клиентка: Да.

Эриксон: Джейн, мы уже не раз с тобой встречались. Когда-нибудь, когда ты станешь выше и старше, я хочу, чтобы ты мне все рассказала про это. Я хочу, чтобы ты все вспомнила – а потом мне рассказала. Ты исполнишь мою просьбу? Когда-нибудь, когда ты станешь выше и старше, ты это вспомнишь очень подробно. Когда-нибудь, когда ты станешь выше и старше, мы с тобой поговорим. Я буду называть тебя Джейн и я скажу тебе: "Джейн, расскажи мне об этом. Все-все-все". Как тебе кажется, ты сделаешь это? Я хочу, чтобы ты мне все рассказала, но только не сейчас, а когда ты станешь выше и старше, когда ты повзрослеешь. И расскажи мне об этом при первой же возможности. Сразу же, как сможешь это сделать. Так же, как ты некогда смогла сказать: "Peter – Piper-picked-a-peck-of-pickled peppers"²⁰ Ты ведь учила эту скороговорку? Я хочу, чтобы тогда, когда ты станешь выше и старше, ты все мне рассказала, даже то, о чем сейчас совсем забыла. Все, что ты теперь не помнишь – ты вспомнишь в нужный момент. Видишь, что я тебе обещаю.

Клиентка: Вижу.

Эриксон: А теперь – что мне нужно сделать, Джейн, чтобы ты почувствовала уверенность в том, что все мне расскажешь?

Клиентка: Вы меня должны все время спрашивать – и это будет напоминать мне об этом.

Эриксон: И когда ты станешь выше и старше, ты все мне расскажешь об Элен, правда? Ты ведь сделаешь это? Обещаешь? Ты расскажешь мне даже то, о чем пока совсем не помнишь.

Клиентка: Но как же я тогда вспомню?

Эриксон: Вспомнишь, даже если для этого тебе придется повторить свой рассказ два, три, четыре, пять раз. Согласна? (Клиентка кивает.) И когда ты станешь выше и старше и будешь со мной разговаривать, будет очень хорошо, если ты мне расскажешь не только, что происходило, но и то, какие чувства ты при этом испытывала. Ведь ты себя гадко чувствовала, когда это случилось, правда? Мне хотелось бы, чтобы ты мне рассказала о своих ощущениях. Ты сделаешь это?

Клиентка: Да.

Эриксон: Дать тебе немного поспать?

Клиентка: Да.

²⁰ Английская скороговорка "Питер-Пайпер-поднял-кусок-маринованного-перца". - Прим. переводчика.

Эриксон: И все-все вспомнить, ладно?

Клиентка: Да.

Эриксон: И когда ты станешь выше и старше, мы опять увидимся, Джейн, и я тебе скажу: "Джейн, расскажи мне об Элен". И ты мне все расскажешь, вне зависимости от того, сколько тебе будет лет – десять, двенадцать, шестнадцать, девятнадцать или двадцать пять.

Клиентка: Ну, тогда-то я, может быть, и забуду.

Эриксон: Мне так кажется: если маленькая девочка что-нибудь обещает, она должна выполнять свои обещания. Так ведь?

Клиентка: Да.

Эриксон: Полный пересказ событий причиняет меньше боли.

Росси: Теперь клиентка уже настолько продвинулась в своем лечении, что может более объективно оценить трагический эпизод, связанный с падением Элен в воду. С этой точки зрения – почему Вы предлагаете клиентке рассказать о своем страхе воды несколько позже? Почему бы не сделать это сейчас, когда этому так благоприятствует ее возрастная регрессия и Ваши с ней доверительные взаимоотношения?

Эриксон: Как правило, если любого человека попросить что-нибудь немедленно сделать – можно не получить ничего, кроме раздражения; поэтому Вы отодвигаете Вашу просьбу в будущее, когда пациент сможет к ней подготовиться – но только при этом надо добиться от него обещания о выполнении. Когда Вы обещаете сделать что-либо потом, само будущее время придает вес Вашему обещанию.

Росси: Чем больше проходит времени, тем весомей становится обещание, увеличивая веру пациента в успех и побуждая его к дальнейшим действиям.

Эриксон: Будущее время работает на Вас.

Росси: Фантастика!

Эриксон: Чем больше знаешь – тем меньше считаешь. Чем больше пациент говорит о травматическом, тем менее оно сохраняет свою травматичность.

Росси: Вы уменьшаете чувствительность клиентки этими бесконечными повторениями рассказа о том, как она уронила свою сестру.

Эриксон: Такая десенсибилизация приводит к тому, что трагическая ситуация становится чем-то вроде "старой шляпы". (Эриксон вспоминает, как его мать внезапно увидела, что в двух шагах от ее годовалой дочки свернулась гремучая змея.) И моя мать так мне рассказывала: "Я схватила швабру и вымела миссис Гремучую змею за дверь с такой скоростью, что она ничего не успела сообразить." Сорок лет спустя, пятьдесят лет спустя, шестьдесят лет спустя – она все еще рассказывала, как она вымела гремучую змею за порог. И всегда уважительно добавляла – "миссис". А когда она доходила до швабры, голос ее становился жестким и властным. Это был, безусловно, трагический эпизод, и она так от него и "не отошла".

Росси: Стало быть, волнующая "история из жизни" говорит о том, что рассказчик еще не совсем в ней разобрался, не "разложил все по полочкам". Он попадает в тиски своих непосредственных эмоций, и именно на эти эмоции реагирует слушатель.

2.12. Двухуровневые сообщения: как иллюзорный выбор помогает все расставить на места естественным путем; "двойной узел" времени; установка на "быстрый-пересказ-без-всяких-пауз"

Эриксон: Ну что ж, теперь крепко спи, потому что я собираюсь уходить. Спи, спи пока не наступит 3 июня 1945 (дата второго сеанса). (Клиентка просыпается) Те же лица.

Клиентка: Абсолютно неизменные.

Эриксон: Не хотите сигарету?

М-р Битти: А вот и мы.

Клиентка: Вы теперь курите другие сигареты?

Эриксон: Да.

М-р Битти: Сейчас я дам Вам прикурить.

Клиентка: Очень плохо, что Вы не курите.

Эриксон: Обратите внимание, как она это сказала!

М-р Битти: Вы бы не раскрыли окно пошире, чтобы я смог закурить трубку?

Жена всегда гонит меня спать и курить в мою комнату.

Эриксон: Надеюсь, Вам нравится запах?

М-р Битти: Вы имеете в виду мою трубку?

Клиентка: Нет-нет, что Вы, мой дедушка обкуривал меня с головы до ног еще с малолетства.

М-р Битти: Здесь я упомянул, что всегда курю в своей спальне. Я сплю отдельно, потому что ужасно храплю. Не находите ли Вы в этом какой-нибудь психологический или психоаналитический смысл?

Эриксон: Все вопросы в порядке очередности.

Клиентка: А о чем Вы сейчас думаете? (М-ру Битти) У Вас что, неприятности?

М-р Битти: И очень большие.

Эриксон: Вам будет приятно услышать, что когда я работал по фонду Меннингера, мне очень пригодилось знакомство с Вами.

Клиентка: Слава Богу, и я пригодилась.

Эриксон: Я использовал в своих лекциях материал наших бесед.

Клиентка: С паршивой овцы хоть шерсти клок. Не правда ли, восхитительно? Как-то в разговоре с подругой мне вдруг пришла в голову мысль: а как Вам понравится, если в ответ на все Ваши гипнотизерские штучки я буду просто сидеть и смеяться? А она мне ответила: "Не будь смешной".

М-р Битти: Вы тоже работаете в фонде Меннингера?

Клиентка: Да нет, я учусь и подрабатываю медсестрой в больнице Провидения. Когда-нибудь я рассчитываю закончить и выбраться оттуда.

Эриксон: Можете ли Вы мне рассказать что-нибудь о Ваших "плавательных" проблемах? Можете, мисс С.?

Клиентка: Не представляю, что я еще смогу Вам сказать.

Эриксон: А это никак не связано с тем, что Вы знаете?

Клиентка: Нет.

Эриксон: Ваша рука лежит вот так, и Вы говорите, что совершенно не знаете, когда же появился Ваш страх. Может быть, когда Вам было восемь лет?

Клиентка: Этого я не могу сказать точно. Но насколько я себя помню, этот страх был всегда со мной. Конечно, я имела дело с водой – но я ее всегда не любила. Ведь многие вещи просто необходимо делать. Но воды я боялась.

Эриксон: Вы вообще быстро разговариваете?

Клиентка: Ну, это в зависимости от того, в каком я состоянии.

Эриксон: А как быстро Вы можете произнести: "Peter-Piper-picked-a-peck-of-pickled-peppers"?

Клиентка: (Быстро проговаривает) "Peter-Piper-picked-a-peckof-pickled-peppers". Только мне не нравится это скороговорка.

Эриксон: А это Вам больше по душе? – "How-much-wood-could-a-woodchuck-chuck-if-a-woodchuck-would-chuck-wood?"²¹

Клиентка: Эта мне по душе. Бабушка всегда ее повторяла, когда мы были маленькими. Только я никогда не могла понять, что она имела при этом в виду.

Эриксон: Скажите мне, Вы готовы?

Клиентка: А к чему я должна быть готова?

Эриксон: Итак?

Клиентка: Конечно.

Эриксон: Что Вы хотите этим сказать? Это простая вежливость или Вы действительно так думаете?

Клиентка: Ну ладно – если Вас это так интересует, я не знаю, к чему именно я должна быть готова. Скажите, к чему и я буду готова. Вас устраивает мой ответ?

Эриксон: Устраивает. Только давайте подождем, пока Вы не докурите свою сигарету.

Клиентка: И после этого я буду готова?

Эриксон: Совершенно верно.

Эриксон: И вновь я включаю различные уровни: "Скажите мне, Вы готовы?", а в самом конце клиентка говорит: "Я буду готова".

Росси: Она все впитывает, как губка.

Эриксон: Она доверяет мне и доктору Финку, но все-таки приходит к какому-то определенному решению не только благодаря нам, а из-за чего-то еще.

Росси: И это "что-то еще" играет очень важную для нее роль.

Эриксон: Гм. Она "будет готова", когда докурит свою сигарету. Она "будет готова", потому-что отдыхает, пока курит. Ее руки расслаблены, губы с удовольствием сжимают сигарету; она – "готова"!

Росси: Она – "готова" для терапевтической работы. Такая последовательность высказываемых положений в высшей степени характерна для Вашего двухуровневого способа общения. Вы якобы адресуетесь к сознанию (клиентка, находясь в сомнамбулическом трансе, сохраняет с Вами тесную связь), хотя Ваши замечания типа "Как быстро Вы можете произнести..." и "Вы готовы?" совершенно явно относятся к подсознательному более раннему по времени уровню.

Эриксон: Да-да.

Росси: Когда Вы просите клиентку повторить "Peter Piper-picked-a-peck-of-pickled-peppers", Вы просто хотите подтолкнуть ее к тому, чтобы она неожиданно вспомнила Ваше недавнее внушение рассказать как можно больше о своем страхе.

Эриксон: Немного не так. Я заставляю ее произнести скороговорку про Питера – Пайпера для того, чтобы она устранила некоторые несоответствие между тем, что говорю ей я – и тем, что нужно ей самой.

Росси: И как это все происходит?

Эриксон: Я задал ей скороговорку про Питера – Пайпера. Но я предоставил ей возможность выбрать другую, которая бы ей нравилась больше: "How-much-wood-could-a-woodchuck-chuck-if-a-woodchuck-would-chuck-wood?"

Росси: Она реально может выбрать?

Эриксон: Гм. "Питер-Пайпер" возникает только по моей указке. И поэтому, конечно, я ей предоставляю право выбора.

Росси: Вы хотите сказать, что делаете это специально, потому что Вашей целью является активизация ее собственной психической динамики. Вот в чем смысл этого

²¹ Английская скороговорка: "Сколько бы бревен перекидал сурок, если бы он перекидывал бревна". - Прим. переводчика.

права на выбор – даже если сам выбор иллюзорен, даже если при этом Ваши пациенты лишь выполняют то, чего хотите Вы – при этом активизируются их собственные ментальные процессы.

Эриксон: Работа со скороговорками мне нужна для того, чтобы клиентка не испытывала никаких затруднений, когда начнет рассказывать мне о своих травматических переживаниях.

Росси: То есть, скороговорки – еще один пример того, как Вы используете определенные ментальные установки в целях интенсификации терапии; в данном случае установка "на-быстрый-пересказ-без-всяких-пауз" пригодится клиентке тогда, когда она должна будет рассказать Вам нечто такое, что представляет для нее определенные психологические трудности. Вы, как обычно, включаете такие процессы, которые усиливают терапевтическую чувствительность пациента.

Эриксон: И опять "двойной узел"!

Росси: А что здесь за "двойной узел"?

Эриксон: Клиентка сама себя связала обещанием: "Я буду готова, когда докурю сигарету". Правда, это я натолкнул ее на это: "Подождем, пока Вы не докурите свою сигарету."

Росси: Первоначально мы называли это "временным связыванием."

2.13. Как помочь пациенту вызволить из недр памяти травматическое воспоминание; пара ментальных установок: временное связывание и быстрый пересказ

Эриксон: Может, Вы хотите еще что-нибудь добавить к Вашим словам о страхе воды?

Клиентка: (Хмурится) Доктор Финк обещал избавить меня от него. (Доктору Финку) Помните, как мы встретились? (Доктору Эриксону) Он подошел ко мне и стал распространяться на тему о страхах, которые испытывают все люди, а я ему рассказала о своем страхе. И он пообещал меня вылечить – совсем как Вы.

Эриксон: Ничего больше не хотите сказать?

Клиентка: Может быть, этот страх перешел ко мне по наследству. Мой отец никогда не выражал желания искупаться. Но это не от страха – просто у него был целый букет разных болезней – бронхит, астма и еще куча всего, поэтому ему не разрешали плавать. Это было не особенно приятно – мама всегда сердилась на нас, когда мы еще совсем маленькими детьми приставали к отцу с тем, чтобы он с нами искупался. Мы ему ужасно надоедали, и мама просто приходила в бешенство. Нам так хотелось, чтобы он с нами поплавал.

Эриксон: Как Вы этому научились?

Клиентка: Чему? Плаванию? Не знаю. А вообще-то помню некоторые свои попытки. У нас был сосед, мистер Смит. Довольно мерзкий тип. Однажды мы пошли купаться – может, там я и испугалась. Я точно не помню, где это было – где-то в районе доков. Он спросил меня: "Хочешь научиться плавать?" А я ответила: "Нет". Тогда он предложил мне: "Пойдем, посмотрим на воду". Он взял меня за руку и мы пошли – а потом я внезапно очутилась в воде. Я так разозлилась, что стала его бить, царапать – и вообще чуть не убила беднягу. Я даже пыталась его укусить. Мама мне потом за это устроила жуткую взбучку. В общем, он меня вытащил из воды и, наверное, решил, что я безнадежна.

Эриксон: А за что Вы его били и царапали?

Клиентка: Не знаю. Разозлилась, наверное, что он толкнул меня в воду. Я этого совсем не ожидала. Он ведь просто хотел таким образом научить меня плавать, но, по моему, это не лучший метод. И я очень разозлилась на него.

Эриксон: Вы почти докурили свою сигарету.

Клиентка: Да-да. Но Вы даже не можете себе представить, до какой степени ее можно докурить.

Эриксон: Могу.

Клиентка: Я почти всегда докуриваю до фильтра. И, по-моему, грех выбрасывать пол-сигареты. Нам дают часовой перерыв на обед, и на то, чтобы быстро все проглотить, уходит около десяти минут; потом мы наскоро приводим себя в порядок, и у нас остается минут пять на то, чтобы покурить. Девочки умудряются выкурить почти целую сигарету, а я смотрю на это и меня от этого тошнит.

Эриксон: Вы так не курите. Вы только стряхиваете пепел. А может, все-таки лучше покурить?

Клиентка: Не знаю. Чем больше затяжек ты делаешь, тем короче становится сигарета. Довольно расточительно, между прочим. Вот сейчас у меня еще осталось по крайней мере на три затяжки.

Эриксон: И Вы их сделаете.

Клиентка: Конечно. Вон – в Сахаре курили одну сигарету на шестерых. И вообще – мне все время надо стенографировать, и если я останусь без пальцев – сами будете объясняться с моей матерью.

Эриксон: Вы можете остаться и без чего-нибудь еще.

Клиентка: Вы имеете в виду мои воспоминания? И что Вы собираетесь с ними делать?

Эриксон: Несколько их подправить.

Клиентка: Без меня?

Эриксон: Может, и так. (Клиентка, наконец, докуривает свою сигарету.) Джейн, я хочу, чтобы Вы рассказали мне об Элен. Быстро, без запинки – расскажите мне об Элен, Джейн.

Клиентка: Элен. Надо подумать.

Эриксон: Давайте поскорей – и со всеми эмоциями, пожалуйста.

Клиентка: Но – впрочем, может быть, это как-то связано с водой. Я не помню, где мы тогда жили. Мы были совсем детьми. Мама мыла пол – у меня вообще такое ощущение, что она вечно скребла этот пол. В комнате стояло большое корыто для купания. Элен, хоть и была младше меня, была такая же крупная. Мама вышла в соседнюю комнату, а я осталась вместе с Элен, которая сидела в корыте и играла. Я сказала маме об этом, и она ответила, что пусть играет. А я добавила, что она будет вся мокрая, и тут мама раздраженно сказала: "Оставь ее в покое, ради Бога." Но я попыталась вытащить ее из воды. Я обхватила ее руками и попробовала поднять, но Элен была слишком тяжелой для меня – она выскользнула из рук и шлепнулась обратно в воду. Я крикнула маму, но она не обратила на мой крик никакого внимания. Я начала орать как сумасшедшая. Тут она прибежала, чтобы выяснить, что случилось, и вытащила Элен из воды.

Эриксон: Продолжайте.

Клиентка: У Элен из носа и изо рта текла вода. Мама начала хлопать ее по спине. А я плакала.

Эриксон: Ну, а теперь досказывайте все, как было.

Клиентка: Она долго не дышала. Я была в панике.

Эриксон: И что же такого ужасного Вы совершили, на Ваш взгляд?

Клиентка: Я хотела помочь ей и вытащить ее из воды, а на самом деле чуть ее не утопила.

Эриксон: А Вы не были сердиты на Элен?

Клиентка: Была – из-за того, что она такая тяжелая. Что она ухватилась за бортики корыта. Она не давала мне себя поднять.

Эриксон: Пожалуйста, все свои ощущения.

Клиентка: Она не давала мне себя поднять. Я должна была подхватить ее – но не успела. Я потеряла равновесие.

Эриксон: Я хочу, чтобы Вы все вспомнили. Говорите дальше, Джейн, об Элен.

Клиентка: Она была в розовом платье. Я не хотела, чтобы в тот день с ней что-нибудь случилось, она была такая миленькая. Обычно каждый, кто приходил к нам в дом, говорил, какая она хорошенькая, и что такие хорошенькие дети могут умереть и надо оберегать их.

Эриксон: Вы ревновали к Элен?

Клиентка: Нет.

Эриксон: Скажите мне честно.

Клиентка: Ну разве только чуть-чуть.

Эриксон: Так ревновали?

Клиентка: Да.

Эриксон: Продолжайте. Не останавливайтесь.

Клиентка: Это глупо.

Эриксон: А каким образом это все связано с плаванием? Давайте подумаем и попробуем понять, какое это имеет отношение к Вашему страху воды.

Клиентка: Вода была грязная и мыльная. И у Элен изо рта шли пузыри.

Эриксон: Какое это имеет отношение к Вашему страху воды?

Клиентка: Я, должно быть, испугалась, что толкну кого-нибудь в воду и утоплю его. Должно быть, так. Это могла бы быть и я сама. Я боюсь, что кто-нибудь утонет.

Эриксон: Итак, перед нами первое полное описание травматической ситуации.

Росси: И оно возникает после того, как Вы незаметно активизируете две ментальные установки: когда клиентка докуривает сигарету, автоматически возникает последствие "двойного узла времени" (временное связывание), и сразу же, воспользовавшись моментом, Вы даете установку на "быстрый-пересказ-без-всяких-пауз". Эта установка сформировалась тогда, когда клиентка впервые столкнулась со скороговорками. Временное связывание и быстрый пересказ – это именно те установки, с помощью которых разрозненные травматические ассоциации превращаются в связный последовательный рассказ. Мне кажется, то, что мы сейчас увидели, совершенно однозначно доказывает важное значение одновременного использования двух ментальных установок для обнаружения вытесненных травматических воспоминаний, которые и являются причиной возникновения фобий.

Эриксон: Совершенно верно. И это позволяет клиентке вспомнить даже свои зрительные впечатления. Она впервые смогла отделить само происшествие от воды и плавания.

Росси: Из рассказа клиентки вытекает, что ее просто не поняли, и вина за то, что Элен чуть не утонула, на самом деле лежит на их матери. Джейн пыталась предупредить ее о том, что Элен играет в воде, но мать вовремя не пришла. Тогда Джейн сама попыталась вытащить сестру из корыта – а та неожиданно упала в воду. И только после того, как наша клиентка "завопила как сумасшедшая", мать с опозданием прибежала на ее зов.

2.14. Реиндуцирование транса с использование каталептических движений рук: клиентка напоминает, что в основе детской ревности лежала потеря роди-

тельской любви; как чувство внутреннего комфорта и скрытые указания организуют обратную связь

Эриксон: (Эриксон очень бережно берет руки клиентки и поднимает их вверх.) А теперь засыпайте. Засыпайте крепким, глубоким сном. А когда Вы заснете, опустите Вашу левую руку на колени и расслабьте ее, а сами крепко-крепко спите, ладно? (Клиентка опускает левую руку на колени.) Вы понимаете то, что Вы сейчас делаете? Вы помните, что Вы мне рассказывали?

Клиентка: Да.

Эриксон: А Вы знаете, почему я так настаивал на том, чтобы Вы мне все рассказали?

Клиентка: Нет.

Эриксон: Вы ведь боялись этого разговора, так ведь? И Вы что-то утаили, верно? А теперь расскажите мне еще раз, пока Вы спите. Но только все без утайки. Расскажите мне все честно, до конца – это будет достойный труд. Вы не будете испытывать при этом никакого неудобства и сами разберетесь в своем страхе плавания. Вы ведь хотите от него избавиться, правда? И по мере того, как Вы мне будете рассказывать, мне бы хотелось, чтобы Вы вспоминали все незначительные детали, связанные с Вашим страхом. Согласны? Пока Вы спите, посидите немного спокойно и подумайте, ладно? А когда Вы будете готовы, Вы можете опустить вниз правую руку. У Вас хватит мужества самой с этим справиться или помочь Вам? (Клиентка кивает). Хорошо, я Вам помогу. Но только Вы ничего от меня не скрывайте – и тогда у Вас все получится и Вы будете смеяться над своим страхом. Вы ничего не забудете и расскажете мне абсолютно все. Хорошо? Теперь – как бы Вы хотели, чтобы я Вам помогал? Может, каким-нибудь особым образом? Или Вы просто будете доверять мне во всем и верить, что я все сделаю как надо? Вас это устроит?

Клиентка: Да. (Пауза) Однажды, когда Элен была совсем маленькой, она сидела на стуле и играла пуговицами. Мама на заднем дворе развешивала белье, и Элен хотелось подобраться поближе к двери, чтобы ее видеть. Я хотела помочь ей. Я позвала отца, чтобы пододвинуть ее стул, но он запретил это делать. Потом я о том же попросила маму, но она тоже не стала двигать стул. И я попробовала сама. Я подтолкнула стул, и он с грохотом опрокинулся прямо на меня. Я ушибла руку, а Элен упала с этого высокого стула. Она кричала и плакала. Отец вбежал в комнату, чтобы узнать, что произошло. Я ему объяснила, что пыталась придвинуть стул поближе к двери. Он сказал: "Ты не должна была делать того, что тебя запрещают". Он был очень сердит и выдрал меня ремнем. Никогда раньше такого не было.

Эриксон: Было очень больно, да?

Клиентка: (В слезах) И никогда после этого он меня тоже не бил. Мне кажется, я его тогда возненавидела.

Эриксон: Вы его возненавидели, да?

Клиентка: Безусловно! Конечно, я не должна была так думать, но мне хотелось его убить. Он не хотел понять, что я пыталась помочь Элен.

Эриксон: Продолжайте.

Клиентка: Мама плакала. Она сказала, чтобы я шла в мою комнату и сидела там. Я их всех²² ненавидела, всех хотела убить. Мне было ужасно плохо. Я до этого никогда никому не желала смерти. Но теперь мне хотелось убить всех разом.

Эриксон: Я слушаю.

Клиентка: (Пауза) Папа обычно играл со мной, и нам было очень весело вдвоем. Но после того, как родилась Элен, все игры прекратились. И к тому же он заболел. Но

²² У Джейн было две сестры и брат. Самой младшей была Элен.

тогда я этого не понимала. А мама постоянно твердила нам, что он очень болен и что мы не должны его беспокоить. Раньше мы поднимались к нему в комнату и возились с ним. Но после появления Элен мы уже больше так не делали, он нам не разрешал. А с Элен он играл.

Эриксон: Вы очень сердились, когда он с ней играл?

Клиентка: Ужасно сердилась и злилась.

Эриксон: Давайте дальше. Расскажите мне все.

Клиентка: Она была самой младшей. Бабушка говорила, что младших всегда бабуют. Элен всегда требовала внимания к себе. Я знаю это. Когда мы немного выросли, мы стали от нее убегать. Мы прятались наверху, а она нас искала и никак не могла найти. Она начинала плакать, а мы ее не утешали. Мы слушали ее плач и смеялись. Уже когда я стала совсем взрослой, я поняла, как глупо все это было. Ведь во всем виновата была мама, а не Элен.

Эриксон: Можно ли чуть-чуть поподробней?

Клиентка: Конечно, я не права. Маму нельзя винить. Но бабушка сказала, что если бы мама о нас и впрямь беспокоилась, то она бы прибежала, чтобы узнать, в чем дело, но она так не сделала. Она меня совсем не ругала, когда я уронила Элен в воду. Но она так на меня посмотрела, будто я была ужасно, ужасно плохой! А ведь это было не так! Я подкрадывалась к комнате, в которой спала Элен, и пыталась взглянуть на нее. Мне хотелось избавиться от обуревавших меня чувств, но у меня это не получалось. Я ужасно на всех злилась. Я плакала втихомолку, но так, чтобы никто не видел. Я вообще не любила, когда меня видели плачущей.

Эриксон: Продолжайте. Описывайте все свои переживания. Все эмоции. Я жду.

Клиентка: Элен немного подросла. Наступило лето. Мы все – мама, папа и наши соседи (у них была дочка Дотти, и она была всегда так добра к нам – детям) пошли купаться на озеро. Элен уже ходила, и мама приказала мне не спускать с нее глаз. Но я так боялась с ней остаться.

Эриксон: А почему?

Клиентка: Я так боялась, а вдруг она опять посинеет. Все ушли плавать и на берегу больше никого не было, кроме Ларри, но он играл в мяч, и если бы Элен начала тонуть, я бы сама просто ничего не смогла сделать. Она бы неминуемо погибла. И во всем была бы виновата только я. Поэтому я не разрешала Элен заходить в воду. Она рыдала, и мама меня обругала – сказала, что все это глупости и чтобы я пустила ее в воду. Я стояла рядом с Элен, смотрела, как она плещется, и старалась держать ее так, чтобы ей было не особенно неудобно.

Эриксон: Дальше.

Клиентка: Потом подошел Ларри и сменил меня. Он вошел воду вместе с ней и повозил ее на спине. Ей это понравилось. Я стала играть с Лизой, и она спросила меня: "В чем дело? Тебе не нравится присматривать за Элен?" Я ответила: "Нет, я ее ненавижу." И мне стало так тяжело на сердце, что я это сказала, потому что я не ненавидела Элен – я ее любила.

Эриксон: Вы рассказали мне все о том, как Вы уронили Элен?

Клиентка: Я звала маму, а она не приходила. Я сказала, что Элен промокнет и заболит. Я горько плакала, а она мне крикнула в ответ: "Не волнуйся так из-за этого". А потом она вошла, увидела Элен в корыте с водой и только бросила на меня единственный взгляд.

Эриксон: Продолжайте.

Клиентка: Элен прокашляла целый день. Я была ужасно напугана тем, что сделала что-то недозволенное. Я ведь не хотела сделать ей больно.

Эриксон: И все-таки Вы на нее ужасно разозлились из-за того, что все так получилось?

Клиентка: Я до сих пор не знаю, почему она так вцепилась в это чертово корыто. Мне кажется, что я смогла бы ее поднять. Но она мне не давала это сделать.

Росси: В самом начале Вы реиндуцируете глубокий гипнотерапевтический транс – Вы поднимаете вверх руки клиентки и внушаете ей: "Засыпайте. Засыпайте крепким, глубоким сном". Это Ваш излюбленный каталептический гипноз. А потом Вы даете указание клиентке: "А когда Вы заснете, опустите левую руку на колени и расслабьте ее". И когда рука опускается, подсознание дает Вам знак, что оно готово для дальнейшей гипнотической работы.

Такое же скрытое указание появляется несколько позднее: "А когда Вы будете готовы, Вы можете опустить вниз правую руку". Это сигнал к тому, чтобы клиентка, не чувствуя никакого неудобства, начала Вам рассказывать трагическую историю из своего детства. Постоянное напоминание об "удобстве" во время воспоминания травматического эпизода играет важную роль для процесса десенсибилизации. Этому же служат Ваши неустанные попытки выделить из всего рассказанного важные подробности.

Ваши указания замыкают цепочку обратной связи, которая позволяет точно определить тот момент, когда клиентка готова продолжить свои воспоминания в условиях оптимального внутреннего комфорта.

Эриксон: Воспоминания о любых, даже самых незначительных событиях совершенно необходимы для создания любой формализованной теории.

Росси: Да. Фрейд говорил о "множественной детерминизации симптоматики", когда любой психологический симптом – такой, скажем, как страх воды – появляется в результате сцепления нескольких причин, приводящих к стрессу. Из последнего диалога с нашей клиенткой следует, что, когда Элен была совсем маленькой, Джейн хотела помочь ей увидеть маму. То, что Элен упала со стула, было простой случайностью, но родители Джейн не поняли этого и стали подозревать, будто она хотела намеренно причинить Элен боль. В результате того, что произошло, они наказали Джейн, фактически лишив ее родительской любви. Тогда впервые Джейн возненавидела своего отца, а потом даже больше того – захотела всех убить ("Я всех ненавижу, мне хотелось всех их убить").

Но еще до того, как произошел этот трагический случай, обстановка в семье Джейн изменилась. После рождения Элен отец прекратил играть с девочкой. Тогда же он заболел. Поэтому все внимание переключилось с Джейн на Элен. Джейн говорит: "Ведь во всем виновата мама, а не Элен". А когда мама не заглянула в комнату, где в корыте сидела Элен (несмотря на призывы и предупреждения нашей клиентки), то тем самым она оказалась виноватой и в том, что Элен чуть не утонула. Но к этому времени и отец, и мать стали подозревать Джейн в том, что она плохо относится к Элен. И хотя Джейн просто пыталась помочь Элен, наградой ей был взгляд матери, который, казалось, говорил: "Ты ужасно, ужасно плохая!"

А как-то летом, когда Элен подросла, Джейн опять пришлось взять на себя ответственность за безопасность Элен. Вся семья отдыхала на озере, а Джейн смотрела за Элен и запрещала ей подходить к воде боялась, что она "опять посинеет" и "погибнет". Но благие намерения Джейн вновь были поняты совершенно превратно. Именно в результате этого и сформировалась фобия клиентки, ее страх воды.

Поэтому на полном основании можно заключить: первопричиной фобии является то, что родители стали меньше любить Джейн, они не поняли главного, – она "ужасно злилась на всех", потому что совершенно необоснованно подозревалась в намерении нанести вред своей младшей сестре. В данном случае возникает впечатление, что так называемая детская ревность явилось прямым следствием того, как после рождения младшего ребенка все внимание родителей невольно переключилось только на него.

(Некоторые из источников психологического стресса, которые привели к формированию страха воды и плавания, приведены в таблице).

Мультидетерминанты психологических стрессов, приводящих к возникновению фобии: семь стадий образования (стадии 1-5) и усиления (стадии 6-7) страха воды и смерти

Первоначальная травма	Интерперсональные реакции	Психологические последствия
1. Рождение младшей сестры Элен	Родители перестали уделять Джейн прежнее внимание; отец заболел и совсем забросил Джейн	"Я ужасно злилась..."
2. Элен падает со стула, когда Джейн пытается его подвинуть	Родители подозревают, что Джейн хотела намеренно причинить Элен боль	Джейн хочет убить отца и мать; дети прячутся от Элен.
3. Джейн роняет Элен в ванну с водой и та чуть не тонет	Родители полностью уверены в вине Джейн и в том, что она "очень плохая"	Джейн "злится на всех" и не хочет, чтобы кто-нибудь видел ее слезы
4. Джейн присматривает за Элен во время купания на озере	"Она (Элен) неминуемо погибла бы и во всем была бы виновата только я"	Страх распространяется на все ситуации, так или иначе связанные с Элен и с водой; вода теперь ассоциируется со смертью
5. М-р Смит пытается силой заставить Джейн плыть	Джейн "очень пугается", ударяет м-р Смита и "хочет убить его"	Пузыри, вода и плавание вновь ассоциируются со смертью ("Я думала, что она (Элен) умерла")
6. Опасная переправа по проволоке через реку вместе с Ларри	"Я боялась опустить ноги в во ду... Я чувствовала, что вот-вот заплачу, но не плакала"	Страх воды усиливается и вбирает в себя выброшенные при переправе цветы.
7. Джейн, катаясь на лодке, была застигнута штормом посреди озера	"Я дрожала, как осиновый лист... Я была испугана до смерти"	Смерть, которая ассоциируется с водой, приводит к тому, что в цепочке ассоциаций появляются похороны

2.15. Мультидетерминанты страха плавания: причины возникновения, усиление и генерализация страха; незнание и подсознательные процессы

Эриксон: Не хотите ли сообщить мне что-нибудь еще? Давайте уж рассказывайте все до конца.

Клиентка: Мама сказала мне, что если я пойду купаться вместе с м-ром Смитом, то он научит меня плавать и я стану хорошей пловчихой. Но когда она мне это сказала, мне сразу расхотелось идти. Мне вообще никогда не хотелось делать то, о чем меня просили. Ну так вот – м-р Смит предложил пройтись с ним по берегу: вода была такая черная и страшная! Я оглянулась в поисках Элен или мамы, но никого не увидела. М-р Смит спросил, хочу ли я научиться плавать, и я ответила "нет". Он сказал, что если я окунусь в воду, он подхватит меня и попытается научить плавать. Я испугалась и ударила его. Я была в такой ярости, что хотела его убить, но не могла – я ведь была маленькая. Он никогда никого не тащил в воду насильно. Он говорил, что это нехорошо. Но меня он втянул в воду, когда я отвернулась, и это было ужасно. Я не боюсь окунуться с головой; даже забавно пускать пузыри.

Эриксон: Как те пузыри, что пускала в воде Элен?

Клиентка: О нет, то было совсем не смешно. Я думала, что она умерла.

Эриксон: А что еще связано с Вашим страхом плавания?

Клиентка: Я часто проходила мимо Красной реки, через которую была натянута проволочная переправа – знаете, одна проволока сверху, а другая внизу. Взрослые ребята перебирались, повиснув на проволоке, а я была слишком мала для этого. Я всюду сопровождала Ларри; он ничего не боялся. Как-то я пошла туда вместе с ним. Он собрался переправляться на тот берег и сказал, что если я удержусь на его ремне, он

возьмет меня с собой. Где-то посередине реки я ужасно испугалась, но Ларри все-таки дотянул меня до конца. Мы играли на другом берегу, собирали цветы – но потом должны были их выбросить, потому что были не в состоянии принести их обратно. По пути назад я ужасно испугалась. Я боялась опустить ноги в воду. Ларри пришлось нести меня. Но он не особенно опечалился – это его только развеселило. Я попросила его никому об этом не рассказывать. У меня было такое чувство, что я вот-вот заплачу, но я не плакала. Мне не хотелось, чтобы кто-нибудь узнал о том, насколько сильно я была напугана.

Эриксон: А что еще? Что еще?

Клиентка: Два-три года спустя – перед тем, как Карла призвали в армию, – мы прогуливались вчетвером: я с Карлом и еще одна пара. Мы пошли к озеру около Понтиака. Мы носились по берегу, как сумасшедшие. Нам было очень весело, хотя чувство страха меня не покидало. Карл все время пытался затащить меня в воду – его несколько не смущал мой страх. Под конец Пол достал где-то лодку, чтобы покататься по озеру. Было похоже на то, что надвигается буря, но джентльмены сказали, что, на их взгляд, дождь не начнется по крайней мере до вечера. Было около трех часов дня. И, конечно, как только мы отплыли от берега, начался ливень, загрохотал гром и за сверкала молния. Вообще-то, мне всегда это нравилось, но на этот раз вокруг были уж очень высокие волны. Мы никак не могли выгрести против них. Я дрожала, как осиновый лист. Карл спросил, не холодно ли мне, но я дрожала не от холода. Я до смерти испугалась. Наконец мы добрались до берега, и я сказала, что хочу домой. Оказалось, что они собирались пойти куда-нибудь вечером, но мне было не до этого. Похоже, я расстраивала их планы. Но я категорически отказалась их сопровождать.

Эриксон: Вы утаили еще какие-нибудь переживания?

Клиентка: Да. Хотя я и не знаю точно, какие.

Эриксон: Выслушайте меня, Джейн. Вы ведь все еще спите, не правда ли? Я хотел бы, чтобы Вы постарались очень хорошо понять некоторые вещи. Вы находитесь здесь по очень серьезному делу; причины, которые привели Вас сюда, весьма и весьма значительны. Ведь так несладко столь сильно бояться плавать. Этот страх преследует Вас гораздо сильнее, чем Вы это признаете, верно? Поэтому Вам становится не по себе даже тогда, когда Вы смотрите на стоящие в вазе цветы.

Клиентка: Иногда даже очень не по себе. А вот сама я всегда всем их покупаю, даже не знаю, почему.

Эриксон: Потому что цветы ассоциируются у Вас с похоронами. Так?

Клиентка: Но я не люблю похорон.

Эриксон: Похоже, что мы подошли к разгадке: ее корни в отношениях клиентки с родителями, а также со всеми, кто ее осуждал.

Росси: Только теперь, когда она находится в глубоком трансе, Вам удастся воссоздать ясную и полную картину, связывающую воедино те многочисленные факторы, которые, наложившись друг на друга, сформировали, а затем и усилили страх воды и плавания. Распространение этого страха на многие вещи, связанные с ним вроде бы совершенно случайно (например, вода в вазе, похороны), теперь очевидно.

Эриксон: Цветы могли войти в сферу болезненных ощущений клиентки совсем невинным образом: это были те цветы, которые они с Ларри выбросили, потому что не могли взять их с собой, переправляясь через бурлящий поток.

Росси: Клиентка не может объяснить, почему она всегда покупает своим знакомым цветы, так как она не осознает тех множественных ассоциаций, которые существуют для нее между цветами, водой (травмой) и смертью. Когда на Ваш вопрос: "Вы утаили еще какие-нибудь переживания?" – она отвечает: "Да. Хотя я и не знаю точно,

какие" – незнание вновь служит индикатором того, что автономные подсознательные процессы стремятся к своему выражению в поведении клиентки.

Первоначальный страх нашей клиентки усилился после опасной переправы по проволоке с Ларри, а затем он вообрал в сферу своего действия и цветы, от которых она должна была избавиться на обратном пути. Связь же между смертью и водой еще раз получила свое подкрепление несколькими годами спустя, когда клиентка была "испугана до смерти", находясь во время шторма в лодке посреди озера. Все эти стадии возникновения, усиления и генерализации страха воды показаны в таблице.

2.16. Пробуждение; обход сопротивления на сознательном уровне: гипотезы о "лево-" и "правополушарных" процессах; амбивалентность как двухуровневая реакция на пути от симптома к излечению

Эриксон: Итак, Вы здесь находитесь по очень серьезному делу: Вы должны сами разобраться со своим страхом воды и со всем остальным, что вселяет в Вас тревогу. Вы действительно хотите от этого освободиться? Как Вы считаете, Вы уже что-то для себя выяснили? Теперь же я попрошу Вас сделать следующий шаг – Вы ведь выполните мою просьбу? Я Вас сейчас быстро разбужу, но при этом хочу, чтобы Вы запомнили все то, что недавно наговорили мне во сне: и как Вы ненавидели мать, и как ненавидели Элен, и как ненавидели отца, и все подобные вещи. Кроме того, я хочу, чтобы Вы искренне попытались обсудить все это со мной спокойно и рассудительно. Вы сделаете это? Я хочу, чтобы Вы запомнили и обговорили это со мной. Хорошо?

Клиентка: Хорошо.

Эриксон: А сейчас – проснитесь. Проснитесь. Как Вы себя чувствуете? Устали?

Клиентка: Просто измучена. Я чувствую себя так, словно проиграла "одностороннюю" войну самой себе.

Эриксон: Вы и впрямь необычайно умны. Итак, Вы проиграли. Так что это была за война?

Клиентка: Бог его знает. Но проиграла – это точно. А впрочем, может, и выиграла. Усталость может быть как от того, так и от этого.

Эриксон: Зачем Вы пришли сюда?

Клиентка: Наверное, чтобы увидеться с Вами опять.

Эриксон: Зачем?

Клиентка: Не знаю. Я хочу сказать, что это Вы сказали мне, что собираетесь встретиться со мной еще раз.

Эриксон: А как Вам кажется, Вы пойдете купаться этим летом?

Клиентка: Не знаю. Наверное.

Эриксон: У Вас опять возникли два противоположных ответа?

Клиентка: Как обычно, "да" и "нет".

Эриксон: А раньше в связи с плаванием у Вас не появлялись такие противоречивые мысли?

Клиентка: Да нет, я всегда реагировала отрицательно. Конечно, иногда мне приходилось говорить "да", но это только потому, что я не всегда могу выпутаться из сложившейся ситуации. Курите, вот Вам сигареты.

Эриксон: Причина долгого, порой безрезультатного лечения у психоаналитиков заключается в так называемом сопротивлении. Я же избавляюсь от него, предоставляя клиентке возможность вспомнить травматический инцидент в состоянии бодрствования.

Росси: Вы применяете постгипнотическое внушение "запомнить все то, что недавно говорили во сне" и "искренне попытаться обсудить все это с Вами спокойно и рассудительно".

Потом Вы решительно будите клиентку: "А сейчас проснитесь". Сомнамбулический транс закончился клиентка совершенно пришла в себя и в состоянии разумно обсудить свои недавно всплывшие в памяти травматические воспоминания – теперь уже в режиме бодрствования. Если продолжить мои умозаключения по поводу "право-" и "левополушарных" реакций, которые используются в Вашем методе, то я бы сказал, что Вы теперь "прогоняете" травматические воспоминания сквозь призму самосознания; Вы делаете это для того, чтобы с помощью более аналитического и логического "левополушарного" процесса выявить и обобщить то, что первоначально было заторможено подсознательными "правополушарными" механизмами. В русле "правосторонних" процессов действие травмы приведет лишь к простому отреагированию – к страху плавания и к распространению этого страха на цветы, смерть, похороны и т.д.

Эриксон: Клиентке известно, что она "сражалась", но у нее полная амнезия той трансовой работы, которую она только что проделала.

Росси: Да-да. После пробуждения клиентка отвечает "Не знаю" на Ваш вопрос о цели ее прихода. И на Ваш ключевой вопрос о том, пойдет ли она купаться этим летом, клиентка опять же отвечает: "Не знаю". Но когда Вы специально спрашиваете: "У Вас опять возникли два противоположных ответа?" – то слышите амбивалентное: "Как обычно, "да" и "нет". Мне думается, что эта неоднозначность является первым реальным свидетельством того, что Вы несколько приподняли "железный занавес" ее "пораженческого" настроения в отношении плавания.

Эриксон: Да.

Росси: Эта неоднозначность – классический индикатор возникновения и развития какого-то другого отношения, иных возможностей.

Эриксон: (Энергично кивает головой в знак согласия.)

Росси: В ответе клиентки: "Как обычно, "да" и "нет" – присутствуют два уровня реагирования, каждый из которых стремится к внешнему выражению: первый – это привычное "нет", а второй – это новая "терапевтическая" способность сказать "да". Клиентка зависла где-то посередине между симптомом и излечением. Когда Джейн саркастически замечает по поводу своего пробуждения: "Я чувствую себя так, словно проиграла "одностороннюю" войну самой себе", – Вы отвечаете ей весьма загадочно: "Вы и впрямь необычайно умны... Так что это была за война?" О чем здесь, собственно, речь?

Эриксон: (Эриксон показывает всем отрывок (см.разд. 2.23), где Джейн автоматически дописала буквы t-e, которые, будучи добавлены к слову "war", составят слово "wa-te-r"²³ Даже в этом случае Эриксон оказался поразительно проницательным и догадался, что замечание о проигранной войне (war) на самом деле было зашифрованным сообщением (двухуровневым ответом) об исчезновении главного симптома – страха воды (wa-te-r).

2.17. Полная сознательная интеграция травматических воспоминаний: прямое и открытое сообщение Эриксона, касающееся всего гипнотерапевтического процесса; осознание смерти

Эриксон: Итак, Вы пришли сюда сегодня, преследуя определенные цели. Вы находились в состоянии транса?

Клиентка: Да.

²³ War - война, water - вода. - Прим.переводчика.

Эриксон: И Вы очень устали от этого?

Клиентка: Да. Никогда не забуду, как после гипноза д-ра Финка у меня разламывалась голова, но я решила, что это после вина, которое Вы мне предложили. А когда Вы спросили меня, не чувствую ли я какой-нибудь боли в области предплечья (разд. 1.6), я ответила Вам "нет", а сама подумала: "Это ложь." Видимо, в этом виновато подсознание. Мисс Дей потом сказала мне, что я предупредила ее о невозможности выйти на дежурство и она предположила, что во всем виновато Ваше вино. Я ответила: "Подождем, пока я снова с ним увижусь." А затем я забыла об этом.

Эриксон: Что ж, теперь я хочу от Вас следующего. Вы находились в состоянии транса, но вместе с тем и бодрствовали. Все то время, когда Вы не спали, Вы говорили нам о своем беспокойстве, связанном с плаванием – но Вы сказали значительно больше, находясь в трансе. А теперь я хочу, чтобы Вы запомнили каждое свое ощущение, каждую свою мысль так же ясно, как все те действия, которые Вы только что нам описали. А еще я хочу, чтобы Вы – теперь полностью проснувшись – посмотрели бы на все свежим взором и обсудили бы это со мной честно и открыто, без всяких задних мыслей.

Клиентка: С чего мне начать?

Эриксон: С чего Вам начать?

Клиентка: Он даже приблизительно не определит. Ну ладно, начнем. Прежде всего я обнаружила, что безумно ревную к Элен. Ужасно глупо, но, наверное, естественно.

Эриксон: Более чем глупо.

Клиентка: Конечно, если Вы так делаете.

Эриксон: Если Вы так делаете.

Клиентка: Если я. До рождения Элен я была в семье самой младшей. И конечно – избалованной. Так и должно было быть: ведь самых маленьких всегда балуют. Вы скажете, что, возможно, Ларри тоже ненавидел меня. – Надо бы спросить его об этом. А я ужасно злилась на Элен, она была такой крошечной. Считается, что на малышей нельзя злиться. А я злилась – просто готова была задушить ее от злости. Не поймите меня буквально: хоть я и хотела убить ее – не думаю, чтобы я это сделала даже в минуты сильного искушения. Я никогда не забуду тот случай, когда Элен упала с высокого стула. Я чувствовала полное отвращение к людям и к жизни. Наверное, именно поэтому у меня частенько возникает подобное отношение к окружающим. Как люди глупы! Они отказываются понимать очевидные вещи и видят вовсе неочевидное, все всегда путают. Я не помню, чтобы отец до этого случая рассердился на кого-нибудь из нас. Мы могли дергать его за волосы – а он только ухмылялся. Но когда я уронила Элен со стула, он был в бешенстве. И я могу это понять: конечно, недопустимо ронять детей на пол. Но он не должен был давать выход своему гневу. Я была так возмущена тем, что он не пожелал понять, как искренне я хочу помочь Элен увидеть маму – мне казалось, что тогда она перестанет кричать. А потом, когда отец наказал меня, я подумала: "Никто меня не любит. Я отверженная." Я ненавидела всех, включая Элен. Не думаю, чтобы я испытывала какие-нибудь чувства по отношению к Лизе или к Ларри – ни они меня, ни я их особенно не волновала. Но когда Элен стукнулась головой об пол... Я помню, как все приходившие к нам говорили: "Такой чудный ребенок. Прямо картинка. Именно так и должен выглядеть настоящий ребенок." Одна пожилая дама однажды воскликнула: "Берегите ее, такие хорошенькие детки долго не живут!" А я подумала: "Если я не остановлюсь, она может погибнуть." Наверное, поэтому окружающие считали, что я пыталась убить Элен. Может быть, и так. Да, все-таки именно так. Но я была слишком мала для того, чтобы стать убийцей. А вскоре произошел этот случай с падением в ванну – и этот пронзительный взгляд мамы! Даже после того, как выяснилось, что с Элен все в порядке, я все еще пребывала в уверенности, что она умрет. Она

кашляла весь день и всю ночь. Я думаю, она не дала маме заснуть ни на минуту. Но я на самом деле была "отверженной" после всего случившегося – конечно, на очень ограниченное время. И с тех пор меня тянуло сделать именно то, что мне запрещали. Потом произошел эпизод с м-ром Смитом – он был, безусловно, большим оригиналом. Теперь, когда я вспоминаю все – я считаю, что он был добрым малым, но тогда я так не думала. У него были близняшки, совсем маленькие. Мы и сами-то были не Бог весть какими взрослыми, но они были даже младше нас. Им было по шесть лет – да-да, шесть – и мы часто играли вместе. Помню, мама сказала нам, что м-р Смит немец. Еще до рождения ребятшек он хотел, чтобы его жена вернулась в Германию и рожала бы там – тогда бы они были немцами, а не американцами. Из-за этого я стала считать его самым гнусным из людей, хотя его желание было так естественно! Он очень сердился на жену за то, что она не поехала тогда в Германию. А к детям он всегда был очень добр, часто брал нас с собой и играл с нами. Я предпочитала отсидеться в сторонке.

Росси: Клиентка совершенно проснулась. В первые минуты очередной терапевтической беседы Вы прямо и открыто говорите ей: "Вы находились в состоянии транса, а вместе с тем и бодрствовали." Вы хотите, чтобы клиентка "запомнила каждое свое ощущение, каждую свою мысль... и – теперь полностью проснувшись – обсудила бы это с Вами честно и открыто, без всяких задних мыслей." Такой открытый, честный, одноуровневый подход характерен для заключительной стадии трудных периодов гипнотерапевтической работы, когда Вы "говорите пациенту все": и то, каким "косвенным" методом Вы воспользовались для работы с ним, и многое-многое другое. Очень существенно то, что Вы делаете предметом особого внимания "полное пробуждение", потому что Вам совсем нежелательно, чтобы, обозревая "трансовые" события, клиентка "угодила в сети" сомнамбулического транса. Точно такую же цель преследует Ваше более раннее постгипнотическое внушение: "Я сейчас быстро Вас разбужу, но при этом хочу, чтобы Вы запомнили все то, что недавно наговорили мне во сне..."

Кстати, мне очень понравилось, как Вы совершенно откровенно, взывая к сознанию, не позволили Джейн сбить себя с толку квалификацией своих переживаний как необычайной глупости.

Итак, здесь впервые клиентка демонстрирует ясное, сознательное и эмоционально хорошо сбалансированное восприятие себя и своих ранних семейных взаимоотношений. Вы считаете, что именно к такому самосознанию Вы и должны подвести ее?

Эриксон: Она преодолела только часть пути.

Росси: Что же еще ей предстоит сделать?

Эриксон: Выяснить, что же такое смерть.

Росси: Почему это так важно для Вас?

Эриксон: Когда Джейн в разговоре о смерти упоминает свою бабушку, становится понятно, что ей не позволяли разбираться в этом вопросе.

Росси: И вот теперь – она вырабатывает важное понимание смерти. Вот какова полная картина Вашей работы.

Эриксон: И это имеет прямое отношение к тому, какой смысл клиентка вкладывает в слово "война".

2.18. Сознательная и подсознательная оценки терапевтической работы: использование идеомоторной сигнализации для наведения транса

Эриксон: Вы довольны тем, что сделали?

Клиентка: Нет.

Эриксон: Пусть это напишет Ваша рука. Вас устраивает то, что Вы сделали?

Клиентка: (Пишет автоматически "нет".) Ну, давай же поскорее. Я не могу думать ни о чем другом.

Эриксон: Может ли Джейн плавать? Давайте доверимся Вашей руке. Я хочу, чтобы Вы ответили побыстрее.

Клиентка: (Пишет "да".) Но это лишено всякого смысла. То же самое происходит, когда я пытаюсь вспомнить имена тех троих. Д-р Финк, Вам тоже не терпится попробовать что-нибудь написать?

Финк: Может быть, этим карандашом у Вас получится лучше?

Клиентка: Нет. Я подумала – может быть, Вы снова собираетесь писать всю эту чепуху – как тогда про Анн-Арбор и Грандривер?

Финк: А Вам знаком Анн-Арбор?

Клиентка: Я была там.

Финк: А в окрестностях?

Клиентка: Очень недолго.

Эриксон: Джейн, опустите левую руку, когда посчитаете, что мне можно Вас прервать.

Клиентка: (Медленно опускает левую руку.) Хорошо, что я не должна это расшифровывать.

Эриксон: "Хорошо, что я не должна это расшифровывать!"

Клиентка: Что это значит? Ну, просветите меня.

Эриксон: (М-ру Битти) Теперь Вы понимаете, почему я сказал, что все не так просто?

Клиентка: Что это значит?

Эриксон: Вам не надо беспокоиться об этом.

Клиентка: Я никогда не должна ни о чем беспокоиться. Молчание – золото. Так что же это значит?

Эриксон: Сейчас выясним.

Клиентка: Все это напоминает мне те каракули, которые получались у Элен до того, как она научилась писать по-настоящему. Очень похоже. (Разговор относится к записям, которые д-р Финк передавал Эриксону.) Я возьму листок. Конечно, предполагается, что я не буду в него заглядывать. Завтра я Вас возненавижу.

Эриксон: Я вижу, что Ваша левая рука опускается. Вы согласны со мной?

Клиентка: Да.

Эриксон: Хорошо. (Д-ру Финку) Ответ клиентки "да" ("yes"), но буква s написана весьма непонятным образом. Это "да" следует за словом "понедельник", а потом идут какие-то каракули, о расшифровке которых и говорит клиентка. Ранее она упомянула, что обычно стенографирует.

Клиентка: Продолжайте. Все это очень любопытно.

Эриксон: Что должно произойти завтра?

Клиентка: Завтра?

Эриксон: Да.

Клиентка: Я должна дежурить с д-ром Янгом. Вы знаете д-ра Янга. По крайней мере, двух Янгов.

Эриксон: А что еще должно завтра произойти?

Клиентка: Я должна вернуть книгу в библиотеку. Спасибо за напоминание.

Росси: Вы пытаетесь осторожно определить, насколько клиентка удовлетворена проделанной терапевтической работой как на сознательном, так и на подсознательном уровнях. На сознательном уровне она отвечает "нет" – она недовольна результатами работы; на подсознательном уровне, используя автоматическое письмо, она тоже отве-

чает "нет". Тем не менее на Ваш вопрос о том, сможет ли она плавать, клиентка в своем автоматическом письме отвечает "да". Несомненно определенный терапевтический эффект, хотя еще многое предстоит сделать.

Затем Вы обращаетесь к подсознанию клиентки и просите ее подать Вам знак, когда можно будет на какое-то время прервать "сознательное мышление": "Джейн, опустите левую руку, когда посчитаете, что мне можно Вас прервать." – Ее левая рука медленно опускается, что характерно для подсознательной идеомоторной сигнализации. И конечно же, это служит приемом для наведения очередного транса без осознания клиенткой этого обстоятельства.

2.19. Наведение транса, машинальное и автоматическое письмо – способы дальнейшей десенсибилизации и успокоения клиентки

Эриксон: А теперь засыпайте. Засыпайте. Крепко и глубоко засыпайте. Вы спите? Вы спите глубоко и крепко, не так ли? Вот так. А сейчас я хочу, чтобы Ваша рука свободно и легко еще раз написала то, что было написано прежде. Пишите свободно и легко. (Клиентка пишет.) Можно мне прочесть?

Клиентка: Да.

Эриксон: "Вчера был понедельник. Прогулка в Кузик оказалась довольно скучной. Думаю, Джейн. Должен же быть какой-нибудь выход." Вы хотите сказать что-то еще? Или с Вас хватает Ваших "водных" проблем? Или Вы хотите что-нибудь добавить? Правда, хорошо, когда вот так, во сне, Вы обсуждаете со мной свои дела, чтобы я лучше во всем разобрался? Продолжайте спать и говорите обо всем без какого бы то ни было напряжения.

Клиентка: Я ходила в школу в Ромуло, а два-четыре раза в неделю мы выбирались на прогулку в Кузик. Иногда мы там купались.

Эриксон: Продолжайте.

Клиентка: Мне всегда была ужасно страшно. Все это довольно глупо, потому что бояться было ровным счетом нечего. Все надо мной смеялись, и я тоже – потому что это и впрямь было смешно. Кто-нибудь брал меня с собой и, придерживая, заходил в воду и шел до тех пор, пока вода не доходила мне до подбородка. Не думаю, чтобы в тот момент я бывала действительно напугана, но тем не менее мне было просто необходимо вернуться на берег. Я выскакивала из воды и, как сумасшедшая, бросалась к причалу. Я все время думала о том, как бы мне заставить себя войти в воду и поплыть. Я изобретала всевозможные способы. Однажды я пошла в Кузик без провожатых. Кузик был прекрасен, но вечер был очень темный и вода выглядела устрашающе. Я сказала себе: "Теперь или никогда." Я вошла в воду и шла вглубь до тех пор, пока уже не могла достать ногами до дна. Сама не знаю почему, я вдруг вспомнила о том, как тонут, и подумала: "Наверное, лучше вернуться." Но я не повернула, потому что мне казалось, что если я смогу пересилить себя, то научусь плавать. Следующее, что я помню – как я очутилась на берегу.

Эриксон: Продолжайте. (Пауза) Вам известно, что пишет Ваша рука?

Клиентка: М-е-г-с-у.

Эриксон: Хорошо. Расскажите мне об этом.

Клиентка: Это ничего не означает.

Эриксон: А Вы знаете, чем это может сейчас оказаться?

Клиентка: Причиной.

Эриксон: Ну, а теперь можете объяснить?

Клиентка: Нет.

Эриксон: Вы боитесь узнать, что это такое?

Клиентка: Да.

Эриксон: Это терсу что-нибудь означает?

Клиентка: Не думаю.

Эриксон: Давайте посмотрим, что говорит Ваша рука, Джейн. Слово терсу означает что-нибудь? (Клиентка пишет.) Вы знаете, что написала Ваша рука? (Клиентка кивает.) Вы можете сказать мне, что это означает? Или сами боитесь узнать? Может быть, Вы боитесь узнать, потому что здесь есть посторонние?

Клиентка: Нет.

Эриксон: Вы боитесь, как бы я не узнал об этом? (Клиентка вздыхает тяжело и очень огорченно.) Вы боитесь, как бы я не узнал об этом? Вы боитесь узнать? (Клиентка кивает.) Может быть, Вы хотите, чтобы я что-то предпринял – и Вы стали бы более мужественной? (Клиентка кивает.) Хорошо. Представьте, что у Вас возникают какие-то смутные ассоциации на этот счет – Вы еще не поняли всего до конца, но уже улавливаете слабый намек на разгадку. Представили? (Клиентка кивает.) Ну как, кое-что прояснилось? (Клиентка кивает.) А сейчас чуть сильнее? Еще чуть сильнее? (Клиентка кивает.) Надо добиться того, чтобы стало ясно все до конца. И это вовсе не так страшно, как Вам казалось, верно?

Клиентка: Нет.

Эриксон: Это огорчает Вас? Но ведь так и должно быть, согласны? И теперь Вы действительно знаете, что же означает это слово, так ведь? Ну, а не хочется ли Вам поделиться этим знанием со мной? (Клиентка кивает.) Всем без исключения? (Клиентка кивает.) Расскажите мне сейчас? Расскажите мне об этом сейчас? (Клиентка кивает.) Хорошо, Джейн, расскажите. Ничего не опасайтесь. Вы ведь во всем можете мне признаться, правда? Вот и хорошо. Давайте. Вперед!

Клиентка: Вчера ко мне пришла Анна (мисс Дей) и сказала, что ее родные целых три недели будут жить в Мехико в отдельном коттедже. У нас с Анной отпуска никогда не совпадают. Это вечная наша проблема – и как же это несправедливо! Анна передала мне приглашение ее родителей приехать на выходные и добавила, что мы сможем вдоволь накупаться. Когда она произнесла эти слова, я почувствовала себя так, словно на меня выплеснули ушат ледяной воды. Я долго думала над этим: ведь я должна была принять приглашение и не могла сказать Анне, что не хочу этого. У меня не было никаких весомых причин для отказа.

Эриксон: Да. И как же со всем этим связано терсу?

Клиентка: Не знаю. Анна умела плавать, и рядом с ней я чувствовала себя уверенней.

Эриксон: Почему Вы так испугались?

Клиентка: Мне не было страшно. Я лишь думала, что мне страшно.

Эриксон: Вы машинально что-то пишете или таким образом хотите сказать мне еще о чем-то?

Клиентка: Машинально.

Эриксон: Вы на самом деле считаете, что пишете машинально? Вы до сих пор так думаете?

Клиентка: Это должно быть так.

Эриксон: Давайте опять обратимся к Вашей руке. Она пишет машинально? Но это ведь не так, не правда ли? Как Вы думаете, хватит ли у Вас мужества признаться себе в том, что реально означает подобная машинальность? Как Вам кажется, способны ли Вы на это? Достаточно ли у Вас мужества, чтобы сознаться? – Хорошо, будет очень интересно покопаться в воспоминаниях и обнаружить истину. Или Вы предпочитаете, чтобы Ваша рука удивительным образом сама вдруг вывела то необходимое слово, которое стало бы ключом к разгадке машинального письма? Положите руку вот сюда и дайте ей возможность написать такое важное и все определяющее слово. Какое

же это захватывающее зрелище! А все потому, что Вы пока не знаете, в чем дело, а рука знает. (Клиентка пишет.) Вы можете произнести это слово вслух?

Клиентка: Попытаюсь.

Эриксон: Так, давайте запомним это слово и посмотрим, не станет ли теперь Ваша рука писать быстро и легко. Так что же это за слово? (Клиентка пишет: "Полный провал".) А теперь пишите очень быстро, не задумываясь о смысле. Что скрывается за всем этим? (Клиентка пишет: "Девушка в купальной шапочке".) А сейчас Вы фактически задаете мне вопрос, не так ли? Хотите облечь его в слова?

Клиентка: Я знаю, что если не буду предпринимать никаких попыток научиться плавать, то я отделаюсь от страха. А если буду – опять все мои усилия окажутся напрасными.

Росси: Получив от клиентки подсознательный идеомоторный сигнал, говорящий о том, что можно прервать ход ее мыслей, Вы продолжаете погружать ее в глубокий транс, прибегая к прямому внушению: "Крепко и глубоко засыпайте...свободно и легко."

Эриксон: Клиентка сейчас пересматривает свои взгляды. В голове у нее полный хаос; я должен быть рядом для того, чтобы успокоить ее – чтобы она проделала все необходимое "просто и легко". И она справится с любой неразберихой, потому что я поддерживаю ее.

Росси: Несмотря на то, что несколько ранее, находясь "в здравом уме и твердой памяти", клиентка вроде бы проделала значительную сознательную работу по выяснению причин своего страха, мы опять сталкиваемся со своего рода эмоциональным сопротивлением. Почему это происходит? Может быть, рациональное объяснение страха рождается только на сознательном уровне, а в состоянии транса вновь возникает паника? Или все это составляет процесс постепенной десенсибилизации, происходящей за счет многократных воспоминаний и, следовательно, многократного переживания травматической ситуации?

Эриксон: (Марион Мур) Может быть, Вы, пользуясь своим опытом сражений вместе с молодыми солдатами, смогли бы ответить на этот вопрос?

Мур: Я пыталась продемонстрировать, что сильнее их. Я хотела показаться лучше, чем есть на самом деле; чтобы солдаты поняли, как себя вести, и не струсили бы на поле боя.

Эриксон: А Вы боялись своего первого боя?

Мур: Нет. Кое-кто дрожал от страха, а я – нет.

Росси: Вы, южане, редко испытываете страх (д-р Мур из Теннесси)!

Эриксон: Итак, Вы подбирали такие слова, которые смогли бы успокоить новобранцев.

Росси: Точно так же и Вы (Эриксон) успокаиваете клиентку, продолжая дальнейшую "проработку". Ваши вопросы, подталкивающие к машинальному и автоматическому письму, направлены на то, чтобы вновь поставить перед клиенткой пока еще нерешенную проблему, связанную со страхом "полного провала" и "девушкой в купальной шапочке".

Эриксон: Да-да. Речь идет именно об успокоении клиентки.

2.20. Интерперсональные аспекты излечения от фобии: как пробиться через привычную маску, разделяя свой страх с другими людьми

Эриксон: Вы ведь не хотите опять потерпеть неудачу, не правда ли?

Клиентка: Нет.

Эриксон: Хорошо. А теперь я Вам кое-что скажу. Я просил Вас обсудить со мной все, в чем Вы признались, когда были в трансе. Но Вам не понравилась моя просьба, не так ли? Тем не менее Вам хотелось соблюсти все правила вежливости и остаться любезной до конца. Верно?

Клиентка: Да.

Эриксон: Вы не можете понять, зачем я впустил сюда каких-то посторонних людей. И это Вас очень огорчает. Похоже, что это не очень-то честно с моей стороны, верно? Может быть, Вам несколько поможет то, что я Вам сейчас скажу: Ваша тревога и Ваш страх всегда тем или иным образом связаны с другими людьми. Человек, который здесь находится, абсолютно не знаком Вам. Вы друг для друга не значите ровно ничего. Вас ничего не объединяет, за исключением того, что Вас интересуют одни и те же проблемы. Вы недоумеваете, зачем я его привел, а между тем я преследовал весьма определенную цель: точно так же, как и Вы порой многое не могли себе объяснить, так и я сейчас не могу раскрыть перед Вами свои намерения. Вам необходимо избавиться от страха и беспокойства, но они проявляются только в присутствии других людей, а Вы тщательно скрываете от них свои чувства. Попробуйте не скрывать своего напряжения, и Вы обнаружите: нет ничего смертельного в том, что Ваш страх стал кому-то известен. Понимаете? Вот здесь-то нам и может пригодиться третье лицо. Сегодня Вы сообщили нам то, в чем не смели признаться даже самой себе, ведь так? И Вы выросли в наших глазах – потому что за Вашим поведением мы увидели реальную личность. Ведь довольно часто милое на первый взгляд поведение нас не удовлетворяет. Порой так хочется увидеть оборотную сторону показного дружелюбия, то, что скрывается за остроумными шутками, общими фразами и вежливыми улыбками. Мы значительно лучше начинаем относиться к людям, когда узнаем, как они себя проявили во множестве банальных житейских ситуаций. Думаю, Вы мне верите, потому что знаете, что это так – и что все слушающие нас люди придерживаются того же мнения.

Эриксон: При любой формальной психотерапии полагается держать все в секрете. Одна моя знакомая пара муж и жена – в течение года занимались психоанализом, и каждый старался скрыть это от другого. Я тогда сказал им, что они сэкономили бы кучу денег, если бы не скрывали то, что общеизвестно.

Росси: Иными словами, Вы указываете на важность того обстоятельства, что клиентка должна разделить свои страхи с другими людьми, причем даже с незнакомыми. Именно потому, что страхи обязаны своим возникновением другим людям, от них проще всего было бы избавиться, разделив их с другими.

Эриксон: (Эриксон рассказывает о своей секретной работе в Службе стратегического обеспечения США во время 2-й мировой войны, когда он совместно с Маргарет Мид и Грегори Бэйтсоном работал с японскими и немецкими военнопленными. Эта информация до сих пор не рассекречена и пока не может пойти в открытую печать.)

2.21. Эмоциональный катарсис и рефрейминг как сущность подхода Эриксона: не изменение структуры личности, а расширение поля зрения; неудача – составная часть любой "удачливости"

Эриксон: Теперь о Вашем страхе плавания. Вы все время совершаете одну и ту же грубую ошибку. Вам надо ее исправить, потому что Вы упорно стараетесь-стараетесь-стараетесь поплыть – Вы этого очень хотите, и все же Ваш страх сильнее Вас. Правильно? Попробуем применить совершенно другой подход. Вам не нужно будет заставлять себя вновь совершать бесконечные попытки. Первое, что Вы должны сделать – это запомнить все то, что Вы мне рассказали, и осознать это. И запомните – у

маленького ребенка по сравнению со взрослыми все ощущения более честны и искренни. Вам не хотелось показывать своих слез – а это нечестно, потому что на самом деле Вы плакали. И слезы эти вовсе не были признаком слабости, как думали Вы. Когда Вы размышляете об этом теперь, то понимаете, что сильные люди, как и слабые, тоже временами плачут и что у сильных также бывают свои счастливые и свои печальные моменты. Согласны? А Вы-то все делали вид, что никогда не плачете и что Вам никогда не бывает плохо, что Вы никогда не чувствуете себя несчастной. К тому же Вы не хотите признаться в том, что страшно ревновали к Элен и ненавидели своих родителей. Вы не признаетесь в этом, Джейн, в то время как все необыкновенно просто. Вы не хотите понять, например, что некоторые поступки Ваших родителей Вам нравятся, а некоторые из них Вы просто ненавидите – но ведь это в корне отлично от того, чтобы ненавидеть самих родителей. Некоторые их действия вызывают у Вас возмущение, а с некоторыми Вы солидарны. Существует ведь громадная разница между самим человеком и тем, что он делает, а также между тем, что человек хочет сделать и что у него из этого получается. Вы всегда будете восхищаться честностью намерений.

Вы будете уважать и ценить тех людей, которые в чем-то потерпели поражение и здесь, и там, и вообще "по всем фронтам". Вы начинаете, наконец, улавливать мою мысль?

Вы должны посидеть спокойно и не пытаться перебороть свой страх плавания. Этого вовсе не нужно делать. Вам следует спокойно сесть – и честно, со всеми подробностями – просмотреть и оценить свои воспоминания и свое понимание прошлых событий. Тогда Вам понравится тот маленький ребенок, которым Вы когда-то были, и Вы не будете презирать себя за свой детский характер, потому что та девочка, не ведающая ни об импликациях, ни о многозначности, делала то (или хотела сделать то), что на самом деле не имело для Вас важного значения. Ведь что значила для Вас тогда смерть человека? Только то, что он уехал куда-то в другое место. Лишь повзрослев, Вы стали вкладывать сюда совсем другой смысл. Когда Вы были маленькой, Ваша ревность имела одно значение, а теперь она имеет совсем другое. Не хотите же Вы, чтобы маленький ребенок сумел оценить свою значимость, свою личность, свои потребности настолько, чтобы любым способом защитить собственное понимание? Все эти годы Вы себя презирали, верно?

Клиентка: Да.

Эриксон: Почему? Может быть, потому, что это давало Вам возможность лучше разобраться в себе самой. Может быть, по чистой случайности. Но какая бы неприятность с Вами ни приключилась – из нее всегда можно извлечь некоторые позитивные уроки. Я хочу, чтобы Вы оглянулись назад и оценили свою ревность к Элен как ядро Вашего чувства личности, Вашей самооценки. Вы уронили Элен с высокого стула, она упала и поранила Вам руку. Вы ведь руководствовались исключительно добрыми намерениями, а все вышло плохо, очень плохо, просто отвратительно. Вас доводило до бешенства то, что Ваше желание помочь Элен закончилось ушибленной рукой и отцовской поркой; ведь Вы его любили, а он предал Вас, потому что наказал, не разобравшись, что к чему. Это и впрямь была ужасная плата за добрый поступок. Но в жизни часто случаются неудачи. Они входят в любую удачную жизнь.

Росси: Здесь Вы проводите глобальный рефрейминг детских взглядов клиентки на неудачу и ревность. Вы помещаете ревность к Элен в центр более позитивного зрелого развития личности. Теперь, с развитием гуманистической психологии, этот факт признается почти всеми, но тогда, в 1945 году, такие взгляды были внове. Как Вам кажется, можно ли по приведенным материалам судить о том, что именно эмоциональный катарсис и рефрейминг детского "недопонимания" составляют суть Вашей

гипнотерапии? Точнее, катарсис, помощь при рефрейминге и изменение структуры личности?

Эриксон: Только без изменения структуры личности. Вы просто расширяете поле зрения пациента.

Росси: Иначе говоря, гипнотерапия – не магия. Она просто предоставляет возможность более полного и исчерпывающего суждения, что освобождает человека от ограничений и детского буквализма.

Эриксон: Да, и это я формулирую следующим образом: "Когда Вы размышляете об этом теперь, то понимаете, что сильные люди, как и слабые, тоже временами плачут, и что у сильных бывают свои счастливые и свои печальные моменты." Я перехожу от упрощенного детского к более зрелому, взрослому уровню понимания. "Но в жизни часто случаются неудачи. Они входят в любую удачную жизнь."

Росси: А для приближения к зрелому пониманию Вы обращаетесь к детской травме и говорите: "Существует громадная разница между человеком и тем, что он делает" и "Вы будете уважать и ценить тех людей, которые в чем-то потерпели поражение и здесь, и там, и вообще "по всем фронтам". Таким образом, в процессе рефрейминга травма помещается в ядро личности в новом – позитивном, а не в старом – пагубном для клиентки смысле.

Эриксон: Вот мои слова: "Когда Вы были маленькой, Ваша ревность имела одно значение, а теперь она имеет совсем другое."

2.22. Предписание симптома: как вызвать утвердительную установку, которая усилила бы постгипнотическое внушение

Эриксон: Вот Вы говорите, что не знаете, как Вам поступить, а именно – ехать ли Вам в Мехико. Это можно выяснить, и я могу очень быстро найти выход. Как Вы думаете, у меня получится?

Клиентка: Да.

Эриксон: Я могу сделать это несколькими способами. Но не собираюсь пока объяснять, какими. Мне надо поговорить с Вами о том, как много еще предстоит сделать. Итак, на какое время намечается Ваша поездка?

Клиентка: Где-нибудь на середину июля.

Эриксон: А до этого Вы будете в Детройте?

Клиентка: Да.

Эриксон: Как Вы считаете, мы успеем решить эту проблему?

Клиентка: Да.

Эриксон: Д-р Финк в записке просит разрешения задать Вам один вопрос. Хотите ли Вы, чтобы мисс Дей присутствовала на следующем нашем сеансе, или лучше обойтись без нее?

Клиентка: Да, лучше обойтись без нее.

Эриксон: Давайте подведем черту. Вы вспомнили множество забытых событий и страхов. Я указал Вам некоторые способы их оценки, и, мне кажется, Вы начинаете со мной соглашаться. Это так? В следующий раз мы сможем поработать над Вашим страхом воды. Не стал ли он несколько меньше?

Клиентка: Да, стал.

Эриксон: Я хочу ознакомить Вас с некоторыми правилами: до следующего сеанса Вы не должны предпринимать никаких попыток плавания. Твердо обещайте мне это – Вы поняли? Никаких Вебстер-Холлов. Можете принять приглашение мисс Дей, только полностью игнорируйте вопрос о плавании. Это должно беспокоить Вас не больше, чем то, что Вы будете есть, когда прибудете в Мехико. И не надо волноваться

об этом. Забудьте о плавании. Не тревожит же Вас то, что Вы будете есть и где будете спать. Точно так же Вам не нужно беспокоиться о плавании. Ну, а теперь – Вы хотите мне что-нибудь сказать?

Клиентка: Нет.

Росси: Все же к концу сеанса клиентка не освободилась от своих страхов, и поэтому, пока она еще в трансе, Вы заставляете незнание взять на себя ответственность за страх плавания в преддверии поездки в Мехико. ("Я могу очень быстро найти выход".) Но еще до этого Вы проводите важное постгипнотическое внушение: "В следующий раз мы сможем поработать над Вашим страхом воды". С той же "непреднамеренностью" Вы заставляете клиентку признать, что страх ее стал "несколько меньше".

Затем Вы уменьшаете страхи клиентки прямым предписанием симптома: "До следующего сеанса Вы не должны предпринимать никаких попыток плавания. Твердо обещайте мне это – Вы поняли?" Это производит впечатление прямого и откровенного постгипнотического внушения. Но для Вас значительно более важно то, что не высказывается прямо, а лишь подразумевается. Безусловно, клиентке будет нетрудно последовать постгипнотическому внушению, потому что разговор идет об ее симптоме, который изо всех сил поддерживается ее вечным страхом плавания. Простота выполнения этого постгипнотического внушения вызывает у клиентки утвердительную установку, которая приводит к позитивному усилению других, не менее важных терапевтических внушений, проведенных несколько раньше (о дальнейшей работе над фобией, о ее уменьшении и т.д.) То неимоверное облегчение, которое после Вашего предписания симптома испытывает сознание клиентки, настолько приковывает к себе ее внимание, что предыдущие две фразы – более важные, но сказанные как бы мимоходом – попадают непосредственно на подсознательный уровень. Здесь они помогут заложить фундамент будущего выздоровления без какого-либо искажающего воздействия со стороны сознания.

На другом уровне предписание симптома обладает эффектом контроля над самим симптомом. Если он активизируется при Вашем внушении, то, вероятно, позже клиентка в той же ситуации научится его "гасить".

2.23. Незнание и предписание симптома в терапевтической работе: как остроумное высказывание выдает самое сокровенное; двухуровневое общение

Эриксон: Хотите обсудить Ваше машинальное письмо? Пусть Ваша рука напишет. (Клиентка пишет: "Нет".) Вы уверены в этом? Ну, а теперь я хочу, чтобы после пробуждения Вы почувствовали внезапное пристрастие к сигаретам Lucky Strike. Вы сделаете это?

Клиентка: Да.

Эриксон: И еще я хочу, чтобы после пробуждения Вы в полном объеме оценили то, как замечательно Вы сегодня поработали. Я даже затрудняюсь определить, насколько Вы все замечательно схватывали. У Вас пока нет необходимого понимания для осознания того, какую громадную работу Вы сегодня проделали. Как медсестра Вы понимаете, что в основе каждой хирургической операции лежит колоссальный труд. Благодаря своему профессиональному опыту Вы знаете, что за удачной операцией стоят годы учения и стажировки, что успех операции сильно зависит еще и от таланта. Так?

Клиентка: Так.

Эриксон: И потому, когда я говорю, что сегодня Вы проявили потрясающую компетенцию, я имею в виду именно это. Даже несмотря на то, что Вы толком не знае-

те ни того, что Вы делали, ни того, как Вы это делали. Вы не в состоянии объяснить, что Вы имели в виду, говоря о своем поражении в "односторонней" войне. Это немного больше, чем обычное остроумие. Конечно, может быть, это всего лишь остроумие и не более того, но мне кажется, что где-то в глубине души Вы знаете, что все не так просто. Вы проиграли войну. Вы имеете представление о том, что это означает в действительности? Может быть, в слове "война" ("war") пропущены какие-нибудь две буквы? Пусть рука ответит. (Клиентка пишет: "Да".) А Вы знаете, какие это буквы? (Клиентка пишет: "Да", а потом буквы t-e.) Что означают Ваши слова о том, что Вы проиграли войну? Война – это ужасное, громадное бедствие, так ведь? Вы избавились от чего-то ужасного, чему уже есть неплохая замена, правда? Теперь Вы начинаете понимать, почему я не особенно интересуюсь Вашим путешествием. Начинаете? Не правда ли, восхитительно? (Клиентка смеется.) А сейчас – о другом. Я хочу, чтобы Вы знали, насколько я благодарен Вам за Ваше великодушие, Вашу доброту, за то, что Вы не препятствовали мне в моей работе. Я необычайно ценю такие качества. С Вашей стороны было очень любезно предоставить мне полную свободу действий, и я в свою очередь постараюсь ответить Вам тем же. Это справедливо?

Клиентка: Да.

Росси: Вы даете здесь оценку того, что было сделано, и дополняете это апелляцией к незнанию "ни того, что она делала, ни того, как она это делала". Тем самым Вы отдаете предпочтение подсознательным процессам, хотя в то же время помогаете клиентке достичь как можно более сознательного понимания проблемы.

Эриксон: Каким образом она избавилась от страха воды? Она добавила две буквы t-e к слову "война" ("war") – чтобы "потерять" воду ("water").

Росси: Не понимаю.

Эриксон: Я сказал клиентке, что она собиралась что-то потерять. Она потеряла две буквы из слова "вода" ("water") – и у нее получилось слово "война" ("war").

Росси: Ваши объяснения притянуты за уши! Ведь клиентка всего-навсего пропустила две буквы! Если бы еще была хоть какая-то символическая связь между этими словами, но я ее просто не вижу! (Росси пытается обобщить всю полученную информацию, обращаясь к табл. 1.) К определенному моменту (разд. 2.15) большинство "инсайт"-ориентированных психотерапевтов закончили бы работу с Джейн, решив, что поскольку она все "проработала" и поняла, то и симптом ее соответственно исчезнет. Но вместо того, чтобы поддержать в ней желание плавать, Вы делаете совершенно противоположное и фактически предписываете ей симптом (разд. 1.22). Почему после всех этих "инсайтов" Вы считаете, что клиентка еще не готова к плаванию?

Эриксон: Пока еще можно только предполагать, что надо "раскапывать" ее детские впечатления. Даже после всего теоретизирования мы многого не знаем. Предписывая симптом, я сам торможу ее стремление плавать.

Росси: И отныне торможение будет зависеть не от клиентки, а от Вас. В этом и состоит важное значение Вашего предписания симптома – ведь если Вы его ввели, то позже сами сможете и отменить.

Эриксон: Да, смогу!

Росси: Самой ей это сделать значительно сложнее. Предписание симптома выполняет функцию переключателя: оно передает торможение клиентки на пути к плаванию в Вашу компетенцию.

Эриксон: Да. (Эриксон рассказывает нам историю о том, как он помог одной паре пожениться в четверг исключительно потому, что сам Эриксон настаивал на пятнице. Дело в том, что невеста была "оскорблена" тем, как Эриксон посмел указать ей день бракосочетания, и сделала все на день раньше, "потому что хотела выбрать свой собственный день"!)

Росси: В данном случае своим предписанием симптома Вы призываете жениха и невесту подождать до определенного дня. Тем самым Вы провоцируете девушку на то, чтобы она настояла на своем и назначила бракосочетание на день раньше Вашего срока.

2.24. Пробуждение: выполнение незначительного постгипнотического внушения; как предоставить клиентке возможность "разрядить" свое враждебное отношение к психотерапевту

Эриксон: Если Вы хотите разозлиться на меня, можете сделать это прямо сейчас. На психиатра вполне разрешено сердиться – он не отнесет Ваше раздражение на свой счет. Теперь засыпайте, а потом проснитесь. Закройте глаза и крепко спите. Может быть, Вы хотели сказать что-нибудь еще? Закройте глаза и крепко спите. Очень хорошо. Ни о чем не беспокойтесь – а теперь проснитесь и почувствуйте себя отдохнувшей и посвежевшей, хотя усталость все же останется. Ваше пробуждение будет очень приятным.

Клиентка: Всем привет. (Тянется за сигаретой) Могу я взять Ваши (Lucky Strikes)? Не хотите закурить Philip Morris?

Эриксон: Прекрасно сказано. Не хочу.

Клиентка: Если бы только меня видела сестра Луиза! Я не говорила Вам об этом – но священник, который читал нам лекции по психоанализу – я хочу, чтобы Вы это поняли... Я играю с чертом. И Вы тоже!

Эриксон: Ладно, думаю, я буду в состоянии скрутить его в бараний рог. – Черта, разумеется.

Финк: Нет ли на второй книжной полке чего-нибудь из того, о чем бы Вы хотели спросить?

Клиентка: О м-ре Эстабруксе? Вспомнила. (Обращается к Эриксону) Вы ведь знаете м-ра Эстабрукса, Вашего друга? Он говорит о Вас всякие гадости – не гадости, конечно, но, например, настаивает на том, что Вы не верите, будто загипнотизированный человек может кого-нибудь убить. Он говорит, что суть дела заключается в отношении гипнотизера: если тот верит в возможность совершения убийства – то пациент и в самом деле кого-нибудь убьет. Он все время говорит о Вас гадости (относится к Эриксону).

М-р Битти: Он мастер этого дела.

Эриксон: Знаете, я камня на камне не оставил от его книги.

М-р Битти: Интересно, большой ли у нее тираж?

Клиентка: Откровенно говоря, экземпляр, находящийся в нашей библиотеке, очень зачитанный.

Финк: И давно?

Клиентка: Анна и я много читали. Отец Патрик только что закончил читать нам курс психоанализа, но ничего не сказал о Фрейде. Поэтому мы пошли в библиотеку и взяли одну из его книг. Мы должны были ее прятать, потому что к нам часто заходят, чтобы посмотреть, что мы читаем.

Эриксон: Священнику великолепно удалось заинтересовать Вас Фрейдом. Вы не устали?

Клиентка: Разве только чуть-чуть. Я только что три раза отдежурила с д-ром Робертсом, и, как обычно, все было не так.

Эриксон: Вы не хотите ничего у меня спросить?

Клиентка: Да нет. Ничего из того, что приходит в голову. Я подумаю над этим, когда вернусь домой.

Эриксон: А сейчас не хотите еще немного поразмыслить?

Клиентка: О, нет!

Росси: Здесь, уже в самом конце гипнотического сеанса, клиентка явно демонстрирует свое постгипнотическое пристрастие к сигаретам Lucky Strike. Вы внушили ей это немного раньше: "Я хочу, чтобы после пробуждения Вы почувствовали внезапное пристрастие к сигаретам Lucky Strike." Для чего Вы это сделали? Просто ли это пример постгипнотического внушения или определенный маркер, помогающий Вам оценить, насколько клиентка поддается внушению?

Эриксон: (Еле заметно кивает головой.)

Росси: Вы предоставляете ей возможность проявить некоторую враждебность по отношению к Вам. Вы считаете это важным и необходимым, потому что в некоторых случаях пациенты обижаются, когда их лишают "любимого" симптома. А Вы даете им шанс разрядить глухую враждебность по отношению к Вам и выразить ее каким-нибудь более непосредственным образом – лишь бы они не цеплялись за свои симптомы.

Клиентка не реагирует на Ваше предложение сменить "гнев на милость" в явной форме, но в ее отзыве о д-ре Эстабруксе ("Он говорит о Вас всякие гадости") звучит неприязнь, направленная на Вас – хотя она и завуалирована ссылкой на другое лицо. Чуть позже клиентка едко вставляет, что книга Эстабрукса в их библиотеке "очень зачитана", и, стало быть, пользуется большим спросом, хотя Вы и не "оставили от нее камня на камне"

КАК ВЫЗВАТЬ И ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПСИХОДИНАМИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ

3.0. Подведение итогов предыдущей гипнотической работы; повторение пройденного; головная боль – последствие гипнотерапии

Эриксон: Ну, Джейн, что у нас на сегодня?

Клиентка: С тех пор, как я здесь, я пытаюсь вспомнить свои записи... Предполагается, что я выйду отсюда уже без всякого страха. Это так?

Эриксон: Лучше в нем разбираясь. Вы можете припомнить, что для этого требуется?

Клиентка: Нет. Я помню только некоторые вещи. А Вы помните, д-р Финк? Я сказала Вам о войне, а затем добавила две буквы t-e, чтобы от войны (war) перейти к воде (water); а потом было это длинное слово, но я до сих пор не знаю, что оно означает.

Эриксон: Хотите добавить что-нибудь еще?

Клиентка: О, да! Я искренне ненавидела мать, отца и свою младшую сестру. Смотрите – мне следовало бояться вовсе не воды. Это было своего рода прикрытие. Я очень злилась на своих родителей, и чтобы не быть все время в таком состоянии, возненавидела воду. Это мои собственные выводы... Но там явно было что-то еще... Вы говорили о подавленных эмоциях. Ведь Вам, наверное, кажется, что я абсолютно уверена в том, будто люди плачут и совершают невероятные глупости исключительно от слабости. А я вот так не считаю.

Эриксон: А что Вы считаете?

Клиентка: Нет, я точно не отношу такие поступки к глупостям. Во всяком случае, я не думаю, что думаю, будто делаю их. Когда я сталкиваюсь с людьми, которые плачут и ведут себя подобным образом, мне никогда не приходит в голову, что это от слабости.

Эриксон: Но Вам ведь кажется, что с Вашей стороны это слабость, так?

Клиентка: Все зависит от того, почему я плакала.

Эриксон: Хотите сказать что-нибудь еще?

Клиентка: Да. Должно быть нечто, о чем я совершенно забыла.

Эриксон: Как Вы себя чувствовали после сеанса?

Клиентка: У меня совершенно раскалывалась голова. Во всем остальном я на многое открыла глаза. Я не могла даже вообразить, что мечтала придушить собственных родителей и Элен впридачу.

Эриксон: И как Вам понравилось Ваше открытие?

Клиентка: Все это необыкновенно интересно. И наверное, очень нужно, только для начала хотелось бы выяснить, как же мне воспользоваться тем, что я теперь знаю. Это все равно что иметь машину и не уметь ее водить.

Эриксон: Этому учатся.

Клиентка: Да.

Росси: Этот сеанс проходит в конце июня – три недели спустя после предыдущего, во время которого клиентка в значительной степени прочувствовала психодинамический инсайт. В конце последнего сеанса Вы запретили ей продолжать всякие по-

²⁴ На сеансе в 1945 г. присутствовали д-р Милтон Эриксон, д-р Джером Финк, клиентка (к которой часто обращаются как к мисс С. и Джейн) и ее подруга - Анна Дей. В 1979 г. сеанс комментировали д-р Милтон Эриксон и д-р Эрнест Росси.

пытки, так или иначе связанные с плаванием; этот сеанс Вы начинаете с обычной оценки предшествующей работы. На Ваш вопрос о самочувствии после гипноза клиентка ответила: "У меня совершенно раскалывалась голова." У Вас есть какие-нибудь соображения по поводу этой головной боли? Кстати, после гипнотического сеанса д-ра Финка с клиенткой было то же самое.

Эриксон: Да. Отметим, что во время нашей последней встречи она вспомнила очень много, а сейчас полностью забыла: амнезия. Цель потеряна, и клиентка может припомнить только самую малость.

Росси: Из-за внутреннего конфликта?

Эриксон: Нет, она ненавидит Элен. Почему? Потому что Элен была очень тяжелой и упала в ванну с водой. Следовательно, Джейн в этом не виновата. И мать, и отец ошибались – так следует из ее рассказа (см. таблицу, разд. 2.15). Как видите, здесь замешаны многие причины.

Росси: И Вы пытаетесь выявить эти причины в каждой конкретной ситуации?

Эриксон: Да. А голова у клиентки болит потому, что она пытается разобраться во всем, разложить все по полочкам.

Росси: Именно это труднейшее психологическое усилие и вызывает головную боль.

3.1. Наведение транса и мотивационные вопросы, недоступные для сознания; явное сопротивление к наведению транса как попытка *qui pro quo*; сопротивление и смех – эмоциональные балансиры; освобождение при переносе

Эриксон: Вы много думали о плавании?

Клиентка: Я уже почти собралась пойти поплавать на той неделе.

Эриксон: А почему не пошли?

Клиентка: Я решила, что так будет лучше.

Эриксон: Почему?

Клиентка: Наверное, из-за Ваших слов. Я подумала, что, видимо, будет правильней, если я не стану снова пытаться плавать.

Эриксон: И как Вы себя почувствовали после принятия такого решения?

Клиентка: Да в общем, неплохо. Во всяком случае, я и в самом деле не хотела купаться, потому что купаюсь я только тогда, когда не могу отвертеться.

Эриксон: А Вы очень волновались, когда отказывались?

Клиентка: Совсем не волновалась. Я просто сказала Анне, что не могу.

Эриксон: И как Вы себя чувствовали?

Клиентка: Нормально. Уж не знаю, почему. Анна меня спросила об этом, а я отрезала: "Нет", хотя, наверное, и не должна была говорить, что просто не хочу.

Эриксон: Потом Вы оправдывались перед собой?

Клиентка: Нет.

Эриксон: А что бы Вы сделали прошлым маем?

Клиентка: Наверное, пришлось бы пойти. Анна очень настойчива и обижается, когда что-то не по ней.

Эриксон: А что еще Вы должны были бы почувствовать год назад?

Клиентка: Дайте подумать. Наверное, я должна была найти кучу отговорок – но так бы и не сказала, что просто не хочу купаться – и все тут. А потом злилась бы на себя за это. А если бы не смогла отказаться и пошла купаться – то ненавидела бы всех до единого.

Эриксон: А сейчас Вы так не сделали?

Клиентка: Нет.

Эриксон: А как Вы считаете, Вы когда-нибудь станете вести себя по-прежнему?
Клиентка: Видимо, нет.
Эриксон: Может быть, Вас что-нибудь испугало в приглашении Анны? То, что испугало Вас прошлым маем?
Клиентка: Да нет, не думаю, что меня что-то напугало. Я просто не хотела плавать.
Эриксон: А год назад Вас бы напугало такое приглашение?
Клиентка: Ну, конечно. Когда меня просили об этом, я всегда искала благовидный предлог, чтобы отказаться.
Эриксон: Теперь Вы можете просто сказать "да" или "нет".
Клиентка: Гм.
Эриксон: Как Вам кажется, справедливо ли было с моей стороны брать с Вас такое обещание?
Клиентка: Конечно. Я считаю, что иначе Вы не стали бы меня просить об этом.
Эриксон: Иногда мы чувствуем, что это несправедливо.
Клиентка: Вот если бы мне до смерти хотелось поплавать – тогда да. А так – я была просто счастлива, что у меня есть предлог не купаться.
Эриксон: Когда Вы отправляетесь в свою поездку?
Клиентка: Пятнадцатого июля – да, Анна?
Эриксон: И Вы как-нибудь готовитесь?
Клиентка: Я собираюсь потратить кучу денег в первую неделю июля.
Эриксон: На что?
Клиентка: Я знаю, чего Вы добиваетесь. Вы хотите услышать, что мне нужно будет купить купальник. Думаю, что я так и сделаю.
Эриксон: Почему?
Клиентка: Потому что нельзя плавать без купальника.
Эриксон: А почему купальник должен быть новым?
Клиентка: Я ведь буду развлекаться. После всего, что произошло, можно же мне расслабиться?
Эриксон: Вы хотите сказать что-то еще?
Клиентка: О, да. Я ответила Вам не совсем правильно. Я сказала Вам, что когда Элен упала со стула, я подталкивала его к двери. Когда я сообщила об этом маме, она ответила, что придерживается другого мнения: она считает, будто я пыталась подвинуть стул с Элен в столовую, где сидел отец. В конце концов, так оно и было – это следует из того, где стоял стул, где была Элен и где находилась я сама.
Эриксон: Конечно, самым существенным здесь является то, что Вы запомнили все обстоятельства. Это как-нибудь меняет Ваш рассказ?
Клиентка: Нет. Мне просто любопытно, как я могла так ошибиться. Чисто теоретически? – Но так ведь не бывает, правда?
Эриксон: Предположим, Вы что-то помните об этой красной книге в книжном шкафу. А потом Вы подходите к шкафу-и обнаруживаете, что книга-то не красная – она голубая. Вы вполне можете допустить такую ошибку. Это Ваше отношение к книге. Привести другой пример?
Клиентка: Дайте подумать. Нет, я думаю, это не так.
Эриксон: А Вы осознаете свои теперешние чувства?
Клиентка: По поводу чего?
Эриксон: По поводу плавания.
Клиентка: Думаю, что теперь я могу и попробовать. Я хочу сказать, что для страхов нет никаких логических причин. Но ведь их не было и раньше. -Не знаю, буду ли я в дальнейшем бояться. -Не думаю, чтобы я испугалась на этот раз.
Эриксон: Вам действительно интересно, как Вы будете себя ощущать?

Клиентка: Конечно.

Эриксон: И как Вы собираетесь об этом узнать?

Клиентка: Я пойду купаться и посмотрю, что из этого получится.

Эриксон: А есть ли какой-нибудь другой выход?

Клиентка: Думаю, нет.

Эриксон: А Вам бы хотелось отыскать еще какой-нибудь способ?

Клиентка: А что это за способ?

Эриксон: Так хотелось бы?

Клиентка: Он не отвечает ни на один вопрос. Конечно.

Эриксон: Представьте, что Вы засыпаете.

Клиентка: Я не собираюсь спать. Я собираюсь узнать, прав м-р Эстабрукс или нет.

Эриксон: Вы собираетесь...?

Клиентка: Гм.

Эриксон: А Вам не хотелось бы узнать, прав ли я?

Клиентка: Несомненно. (Эриксон листает книги.) Он собирается просмотреть всю свою библиотеку.

Эриксон: Смотрите, я опубликовал то же, что и Эстабрукс.

Клиентка: Очень плохо.

Эриксон: Стало быть, я с ним согласен. У него в книге встречаются верные мысли. Вот это место, например, меня полностью устраивает.

Клиентка: И таких мест много?

Эриксон: Да. Сколько времени Вы хотите положить на выяснение вопроса, прав ли Эстабрукс?

Клиентка: Я Вам поверю на слово. Так как обстоит дело насчет гипнотического воздействия во сне? Эстабрукс утверждает, что от спящего человека невозможно ничего добиться: ни согласия, ни отказа.

Эриксон: Я не помню точно, где Эстабрукс говорит о том, что гипноз и сон – вещи совершенно разного порядка. Он говорит также и о том, что одно может переходить в другое. А потом вдруг заявляет, будто это одно и то же. Получается, что он еще и сам этого толком не выяснил.

Клиентка: Так где же истина?

Эриксон: Истина в том, что если Вы хотите гипнотизировать спящего человека, то для начала нужно его разбудить.

Клиентка: Я должна это записать. "Д-р Эриксон считает, что..."

Эриксон: Предположим, что Вы засыпаете.

Клиентка: Вы считаете, что мне это необходимо?

Росси: Это Ваш излюбленный способ, ускоряющий наведение транса: Вы задаете серию мотивационных вопросов, на которые невозможно ответить на сознательном уровне. Единственный правильный путь – это заглянуть "вглубь себя" и найти ответ в рефлексии. Если обозначить состояние транса как сон и предположить, что пациент хорошо поддается гипнозу, то такое внутреннее сосредоточение легко переводится в транс и подсознание сразу дает требуемый ответ. Очень многие Ваши вопросы, которые недоступны для сознания, мобилизуют такие ментальные установки, которые приближают начало возрастной регрессии. Сюда, например, можно отнести Ваш вопрос: "А Вам бы хотелось отыскать еще какой-нибудь способ?" Клиентка, игнорируя Ваш вопрос об эмоциях и Ваше предложение о погружении в сон ("Предположим, что Вы засыпаете"), совершенно явно демонстрирует сопротивление наведению транса. Сначала Вы считаете, что транс необходим ей для того, чтобы разобраться в своих ощущениях. Но вскоре Вы обнаруживаете, что правильной будет продолжить обсуж-

дение Эстабрукса, так как именно на него было перенесено враждебное настроение клиентки. Откуда берется это сопротивление?

Эриксон: Так бывает в жизни: если Вы в ком-то заинтересованы, то не мешает оказать ему всяческие услуги. Поэтому я и разрешаю клиентке слегка поспорить со мной.

Росси: То есть Вы позволяете ей контролировать ситуацию?

Эриксон: В это время – да.

Росси: А несколько позже Вы будете контролировать ее *qui pro quo*?

Эриксон: Гм.

Росси: А поскольку она достаточно от Вас получила, то будет вынуждена сделать что-нибудь и для Вас?

Эриксон: Именно так.

Росси: Это еще один аспект Вашего метода работы: Вы помогаете пациенту избавиться от чувства обиды и враждебности вне зависимости от того, что он должен получить от Вас. Вполне вероятно, что часто сопротивление служит способом сохранения эмоционального равновесия между терапевтом и пациентом.

Эриксон: Вы обратили внимание на смех? (Здесь имеется в виду случай, с которым мы столкнулись в своей практике. Смеясь, пациент дал выход своей глухой враждебности и скрытому сопротивлению.)

3.2. Как навести транс, превращая любую мотивировку, любой поступок пациента в подходящее внушение; рефрейминг сопротивления в сотрудничество

Эриксон: Предположим, что Вы засыпаете.

Клиентка: Ну ладно, так и быть. А курить мне при этом можно?

Эриксон: Только после того, как заснете. Теперь – засыпайте. Засыпайте. Крепко спите. А вот когда Вы окончательно заснете, я хочу, чтобы Вы закурили – после того, как заснете, и крепко заснете. Я хочу, чтобы Вы затагнулись. Спите глубоко и крепко. Глубоко и крепко. Засыпайте. Спите спокойно. Засыпайте. Крепко и глубоко. Крепко засыпайте. Крепко засыпайте. Затянитесь, как только заснете. (Клиентка затагивается.) Спите так спокойно, как никогда прежде не спали. Курите с удовольствием. Вы ведь так и сделаете, да? И будете продолжать крепко-крепко спать. Вы спите, так ведь? И Вы будете спать, правда? Вы выполните это? Вам будет приятно курить. Курите. (Обращаясь ко всем остальным) Обратите внимание на трансформацию объекта сопротивления в объект сотрудничества. (Клиентке) Вы крепко спите? (Клиентка кивает.) Вы помните и понимаете все, что с Вами происходило? Вас в этом ничего не беспокоит? Ничего не угнетает?

Клиентка: Нет.

Эриксон: Вас устраивает то, что Вы поняли?

Клиентка: Да.

Эриксон: Готовы ли Вы к сегодняшним испытаниям?

Клиентка: Да.

Эриксон: А как Ваше мнение, можно ли, не входя в воду, какнибудь по-другому узнать Ваши мысли по поводу плавания?

Клиентка: Наверное, можно.

Эриксон: Есть ли у Вас какие-нибудь соображения на этот счет? Я хочу, чтобы Вы продолжали спать, засыпая все глубже и глубже. Вы любите курить? Может быть, Вы хотите бросить эту привычку? Затянитесь еще раз и получите от этого удовольствие. Продолжайте глубоко-глубоко спать. Глубоко и спокойно. Хотите еще затагнуться?

Сделайте еще одну затяжку. (Клиентка тушит сигарету.) Я напишу здесь вопрос. Дайте ответить своей руке. Только "да" или "нет". Отвечайте "да" или "нет".

Росси: Клиентка хочет курить, и Вы пользуетесь этим для усиления гипнотической индукции, применяя первое попавшееся под руку внушение: "А вот когда Вы окончательно заснете, я хочу, чтобы Вы закурили." Это типичный пример Вашего утилизационного подхода: Вы "хватаетесь" за любое мотивированное поведение, если на него может опереться гипнотическое внушение. Поэтому даже резистентное поведение вполне способно послужить терапевтическим целям.

Эриксон: Да-да, и в результате возникает ситуация, когда рука должна ответить "да" или "нет".

Росси: Я, кстати, заметил, что тогда, в 1945 году, Вы довольно часто пользовались традиционно-авторитарным стилем внушения.

Эриксон: Все потому, что это был экспериментальный случай, и мы были сконцентрированы на психодинамике.

3.3. Псевдоориентация на будущее: скрытые указания и поведенческие сигналы при сомнамбулизме

Эриксон: Крепко спите. Глубоко-глубоко спите. А теперь мне хотелось бы, чтобы Вы припомнили кое-что из того, что произошло. Я хочу, чтобы Вы вспомнили: время пролетело очень быстро. Это ведь так, правда? А теперь выслушайте меня внимательно и попробуйте понять, что так оно будет и дальше, что время быстротечно. Сейчас у нас июнь 1945 года. Я опять изменяю время и хочу, чтобы Вы забыли про июнь 1945 года. Забудьте про июнь 1945 года и все-таки попытайтесь выслушать меня и понять. Время изменится – и Вы не будете знать, какое сейчас число и какой месяц, и, в общем, Вас это особенно не расстроит. Вы будете спокойно, глубоко и крепко спать. И Вас даже не будет интересовать, какой сейчас день. Все, что Вам хочется – это спать. А время изменяется, и я хочу, чтобы Вы осознали, что оно изменяется очень быстро. Вы так и не догадываетесь, какое теперь число, и Вас это не трогает. И вот уже скоро наступит август 1945 года. Август 1945 года. Наступает август 1945 года, а ведь до этого времени столько должно произойти. Очень много различных событий. Я хочу, чтобы они медленно проходили у Вас перед глазами и чтобы Вы "пропустили" через себя все то, что происходило с Вами в июле и в первую неделю августа. Припомните все случившееся с Вами до тех пор, пока Вы не дойдете до последней недели июня 1945 года. А пока спите до августа 1945 года. Спите – пока время идет и с Вами что-то происходит. А в августе 1945 года Вы встретитесь со мной. Ведь, правда, встретитесь? Я хочу, чтобы в момент нашей встречи в августе 1945 года Вы спали с открытыми глазами и разговаривали бы со мной, и рассказали бы мне все то, что случилось с Вами в последнюю неделю июня, в июле и в первую неделю августа. И Вы обязательно должны рассказать мне о плавании, о том, что Вы для этого делали и как Вы это делали. (Клиентка открывает глаза.) Привет. (Клиентка улыбается.) Все те же лица.

Росси: Ваша фраза: "Я хочу, чтобы в момент нашей встречи в августе 1945 года Вы спали с открытыми глазами ...и как Вы это делали" – яркий пример того, как Вы используете скрытые указания. Они необходимы для того, чтобы клиентка дала Вам знать, когда войдет в состояние сомнамбулического транса, т.е. она войдет в глубокий транс, хотя будет производить впечатление бодрствующего человека, и начнет свою переориентацию на будущее. Вы знаете, что в отпуске – в июле – у клиентки будет возможность искупаться, поэтому и проводите ориентацию на август, так как именно

на август у Вас назначена следующая встреча. Вот тогда-то клиентка и расскажет Вам, как она плавала. Вы не говорите о купании в открытой, прямой форме – откровенное предложение может вызвать слишком сильное сопротивление, даже несмотря на транс. А Ваше внушение обходит стороной это сопротивление, возникающее не только в связи с самим процессом плавания, но даже при упоминании о нем. Псевдоориентация на будущее позволяет клиентке представить, что наконец-то она научилась плавать. А теперь нужно рассказать Вам, как это у нее получилось.

Эриксон: Да.

3.4. Неприкосновенность личности в сомнамбулическом трансе

Клиентка: Жуткие люди! (Клиентка имеет в виду тех, кто присутствует на сеансе.) Добровольцы с черепами?

Эриксон: Какими черепами?

Клиентка: Да с теми, один из которых должен стоять на столе.

Эриксон: Это почему еще?

Клиентка: А Вам не кажется, что там ему самое место?

Эриксон: Что касается меня – то у меня два черепа, один я всегда ношу с собой.

Клиентка: "О, скалься, череп впалый!"

Финк: Это имеет хоть какое-нибудь отношение к скелету в шкафу?

Клиентка: Это еще что такое?

Эриксон: Послушайте, не надо объяснять мне, как вы сюда добрались. Ведь Вы должны мне о многом рассказать, не правда ли? Когда Вы видели меня в последний раз?

Клиентка: В июне.

Эриксон: Да-да. На мне до сих пор мой лучший костюм. (Клиентка изучает одежду всех присутствующих.) Об этом не беспокойтесь. Я все устроил.

Клиентка: Хорошо. Не буду.

Росси: Вы всегда настаивали на том, что в трансе пациенты сохраняют свою личность, и сардонический юмор клиентки – яркий тому пример. Д-р Финк пытается ответить на ее высказывания каламбуром о скелете в шкафу в надежде получить побольше психодинамического материала, но у мисс С. в данном случае его просто нет. Она говорит так, как будто совершенно проснулась, но в действительности пребывает в сомнамбулическом трансе.

Эриксон: Да, она думает, что не спит.

3.5. Замешательство в процессе временной переориентации; как с помощью вопросов и импликаций раздвинуть границы будущего; не лгать – но предполагать!

Эриксон: Не нужно беспокоиться. Все, что от Вас требуется это немного поговорить со мной. Так что происходило в последнюю неделю июня?

Клиентка: Сами знаете, как это бывает – поездка в отпуск смерти подобна. Вы следите за тем, как собираются Ваши соседи, и потихоньку начинаете ненавидеть весь белый свет. Потом они уезжают – и наступает полное безлюдье.

Эриксон: Вы были в _____²⁵ на этой неделе?

²⁵ В оригинале именно так. - Прим. переводчика.

Клиентка: На этой неделе? Все было как в любой другой день: в субботу или понедельник.

Эриксон: Какой сегодня день недели?

Клиентка: Я не вижу календаря.

Эриксон: Я бы вообще не доверял этому календарю.

Клиентка: Он что, написан по-китайски?

Эриксон: Какой сегодня день недели?

Клиентка: Дайте подумать.

Эриксон: Вы что, в самом деле не знаете, да?

Клиентка: Не знаю. Глупость какая-то. Я очень редко забываю, какой день.

Эриксон: У Вас есть над чем задуматься.

Клиентка: Но должна же я это вспомнить. А что – это и составляет цель нашей работы?

Эриксон: Что с Вами приключилось? Я ведь видел Вас в июне, не правда ли?

Росси: Очень интересно наблюдать, как клиентка вдруг понимает, что не видит календаря, хотя он находится в поле ее зрения. Замешательство такого рода помогает ей избежать выяснения точной даты. А происходит это потому, что клиентка согласна с Вашей установкой на переориентацию во времени. Затем Вы усиливаете эту переориентацию, продолжая вытягивать у нее информацию о том, что же произошло с момента Вашей последней июньской встречи. Вы разговариваете с ней так, словно дело происходит в августе 1945 года и "давите" на нее: "Что с Вами приключилось? Я ведь видел Вас в июне, не правда ли?" Вы не лжете клиентке явно, Вы молчаливо предполагаете, что находитесь в будущем. Поэтому даже при первых неудачах Вы не отступаете от своих намерений и тем самым даете подсознанию время приспособиться к переориентации и выработать тактику поведения в так называемом "будущем".

3.6. Путаница в мыслях и амнезия во время переориентации на будущее; все лишнее совсем лишнее

Клиентка: Да. У Вас замечательная память на лица. Вы помните всех, кто к Вам обращался. Это просто потрясающе!

Эриксон: Продолжайте.

Клиентка: Дайте подумать. Очевидно, мне нужно рассказать Вам все, что я делала. Но дело в том, что я ничего не помню.

Эриксон: Лето было хорошее?

Клиентка: Да лето почти всегда бывает хорошим.

Эриксон: А это лето было хорошим?

Клиентка: Да.

Эриксон: А зачем мы с Вами встречались в июне?

Клиентка: Чтобы поговорить о плавании.

Эриксон: Вот с этого и начнем.

Клиентка: С плавания?

Эриксон: Да. Где Вы были?

Клиентка: Я ездила к Анне. У нее еще оставалась целая неделя отпуска.

Эриксон: А у Вас большой отпуск?

Клиентка: Две недели, но у нас с Анной они не совпали.

Эриксон: То есть вторая неделя Вашего отпуска уже не совпадает с отпуском Анны?

Клиентка: Нет. Я пыталась взять недельный отпуск, но вместо субботы меня отпустили только в воскресенье. Или это я сама так решила? Впрочем – я ничего не помню. Вы меня совсем запутали.

Эриксон: Вот это я и хочу узнать. Поговорим о плавании.

Клиентка: Дайте подумать. В субботу мы поехали с Полом покупать мне купальник.

Эриксон: Ну, и купили? Какого цвета?

Клиентка: Купила. В универмаге Демери. Кажется, там, а впрочем, нет. Я купила его в маленьком магазинчике неподалеку. Не помню его названия. Купальник был совершенно потрясающий, ярко-желтого цвета.

Эриксон: Продолжайте.

Клиентка: А дальше я не помню. Я должна была вернуться в воскресенье вечером, а перед отъездом хотела искупаться в озере.

Эриксон: Продолжайте.

Клиентка: Какое мучение эта амнезия! Когда же мы пошли купаться?

Мисс Дей: Ты должна это знать.

Клиентка: Но я не знаю.

Эриксон: А Вам понравилось?

Клиентка: Несомненно. Это было восхитительно. Но когда это случилось – я не помню. В следующий раз буду вести дневник.

Эриксон: Это на самом деле было замечательно?

Клиентка: О, да! Вода была такая прохладная!

Эриксон: А о чем Вы думали, когда плыли?

Клиентка: Только о том, как это прекрасно, и еще о том, как бы посильнее обрызгать Анну.

Эриксон: А Вы помнили что-нибудь о своем прежнем страхе?

Клиентка: Да.

Эриксон: И как это подействовало на Вас?

Клиентка: Это было забавно. Я хочу сказать, что это было просто смешно.

Эриксон: Вам действительно понравилось плавать?

Клиентка: Гм.

Эриксон: Сколько раз Вы купались?

Клиентка: Не знаю. Просто какая-то тупость. Ничего не могу вспомнить. У меня ведь такая хорошая память.

Эриксон: Почему Вы все время смотрите в окно?

Клиентка: Такое впечатление, что на улице прохладно, хотя на самом деле это не так. Я вспоминаю Лизину усадьбу. Долину, где стоит ее дом, пересекает река, и в голову всегда лезут мысли о "Диком Западе" и о прекрасном незнакомце, смело бросающимся в бурлящую воду прямо на лошади. Очень красивая река.

Эриксон: А раньше Вам когда-нибудь приходило в голову, как она красива?

Клиентка: Да. Но вот чего мне никогда не хотелось – так это того, чтобы искупаться в ней. Я боялась заразиться какой-нибудь гадостью – ведь в речной воде можно подцепить все что угодно. Невооруженным глазом, конечно, ничего не видно, но я всегда была уверена, что вода очень грязная.

Эриксон: А сколько раз Вы купались в реке?

Клиентка: Только один.

Эриксон: И когда это было?

Клиентка: В конце июля – я как раз должна была идти к зубному. Д-р Финк, по моему, Вам не мешает заснуть покрепче.

Росси: Следует ли обращать внимание на все лишние замечания, которые есть в тексте? Ну, например, на последнюю ремарку клиентки относительно д-ра Финка?

Эриксон: Но эти замечания вовсе не лишние! Они служат для непосредственного контроля над переживаниями клиентки и выяснения того, что же вызывает у нее неприятные ассоциации. Именно пытаясь избежать таких неприятных ассоциаций, она и советует д-ру Финку "заснуть покрепче".

Росси: То есть она хочет избежать воспоминания о посещении зубного врача?

Эриксон: Да.

Росси: Вероятно, из-за того, что подсознание еще недостаточно адаптировалось к переориентации на будущее, клиентка находится между двух огней: замешательством и амнезией.

3.7. Как сформировать псевдовоспоминания о победе над страхом плавания: как мотивировать гипнотическую работу, используя "сцепление" противоположностей

Эриксон: Расскажите мне, как Вы купались.

Клиентка: Мой отпуск начался 28-го. Я уехала 28-го, в пятницу, и вернулась 30-го. Д-р Мак-Нолли знает.

Эриксон: 28-го какого месяца?

Клиентка: Июля.

Эриксон: 28 июля?

Клиентка: Да.

Эриксон: А когда Вы поехали к мисс Дей?

Клиентка: Вы же знаете, у нее отпуск начался раньше.

Эриксон: И это был конец недели?

Клиентка: Я должна была найти себе замену, иначе меня никто не отпустил бы на неделю. Вот Анна, например, могла вернуться и выручить меня.

Эриксон: А Вас не волновало, как Вы будете дышать под водой?

Клиентка: А Вам когда-нибудь случалось набрать полный рот воды?

Эриксон: Да.

Клиентка: Не очень-то удобно дышать, правда?

Эриксон: А Вы долго себя уговаривали пойти купаться?

Клиентка: Нет.

Эриксон: А Вы не могли бы рассказать немного подробней о том, что Вы делали в июле? Как случилось, что Вы поехали в гости к Лизе?

Клиентка: Как случилось? Да ведь в этом нет ничего необычного, а потом там было так весело – я люблю бывать у Лизы.

Эриксон: А почему Вы вдруг решили искупаться?

Клиентка: Я гуляла вдоль реки – она была так красива.

Эриксон: Вы были в купальнике?

Клиентка: Нет.

Эриксон: А где Вы переоделись?

Клиентка: Я вернулась домой. Лиза не была в восторге от моей идеи – еще бы, грязная речная вода! Лиза очень хорошеет, когда сердится.

Эриксон: А ей известно о Вашем страхе плавания?

Клиентка: Нет. Я рассказывала ей только то, что могло рассмешить ее.

Эриксон: Скажите мне, а июнь Вы помните лучше, чем июль?

Клиентка: Конечно. В июне еще были занятия, а потом нас распустили на лето. В июне как раз было очень много событий. Если Вы меня спросите об июне....

Эриксон: Скажите мне, вопрос о плавании очень волновал Вас в июне?

Клиентка: Мне кажется, я вовсе не волновалась на это счет.

Эриксон: А Вы не боялись предстоящего купания?

Клиентка: Я очень нервничала. Мне хотелось оценить все объективно: боюсь я плавать или нет.

Эриксон: Когда Вы купались в июне, Вы вспоминали наши беседы?

Клиентка: О да! И была безумно Вам благодарна.

Эриксон: Это правда?

Клиентка: Гм.

Эриксон: Скажите, а что Вы курите – Luckies?

Клиентка: Нет.

Эриксон: Вы их не курите?

Клиентка: Интересно, откуда Вы их достаете.

Эриксон: А Вам Luckies нравятся?

Клиентка: Какая разница, что курить. Только бы не Philip Morris.

Эриксон: А собственно, почему?

Клиентка: Трудно даже назвать эту гадость сигаретами. И Chelseas и Roleighs тоже.

Эриксон: Вы так не любите Chelseas?

Клиентка: А Вы их пробовали?

Эриксон: Да.

Клиентка: Взгляните на д-ра Финка.

Финк: Когда закончится эта неделя, я буду самым счастливым человеком на свете.

Клиентка: Конечно. Если Вы – резидент, то не надо так расходовать свои силы, согласны?

Эриксон: Это все, что Вы можете рассказать мне о лете?

Клиентка: Я на неделю ездила к бабушке, но там я не купалась. Бабушка постоянно боится неизвестно чего: пневмонии и кучи других болезней. Она всегда беспокоится, когда я ухожу, и такое впечатление, что она думает: "А она действительно идет туда, куда сказала?" Так что проще вообще не купаться.

Эриксон: И как Вам это понравилось?

Клиентка: Что? То, что я не купалась? Вот если бы была жара мне бы, конечно, захотелось поплавать. Но поскольку это так расстраивает бабушку, проще отказаться от этой мысли.

Эриксон: Помните нашу встречу в конце июня?

Клиентка: Да.

Эриксон: А как Вы тогда относились к плаванию? Как Вам кажется, что Вы тогда ощущали? Вы можете припомнить свои чувства?

Клиентка: Мне было важно узнать, всегда ли я буду бояться плавать и притворяться, что не боюсь, или все-таки пересилию свой страх.

Эриксон: А что вы думаете сейчас?

Клиентка: Теперь я все знаю.

Эриксон: Может быть, Вы хотите сказать мне что-нибудь еще о плавании?

Росси: Сначала клиентка всеми силами сопротивляется своей псевдоориентации на будущее, когда она, наконец, достигает успеха в своих "плавательных" попытках. В ее поведении можно увидеть и замешательство, и непоследовательность, и амнезию, и фантазирование (например, о прохладной усадьбе сестры Лизы). Но Вы методично продолжаете задавать свои "ориентационные" вопросы, на которые можно ответить только при наличии псевдовоспоминания об удачном купании. Я прав?

Эриксон: Да.

Росси: Итак, все Ваши вопросы и замечания наталкивают клиентку на предположение, что она уже все пережила, и теперь нужно только рассказать Вам об этом. Получается, что такое непрекращающееся суфлирование – ключевой момент Вашего успешного использования псевдоориентации во времени?

Эриксон: Если упорно врать, то этому поверят.

Росси: Видимо, поэтому у меня здесь ничего и не выходило. Я не задаю таких "ориентационных" вопросов (предполагающих, что пациент находится в будущем), пока он сам во всем не разберется и не включится в игру.

Эриксон: (Эриксон приводит примеры некоторых переориентирующих процедур, которые нуждаются в подсказках и намеках.)

Росси: А почему Вы в середине разговора спрашиваете клиентку о том, курит ли она Luckies ("Скажите мне, Вы курите Luckies?")? Вы проверяете, подействовало ли Ваше постгипнотическое внушение о том, что после пробуждения она будет предпочитать всем остальным сигаретам Lucky Strike (разд. 2.23), верно?

Эриксон: Видимо, в тексте что-то пропущено. Я интересовался ее вкусами.

3.8. Как активизировать возможности человека с помощью внутренних репетиций; интеграция когнитивного и поведенческого; "сцепление" противоположностей

Клиентка: В операционной было безумно жарко. – Как на сковороде. Все врачи получили "ледяные воротнички". И я бы получила, если бы была врачом. Анны не было, и хотя я не могу сказать, что очень по ней скучала мне было одиноко.

Мисс Дей: Спасибо.

Клиентка: Не с кем было поговорить, никто не заходил ко мне и не будил, чтобы поболтать до часу ночи.

Эриксон: А когда Вы плыли – вода освежала Вас?

Клиентка: Да – она была такая прохладная. Я качалась на волнах – вверх-вниз, и на гребне у меня перехватывало дыхание.

Эриксон: Вы хотите сказать мне что-то еще?

Клиентка: Я прекрасно знаю, что этим летом я все время была занята, потому что так всегда бывает летом. Но я совершенно не помню, что же я делала все это время.

Эриксон: Но Вы много успели?

Клиентка: Да.

Эриксон: К Вашему полному удовлетворению?

Клиентка: Нет. Мне никогда не удастся сделать все, что я наметила. Не хватает ни дня, ни ночи.

Эриксон: А когда Вы в следующий раз пойдете купаться?

Клиентка: Когда захочу. Правда, везде полно народа. Недалеко от больницы расположен только Вебстер-Холл.

Эриксон: Вы говорите это без напряжения?

Клиентка: Да.

Эриксон: И Вы так легко это произносите. В прошлом мае у Вас бы так не получилось.

Клиентка: Нет.

Эриксон: Когда Вы опять пойдете купаться?

Клиентка: В любое время. Мама любит Кристальный берег. Но я не нахожу в нем ничего особенного.

Росси: Сначала клиентка с совершенно явной "кривой логикой" жалуется на жару в операционной и разлуку с мисс Дей. Она несомненно сопротивляется Вашим попыткам вызвать более подробные псевдовоспоминания о купании. Вы остроумно используете замечание клиентки о жаре в операционной для того, чтобы вернуть ее обратно к главной теме Вашего обсуждения: "Когда Вы плыли – вода освежала Вас?" Этот вопрос выдает Вашу любовь к "сцеплению" противоположностей: Вы используете дискомфорт, вызванный жарой в операционной, чтобы проанализировать приятное ощущение прохлады, ассоциативно связанное с плаванием. Для того, чтобы клиентка как можно более живо и непосредственно представила себе, какое удовольствие она получает от плавания, Вы привлекаете "ориентационные" вопросы: мотивационные, эмоциональные и сенсорные. Следовательно, в работу включаются не только воображение; в целях активизации всех "плавательных" возможностей Вы помогаете провести мысленную интеграцию различных позитивных составляющих процесса купания, а именно когнитивного, сенсорного, эмоционального и поведенческого.

3.9. Зрелость как критерий значимости гипнотерапевтической работы; социальное подкрепление психологического развития

Эриксон: Вы узнали о плавании что-то новое, верно?

Клиентка: Новое?

Эриксон: Да. Почему Вы раньше боялись купаться?

Клиентка: Наверное, этот страх у меня с детства, когда я делала неизвестно что – видимо, мне надо было заменить чем-то страх перед людьми.

Эриксон: А сейчас – по сравнению с прошлым маем – Вы чувствуете себя повзрослевшей?

Клиентка: Да не особенно.

Эриксон: Но Вы чувствуете себя более уверенно?

Клиентка: Да.

Эриксон: Во всех отношениях?

Клиентка: Да.

Росси: Мне кажется, что Вы относитесь к субъективному ощущению возникающей зрелости как к критерию значимости проделанной гипнотерапевтической работы. Указывает ли тот факт, что клиентка пока не чувствует себя повзрослевшей, на необходимость проведения дальнейших психодинамических исследований?

Эриксон: Нет. (Д-ру Сандре Сильвестр, присоединившейся к нам.) Как Вы думаете, Вы повзрослели с Рождества? (Теперь март.)

Сильвестр: Нет – но зато я повзрослела после того, как научилась "окантовывать" свою картину мира. (Она звонко смеется, потому что "окантовка" являлась ключевым процессом в ее недавней, проведенной под руководством Эриксона гипнотерапевтической работе "на зрелость".)

Эриксон: Я задал мисс С. вопрос: "А сейчас – по сравнению с прошлым летом – Вы чувствуете себя повзрослевшей?" для того, чтобы отвлечь ее от переживаний. Для Санди итогом ее жизненного опыта была именно "окантовка", которая позволила ей почувствовать себя более зрелой.

Росси: Когда Вы оказываетесь в состоянии подвести итог своему прошлому опыту, Вы чувствуете себя взрослым.

Эриксон: Да.

Доктор Сильвестр так и лучится счастьем, и Эриксон смотрит на меня многозначительно. Я понимаю, что Эриксон хочет воспользоваться случаем, чтобы незаметно подкрепить недавний "опыт зрелости" д-ра Сильвестр и заставить ее публично признаться в этом. И вот, под видом вопроса, который якобы помогает внести ясность в обсуждаемую проблему, Эриксон в действительности незаметно просит Сандру поделиться своим недавно приобретенным опытом развития в присутствии коллеги (меня). Такое публичное утверждение своих взглядов усиливает ощущение зрелости и развития на интерперсональном уровне (разд. 2.20).)

3.10. Пациенту можно позволить выиграть, только если это принесет ему пользу

Эриксон: Вы помните, как в прошлом июне Вам очень хотелось выяснить, кто из нас прав: Эстабрукс или я?

Клиентка: Я хотела посмотреть на Вашу реакцию.

Эриксон: Ну, и как она Вам понравилась?

Клиентка: Вы совершенно спокойны. Так, будто этого и ждали. Отвратительно!

Эриксон: Я Вас огорчил?

Клиентка: Мне бы хотелось другого.

Эриксон: Чего?

Клиентка: Я рассчитывала, что Вам будет неприятно, но Вы вообще никак не отреагировали.

Росси: Здесь Вы незаметно придаете законченный вид той враждебности, которая направлена на Вас. И отныне, если Вы почувствуете, что клиентка что-то затаила внутри себя и это может свести "на нет" всю проделанную работу, нужно будет воспользоваться именем Эстабрукса, которое "разрядит" возникшие негативные импульсы.

Эриксон: Это не совсем так. Я просто доказываю, что Эстабрукс во многом солидарен со мной – и это моя победа. Клиентка пытается воздвигнуть барьер между мной и Эстабруксом, но я ее уверяю, что барьера-то нет.

Росси: То есть Вы не позволяете ей вывести Вас из равновесия. А почему бы просто не дать ей одержать эту небольшую победу и позволить проявить свое отвращение к Вам, раз ей так этого хочется?

Эриксон: Пациенту только тогда можно дать выиграть, если это принесет ему ощутимую пользу. А в данном случае это не так.

3.11. Подготовка постгипнотического внушения; сооружение ассоциативной сетки: "Как насчет Luckies?"

Эриксон: Помните, как Вы закурили, а потом стали тянуть время?

Клиентка: Боюсь, что я все время только этим и занималась.

Эриксон: Помните, что я тогда сделал?

Клиентка: Да. Вы просто сказали: "Можете продолжать курить это неважно" – или что-то в этом роде.

Эриксон: И к чему это привело?

Клиентка: Ни к чему. Сигареты были очень приятные.

Эриксон: А Вы помните, как курили в состоянии транса (разд. 3.2)?

Клиентка: Да. Вы спросили, люблю ли я курить или хочу избавиться от этой привычки, а я ответила "нет", потому что если бы я хотела бросить – то уж, конечно, бросила.

Эриксон: Ладно. Как Вы считаете, следует наградить Вас пачкой сигарет за Ваши успехи в плавании?

Клиентка: Не надо мне никакой награды. Я сама себя уже наградила.

Эриксон: Сколько времени хранится пачка сигарет?

Клиентка: Сколько времени?

Эриксон: Да.

Клиентка: Открытая или закрытая?

Эриксон: Закрытая.

Клиентка: Давайте посмотрим. Правда, у меня они никогда не залеживались долгое время; я не знаю, как быстро они портятся. Camels пакуют так, чтобы их можно было доставить в любую точку земного шара – поэтому, наверное, они никогда не высыхают.

Эриксон: А Luckies?

Клиентка: Сомневаюсь, что они как-то "старятся." Они ведь в целлофане.

Эриксон: А эта пачка – нет.

Клиентка: Очень странно. Я считала, что они все в целлофане.

Эриксон: Но не этим летом.

Клиентка: А почему?

Эриксон: Их прекратили запаковывать в целлофан с июня.

Клиентка: Тогда мне трудно представить, что они хорошо сохраняются длительное время.

Росси: Непосвященному может показаться, что здесь Эриксон ведет с клиенткой ничего не значащий разговор о сигаретах. На самом же деле Вы пытаетесь соорудить ассоциативную сетку, связывающую воедино Luckies, "трансвое" курение, прошлый июнь и сохранность сигарет. Все это прозвучит в важном постгипнотическом внушении о плавании, которое Вы вскоре проведете. Так?

Эриксон: Да.

3.12. "Транс в трансе": как структурированная амнезия и полное замешательство ослабляют действие сознательных установок и затверженных ограничений

Эриксон: Скажите, Вы сегодня в состоянии погрузиться в транс?

Клиентка: Наверное. Но не знаю, зачем мне это нужно.

Эриксон: А Вам хочется погрузиться в транс? Можете мне ответить, какой сейчас день?

Клиентка: Я считала, что сейчас 20 августа, но я ошиблась.

Эриксон: Правильно, это не так.

Клиентка: А кто-нибудь знает, какой сейчас день?

Эриксон: Да – я знаю. А Вы – нет.

Клиентка: А почему Вы мне этого не скажете?

Эриксон: Пусть это будет причиной для погружения в транс.

Клиентка: А что, по-другому это никак нельзя выяснить? Мне кажется, можно. Я даже уверена в этом. Ведь когда я просыпаюсь утром, не бегу же я к д-ру Эриксону и не прошу погрузить меня в транс, дабы сориентироваться во времени. Я просто спрашиваю об этом кого-нибудь. Анна всегда мне говорит – а вот сейчас молчит.

Мисс Дей: Не спрашивай у д-ра Финка – он спит.

Эриксон: Ну, так как Вы решили насчет транса?

Клиентка: Но зачем?

Эриксон: Мне бы так хотелось.

Клиентка: У Вас, должно быть, есть причины для этого. У меня их нет.

Росси: В самом начале клиентка пребывает в сомнамбулическом трансе – разговаривает она при этом с открытыми глазами и, вообще, ведет себя так, словно она проснулась. (Этот сомнамбулический транс инициирован несколько раньше – см. разд. 3.3.) Теперь первым же своим вопросом – в состоянии ли она погрузиться в транс – Вы явно переориентируете клиентку на начало сеанса и тем самым структурируете амнезию.

Эриксон: Да.

Росси: Клиентка всеми силами сопротивляется Вашему намерению, хотя уже находится в состоянии транса. Совершенно неожиданно Вы подсказываете причину, по которой ей необходимо погрузиться в транс: она вдруг осознает, что не может ответить на Ваш простой вопрос о дате сеанса. Но зачем так долго мотивировать погружение в транс, если клиентка уже и без того благополучно пребывает в сомнамбулическом состоянии? Что Вы хотите сделать? Получить "транс в транс"? Или это просто способ усиления транса?

Эриксон: Я увеличиваю степень дезориентации.

Росси: Мы действительно сталкиваемся здесь с "трансом в транс" или это Ваша манера разговора?

Эриксон: Это манера разговора.

Росси: Клиентка находится в состоянии транса, но Вы делаете вид, что это не так, и призываете ее к дальнейшему погружению. Вы в полном смысле слова продираетесь через ее мысленные установки. Вы усиливаете общее замешательство и ослабляете влияние сознательных оценок и затверженных ограничений.

Эриксон: (Кивает головой.)

3.13. Как вызвать и использовать психодинамические процессы; множественные уровни запоминания и забывания при "сцеплении" противоположностей; незнание, смятение, любопытство и неожиданность

Эриксон: У меня есть веские причины.

Клиентка: Это кроме выяснения даты?

Эриксон: Помните, как в прошлом июне Вы сомневались, смогу ли я погрузить Вас в транс?

Клиентка: Да.

Эриксон: Вы получили ответ на свой вопрос?

Клиентка: Только в какой-то иносказательной форме. Я задала Вам другой вопрос, а Вы на него не ответили. Я считаю, что Вы смеетесь надо мной. Что это такое – "отношение гипнотизера"? Я думала над этим после возвращения домой и рассказала обо всем Анне.

Эриксон: Это просто один из терминов Эстабрукса.

Клиентка: Который, я считаю, относится и к Вам.

Эриксон: Он изобрел этот термин для того, чтобы с его помощью объяснить, почему мне удастся проделать с пациентом определенные действия, а ему – нет.

Клиентка: Тогда это нехорошо.

Эриксон: Я полагаю, что мы с Эстабруксом находимся в одинаковых ситуациях. Это хороший термин, да только от него никакого толку. Засыпайте. Спокойно, глубоко, крепко спите. Спокойно, глубоко, крепко спите. Спокойно,

глубоко, крепко спите. Спокойно, глубоко, крепко спите. Засыпайте все крепче и глубже. Погружайтесь в глубокий сон. Засыпайте глубоко, спокойно и безмятежно. И пока Вы глубоко и спокойно спите, я хочу, чтобы до Вас постепенно дошел смысл происходящего. Я хочу, чтобы Вы осознали, как глубок Ваш сон. Я хочу, чтобы Вы ощутили – я изменил время для Вас. Я хочу, чтобы Вы поверили в то, что сказали нам, и отнеслись бы к этому очень серьезно. Я хочу, чтобы Вы поняли Ваши слова реально отражают Ваши мысли. Я хочу, чтобы Вы знали – сейчас июнь, а не август. Я хочу, чтобы Вам казалось, что Вы уже отгуляли свой отпуск; для того, чтобы Вы уяснили, что тогда – в июне где-то в глубине души Вы с нетерпением ждали наступления каникул – я хочу, чтобы Вы вспомнили все, что мне говорили. Вы понимаете, что я имею в виду? Вам вовсе не нужно будет идти купаться для выяснения своего отношения к плаванию. Где-то в глубине души Вы уже это знаете. Точно? И знаете не только о купании в озере, но предвкушаете удовольствие от купания в реке. Согласны? Вы с нетерпением ждете, когда же пойдете плавать в Вебстер-Холл. Итак, Вы узнали о своем истинном отношении к плаванию. Когда Вы вошли сюда, Вы уже все знали, хотя не догадывались об этом. Я прав? Сохраните это в своем подсознании. Понимаете? Я хочу, чтобы Вы сохранили это в своем подсознании до конца лета и до того времени никак бы это не проявили. Понимаете? Точно так же, как Вы подавили и отбросили все неприятные для Вас воспоминания, подавите в себе это до той поры, пока в один прекрасный момент Вас не осенит, что у Вас уже есть нужный опыт и Вы отлично представляете, как войти в воду и получить от этого удовольствие. Понимаете? Я хочу, чтобы все это обернулось для Вас полной неожиданностью. Поэтому Вы поймаете себя на удивлении, когда пойдете на озеро, и будете поражаться себе, входя в воду, и погружаясь все глубже и глубже – Вы все еще будете изумлены. Вы внезапно обнаружите, что Вам нравится плавать – и это будет для Вас потрясающе приятным сюрпризом! Вам нравится мое предложение? Будете со мной сотрудничать? В полной согласии? Итак – Вы ничего не будете знать вплоть до того момента, как все произойдет, хорошо? А это значит, что Вы совершенно забудете то, что происходит с Вами сейчас, и Вы не возражаете против этого. У Вас полная амнезия. Конечно, можете спокойно думать об Эстабруксе и вообще обо всем, что не относится к делу.

Эриксон: Я ее связываю по рукам и ногам!

Росси: Вы лишаете ее опоры на сознательные установки. Это обескураживает! Сначала Вы говорите, что клиентка все поймет и все запомнит, потом – что этого не произойдет. В своем важном постгипнотическом внушении насчет купания Вы мастерски сочетаете запоминание и забывание, и такое сочетание удовлетворяет двум необходимым уровням понимания: с одной стороны, клиентке остро необходимо знать, что же будет дальше, а с другой-ей требуется сознательная амнезия, которая освободила бы ее подсознание для углубления актуального "плавательного" опыта. Это яркий пример на "сцепление" двух противоположных ментальных процессов для более глубокого переживания гипнотического опыта.

Эриксон: (Согласно кивает.)

Росси: Подчеркивая незнание клиентки о том, как именно все произойдет, Вы ослабляете ее сознательные установки. Изумление же приводит к ожиданию. Правильно?

Эриксон: Да.

Росси: Когда подсознание совершает свой драматический эволюционный рывок, Вы отмечаете, что клиентка "внезапно обнаружит, что ей нравится плавать – и это будет для нее потрясающе приятным сюрпризом". Все Ваши внушения сплелись в ас-

социативную сетку, которая сформировала определенный уровень ожидания и напряжения, и разрядить их можно только с помощью реального акта купания. Проводя псевдоориентацию на будущее, Вы даете клиентке понять ее "истинное отношение к плаванию", а структура Вашего постгипнотического внушения помогает ей "обойти" все еще присутствующее "сознательное" сопротивление.

Эриксон: Клиентка боится плавать, но знает, что обязана этому научиться и поэтому боится учиться. А я даю ей установку на любопытство, которое всегда связано с чем-то приятным.

Росси: Любопытство ассоциируется с удовольствием. Замена страха любопытством – шаг вперед к позитивному развитию. Такой подход принципиально отличается от традиционных методов прямого постгипнотического внушения для изменения поведения пациента. Вы без усталости "толкаете вперед" внутреннюю психодинамику клиентки, чтобы желаемое поведение сформировалось как естественный результат от спровоцированного Вами напряжения. Вы не только анализируете и комментируете, Вы вызываете и активно используете психодинамические процессы. Как по-Вашему, это адекватное описание Вашей методики?

Эриксон: Да.

Росси: Вам мало простого анализа психодинамических механизмов, Вы их запускаете и актуализируете. В двух своих ранних работах 1938 года Вы показали, как вызвать и использовать изолированные ментальные процессы, но только после опубликования Ваших работ в 1948 году в сборнике "Гипнотическая психотерапия" стало ясно, что именно Вы впервые применили и описали метод активизации собственной психодинамики пациента. Это Ваше изобретение?

Эриксон: Насколько я знаю – да.

3.14. Постгипнотическое внушение, связанное с плаванием; обещание награды для закрепления терапевтического результата: "Выкурить позже"

Эриксон: Я бы хотел попросить Вас вот о чем – для Вас это будет сюрпризом. (Эриксон пишет что-то на пачке из-под сигарет.) Откройте глаза и взгляните сюда. Здесь написано: "Выкурить позже." Я даю Вам эту пачку сигарет и хочу, чтобы Вы подсознательно стремились сохранить ее. Чтобы Вам было любопытно, какие там сигареты, но чтобы до поры до времени Вы не открывали пачку. А после купания, пока Вас не оставило чувство радости, я хочу, чтобы Вы вспомнили об этой пачке – и о сигаретах, которые я разрешил Вам выкурить только после того, как Вы выйдете из воды. Вы понимаете меня?

Росси: Совершенно очевидно, что в стенограмму вошла неполная инструкция клиентке. Вы начинаете то же постгипнотическое внушение, что уже встречалось раньше (разд. 3.11).

Эриксон: Я заставил клиентку выбраться из воды на плот. Она должна была, сидя на нем, смотреть на воду и вдруг вспомнить про небольшой водонепроницаемый сверток в своем купальнике ...

Росси: ...где находится пачка сигарет с Вашей отметкой "Выкурить позже"...

Эриксон: ... и спички! Мне кажется, клиентке будет по душе курение после купания.

Росси: То есть удовольствие от курения прямо пропорционально удовольствию, полученному от плавания – и когда клиентка видит слова "Выкурить позже", она понимает, на что они намекают.

Эриксон: И этот намек на награду нужен для подкрепления терапевтической победы над страхом плавания.

Росси: А откуда Вы знали, что во время отпуска клиентке представится случай поплавать на плоту?

Эриксон: Анна – ее подруга – упомянула о плоту, когда рассказывала мне об их предполагаемом совместном отпуске.

3.15. Как с помощью постгипнотической ассоциативной сетки, связывающей удивление, амнезию и незнание (секрет) вызвать осознание – активную терапевтическую реакцию; как скрыть внушение от сознания, прибегая к невербальным "правополушарным" указаниям

Эриксон: Вы совершенно уверены в том, что это сделаете и что в течение всего оставшегося месяца, а также в июле до того момента, как Вы пойдете купаться – Вы будете хранить эту пачку сигарет, весьма смутно понимая, зачем Вы это делаете. Вы ведь будете ее беречь? Вы в этом уверены? Я положу ее в Вашу сумочку. И Вы ведь не допустите, чтобы с ней что-нибудь случилось, правда? А если все же что-то произойдет и Вы потеряете эту пачку сигарет, Вы должны будете понести ответственность за это. Ну, теперь Вам стало ясно, что Вы сами об этом думаете? Не хотите ли опустить другую руку? (Эриксон опускает вниз руку клиентки.) Вы ничего не хотите мне сказать? Пока Вы так глубоко спите, Вы понимаете, с каким нетерпением Вы ожидаете лета. Но пока Вы не проснулись, Вы не знаете, почему, и не узнаете этого даже по пробуждении. Другими словами, у Вас есть секрет от самой себя, верно? И такой секрет Вы храните впервые, так ведь? Обдумывайте это до тех пор, пока все не станет Вам абсолютно ясно. Четко продумайте, как Вы спрячете эту пачку сигарет и бережете ее, а также убедитесь, что не забыли взять ее с собой. А если, паче чаяния, Вы ее потеряете, что Вы станете делать?

Клиентка: Я не потеряю ее.

Эриксон: Нет, конечно. Но я Вам скажу, что делать, если вдруг в нее ударит молния. Вы вполне можете достать другую пачку сигарет, и удивиться, почему на ней написано "Выкурить позже". Все, что я Вам разрешаю – это удивляться. Вас не будет волновать, что произошло ведь пачка сигарет у Вас с собой, не так ли? И пока Вы так крепко спали, у Вас исчезла большая часть Вашего страха воды, так? Очень удобно, согласны? Можете сказать мне, какой сейчас день?

Клиентка: Июнь.

Эриксон: Да, июнь. А какое число?

Клиентка: Двадцать седьмое.

Эриксон: А завтра будет двадцать восьмое, и Ваше подсознание ни о чем не беспокоится, да? Кстати, вспомните, у Вас назначено свидание со мной в августе. Правильно? Или раньше, если Вы сгораете от нетерпения рассказать мне, как гладко все у Вас получилось. И если мисс Дей когда-нибудь начнет Вас убеждать, что это не так, пошлите ее подальше, ладно?

Клиентка: (Мисс Дей) Я задушу тебя!

Эриксон: Я с нетерпением и с огромным интересом жду от Вас завершения этого сложного процесса. А Вы? Хотите ли Вы обсудить что-нибудь еще?

Клиентка: Нет.

Эриксон: Вы помните, о чем мы тут беседовали, пока были одни? Я хочу, чтобы Вы придерживались той же линии. Вы ведь выполните это, не правда ли? А теперь я Вас быстро разбуду, и Вы покинете меня, недоумевая о цели своего прихода, но этот секрет будет известен только Вашему подсознанию. Вы готовы проснуться?

Клиентка: Да.

Эриксон: Хорошо. Просто и легко проснитесь. То, что происходило сегодня вечером, – секрет для Вас... Ну, как это лучше назвать?

Росси: Вы приводите в движение ту ассоциативную сетку, которая уже создана Вами (разд. 3.11). Пачка "Lucky Strike", на которой Вы многозначительно написали "Выкурить позже", служит для усиления постгипнотического внушения: клиентка получит удовольствие от сигарет только после того, как получит удовольствие от плавания. Курение – награда за удовольствие. Приятные ощущения, связанные с курением, теперь прочно ассоциируются с требуемым поведением во время купания. Вы внушаете клиентке, чтобы она "четко продумала, как прячет эту пачку сигарет и бережет ее". Тем самым Вы вызываете активный подсознательный процесс, с помощью которого и совершается эта работа. Заканчивается же она выполнением постгипнотического внушения о победе над страхом плавания. Так как это держится в тайне от сознания ("этот секрет будет известен только Вашему подсознанию"... и "то, что происходило сегодня вечером, – секрет для Вас"), подсознательная терапевтическая деятельность защищена от какой бы то ни было критики и любых затверженных ограничений со стороны сознания. Это вообще характерно для Вашего подхода к постгипнотическому внушению. Вы вовсе не рассчитываете на то, что клиентка последует Вашему внушению только благодаря трансу. Вы создаете такую сеть ассоциаций, которая вытекает из собственных мотивационных процессов клиентки, а затем Вы предлагаете ей совершить цепочку действий, которые неуклонно, шаг за шагом, приближают ее к требуемому терапевтическому результату. Вы согласны с этим?

Эриксон: Да. Там, где в тексте говорится, что я опустил руку клиентки, я на самом деле незаметно вложил ей в руку пачку сигарет, а потом направил руку так, чтобы спрятать сигареты в складках юбки. Эти мои действия как бы указали клиентке, как незаметно для самой себя спрятать пачку в купальнике.

Росси: Вы считаете, что с помощью Вашего молчаливого внушения клиентка спрячет сигареты в купальнике? Почему бы прямо не сказать ей об этом?

Эриксон: Чтобы избежать вмешательства сознания и тем самым возложить ответственность на подсознание.

Росси: То есть, Ваши невербальные внушения "загоняют" предполагаемое действие в правое полушарие, и тем самым сознание остается в полном неведении относительно него.

Эриксон: Когда Вы вкушаете роскошный обед под легкий аккомпанемент оркестра, Вы ведь не слишком обращаете внимание на музыку, не правда ли?

АКТИВНАЯ ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ "ТРАНСОВАЯ" РАБОТА

4.0. Оценка предыдущей гипнотерапевтической работы: вопросы, вызывающие чувства неопределенности, сомнения, удивления, любопытства и ожидания

Финк: К слову об интересных конфликтных ситуациях: сегодня утром мы слегка пофилософствовали с одним нашим пожилым психиатром, и он рассказал мне один весьма необычный случай. Он считает, что именно из-за этого у него столько проблем с религией. Его мать умерла, когда ей было 44 года, после же смерти отца, согласно его посмертной воле, нужно было эксгумировать тело матери и перезахоронить в соседней с ним могиле. И этот психиатр присутствовал при том, как останки переносили из одной могилы в другую. Только представьте – его собственной матери!

Клиентка: Зачем вообще ему нужно было при этом присутствовать?

Финк: Он не объяснил. Все это проходило через высшие судебные инстанции и визировалось в Департаменте Здравоохранения. Вообще, они преодолели безумное количество всяческих препятствий, прежде чем получили разрешение. Это просто вызывает изумление.

Эриксон: И где Вы провели свой отпуск?

Клиентка: Да поблизости. Съездила к сестре и немного там погостила. Вот, собственно, и все. Конечно же, родители не хотели, чтобы я уехала в какое-нибудь длительное путешествие.

Эриксон: Когда Вы вернулись?

Клиентка: Восемнадцатого. Точнее, ночью семнадцатого.

Эриксон: Помните, что Вы сказали мне по телефону?

Клиентка: Да.

Эриксон: И что?

Клиентка: Сейчас вспомню. Я сказала, что прекрасно провела время. Что я хотела бы вернуться и повторить все сначала. Кстати, на следующий день я действительно была готова вернуться. Я спросила Вас, почему Вы никогда никуда не уезжаете в отпуск.

Эриксон: Да. А что еще?

Клиентка: Вы все время спрашиваете меня о том, что я Вам сказала. Это так важно?

Эриксон: Да.

Клиентка: Не может быть, чтобы я забыла что-то важное. Такие вещи я обычно запоминаю. Вы произнесли: "Привет", и я Вам ответила тем же.

Эриксон: Вы в этом уверены?

Клиентка: Я назвала себя, и Вы спросили, удачный ли у меня был отпуск. Я сказала, что все было замечательно и почему Вы сами никуда не уезжаете. Вы ответили, что вообще никогда не уезжаете в отпуск, а я возразила, что это необходимо. Потом Вы добавили, что хотя Вы сами не берете отпуска – зато слушаете других, когда они рассказывают о своем отдыхе. Я заметила, что все было замечательно, но что все-таки Вам следует отдохнуть. Наверное, Вы спросили меня, где я была нет, вроде нет – да, Вы спросили! И я Вам рассказала. Видимо, потом я захотела узнать, когда мы сможем

²⁶ На сеансе в 1945 г. присутствовали д-р Милтон Эриксон, д-р Джером Финк, клиентка (в тексте также мисс С. и Джейн) и ее подруга Анна Дей. В 1979 г. сеанс комментировали д-р Милтон Эриксон, д-р Джером Финк, д-р Сандра Сильвестр.

встретиться, и Вы объяснили, что сейчас у Вас гостит брат и Вы были заняты всю неделю. Здесь Вы уточнили, что вечером в Детройте будет д-р Финк, который сможет подвезти нас до места. Я ответила, что это было бы чудесно. На том мы договорились и распрощались. Я что-нибудь пропустила?

Эриксон: Да нет. Вы перечислили почти все.

Клиентка: Не смотрите на меня с таким умным видом – я обращаюсь к вам, господа! И к Вам тоже!

Эриксон: Вы тогда пожалели меня.

Клиентка: Да, я сказала, что мне жаль Вас, потому что у Вас никогда не бывает каникул.

Эриксон: Нет, Вы выразились не так.

Клиентка: Что, была еще какая-нибудь причина для жалости?

Эриксон: Да.

Клиентка: И с чего бы это я стала Вас жалеть?

Эриксон: Потому что я должен сидеть и выслушивать, как какие-то чужие мне люди чудесно проводят свой отпуск. Припоминаете?

Клиентка: Да. Ведь на самом деле Вы не получаете никакого удовольствия от этих разговоров. Вы знаете, каково это – вот, например, как в нашем общежитии, когда все возвращаются с каникул: вам рассказывают о всяческих красотах, а вы сидите и повторяете, как баран: "Ну, и как Вам понравилось?" Только и задаете один этот idiotский вопрос.

Эриксон: Вы на самом деле думаете, что это так?

Клиентка: У Вас, наверное, не так. Но у всех обычных людей так.

Эриксон: Изменились ли Вы со времени нашей последней встречи?

Клиентка: Нет... Изменилась... Даже лучшие друзья не смогут ответить... Д-р Финк, Вам надоело?

Финк: Нет.

Мисс Дей: Какая жалость.

Клиентка: Нет, не думаю, что я изменилась. Не больше, чем кто-либо другой за такой промежуток времени... Я не пронырлива. Я всего лишь любопытна.

Финк: Вы не против, если я передам эти записи д-ру Эриксону?

Клиентка: Не против. Как будто я могу Вас остановить. Вы ведь знаете, что я в состоянии вынести все, кроме неудовлетворенного любопытства.

Финк: Ну, так Вы разрешаете?

Клиентка: Да-а. Вы пытаетесь разозлить меня.

Эриксон: Вы сильно загорели?

Клиентка: Совсем немного; загар сошел почти сразу – он смылся на следующий день.

Мисс Дей: Со мной все то же самое.

Эриксон: Вы хотели сюда прийти?

Клиентка: Очень хотела. Я очень волновалась.

Эриксон: Почему?

Клиентка: Да все мое любопытство.

Эриксон: Почему Вы так любопытны?

Клиентка: Большинству людей интересно то, чего они не знают. Я всего лишь одна из десятков тысяч.

Эриксон: А чего же Вы сейчас не знаете?

Клиентка: Вас. Именно так. Все мыслящие люди меня интригуют. Вы мыслите – стало быть, интригуете меня.

Росси: Для того, чтобы оценить предыдущую гипнотическую работу, Вы начинаете сеанс с весьма типичных "ориентационных" вопросов. Спрашивая клиентку: "Помните, что Вы сказали мне по телефону?" – Вы сразу же завладеваете ее вниманием и вызываете у нее чувства неопределенности и сомнения. Вы так формулируете свои вопросы, что клиентка пытается припомнить абсолютно все детали, хотя, конечно же, многое забыла. Она обращает свой протест против такой нелепости всем находящимся в комнате и говорит: "Не смотрите на меня с таким умным видом – я к вам обращаюсь, господа!" Это означает, что она ощущает всю шаткость и неуверенность своей позиции. Клиентка лишилась опоры на свои обычные установки и теперь отчаянно пытается отыскать те нужные критерии, которые удовлетворили бы Вас и всех присутствующих. Таким образом, поддерживая с Вами вроде бы светскую беседу, клиентка в действительности проходит через первые три стадии наведения транса: сначала Вы (1) фиксируете на себе ее внимание, затем (2) ослабляете ее привычные критерии и (3) иницилируете подсознательный поиск. Вы согласны с тем, что все Ваши вопросы преследуют именно эту цель? Вы вызываете исследовательскую установку?

Эриксон: Да.

Росси: И естественным следствием этого является увеличение степени любопытства и ожидания. Правильно?

Эриксон: Да.

Росси: И это обостряется тайным сговором между Вами и всеми остальными, что убедительно демонстрирует д-р Финк, передающий Вам записи. Вы продуманно вызываете любопытство, удивление, ожидание – эти три элемента терапевтического процесса, да? Вы сознательно интригуете Вашу клиентку?

Эриксон: Да. (Эриксон обменивается понимающими взглядами с д-ром Сандрой Сильвестр, которая прошла через такую заинтересованность при занятиях гипнотерапией с Эриксоном.)

Сильвестр: Это подобно опыту de'ja vu (аспекты припоминания ее недавней работы с Эриксоном).

4.1. Исчезновение симптома: освобождение от главной фобии и от всех побочных страхов, связанных с водой; "теория домино" в психологии; объективность приходит в зрелости; вопросы с двойным связыванием

Эриксон: Ну, хорошо. Продолжить ли задавать Вам вопросы, пока Вы не спите, или погрузить Вас в транс?

Клиентка: Мне кажется, я вполне могу отвечать Вам и без транса.

Эриксон: Тогда продолжим.

Клиентка: Но мне нечего сказать.

Эриксон: Нечего?

Клиентка: Я все запомнила.

Эриксон: Так.

Клиентка: Я запомнила все, что со мной было. А что касается экстраполяции на будущее – то еще полтора месяца назад я считала, что это нереально. Абсолютно нереально!

Эриксон: Что это за экстраполяция?

Клиентка: А когда Вы спросили меня, купалась ли я во время отпуска. Но на тот момент я еще не была в отпуске! Я рассказала Вам, что собираюсь к Анне, но и у нее я тоже ведь не была! И потом – сигареты. Просто невероятно!

Эриксон: Расскажите мне об этом поподробнее.

Клиентка: Я появилась около восьми вечера. Мы сели в лодку. Анна смотрела на меня выжидающе. Ничего не произошло, и мы вернулись домой. На следующее утро мы пошли купаться на местный пляж: мы искупались, затем вылезли на плот и вдруг меня осенило – сигареты! Как гром среди ясного неба! Это было так замечательно!

Эриксон: Мне все еще хочется побольше узнать об этом.

Клиентка: Об отпуске?

Эриксон: О купании и о сигаретах.

Клиентка: Сигареты были изумительные.

Эриксон: А Вас волновало то, как сохранить эту пачку сигарет?

Клиентка: Нисколько. Я спрятала их от себя – чтобы не соблазниться. Я убрала из с глаз долой – вначале в коробку, а коробку под полотенце, а полотенце в ящик для одежды.

Эриксон: Вы нервничали, когда прятали сигареты?

Клиентка: Не очень. Сначала я думала, что будет достаточно просто положить их на одежду сверху, но кто-нибудь мог войти и сказать: "А, сигареты?!" Мне было нетрудно их спрятать.

Эриксон: Какова была Ваша реакция, когда Вы обнаружили сигареты?

Клиентка: (Мисс Дей) Я была в машине, да? Во-первых, я совершенно не помнила, откуда они у меня взялись. Я подумала, что купила пачку Luckies, но не заметила ее. Можете себе представить, как Вы покупаете то, что не замечаете? И я подумала: "Ладно, я их просто где-то раздобыла", – а это очень важно. На пачке было написано: "Выкурить позже", и я узнала Ваш почерк, потому что видела его раньше. Затем я спросила о сигаретах это создание (показывает на мисс Дей). Она ответила: "Не знаю, где ты их взяла. Не спрашивай, откуда у тебя что берется". Так я узнала, что это Ваших рук дело. И что на это у Вас, видимо, были свои причины. И я решила: "Все равно я когда-нибудь все узнаю, даже если я превращусь в старую очкастую каргу". И я отложила пачку в сторону.

Эриксон: Итак, Вы плавали на лодке, а на следующий день Вы пошли купаться и на плоту вспомнили про сигареты. О чем Вы думали еще?

Клиентка: Я была озабочена возвращением домой.

Эриксон: Как Вы добрались назад?

Клиентка: На лодке гребли. Анна пообещала, что руки болеть не будут. Они действительно не заболели – ни в этот день, ни в следующий.

Мисс Дей: Я не даю обещаний понапрасну. У меня же они не заболели.

Эриксон: Сколько раз Вы еще после этого купались?

Клиентка: Мы плавали утром – в основном, именно в это утро, и потом еще раз перед моим возвращением.

Эриксон: Вам понравилось плавать?

Клиентка: Очень.

Эриксон: Почему?

Клиентка: Я больше ничего не боялась. Я призналась Анне, что это не так страшно, как прыгать с 20-футового трамплина: на это у меня храбрости не хватит. Раньше каждый раз, когда мне нужно было переезжать через реку, я ужасно волновалась. А теперь это прошло. Правда, я до сих пор не люблю, когда у меня мокрое лицо – но это пройдет со временем.

Эриксон: Вам действительно понравилось?

Клиентка: Да, очень.

Эриксон: Помните, что Вы обычно ощущали при этом?

Клиентка: Да. Я всегда нервничала. Меня беспокоило, придется ли мне искупаться или удастся найти правдоподобный предлог, чтобы избежать этого.

Росси: Мне кажется, что сначала Вы слегка пугаете клиентку своим вопросом с двойным связыванием ("Продолжать ли задавать Вам вопросы, пока Вы не спите, или погрузить Вас в транс?"), который определяет терапевтическую направленность. При этом у нее есть выбор – либо продолжать отвечать на вопросы, находясь в бодрствующем состоянии, либо погрузиться в транс: но вне зависимости от решения клиентка будет двигаться терапевтическим курсом. После этого она весело рассказывает Вам о невероятном осуществлении Вашего постгипнотического внушения, благодаря которому ей так понравилось плавать и которое помогло ей избавиться от страха. Кажется, что она должна быть полностью счастлива и кричать во весь голос о своем невероятном исцелении! Тем не менее ее спокойствие просто обескураживает. В действительности Вам приходится все из нее вытягивать.

Эриксон: Теперь это часть ее самой.

Росси: То есть, благополучное разрешение фобии настолько стало частью самой клиентки, что она чувствует пресыщение?

Эриксон: Да. Она знает, что получила то, что отныне является ее – и только ее достоянием.

Росси: Теперь это черта ее личности? Если бы она кричала и прыгала от радости, то психологическое развитие клиентки вызывало бы сомнение; получалось бы, что все действия направлены лишь на то, чтобы произвести на Вас впечатление. Это сродни тому, что обсуждалось в предыдущем разделе: мы только тогда можем быть точными и объективными в оценке своих прошлых эмоциональных переживаний, когда совершили эволюционный скачок в развитии и созревании. Когда клиентка признается: "Раньше каждый раз, когда мне нужно было переезжать через реку, я ужасно волновалась. А теперь это прошло", – я вижу, что она освободилась еще от одного страха, тоже связанного сводой. Это указывает на спокойное разрешение другой не менее важной, ранней травматической ситуации, когда брат по проволоке переносил клиентку через реку (см. табл. 1). Это иллюстрирует Вашу "теорию домино", относящуюся к психологическому развитию: если пациент успешно справляется с одной проблемой, все остальные, связанные с ней, выстраиваются "по росту" – в порядке важности – и поочередно вылечивают друг друга.

4.2. Терапевтический гипноз как активный процесс внутренней работы

Эриксон: Что Вы думали о проекции будущего?

Клиентка: Это было потрясающе. Я сообщила Вам, что хочу приобрести желтый купальник. Я видела, как одна девушка из нашего общежития примеряла желтый купальник, и подумала, что он великолепно выглядит. Потом я сказала Вам, что ходила купаться на реку. Не знаю, зачем я это сказала – думаю, что не сделала бы это даже под страхом смерти. Вода в реке очень мутная, да и вообще там очень мелко. Плавать там, по-моему, просто невозможно.

Эриксон: Продолжайте.

Клиентка: Я не знаю, зачем я Вам это сказала. Ведь проекция будущего – это Ваши планы на завтрашний день. С ее помощью будущее описывается так, как Вы его себе представляете.

Эриксон: Нет.

Клиентка: Нет? Ну, давайте послушаем Вас.

Эриксон: Ваша проекция будущего фактически была констатацией Ваших желаний, надежд, страхов и волнений, но только в исправленном виде. Вот сейчас Вам не

хочется даже войти в эту реку и Вы объясняете это вполне убедительно. Помните свои слова?

Клиентка: По поводу купания в реке?

Эриксон: Почему Вы передумали купаться?

Клиентка: Потому что вода была грязная? Вы хотите сказать из-за того, что река была недостаточно глубокая?

Эриксон: Да.

Росси: Здесь Вы очень осторожно, но тем не менее твердо формулируете то, что подразумевается под мысленной проекцией будущего. Эта проекция вовсе не оценивает будущее так, как оно представляется клиентке; скорее, она является "констатацией желаний, надежд, страхов и волнений, но только в исправленном виде." Такая псевдоориентация переводит мисс С. с позиции пассивного отношения к своим затаенным мечтам на позиции активного внутреннего изменения и корректировки своих желаний, ожиданий и паттернов поведения. Это ведь так? Иными словами, Ваш терапевтический подход заключается не в пассивном фантазировании, но в активном процессе изменения психодинамики пациента. Правильно?

Эриксон: (Утвердительно кивает.)

Росси: В своих первых работах, посвященных псевдоориентации во времени как гипнотерапевтической процедуре, Вы приводили многочисленные примеры проявления усилий со стороны пациента, его возбуждения и вообще всех признаков нелегкой "трансовой" работы. Вы говорили о том изнеможении, в котором пациент пребывает сразу после периода такой псевдоориентации. Когда Вы "мучали" мисс С. вопросами, ориентируя ее на выполнение терапевтической задачи, она в полной степени демонстрировала сопротивление, смятение и затруднение, сопутствующие главной фазе псевдоориентации. Здесь нет места счастливым и "идеальным" фантазиям – пациент должен активно включиться в тяжелый процесс "трансового" труда. Правильно?

Эриксон: Да.

Росси: Это принципиально отличается от позиции, к примеру, Т.Бабера, который считает, что во время гипноза пациент "мыслит и мечтает совместно с терапевтом". Вы уделяете вовлечению пациента в активную внутреннюю работу значительно больше внимания, чем пассивному переживанию им своих желаний. В ходе псевдоориентации на будущее пациент должен действовать именно таким образом. Все мои неудачи в прошлом, видимо, объясняются моим неправильным подходом к этому вопросу. Я требовал от своих пациентов пассивного изложения того, чего им хотелось бы. "Трансовая" работа не может проходить в вялом и сонном состоянии – это активный личностный процесс.

Эриксон: (Эриксон приводит пример аналогичной ситуации, когда городской девушке показывают, как доить корову. Наблюдая за тем, что ей демонстрируют, она совершает активные, хотя, вероятно, наполовину осознанные движения пальцами, как будто примериваясь к тому, как она будет ими действовать, когда начнет сама доить корову.)

Росси: Гм. Получается, что еще до того, как девушка начнет работать сама, она активно внутренне репетирует и – шаг за шагом – учится. Подобно этому, гипноз служит не для пассивных раздумий, а для преодоления и изменения внутреннего опыта пациента в целях активизации всех его возможностей.

4.3. Отказ от ошибочной терапевтической гипотезы

Клиентка: Так все-таки, что было написано на том листке, который передал Вам д-р Финк?

Эриксон: Очередная затея Джерома. (Передает листок мисс С.)

Клиентка: Это реклама к мылу "Спасательный круг". Круг на воде.

Финк: Интересовали ли Вас в воде молодые люди?²⁷

Клиентка: Это совершенно не относится к делу.

Росси: Мисс С. без всяких колебаний относит специфический интерес д-ра Финка к ошибочным терапевтическим гипотезам: он, видимо, считает, что ее страх плавания каким-то образом соотносится со страхом общения с молодыми людьми. Она отбрасывает омонимы "a buou – a boy" как не имеющие для нее никакого психодинамического смысла. А как думаете Вы?

Эриксон: Я считаю, что часть страхов клиентки может быть связана с трудностями общения с мужчинами.

Росси: Итак, перед нами хороший пример того, как пациент отказывается от ошибочной или слишком односторонней терапевтической гипотезы. Вы просто не можете заставить пациента принять ее.

4.4. Оценка терапевтических изменений: распределение фобических страхов

Эриксон: Можете ли Вы сказать хотя бы приблизительно, сколько раз Вы купались?

Клиентка: Это когда я была у Анны? Вроде, четыре.

Мисс Дей: Три.

Эриксон: В последний раз почти перед отправлением Вашего автобуса?

Клиентка: Да, мы вскочили в него на ходу.

Эриксон: А после этого Вы плавали?

Клиентка: Да, я ходила на Красную реку.

Эриксон: А как Вам понравились сигареты?

Клиентка: Очень понравились. С тех пор я обожаю Luckies.

Эриксон: Так что же в Вас изменилось? Изменились ли Вы с момента нашей последней встречи?

Клиентка: Да нет, не очень. Но мне кажется, что с тех пор меня меньше пугает вода.

Эриксон: А еще какие-нибудь Ваши страхи исчезли? Ну, скажем, страх переправы через реку.

Клиентка: Да, исчез.

Эриксон: Но Вы прежде не упоминали о нем. Почему?

Клиентка: Такого со мной еще не бывало.

Эриксон: А еще от чего Вы освободились?

Клиентка: Я не думаю, что у меня были еще какие-то страхи.

Эриксон: Ну, ладно, давно ли Вы обнаружили у себя страх перед мостами?

Клиентка: Не знаю. Очень давно.

Эриксон: Но этот страх был более-менее завуалирован страхом воды?

Клиентка: Вероятно.

Эриксон: Может быть, Вы отыскиали в себе что-то еще?

²⁷ Игра слов: a buou - буй, круг, a boy - мальчик. - Прим. переводчика.

Клиентка: Посмотрите на д-ра Финка – он до того сжевал свою сигарету, что не может ее докурить.

Эриксон: А Ваши привычки как-нибудь изменились?

Клиентка: Вот теперь-то я и начинаю их менять.

Эриксон: Мисс Дей, а Вы можете назвать хотя бы одну?

Мисс Дей: Мне кажется, я кое-что заметила.

Клиентка: Ну-ка, ну-ка...

Мисс Дей: Джейн всегда говорила, что держит сигарету левой рукой, а только что взяла ее правой.

Клиентка: Я тоже обратила на это внимание, но все же не думаю, что это имеет отношение к делу.

Эриксон: Можем ли мы это установить?

Клиентка: Давайте подумаем. А вдруг я была левшой?

Эриксон: А еще что?

Клиентка: Помогите мне, пожалуйста! Просветите меня!

Эриксон: Допускается подсказка из зала.

Клиентка: Мне так нужна поддержка. После всего, что я испытала, мне кажется, что все присутствующие знают обо мне больше меня самой.

Финк: Можете ли Вы припомнить изменение Вашего отношения к замужеству?

Клиентка: К замужеству?! Я не помню, чтобы вообще имела к этому хоть какое-то отношение. Брак – просто необходимое зло. Подумайте только – изменение отношения к замужеству!

Росси: Хотя отношение к замужеству явно меняется, клиентка не хочет этого признавать.

Эриксон: Помните, как Вы возмущались, принимая ванну?

Росси: Я? Возмущался, принимая ванну? Может быть.

(Хохот.)

Эриксон: Почему только "может быть"? Почему теперь Вы так спокойны на этот счет?

Росси: Кажется, я Вас понял. Это моя вечная проблема. Меня всегда бесит, когда я слышу, что мои волосы выглядят значительно лучше, если их модно подстричь. Я думаю – неужели сейчас они выглядят так плохо? Я не решил для себя этот вопрос и не могу говорить спокойно на эту тему. Следовательно, спокойствие равнозначно полному разрешению проблемы.

Сильвестр: Кроме того, теперь это Ваша неотъемлемая часть.

Росси: Правильно. Очень хорошо сказано.

4.5. Вопросы, вызывающие автоматическую идеомоторную реакцию подсознания

Эриксон: Как бы нам установить, что Вы избавились еще и от прочих страхов?

Клиентка: Да не было у меня других страхов.

Эриксон: Можем ли мы определить, освободились ли Вы от них?

Клиентка: В принципе, можем. Но ведь нельзя избавиться от того, чего нет.

Эриксон: Сейчас я Вам все объясню. Эти перчатки лежат пальцами в правую сторону. Если Вы их повернете, то это будет означать, что Вы перестали бояться очень многих вещей.

Клиентка: А Вам не кажется, что это трудно доказать?

Эриксон: Давайте посмотрим: ведь Ваша правая рука свободна.

Клиентка: Это не более, чем сила внушения; вроде того, как убедить меня в том, что в другом кресле мне будет сидеть намного удобнее, чем в этом. Вне зависимости от результата, я должна буду пересестись в то кресло.

Эриксон: Хорошо. Если Вы развернете перчатки, то скажете нам, чего же Вы раньше боялись.

Клиентка: Думаю, будет лучше, если я просто немного поразмышляю об этом.

Эриксон: До тех пор, пока перчатки лежат по-старому, Вы не сможете избавиться от страхов и, следовательно, не сможете их осознать.

Клиентка: Если у меня есть какие-то страхи, то я не смогу даже подумать о них, пока не разверну перчатки?

Эриксон: Именно так.

Клиентка: Тогда мне все-таки следует их перевернуть. Так и быть, я последую Вашим указаниям.

Мисс Дей: Прекратите торговаться.

Клиентка: Чего я боюсь? Вспомни, Джейн, подсказка разрешена. Посмотри на нетерпение в глазах этих людей. Если я переверну перчатки, то смогу выяснить причину своих страхов. (Переворачивает перчатки.)

Эриксон: Сейчас мы во всем разберемся.

Клиентка: В чем? В моих религиозных взглядах?

Эриксон: Так изменились ли как-нибудь Ваши привычки? Никто здесь не понимает, к чему я клоню.

Клиентка: И я?

Эриксон: Я пытаюсь это из Вас вытянуть.

Клиентка: Я стала больше курить.

Эриксон: Вы не будете возражать, если мы с мисс Дей выйдем в холл и немного посекретничаем?

Клиентка: Да нет, пожалуйста. Анна, не забудь, что ты хотела одолжить у меня денег. Вообще, все это очень мило.

Росси: А теперь Вы разговариваете с мисс Дей наедине. Это так?

Эриксон: (Кивает.)

Росси: Почему Вы так настойчиво добиваетесь автоматического подсознательного ответа?

Эриксон: Чтобы удостовериться, что я ничего не упустил из вида.

Росси: А почему Вы не доверяете сознанию? Вы считаете, что на сознательный уровень выведено еще далеко не все, да?

Эриксон: (Кивает.)

4.6. Динамика и разрешение затаенного страха наполняющейся ванны

Эриксон: Долго ли Вы были в отпуске?

Клиентка: Три недели.

Эриксон: Где Вы побывали?

Клиентка: В _____.²⁸

Эриксон: И где Вам больше всего понравилось купаться?

Клиентка: В ванне. А что здесь такого?

Эриксон: Почему не в душе?

²⁸ В оригинале именно так. - Прим. переводчика.

Клиентка: Понимаете, я люблю понежиться в ванне с журналом и с сигаретой – сидеть часами, пока не забарабанят в дверь.

Эриксон: А до января Вы любили принимать ванну?

Клиентка: Я всегда любила это делать, мне только не нравилось ждать, пока в ванну наберется вода. Вот если бы можно было нажать кнопку и ванна наполнилась мгновенно – то это было бы здорово!

Эриксон: А как Вы относитесь к этому сейчас?

Клиентка: Сейчас мне это безразлично – наверное, потому, что я теперь не боюсь воды, хотя собственно ванна с водой меня не пугала никогда.

Эриксон: Сейчас Вам это совсем безразлично?

Клиентка: Да. Я могу даже закурить, пока жду.

Эриксон: Вот Вам и другой страх, от которого Вы теперь избавились – страх наполняющейся ванны.

Клиентка: Это глупо. Не было у меня такого страха. Конечно, я волновалась, но если бы это было то, что Вы называете страхом, то я не смогла бы так долго сидеть и ждать.

Эриксон: И это привело бы Вас к вытеснению страха в подсознание. Я хотел узнать про Ваши обычные приготовления к ванне – и в холле спрашивал мисс Дей именно об этом.

Клиентка: Замечательно.

Росси: Не могу сказать, что Ваша трактовка страха наполняющейся ванны очень убедительна. Может быть, Вы и правы, но все это не вяжется со словами самой клиентки. Вот если бы она всячески избегала наполнения ванны и предпочитала бы душ, то это и впрямь можно было бы считать доказательством существования страха льющейся воды. Но Вы приводите совершенно противоположный довод: о страхе клиентки якобы свидетельствует то, как она, волнуясь, ждет наполнения ванны. Классический психоанализ объяснил бы это поведение образованием реактивного беспокойства в ответ на первоначальный страх. К сожалению, такая разновидность двойного связывания встроена в структуру психоаналитической теории и поэтому всегда существует вероятность неправильного истолкования действия пациента с точки зрения любой рабочей гипотезы. Это вносит большую путаницу, но в качестве терапевтического парадокса может быть даже полезно.

Эриксон: Каждый раз, когда мы наполняем ванну и моемся, вода в ней уменьшается.

Росси: Вы имеете в виду, что уровень воды понижается.

Эриксон: Но когда младшая сестра клиентки упала в ванну с водой, ее уровень поднялся.

Росси: Верно. Поэтому у клиентки и возник страх перед повышением уровня. Так вот что Вы имели в виду, когда предположили существование страха наполняющейся ванны! И клиентка на самом деле очень боялась этого, а избавилась от своего страха, даже не осознав, что излечение наступило после Ваших сеансов. Вы действительно думали об этом! Вы предположили, что после того, как сестра мисс С. упала в ванну и уровень воды поднялся, у мисс С. должен был появиться страх перед водой, льющейся в ванну. Вы меня убедили. Надо же, я так внимательно все читал, а инцидент с падением Элен упустил из виду. Как у Вас все складно получается! Теперь все стало по местам.

4.7. Панфобическая природа большинства страхов; созревание личности; решение проблемы переноса

Эриксон: Вы поняли, по каким признакам я обо всем догадался, так ведь?

Клиентка: Нет. Д-р Финк, да что с Вами случилось? Смотрите, он курит сигару.

Эриксон: Меня навело на мысль то, как Вы произнесли словосочетание "спасательный круг" ("lifebuoy"), а затем разбили его на два слова.

Клиентка: Ну и что здесь необыкновенного? Два слова трудно объединить в одно.

Эриксон: Ладно, я очень рад, что теперь Вам нравится плавать. Вы сдержали свое обещание, которое дали по телефону, верно?

Клиентка: Что же я Вам обещала?

Эриксон: Спите. Вы будете спать, не правда ли? Не правда ли, Джейн? Засыпайте глубоко и крепко. Вы уже спите? (Клиентка кивает.) Вы подробно отчитались передо мной за весь свой отпуск. Вы действительно плавали. Вы и в самом деле почти избавились от своей тревоги; больше Вы уже не испытываете страха перед мостами; Вас уже не пугает наполняющаяся ванна, и Вас это очень радует. Вы полностью освободились от всех тех печалей, о которых здесь даже не говорилось, и Вам приятно осознавать, что теперь не нужно ни о чем беспокоиться. У Вас нет никаких поводов для волнения, правда? Это единственно верный путь, и только так – не ломая себя – можно победить свои страхи. Теперь Вы это и сами поняли. Отныне Вы не допустите, чтобы беспокойство овладело Вами, ладно? Могу ли я сделать для Вас что-нибудь еще? (Клиентка отрицательно качает головой.) Вы ведь знаете, что всегда можете позвонить мне, так? И, наверное, мне можно будет воспользоваться своим положением, чтобы – в свою очередь – позвонить Вам, когда мне потребуется помощь, верно? (Клиентка явно соглашается.) Вы в этом уверены? Никогда ведь не знаешь, что тебе может понадобиться. Я бы хотел иметь право обратиться к Вам в любое время. Оглядываясь назад, Вы понимаете, что с момента нашей первой встречи повзрослели всего на полгода, но если вспомнить, как много нового Вы узнали, то окажется, что Вы повзрослели значительно больше, и это сразу бросается в глаза. Хотите сегодня обсудить что-нибудь еще? Может быть, поговорим наедине?

Клиентка: (Долгая пауза) Теперь я курю сигареты лучшей марки. Все действия с автоматическим письмом завершились. "Ручная работа" окончилась.

Росси: Вы разбудили клиентку до того, как она произнесла последнюю фразу?

Эриксон: Здесь в тексте – пауза.

Росси: Что же произошло за это время?

Эриксон: Клиентка проснулась и произнесла свою реплику.

Росси: Очень важную роль играет здесь Ваша твердая уверенность в том, что большинство так называемых простых страхов имеют панфобическую природу. Ваш метод характеризуется тем, что наряду с главной, всем очевидной фобией Вы отыскиваете другие сопутствующие ей страхи и пытаетесь разрешить их совместно с решением основной проблемы.

Эриксон: Мы ведь живем не в каком-то изолированном мире.

Росси: Главная фобия – лишь одна из многих; изучая ее, Вы сталкиваетесь с другими страхами и стараетесь найти комплексный ответ. Простого страха не существует: это всегда панфобический отклик на множество возбудителей.

Эриксон: Представьте, что Вы не выносите кошек, а Вам надо навестить своего приятеля, который держит кота. Внезапно Вы обнаруживаете, что Вас раздражает решительно все: одежда, обстановка, угощение – то, что связано не только с самим приятелем, но и с его домом. Почему так происходит?

Росси: Не знаю.

Эриксон: Вы слышали об обивке из конского волоса?

Росси: Ну, конечно, слышал.

Эриксон: А у котов густая шерсть.

Росси: Понимаю! Этот человек связал все воедино. Следовательно, большинство страхов – это обобщения, которые мы просто не осознаем.

Эриксон: Да.

Сильвестр: У меня к Вам другой вопрос: Почему Вы так настойчиво расспрашиваете клиентку о том, чего она, на ее взгляд, должна бояться? Это что, способ терапевтической интеграции пережитого? Если исходить из факта, что левая рука не знает того, что делает правая, – то Вы наделяете левую руку таким знанием, которое помогает все осмыслить.

Эриксон: А произносятся слова четко, вслух, я довожу до сознания то, что уже известно подсознанию.

Росси: [В 1987] Эриксон решает проблему переноса так, как он обычно делает в своих демонстрационных показах. (Случай, который здесь рассматривается, все-таки относится к демонстрационным, а не к клиническим, когда пациент сам "охотится" за терапевтом и платит за лечение.) Эриксон почувствовал необходимость тактичного решения проблемы переноса. Он овладел несколько необычным, но зато очень удобным и практичным приемом, снимающим все трудности в подобных ситуациях. Пациент имел возможность позвонить Эриксону в любое время, когда бы ему ни захотелось, и попросить о помощи. Вместе с тем сам Эриксон просит о том же – чтобы он мог позвонить пациенту тогда, когда ему в свою очередь потребуется помощь. Этими словами Эриксон подчеркивает, что он вполне может попросить пациента поассистировать ему в каком-нибудь демонстрационном опыте или принять посильное участие в будущих исследованиях. Эриксон отдает себе отчет в том, что все это всего лишь простая замена действующих лиц (qui pro quo): "Я помог Вам вылечиться – а теперь Ваша очередь помочь мне". Таким образом, то, что люди чувствуют себя "обязанными" в ситуации бесплатного лечения, так же как и неразрешенная проблема переноса, "оплачивается" временем пациента: теперь он готов потратить свое время на то, чтобы помочь другим людям.

СОДЕРЖАНИЕ

Прогулки по воде. Предисловие Л.М.Кроля и .Е.Михайловой

Сеанс I. Часть I. Подход к терапевтическому гипнозу

Сеанс I. Часть II. Создание образа Февральского человека.

Сеанс II. Множественные уровни общения и существования

Сеанс III. Как вызвать и использовать психодинамические процессы.

Сеанс IV. Активная терапевтическая "трансовая" работа.

Милтон Эриксон, Эрнест Росси

ЧЕЛОВЕК ИЗ ФЕВРАЛЯ

Перевод Е.Л.Длугач

Научный редактор Е.Л.Михайлова
Редактор И.В.Тепикина

ЛР N 061747

М.: Независимая фирма "Класс"

.