Bernhard Trenkle

DAS HA-HANDBUCH DER PSYCOTHERAPY

Wize – gans im Ernst

Carl Auer Verlag

Heidelberg

Бернгард Тренкле

УЧЕБНИК ПСИХО-ХО-ТЕРАПИИ

Вполне серьезные анекдоты

Перевод с немецкого Л.С. Каганова

Москва
Независимая фирма “Класс”
1998

УДК 615.851
ББК 53.57
Т 66

Тренкле Б.
Т 66 **Учебник псиХО-ХО-терапии: Вполне серьезные анекдоты**/ Пер. с нем. Л.С. Каганова. – М.: Независимая фирма “Класс”, 1998. – 128 с. – (Библиотека психологии и психотерапии).

ISBN 5-86375-088-10 (РФ)

В этой книжке собраны анекдоты о психотерапии и психотерапевтах. А раз о самой профессии и ее представителях рассказывают анекдоты, то это означает, что явление признано и стало неотъемлемой частью повседневной жизни. А кроме того, это значит, что в психотерапии, как и в жизни, есть место всему – и серьезной работе, и печали, и смеху.

Автор – известный психолог, много лет издает Информационный бюллетень Германского общества Милтона Эриксона и на его страницах в рубрике “ХА-Хандбух” публикует анекдоты и забавные истории о коллегах “по цеху”. Эта рубрика пользуется неизменным успехом. И вот теперь анекдоты “от Тренкле” изданы отдельной книгой по-русски.

© 1994 Bernhard Trenkle
© 1994 Carl Auer Verlag
© 1998 Независимая фирма «Класс», издание, оформление
© 1998 Л.С. Каганов, перевод на русский язык
© 1998 Л.М. Кроль, Е.Л. Михайлова, предисловие
© 1998 А.А. Кулаков, обложка

Исключительное право публикации на русском языке принадлежит издательству “Независимая фирма “Класс”. Выпуск произведения или его фрагментов без разрешения издательства считается противоправным и преследуется по закону.

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ АНЕКДОТЫ ОТ ТРЕНКЛЕ ИЗ РОТТВАЙЛЯ

У каждого профессионального сообщества есть собственный жанр “сатиры и юмора для своих”: анекдоты про знаменитых чудаков, шутки вокруг рабочих понятий или каких-нибудь обстоятельств, известных только посвященным. Этим делятся на капустниках и в кулуарах. А профессиональные сообщества, “пошедшие в рост” и ставшие заметными для внешнего мира, становятся объектами чужих шуток (о, сколько карикатур и анекдотов досталось на долю психоаналитиков!) – и, конечно, уже могут позволить себе роскошь и самим пошутить публично. Профессию нельзя считать сложившейся, если в ответ на начало анекдота: “Приходит психотерапевт на прием...” – слушатель спрашивает: “Кто-кто?”

В этой книге мы находим следы дальнейшей профессионализации: подразумевается, что читатель – возможно, студент-психолог, дантист или социальный работник – уже хорошо себе представляет, что психотерапевты бывают разные, работают с разным и смешное, анекдотическое у них тоже непохожее.

“Учебником” книжка тоже названа не случайно: в ней чувствуется “рука помощи” заучившемуся школяру, напоминающая о многовековой традиции запоминать всякую ученую тягомотину с помощью хохм и стишков.

В “ХА-ХАндбухе” (так по-немецки звучит название книги) большая часть анекдотов и историй связана с эриксоновской терапией и гипнозом. Во-первых, потому, что в необычайной психотерапии Милтона Эриксона очень много значат метафоры, анекдоты, парадоксы, игра с языковой тканью. Во-вторых, о самом “чародее из Феникса” рассказано и написано множество историй. И, наконец, в-третьих, целые поколения последователей Эриксона уже на своих пациентов “примеривают” всякий раз новые истории, снова и снова убеждаясь в неповторимости каждого отдельного человека и его проблем.

Собиратель и автор данной книги Бернгард Тренкле тоже является одним из благодарных, зрелых и умелых последователей Эриксона. Бернгард живет в маленьком и тихом немецком городке Роттвайль, где всего 18000 жителей (сам городок известен главным образом благодаря породе собак роттвейлер). Его большой дом стал весьма известным центром эриксоновской терапии: именно отсюда им была организована конференция “Эволюция психотерапии” в Гамбурге, где было 6 тысяч участников.

И когда и у нас кто-то, живущий в маленьком городке в своем красивом доме-центре, будет организовывать такие профессиональные события – мы все будем жить в другой стране. Ради такой цели хочется долго жить и много шутить, превращая все препятствия на пути к этому в анекдоты.

Леонид Кроль
Екатерина Михайлова

СОВЕРШЕННО СЕРЬЕЗНО

Это сборник анекдотов. Или, говоря другими словами, акцент в книге “Учебник псиХо-Хо-терапии” делается на “Хо-Хо”.

Десять лет назад я начал публиковать анекдоты в информационном бюллетене Общества эриксоновского клинического гипноза, называющемся “М.Е.Г.аФон”. В каждом случае я давал краткое объяснение того или иного термина гипно-, семейной или психотерапии, а затем следовали анекдоты (удачные или неудачные). Вскоре рубрика стала пользоваться большим успехом, тогда у меня и появилась мысль собрать опубликованные анекдоты, добавить к ним новые и издать книгу “Учебник псиХо-Хо-терапии”.

Строго говоря, книгу следовало бы назвать “Учебник гипно- и семейной псиХо-Хо-терапии”, ибо большинство тем относится именно к этим направлениям. Но поскольку перед нами все же сборник анекдотов, я не стал вносить в заголовок такое уточнение.

Анекдоты и изречения я начал собирать, когда учился в школе, и у меня набралась изрядная их коллекция. Когда возник замысел написания этой книги, я начал перелистывать свои старые записи. При этом я выделял те анекдоты, которые имели отношение к задуманной книге. Поскольку из всех видов психотерапии мне ближе всего гипнотерапия и семейная терапия (по ним я провожу учебные семинары), то, естественно, большинство ассоциаций и идей у меня возникало в связи с этими близкими мне направлениями.

Участники семинаров и съездов не раз указывали мне, что анекдоты, публиковавшиеся в “М.Е.Г.аФоне”, в основном касаются “Темы № 1” (большинство замечаний было сделано женщинами). Я обратился к старым публикациям и подсчитал, что к этому разряду можно отнести не более половины опубликованных анекдотов. Просто некоторым читателям запомнились анекдоты лишь на определенную тему. Но так или иначе, ни в “М.Е.Г.аФоне”, ни в данной книге я не боялся затрагивать самые различные темы. Когда я прохожу мимо газетного киоска, мне иногда кажется, что тема секса за последнее время не стала менее актуальной. А разве можно, работая над учебником, игнорировать актуальную тему?

Карл-Людвиг Хольц, читавший корректуру моей книги, сказал, что на ее обложке следует привести известное высказывание: “За 28 дойчмарок я имею право рассчитывать, что автор обратится к моим низменным инстинктам”.

Сам я больше всего люблю анекдоты, из которых можно сочинять более продолжительные истории с неожиданным, потрясающим завершением. Анекдоты бывают разные – хорошие и остроумные, а также не очень хорошие и совсем примитивные. Сказанное относится к анекдотам на любую тему: секс и политика, врачи и психологи, Церковь и различные школы психотерапии.

Однажды я показал компьютерный набор этого сборника анекдотов женщинам – моим подругам и коллегам – и попросил их отметить разделы, которые понравились им больше всего, и те, которые, по их мнению, следовало бы опустить. Отзывы оказались совершенно противоречивыми и иногда удивительными.

Какой анекдот хорош? Ответ на этот вопрос, как кажется, в значительной мере зависит от вкусов читателя.

Если какие-то анекдоты Вам не подходят, вы можете их просто вырвать. Я думаю, что в большинстве случаев мужчины будут вырывать одни страницы, женщины – другие. Таков замысел. Помните: цензура всегда приносит больше вреда, чем кажется.

Вот я и спрашиваю себя: достигнет ли когда-нибудь общество такого уровня развития, когда никто не будет запрещать никакие анекдоты – ни представители политической власти, ни Церковь, ни различные фундаменталисты?

Существует, разумеется, большая разница между рассказанными анекдотами и анекдотами напечатанными. Многое зависит от того, как рассказывают анекдот; реакцией может быть или смех, или недоумение. Если я знаю, что у ребенка моего знакомого недавно обнаружили рак, то я, конечно, не стану рассказывать ему анекдот о раке. И если какая-то женщина подверглась сексуальному насилию и все еще испытывает душевные страдания, то я также воздержусь от анекдотов на определенную тему.

И если Вы встретите в этой книге анекдоты, которые Вам в данное время не подходят, пропустите их. Возможно, позже Вы сможете отнестись к таким анекдотам с большей терпимостью.

А если от какого-то анекдота Вас действительно воротит, не стесняйтесь: вырвите страницу, на которой он напечатан – вот и все.

Я хотел бы поблагодарить многих людей, оказавших мне ценную помощь. Это они постоянно рассказывают мне анекдоты (в том числе и по телефону) или присылают их по почте.

Под воздействием стресса, связанного с подготовкой к конференции на тему “Эволюция психотерапии” (Гамбург, 1994 г.), я не могу сейчас вспомнить некоторые достойные фамилии. Но непроизвольно в моей памяти всплывают такие имена, как Ортвин Майсс, Стив Ленктон, Беата Ульрих (она же г-жа Ауэр), Петер В. Гейстер, Тереса Доусон, мистер МакГилл-младший (школьник из Англии, чья мать является читательницей “М.Е.Г.аФона”, Андреас, Мелания и Александра Тренкле (мои дети, которые не только приносят из школы анекдоты, но и перерабатывают важные литературные источники, например комиксы с Микки Маусом), Филип Тренкле (мой племянник из Денцлинтена).

На суперобложке пользующегося дурной славой американского сборника “Абсолютно пошлые анекдоты” напечатано: “Автор проживает под своей настоящей фамилией в Нью-Йорке, а вот его семья живет под псевдонимом в Бостоне”.

Как скажется на дальнейшей судьбе семьи Тренкле выход в свет “Учебника псиХо-Хо-терапии”, в настоящее время можно только гадать.

Мои любимые сборники анекдотов:

Хирш, Айке Христиан “Школа смеха”.

Это определенно один из лучших сборников анекдотов. Анализ и остроумные комментарии чередуются здесь с громадной коллекцией анекдотов на самые различные темы. Анекдоты, вошедшие в сборник, в свое время были опубликованы в газете “Цайт”. Есть здесь и анекдоты, имеющие отношение к психотерапии. Хирш пишет, например, что был когда-то один психоаналитик, который начинал психотерапию с того, что просил пациента рассказать свой любимый анекдот.

Азимов, Айзек “Антология юмора”.

Мой сборник анекдотов был почти готов, когда ученик Адлера Гарольд Мозак, с которым я встретился в Орландо на конференции, посвященной краткосрочной психотерапии, обратил мое внимание на книгу Азимова. Азимов написал 400 книг и некоторые из его анекдотов столь необычны, что я, приводя их в своем сборнике, делаю ссылку на источники. А вообще-то анекдоты – общее достояние и в ссылках на источник не нуждаются. Для Азимова я сделал исключение.

Мозак, Гарольд “Ха-ха и Ага. Роль юмора в психотерапии”.

Очень хорошая книга о юморе в психотерапии. В приложении приводятся “психо”-анекдоты.

Пич, Джим “Книга анекдотов нью-йоркских водителей такси”.

Эта изданная в США карманная книга является сборником анекдотов нью-йоркских таксистов. Ее автор – джазовый музыкант. Он пишет мюзиклы для театров на Бродвее, а такси водит лишь для того, чтобы иметь возможность расспрашивать своих пассажиров о любимых анекдотах. В книге есть несколько прекрасных мест, где он описывает, кто, где и когда рассказал ему те или иные анекдоты, какие анекдоты прозвучали в ответ, как пассажиры отреагировали на них и т.д. К сожалению, эта книга исчезла из моей библиотеки, и я не могу сказать, в каком издательстве она вышла.

“Анекдоты журнала “Твен”.

Легендарное собрание анекдотов, публиковавшихся прежде в журнале “Твен”. Часто эти анекдоты несут на себе печать времени.

“Анекдоты журнала “Штерн”.

Собрание анекдотов, опубликованных в журнале “Штерн” в рубрике “Анекдот недели”. Сокровищница драгоценных анекдотов.

Сальция Ландман “Сборник классических еврейских анекдотов”.

Эти анекдоты столь остроумны, что их правильнее было бы назвать кладезем мудрости. Многие из них могут быть использованы и в психотерапевтических целях.

“Пошлый анекдот”.

Немецкий аналог американских книг, содержащих анекдоты, первоначально печатавшиеся в газете “Таймс”. Немецкая книга представляет собой не перевод американских изданий, а самостоятельный сборник. Книга открывается вопросом: “Что это такое: желтое и лежит в постели в одиночестве?” Ответ: “Йоко Оно”. К сожалению, я не помню фамилию автора этой книги: ее, как и некоторые другие, я дал кому-то почитать и так и не получил обратно. Может быть, дома у человека, взявшего у меня эту книгу, среди книжных полок есть одна с надписью “Взято почитать”.

Бланш Нот “Совершенно пошлые анекдоты”.

Эти анекдоты в свое время были напечатаны в газете “Нью-Йорк Таймс”. Существует целая серия подобных книг: “Худшие из совершенно пошлых анекдотов”, “Самые-самые плохие из совершенно пошлых анекдотов”. В конце последнего издания есть глава: “Слишком пошлые, чтобы быть включенными в эту книгу”. Некоторые из этих анекдотов и в самом деле пошлые, по крайней мере, я так считаю. Но есть там и блестящие, хотя и явно пошлые анекдоты. Вот, например, такой:

– “Я ничего не имею против инвалидов. Если бы не они, парковаться вообще было бы негде”[1].

У.Г.Петерс / Йоганес Петерс “Сумасшедший и психиатр”.

Множество анекдотов о сумасшедших и психиатрах. Книга давно уже распродана. Я благодарен профессору Петерсу за то, что он прислал мне свой собственный экземпляр.

Мило Дор / Рейнхард Федерман “Странные анекдоты”.

Интересное собрание гротескных и абсурдных анекдотов.

[1] На Западе отводятся специальные места для парковки автомашин инвалидов. – *Прим. переводчика*.

ПОВСЕДНЕВНЫЙ ТРАНС

“Повседневный транс” – один из терминов, принятых в эриксоновском гипнозе. Он означает, что в течение дня человек неоднократно входит в состояние транса. Опытный психотерапевт может распознать наступление такого состояния у своих клиентов и использовать его в терапевтических целях.

Приводимая ниже история свидетельствует о том, что подобное состояние было известно и Рихарду фон Вайцзекеру.

☞Описываемый случай произошел несколько лет назад. Папа Римский во время посещения Германии пригласил на обед высших представителей Церкви и государства. Справа от Папы сидит кардинал Хеффнер, верховный иерарх Церкви, а слева – Рихард фон Вайцзекер, президент Федеративной Республики Германии. Следующее место за фон Вайцзекером занимает Гельмут Коль. Перед Папой (и только перед Папой) стоит потрясающей красоты столовый прибор из Ватиканского музея. И Гельмуту Колю, и Рихарду фон Вайцзекеру особенно приглянулись три маленькие десертные ложки. Папа обсуждает с кардиналом Хеффнером кандидатов на вакантное место епископа. Коль и Вайцзекер шепотом обмениваются мнениями об этих чудесных ложечках: было бы замечательно получить на память одну из них. Совершенно очевидно, что Папа не может распоряжаться этими драгоценностями из коллекции Ватиканского музея. Рихард фон Вайцзекер начинает внимательно наблюдать за Папой, который по прежнему целиком поглощен разговором с Хеффнером. И вот тогда, когда Папа внезапно глубоко задумывается, фон Вайцзекер, сохраняя безучастный вид, наклоняется и берет одну из ложечек, спокойно кладет ее в левый карман брюк и заговорщически подмигивает Гельмуту. Тот однако не в восторге: как же так – у этого, обычно такого сдержанного, Рихарда есть теперь одна из этих ложечек, а у него – нет. Он хорошо видел, что Рихард воспользовался тем, что Папа какое-то непродолжительное время находился в трансе. И Коль внимательно наблюдает за Папой. Вскоре Папа вновь целиком погружается в свои мысли, Гельмут молниеносно делает движение в его сторону, но... его рука натыкается на бокал, стоящий перед Вайцзекером, и взгляды всех присутствующих обращаются к Колю. Волей-неволей ему приходится выступить с застольной речью. Спустя определенное время снова представляется удобный случай. Коль снова делает молниеносное движение и... опять натыкается на бокал. Что же, ему приходится держать еще одну речь. Теперь он знает, что больше рисковать нельзя. “Что же делать?” – думает он. И вот его озаряет. Коль обращается к Папе и заводит разговор о хобби, зная, что и Папа, и Вайцзекер любят спорт. Следует восторженная тирада о спортивных успехах Папы. Как и следовало ожидать, Папа задает вопрос:

– А Вы, господин канцлер, тоже занимаетесь спортом или у Вас какие-нибудь другие увлечения?

– Да, – отвечает Коль и, внутренне торжествуя, продолжает: – В молодости я играл в футбол в Людвигсхафене. Но больше всего я увлекался фокусами.

– Правда? – спрашивает удивленный Папа. – А сейчас Вы могли бы показать нам что-нибудь из Вашего тогдашнего репертуара?

– Вряд ли, – отвечает Коль.

Тогда не только Папа, но и Хеффнер, Вайцзекер и все остальные начинают упрашивать Коля вспомнить что-нибудь из тех фокусов, которые тот проделывал прежде. Наконец, Коль соглашается, но при условии, что покажет только один фокус.

И говорит:

– Итак! Сейчас я беру одну из этих чудесных ложечек, которые лежат перед святым отцом. Теперь, как Вы видите, я кладу эту ложечку во внутренний карман моего пиджака. И откуда я извлеку затем эту ложку? Вот отсюда, из кармана брюк господина президента....

АМНЕЗИЯ

Об амнезии говорят тогда, когда человек не помнит те или иные события. Состояние амнезии иногда вызывается у клиента психотерапевтом в ходе гипнотерапии, иногда же амнезия проявляется спонтанно.

☞Пациент говорит психиатру:

– Доктор, у меня проблема: я все забываю.

Психиатр:

– И давно у вас эта проблема?

– Какая проблема? – удивляется пациент.

☞Один человек говорит:

– Чего я никогда не забываю, то это, во-первых, фамилии, во-вторых, лица и, в-третьих, ... эээ... эээ... эээ...

Еще одна история из врачебной практики.

☞Прежде чем сообщить пациенту результаты обследования, врач говорит:

– У меня для Вас две новости – хорошая и плохая. С какой начать? Пациент меняется в лице:

– Сначала с плохой...

– У Вас обнаружили не только СПИД, но и болезнь Альцгеймера.

– Боже мой! А хорошая новость?

Врач:

– Прежде чем Вы дойдете до дома, Вы забудете о том, что я Вам сказал.

Еще одна история об амнезии.

☞Оскар хотел бы хоть раз в жизни побывать в борделе. Почему бы в конце концов и нет? Ведь он вдовец. Оскар решается.

– Чего Вы желаете? – спрашивает его дама-распорядительница.

Оскар отвечает, что ему нужна красивая женщина. Спустя несколько минут к нему выходит действительно очень привлекательная женщина. С удивлением она спрашивает, сколько ему, собственно, лет.

– 94 года, – отвечает Оскар.

– 94, – повторяет красавица, – тогда Вам это уже не нужно!

– Да, правда. Сколько я Вам должен?

☞Супружеская пара, очень пожилые люди, сидят перед телевизором. Ничего интересного в программе нет. Она уговаривает его сходить за мороженым. В конце концов он соглашается.

– Написать тебе, что принести? – спрашивает она. Муж отвечает, что в этом нет необходимости, но жена настаивает:

– Все-таки лучше я напишу. Ведь ты знаешь, что я люблю: чтобы левая часть мороженого была ванильной, а правая – шоколадной. А на взбитых сливках должно быть много миндаля и несколько вишен. Разве не лучше будет, если я тебе это запишу? Пока муж собирается, она еще несколько раз пытается убедить его, что лучше было бы записать, что следует купить. Но он категорически отказывается.

Не прошло и часа, как муж возвращается с покупками. Жена заглядывает в сумку, с которой он пришел. Сумка полна мороженого. Она кричит с возмущением:

– Так я и знала, что ты снова забудешь купить сливочного масла!

В заключение еще одна история.

☞Корабль приближается к заброшенному в океане маленькому острову. На берегу стоит старик с длинной бородой. Матросы кричат ему, они хотят знать, не с потерпевшего ли он крушение корабля.

– Нет, – отвечает старец. – Я поселился здесь для того, чтобы забыть.

– Что забыть?

– А вот это я забыл, – следует ответ.

О'кей, забудем и мы эту тему.

ПРАВИЛО ПСИХОАНАЛИЗА

☞Пациентка говорит своему психотерапевту:

– Поцелуйте меня, господин доктор!

Врач:

– Не могу. Строгие правила психоанализа запрещают мне лечь на кушетку рядом с Вами.

АНТРОПОЛОГИЯ

Эриксон считал, что тот, кто хочет стать хорошим психотерапевтом, должен изучать антропологию. Знакомство с различными культурами позволяет нам лучше разобраться в том, что же происходит в нашей культуре.

Правильность этого положения подтверждают многие анекдоты, в которых говорится о различиях между народами.

☞Чем отличаются друг от друга французский, английский и немецкий пенсионеры?

Пенсионер-англичанин утром идет на ипподром, а в полдень в свой паб. Пенсионер-француз утром идет в бистро, а в полдень к своей подруге. Немецкий же пенсионер утром принимает лекарства от сердечной недостаточности, а затем идет на работу.

☞Немец, американец и француз спорят о том, в какой стране самые красивые женщины.

Француз :

– Когда я утром говорю "адье" своей "шери", то я всегда подхожу к ней сзади и обнимаю ее. И тогда оказывается, что я не могу обхватить ее. И это не потому, что у нас, французов, короткие руки, а потому, что наши женщины такие красивые.

Американец:

– Когда я утром ухожу на работу и говорю "гуд бай" моей "дарлинг", моя "дарлинг" обычно сидит верхом на лошади. А когда моя "дарлинг" сидит верхом на лошади, ее подошвы касаются земли. И это не потому, что у нас, американцев, низкие лошади. Это потому, что наши женщины такие красивые.

Немец:

– Когда я говорю утром "чуус" моей "либлинг", то я обычно похлопываю ее по попке. Тогда ее попка начинает немножко трястись. Когда же я возвращаюсь домой, то попка все еще трясется. И это не потому, что наши женщины такие толстые. Просто у нас такой короткий рабочий день.

Примечательно, что впервые я услышал этот анекдот в конце 1992-го – начале 1993 г., когда проблемы, с которыми столкнулась германская экономика, стали весьма заметны.

☞Два израильтянина сели в поезд. Свободные места есть лишь в купе, где уже сидят два араба. Сначала в купе царит напряженная атмосфера. Но спустя какое-то время между попутчиками

завязывается разговор. Его темой становится высокая стоимость железнодорожных билетов. Израильтяне говорят, что они обычно покупают лишь один билет. Арабы удивляются: а контролеры? Израильтяне, не вступая в объяснения, отвечают: когда придет контроль, они покажут, что надо делать. Вскоре издалека раздается:

– Ваши билеты, пожалуйста! Оба израильтянина быстро встают и скрываются в туалете. Контролер проверяет билеты у арабов и подходит к двери туалета. Он стучит:

– Ваш билет, пожалуйста. Израильтяне подсовывают под дверь свой билет, контролер прокалывает его и идет в следующий вагон.

Спустя неделю – надо же, какое совпадение! – эти четверо вновь встречаются на перроне и садятся в одно купе. Арабы благодарят за совет, касающийся билетов, и рассказывают, что они тоже купили на этот раз только один билет. В купе возникает напряженность. Все внимательно слушают, стараясь вовремя среагировать на появление контролера. И, наконец, издалека раздается:

– Ваши билеты, пожалуйста! Оба араба моментально срываются с мест и исчезают за дверью туалета. Спустя какое-то время один из израильтян стучит в дверь туалета:

– Ваши билеты, пожалуйста!

Но отправимся мы лучше еще южнее – в Африку.

☞Специалист службы помощи развивающимся странам приезжает в отпуск к себе на родину. Он показывает своим друзьям фотоснимки. Их просмотр и беседа затягиваются до глубокой ночи. Наконец темой разговора становится секс, и один из друзей спрашивает, действительно ли черные мужчины обладают большей потенцией:

– Правда ли, что члены у них длиннее, или это сказки? Специалист подтверждает, что чернокожие оснащены лучше белых.

– А это у них от природы или они знают какой-то прием?

– Я потратил много времени на то, чтобы это выяснить. Наконец, я подружился с одним из негров, и тот раскрыл мне тайну. Маленьким девочкам подвешивают небольшие тяжести к мочкам ушей, затем постепенно увеличивают вес, и в результате ушные мочки удлиняются. А маленьким мальчикам подвешивают небольшие тяжести к членам, потом добавляют вес, и пенис становится длиннее.

Мужчина, задавший вопрос, приходит в восторг:

– Здорово придумано. Просто здорово. Это должно помочь. Попробую-ка я тоже...

Его предостерегают:

– Поосторожней. Они такое делают с маленькими мальчиками, а не со взрослыми.

Но его друг, немец, уже полностью охвачен понравившейся ему идеей.

Прошел год, и специалист снова приехал в отпуск на родину. Снова встреча с друзьями и рассказы о том, что произошло за этот год в Африке и Германии. Специалист вспомнил и о том разговоре, который состоялся год назад.

– Скажи-ка, ты и в самом деле попробовал на себе этот метод с тяжестями?

– Конечно.

– Ну и какие результаты?

– Кое-какие изменения уже есть. Он у меня уже почернел.

Хороший пример того, какую пользу могут принести контакты между представителями различных культур.

МАШИНА СТАВИТ ДИАГНОЗ

☞На съезде врачей демонстрируется чудо-машина, устанавливающая диагнозы. На основании анализа мочи эта машина может распознать любую болезнь. Врачи в восторге: теперь у них будет больше времени для бесед с пациентами. Один из врачей немедленно заказывает себе такую

машину, и ему доставляют чудо техники. Ближе к вечеру, незадолго до окончания приема больных, врач распаковывает машину, внимательно изучает инструкцию, устанавливает на дисплее все необходимые данные, писает на полоску специальной бумаги, помещает ее в машину, и действительно, спустя всего лишь несколько секунд звучит приятный голос: “У Вас диагностирован “локоть теннисиста”, у Вас диагностирован “локоть теннисиста”.

Врач приходит в ярость: как на основании анализа мочи можно диагностировать “локоть теннисиста”? Дома он берет мочу у своего 17-летнего сына, 15-летней дочери и жены. Смешивает все это и не забывает добавить в смесь свою собственную мочу и мочу своей собаки. В кабинете он смачивает полоску специальной бумаги и закладывает ее в машину. Через несколько секунд раздается все тот же приятный, спокойный голос: “У Вашей собаки течка, Ваша дочь беременна, Ваш сын – гомосексуалист, у Вашей жены есть любовник, а что касается Вас самого, то если Вы не ограничите занятия онанизмом, Вам грозит обострение заболевания, которым Вы страдаете и которое называется “локоть теннисиста”.

УПРАВЛЕНИЕ АССОЦИАЦИЯМИ

Управление ассоциациями играет важную роль в психотерапевтическом гипнозе. Насколько это тонкий и одновременно сложный процесс видно из приводимой ниже истории.

☞Политический скандал в США, получивший название Уотергейт, в разгаре. Ричард Никсон отчаянно пытается спасти свою репутацию. Его жена чувствует себя обделенной его вниманием. Одна из ее подруг советует попробовать носить специальное нижнее белье, предназначенное для возбуждения у мужчин сексуального аппетита. Миссис Никсон распорядилась, чтобы ей продемонстрировали новейшие модели такого белья из Франции и Италии. Особенно понравилась одна модель: бретелька из черного шелка идет от обтягивающих трусиков по животу к кусочку шелка, прикрывающему одну грудь, а затем продолжается, перекидывается через плечо и по спине возвращается к трусикам. Вторая грудь остается неприкрытой. Миссис Никсон приходит к мнению, что ей нужна именно такая модель. Она надевает белье и ложится на супружеское ложе. Медленно тянется время. Уже далеко за полночь в спальню, шатаясь от усталости, входит утомленный бесчисленными собраниями и совещаниями Никсон. Бросает на жену рассеянный взгляд, поворачивается и со словами “Боже мой, я же должен позвонить еще Моше Даяну” – направляется к двери.

СИСТЕМЫ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ

“При общении с клиентом следует оставаться в его системе представлений”, – так считают психотерапевты, усвоившие эриксоновский образ мышления. Необходимо с уважением относиться к картине мира, присущей пациенту, и уметь использовать ее. Это положение находит все большее признание и вне рамок психотерапии, поскольку тем самым возможно избежать конфронтаций и улучшить общение! Известно, что личный состав целой полицейской бригады (МВРЭ7) прошел специальную психологическую подготовку, в основе которой лежат принципы М.Эриксона[2].

☞Недавно в ходе супервизорской инспекторской поездки мы смогли убедиться, каких отличных результатов сумели добиться сотрудники МВРЭ. Вот отчет нашего супервизора.

На краю тротуара стоят два сотрудника МВРЭ. Какой-то прохожий обращается к одному из них:

---

[2] Общество клинического эриксоновского гипноза (ОКЭГ) уже много лет проводит семинар МВРЭ (методы ведения разговора по Эриксону). МВРЭ7 – намек на это. А рассказал мне этот анекдот мой племянник Филип Тренкле.

– А можно переходить улицу на апельсин?

Полицейский:

– Ни на апельсин, ни на малину. Только на капусту.

Сотрудников специального подразделения вызывают по радио в продовольственный магазин. Продавец в растерянности: человек во что бы то ни стало хочет купить здесь “Фольксваген”! Сотрудник МВРЭ немедленно обращается к странному покупателю:

– Вам его завернуть или будете есть на месте?

Вскоре затем сотрудники останавливают явно нетрезвого водителя, который мчался по дороге с бешеной скоростью.

– Чего пристали? Я участвую в ответственном ралли и сейчас лидирую!

– Ничего не поделаешь, – говорит сотрудник МВРЭ, – допинг-контроль.

Вечером сотрудники появляются в баре, пользующемся сомнительной репутацией. Атмосфера напряженная, а наши сотрудники МВРЭ особых симпатий у посетителей не вызывают. Хозяин за стойкой явно ищет повод спровоцировать и высмеять стражей порядка. Один из сотрудников заказывает пиво.

– Две марки шестьдесят пфеннигов, – говорит хозяин. Полицейский дает банкноту в пять марок. Хозяин долго копается в ящике кассы, отсчитывает 24 десятипфенниговые монеты и швыряет их полицейскому под ноги. Один из гостей, облокотившийся на стойку, вызывающе громко смеется. Воцаряется тишина. Полицейский делает глоток из своего бокала, ставит его, долго роется в кармане куртки, достает две десятипфенниговые монеты и швыряет их на пол:

– Пожалуйста, еще одно пиво для друга, который так хорошо смеется.

Сотрудники бригады довольны своим дежурством и своими умениями. Один из них рассказывает, что своим опытом он поделился с подругой – судьей. Спустя какое-то время в ходе судебного разбирательства одному эксгибиционисту удалось молниеносно провести свой маневр. Подруга, бросив быстрый взгляд на эксгибициониста, объявляет:

– Дело прекращается за незначительностью состава преступления.

Следует добавить, что новые кандидаты в полицейские, проходящие соответствующую подготовку, тоже делают успехи. В ходе экзамена одному из них был задан вопрос:

– Допустим, что Вы направлены со специальным заданием в Швабию и Вам предстоит разогнать скопление людей, нарушающих общественный порядок. Что Вы будете делать? Будущий сотрудник МВРЭ отвечает:

– Я скомандую своим людям: “Снять головные уборы!” И пошлю всех собирать милостыню[3].

ГИПНОЗ НА СЦЕНЕ

Выступающие на сцене гипнотизеры превращают гипноз в шоу или развлекательный номер. Это недопустимо. В некоторых землях ФРГ проведение гипноза на сцене карается законом. Почему? Ответ на этот вопрос дает приводимая ниже история.

☞Один молодой человек открыл у себя талант гипнотизера. Он заказал афиши, где объявлялось о предстоящем сеансе гипноза в большом зале на одном из курортов. Собралось очень много зрителей. Гипнотизер приглашает на трибуну шесть добровольцев. В качестве маятника он пользуется своими драгоценными карманными часами. И действительно, вскоре все шесть добровольцев погружаются в состояние транса. Воодушевленный успехом, молодой человек решает загипнотизировать всю аудиторию. Держа в руках свои часы, он спускается со сцены и идет в зал. Практически вся публика входит в транс и выполняет его указания. Молодой гипнотизер быстро возвращается обратно на сцену, но, поднимаясь, внезапно спотыкается. При этом оказываются разбитыми замечательные часы, семейная реликвия.

[3] Жители Швабии славятся бережливым отношением к деньгам. – *Прим. переводчика.*

– Говно! – громко восклицает он в сердцах. Работы по очистке актового зала все еще продолжались спустя десять дней.

“ЯКОРЯ РЕСУРСНОГО СОСТОЯНИЯ”

Один из методов НЛП называется “якоря ресурсного состояния”. Используя его, психотерапевт с помощью одного “якоря” закрепляет два состояния своего клиента, и в результате оба эти состояния оказываются связанными друг с другом. Так, например, один и тот же якорь устанавливается как при переживании клиентом состояния страха, так и при испытываемом им чувстве уверенности в себе. Примером творческого применения этого метода может служить следующая история.

☞В купе, в котором уже сидит и что-то пишет привлекательная женщина, входит и занимает свое место какой-то мужчина. Желая познакомиться с попутчицей, мужчина спрашивает:

– Вы тоже едете в Берлин?.

– Нет. Я еду на научную конференцию в Лейпциг.

– Как интересно! Что же это за конференция?

– Конференция по сексологии.

– По сексологии! Это же очень интересно! И что Вы там будете делать?

– Я расскажу о результатах своих исследований.

– Исследования! Как интересно! И что же Вы исследовали?

– Да, это действительно интересно, – соглашается исследовательница. – Я изучала сексуальное поведение мужчин в разных культурах.

– Потрясающе! Сексуальное поведение мужчин в разных культурах! Что Вы обнаружили?

– Основной вывод, к которому я пришла, заключается в том, что самые длинные у поляков, а дольше всех могут индейцы. Но я уже много рассказала о себе, а о Вас еще ничего не знаю. Чем занимаетесь Вы?

– О, извините меня. Я еще даже не представился. Моя фамилия Ковальский... эээ... Виннету Ковальский.

ДЕЛЕГИРОВАНИЕ

Автором этой используемой в семейной терапии концепции является Хельм Штирлин, а суть концепции заключается в том, что семья как бы дает наказ одному из своих членов, направляет или делегирует его на достижение какой-то жизненной цели. И тот длительное время, сохраняя верность семье, выполняет этот наказ (становясь, например, знаменитым ученым; если это женщина, она вступает в ряды феминисток, чтобы мстить за эксплуатацию, которой подвергалась ее мать).

☞Мало кто знает, что в разработке этой концепции важная роль принадлежит семье американского военнослужащего по фамилии Браун. Однажды эта семья ехала в трамвае. Дело происходило в Гейдельберге, где располагалось командование американскими войсками, базирующимися в ФРГ. На одной из остановок в тот же трамвайный вагон вошел Хельм Штирлин, приехавший в короткий отпуск из США на родину. В трамвае он слышит следующий диалог между какой-то старой дамой и миссис Браун.

Дама (на баварском диалекте, не всегда понятном даже немцам из других земель и совершенно непонятном иностранцам):

– Какая у Вас славная пара детишек. Сколько же им времени?

Миссис Браун:

– Sorry, what do you mean?

На выручку приходит Хельм Штирлин:

– This old lady likes your boys very much. Hmm. She is asking which age are these boys?

Миссис Браун:

– Очень мило с ее стороны. Вы можете сказать ей, что адвокату три года, а доктору четыре с половиной.

ДИССОЦИАЦИЯ

О диссоциации говорят, когда какая-то часть опыта индивида обособляется от целого. Например, во время транса становится возможной диссоциация частей тела (см. раздел “Обезболивание”). Таким путем можно избавиться от некоторых переживаний, эмоций. Говорят также о хладнокровии, невозмутимости, используя для этого английское слово “cool”.

Следующая история показывает, как с помощью многолетней тренировки это качество может быть развито до высочайшего уровня.

☞Два гипнотерапевта, мастера гетеро- и аутотренинга, выйдя на пенсию, увлеклись пешим туризмом. Вдвоем они совершают поход по сельской местности. Неожиданно справа от дороги они видят отрезанную ногу.

– Чистая работа, – говорит один из них не моргнув глазом, а второй вспоминает старую пословицу:

– Лучше иметь руку, чем потерять ногу.

Оба продолжают свой путь. Еще через несколько метров лежит другая нога. Дальше – рука, а затем – плечо. Наши туристы сохраняют равномерный, спокойный темп ходьбы. Слева от дороги лежит лицом вниз голова. Один из бывших гипнотерапевтов переворачивает голову и восклицает:

– Боже, это же Губерт-Карл. Надеюсь, что с ним не случилось ничего плохого!?

Другой вариант:

– Привет, Карл! Все о’кей?

Эта история показывает, каким многоплановым и разнообразным может быть феномен диссоциации у различных индивидов.

“DOUBLE BIND”[4]

Этим термином обозначают затруднительные ситуации в межличностных отношениях. Что бы человек ни делал, все плохо и выхода не видно. Данная концепция лежит в основе теории возникновения шизофрении, разработанной Бейтсоном, Джексоном, Хейли и Уиклендом.

Менее известно, что озарение пришло к Бейтсону, когда он сидел на дереве. А было это так:

☞Бейтсон и Хейли как-то поехали в гости к Эриксону. По пути из Пало Альто в Феникс, где жил Эриксон, они сделали остановку в одном национальном парке. Во время прогулки темой их разговора стало общение при шизофрении. Увлеченные разговором, они забыли и о времени, и о дороге. Неожиданно перед ними возник гигантский медведь. В панике они бросились бежать. Бейтсон молниеносно взобрался на дерево, а Хейли вбежал в оказавшуюся поблизости пещеру. Только-только Бейтсон перевел дух, как увидел, что Хейли выскакивает из пещеры, при этом едва не попав в лапы к медведю. Внезапно он поворачивается и устремляется обратно в пещеру, но через несколько секунд возвращается оттуда к медведю, поворачивается и бежит обратно. Бейтсон, ничего не понимая, кричит:

– Черт побери, сиди в пещере!

Но Хейли вновь выскакивает из пещеры:

– Не могу, там другой медведь!

[4] “Double bind” (англ.) можно перевести как “попасть в двойной переплет”. Буквально: “двойная связь”. – *Прим. переводчика.*

ПСИХОЛОГИЧЕСКО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОДХОД

Наблюдения над пациентами, страдающими депрессией и психозами, показали, что опасность рецидива болезни у них прямо пропорциональна частоте испытываемых ими отрицательных эмоций, возникающих из-за того, что их критикуют, отвергают, подвергают навязчивой опеке и т.д. В свете этих исследований психотерапевты, использующие в своей работе психологическо-воспитательный подход, стараются убедить родственников больных щадить своих близких. Сторонники же системного подхода, напротив, критикуют их, утверждая, что они навязывают пациентам определенные роли, не учитывая при этом важные положения системного анализа.

Психиатр доктор Ф. из К. проштудировал книгу "Лечение больных психозами. Психологическо-воспитательный подход против системного подхода"[5], и ему удалось на короткое время объединить оба эти подхода.

☞Психиатр беседует с женой своего пациента, страдающего тяжелой формой депрессии. Больному совершенно необходимы полный покой и отдых.

– Я знаю, господин доктор, но он меня совершенно не слушает.

– И правильно делает!

Говорят, что подобные интервенции сходили нашему психиатру с рук лишь на той фазе психотерапии, которая называется "творческая путаница". Вскоре он отказался от принципа "и то, и другое" в пользу более определенного подхода "или-или". Благодаря тому, что он счел один из этих двух подходов единственно правильным, в его психотерапевтической работе вновь появился прежний четкий концептуальный ориентир.

ЭМПИРИЧЕСКАЯ НАУКА

Психотерапевтов иногда упрекают в том, что методы, которыми они пользуются, недостаточно научно обоснованы. Психотерапевты, отвечая на эти обвинения, возражают: даже физики теперь отказываются от требований строго научного подхода. У физиков существует выражение: "Данные, полученные в результате тщательных научных исследований, не могут найти применения на практике".

О сложности проблематики соотношения между точностью результатов научных исследований и возможностью их применения на практике свидетельствует следующая история.

☞Разговаривают два приятеля.

– Ты читал в газетах о результатах последних социологических исследований? Каждая вторая немецкая домашняя хозяйка изменяет мужу.

– Ну и что мне дают эти исследования? Мне нужны фамилии, адреса и номера телефонов!

ЭТНОПСИХИАТРИЯ И ЭТНОМЕДИЦИНА

Этномедицина и этнография – это разделы этнографии, занимающиеся медицинскими и психиатрическими знаниями других народов и культур.

☞Врач, интересующийся этномедициной, поехал в Африку, чтобы найти там медиков племен, находящихся на уровне каменного века, и ознакомиться с их методами. Прибыв в столицу африканской страны, он начал подготавливать экспедицию вглубь материка. Вечером он сидит в

[5] Retzer, Arnold (Hrsg.) "Die Behandlung psychotischen Verhaltens. Psychoedukative Ansaetze vs. systematische Ansetze". Heildeberg (Carl-Auer –Systeme),1991.

баре. Неожиданно дверь открывается, и в бар входит маленький человечек ростом не выше 40 см. Одет человечек в костюм, типичный для здешних белых фермеров. Бармен усаживает человечка прямо на стойку. Врач восхищен, он ждет разъяснений от бармена. Тот обращается к человечку:

– Ну, Джо, расскажи-ка этому чужаку, как ты тогда сказал врачу: "Ты, коротыш, шарлатан паршивый!"

EXTRAPUNITIV[6], ИЛИ "Я НИКОГДА НЕ БЫВАЮ ВИНОВАТ"

Это понятие используется Джеффри Зейгом в предложенной им схеме постановки диагноза. Индивид, которому присуща такая черта, постоянно видит источники всех происходящих с ним неприятностей в других людях. Свою вину он не признает никогда.

До недавнего времени механизмы формирования такой установки в семье оставались неясными. Отдыхая в парке вблизи детской площадки некий специалист в области психологии развития неожиданно стал свидетелем случая, который, возможно, позволяет понять эти механизмы. Одна из матерей, находившихся со своими детьми на площадке, вдруг разразилась громким криком:

– Кто-то насрал моему ребенку в памперсы!

Это восклицание сразу же ассоциировалось в представлении нашего психолога с постулатом психологии развития, предложенным Выготским: "Структура внешнего взаимодействия превращается в структуру внутреннего диалога (см. соответствующий раздел этой книги). Так он создал теорию формирования установки, названной Зейгом "Extrapunitiv".

О том влиянии, которое подобные установки оказывают на личность в целом, свидетельствует следующий эпизод.

☞Ребенок, о котором мы только что говорили, несколько лет спустя катался на коньках на замерзшем озере, в то время как его мать болтала со своей старой приятельницей на берегу. Вдруг раздался ужасный крик: ребенок провалился в прорубь. Один мужчина, раздеваясь на ходу, помчался к проруби и бросился в ледяную воду. На несколько секунд он ушел с головой под воду, а затем всплыл с ребенком в руках. С помощью двух ремесленников, которые проходили мимо с лестницей-стремянкой, удалось вытащить из воды и ребенка, и мужчину. Гордясь своим поступком мужчины передают матери ее промокшего и насмерть перепуганного отпрыска. Мать первым делом обращается к человеку, нырявшему за ребенком:

– А шапка? На нем была шапка!

ГИПНОСИСТЕМНАЯ СЕМЕЙНАЯ ТЕРАПИЯ

Гипносистемная семейная терапия представляет собой, как явствует из ее названия, сочетание эриксоновской гипнотерапии с системной семейной терапией.

Из надежных источников известно, что определяющую роль в развитии этого направления сыграл следующий случай.

☞Гунтер Шмидт – один из главных представителей гипносистемной семейной терапии – проводил как-то семинар по системной психотерапии. Во время обеденного перерыва в вестибюле к нему обратился один мужчина. Он рассказал, что испытывает затруднения в сексуальной жизни: у него совершенно пропало половое влечение и помочь вернуть его может, наверное, только гипноз. Гунтер Шмидт доволен представившейся ему возможностью провести гипноз в ходе сеанса индивидуальной психотерапии.

Он начинает работу с клиентом:

– ...Вы лежите на кушетке и Вы совершенно расслаблены. Совершенно расслаблены и абсолютно спокойны. Вы слышите любимую музыку. В камине пылает огонь. Пять лет Вы не видели ни одной

---

[6] Extrapunitiv (англ.) – буквально: "сверхкарательный". – *Прим. переводчика*.

женщины. Уже пять лет Вы не видели ни одной женщины. Ваше желание становится все сильнее и сильнее. Вы чувствуете запах горящих в камине дров и слышите прекрасную музыку. Неслышно открывается дверь, и Вас охватывает неодолимая страсть. Вы дрожите всем телом. И, дрожа всем телом все больше и больше, начинаете медленно говорить, и рассказываете о том, что Вы чувствуете...

Гунтер Шмидт делает короткую паузу, чтобы дать возможность развернуться фантазии клиента. После небольшой заминки клиент, продолжая дрожать всем телом, тихим голосом раз за разом повторяет одну и ту же фразу:

– А что скажет мамочка? А что скажет мамочка?

Еще до того, как участники семинара вернулись с обеденного перерыва, Гунтер Шмидт пришел к убеждению о необходимости сочетания гипноза с системным подходом. Говорят, что с тех пор у Гунтера вошло в привычку использовать каждый перерыв для приема клиентов во время семинаров.

ФОКУСИРОВАННОЕ ВНИМАНИЕ

Состояние транса, часто используемое в психотерапевтическом гипнозе, представляет собой состояние сильной концентрации внимания. Вы концентрируетесь на чем-то, а все остальное для Вас в это время не имеет значения. Не случайно человек, которые ввел в обиход слово “гипноз”, позже предлагал заменить его термином “моноидеизм” (концентрация на одной идее). Очень хорошо такое состояние сильнейшей концентрации и одновременно расслабленности отражается на лице Бориса Беккера[7] во время подачи.

В приводимой ниже истории речь идет и об этом качестве.

☞Довольно невзрачного вида молодой человек желает вступить в элитный клуб гольфа. Чтобы быть принятым в клуб, надо продемонстрировать умение играть в гольф на принадлежащем клубу поле. После традиционного чая кандидат и члены правления клуба выходят на трассу для гольфа. Все удивлены: вместо обычных клюшек для гольфа у молодого человека – клюшка для хоккея на траве, клюшка для хоккея с шайбой и бильярдный кий. Но британцы славятся своей невозмутимостью и никто не выражает удивления. Однако изумлению зрителей нет предела, когда молодой человек, предварительно сконцентрировавшись, ударом клюшки для хоккея на траве мастерски загоняет мяч в лунку. Затем следует не менее мастерский удар клюшкой для хоккея с шайбой. Далее молодой человек с расстояния в восемь метров посылает мячик в лунку с помощью бильярдного кия. И так он проходит весь курс – 68 лунок! Затем он вместе с пришедшими в некоторое замешательство руководителями клуба отправляется в клубный бар. Там молодой человек заказывает себе шотландское виски с содовой. Он настаивает, однако, на том, что смешает напитки сам. Ставит стакан с содовой на стойку и становится спиной к нему на расстоянии двух метров. Внутренне собравшись, он ловким движением через плечо наливает виски точно в стакан. Совершенно невероятная способность координировать движения тела вызывает град вопросов. Молодой человек отвечает, что потрясающая ловкость была ему присуща всегда, а с помощью тренировок, которые он начал уже в детстве, его талант развился еще больше. Со временем ему стало скучно, и он начал придумывать себе дополнительные трудности. Так, в теннис он играет ракеткой для пинг-понга, в настольный теннис – ракеткой для бадминтона и т.д.

– Минуточку, – прерывает его речь президент клуба, – вы говорите, что максимально усложняете себе все, что связано с движениями тела. Тогда у меня к Вам один вопрос...

Молодой человек не дает президенту закончить:

– Я знаю, о чем Вы меня хотите спросить. Все меня об этом спрашивают. Так вот, это я делаю стоя. В гамаке.

---

[7] Б. Беккер – известный немецкий теннисист. – *Прим. переводчика*.

ОТЦЫ И ДЕТИ

Как в структурной семейной терапии (Минухин), так и в стратегической семейной терапии (Хейли), считается, что для нормального функционирования семьи в ней должна существовать четкая иерархия ее членов. То есть необходимо совершенно определенно знать, кто родители, а кто – дети.

Следующий незамысловатый анекдот хорошо иллюстрирует это положение и содержит пример одной из возможных психотерапевтических интервенций.

☞Это произошло много лет назад, когда профсоюзы и предприниматели только начали вносить в капитализм социальные компоненты. В ту пору профсоюз и хозяин фирмы договорились, что работникам фирмы, достигшим определенного возраста, будет выплачиваться пенсия при условии, что все без исключения сотрудники фирмы в течение одного месяца подпишут соответствующий договор. Все и подписали. Все, за исключением заведующего складом Пауля Ганса. Зачем он будет подписывать то, что ему непонятно. Да и вообще он не любит ничего подписывать. Люди, знающие его, могут это подтвердить.

Кто только не пытался повлиять на Пауля Ганса: его коллеги, начальник, руководители профсоюза – ничего не помогало. Вот-вот истечет срок подписания договора, и все труды пойдут насмарку, и все могут пострадать.

Наконец, Пауля Ганса вызывают к генеральному директору фирмы. У того на столе лежит готовый к подписанию договор и ручка. Директор говорит:

– Господин Ганс, уже много лет я знаю Вас и ценю как работника, заведующего складом нашей фирмы. С тем, что я сейчас Вам скажу, согласны Ваши коллеги и Ваш профсоюз. Господин Ганс, сейчас мы с Вами находимся на седьмом этаже. Если Вы не подпишете договор, прежде чем я досчитаю до десяти, я выброшу Вас из окна. Начинаю считать: раз, два, три...

Пауль Ганс берет ручку и спокойно ставит свою подпись. Директор кладет договор в папку и спрашивает:

– А теперь, Бога ради, скажите мне, почему Вы не подписывали договор раньше?

Пауль Ганс:

– Вы первый, кто растолковал мне, о чем в этом договоре идет речь.

ПСИХОТЕРАПИЯ, ЦЕНТРИРОВАННАЯ НА КЛИЕНТЕ

Основоположником этого направления психотерапии был Карл Роджерс. В предложенном им подходе очень большое значение придается доверительной беседе психотерапевта с клиентом. При этом психотерапевт выполняет функцию зеркала, отражающего мысли и эмоции клиента.

Приводимая ниже история показывает, какими могут быть результаты последовательного осуществления этого “принципа зеркала”.

☞Клиент:

– Я испытываю глубочайшую тоску.

Психотерапевт:

– Вы испытываете глубочайшую тоску.

Клиент:

– Моя жизнь не имеет ни малейшего смысла, я проваливаюсь в какую-то черную дыру.

Психотерапевт:

– Ваша жизнь не имеет ни малейшего смысла, она вся окрашена в черный цвет.

Клиент:

– Сплошная пустота. Мне остается лишь покончить с собой.

Психотерапевт:

– Сплошная пустота. Вам остается лишь покончить с собой.

Клиент молча встает, медленно направляется к окну, открывает его и выбрасывается наружу.

Психотерапевт:

– Бац.

И следующий пример также показывает, какое влияние на мышление другого может оказать “принцип зеркала” в ходе интенсивного общения.

☞Два друга случайно встречаются на улице после продолжительной разлуки и начинают рассказывать о событиях, происшедших за последний год.

– Десять месяцев тому назад я женился, но, к сожалению, четыре недели тому назад моя жена умерла.

– Какая трагедия! Что у нее было?

– Маленький магазин и несколько тысяч марок на счету в банке.

– Нет, я спрашиваю о другом. Как это произошло?

– Ясно. Участок для строительства у нее был, и деньги тоже. Вот и соорудили магазинчик.

– Нет, я имел в виду не это. Отчего она умерла?

– Ах вот ты о чем. Она пошла в погреб, чтобы принести картошки и кислой капусты на обед. Свалилась с лестницы и сломала себе шею.

– Боже мой! И что тогда?

– Пришлось сварить вермишель.

РИГИДНЫЕ СИСТЕМЫ УБЕЖДЕНИЙ[8], ИСКАЖЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ

Присущие пациентам и клиентам ригидные системы убеждений и искаженные представления о действительности доставляют психотерапевтам много хлопот. К сожалению, не так-то легко бывает изменить устоявшиеся представления, и Эриксон полагает, что не следует напрямую оспаривать такие системы убеждений.

Вот две истории, убеждающие нас в этом.

☞Пациент уверен, что он уже мертв. Все попытки врача переубедить его заканчиваются неудачей. И это несмотря на то, что врач ссылается на температуру тела пациента, на его дыхание и т.д. Наконец, он обращается к пациенту:

– Скажите пожалуйста, течет ли в трупах кровь?

Пациент:

– Конечно, нет.

Врач берет заранее приготовленную иглу и наносит ею укол в руку пациента. Появляется кровь. Врач:

– Ну, что Вы теперь скажете?

Пациент:

– Я ошибался. В трупах течет кровь.

С косностью убеждений мы имеем дело не только в клинической практике. Описываемая ниже история произошла на юге США в то время, когда права чернокожих граждан в тех местах постоянно ущемлялись.

---

[8] Ригидность систем убеждений выражается в трудности перестройки восприятия и представлений данного индивида в изменившейся ситуации. – *Прим. переводчика*.

☞Шериф в ходе патрулирования обнаруживает в придорожной канаве труп негра со следами 24 пуль. Обращаясь к своему помощнику, он говорит:

– Я в жизни не видал такого ужасного самоубийства.

ПОЗИТИВНЫЕ И НЕГАТИВНЫЕ ГАЛЛЮЦИНАЦИИ

О позитивных галлюцинациях говорят, когда человек видит нечто такое, чего фактически не существует. Негативные же галлюцинации заключаются в том, что человек не видит того, что происходит у него перед глазами. Негативные галлюцинации обычно имеют место, когда внимание человека целиком сконцентрировано на одной какой-то части происходящего, а все остальное оказывается вне поля внимания.

Хорошее воображение служит прекрасной предпосылкой способности галлюцинировать, а применять такую способность можно по-разному. В приводимом ниже эпизоде муж использует эту свою высокоразвитую способность как повод для ревности.

Жена:

– Ты ревнив, как всегда.

Муж мгновенно спрашивает:

– Кто он, этот Всегда?

И в описываемом далее случае негативная галлюцинация, безусловно, сыграла определенную роль.

☞В зале кинотеатра стоит невыносимая вонь. Сидящие в последних рядах зрители жалуются билетеру. Тот начинает искать источник вони и проходит вдоль рядов. Начиная с 12-го ряда, зловоние становится с каждым метром сильнее. В третьем ряду сидит только один человек, и именно от него идет скверный запах.

– Извините, – обращается к нему билетер и умолкает, стараясь подобрать слова. Потом продолжает:

– Вы наверное наклали в штаны?

Человек поворачивается к нему:

– Да. А что?

Яркий пример сильной концентрации и связанной с этим негативной галлюцинации был зафиксирован в одном полицейском протоколе. Полицейский должен был выяснить, не явилась ли кража инсценировкой с целью получения страховки.

☞Полицейский:

– Как Вы объясните, что преступники смогли обчистить практически всю квартиру, когда Вы находились в ней все это время?

Пострадавший:

– Дело в том, что эти ворюги не взяли телевизор...

Другой пример покажет уважаемому читателю, что феномен галлюцинации имеет место и в семейной жизни:

☞Жена:

– Если ты немедленно не прекратишь играть на саксофоне, я сойду с ума!

Муж:

– Ты уже сошла. Я уже час как не играю.

Что же касается следующей истории, то уже много лет специалисты гипноза ведут спор о том, какого рода галлюцинация имела в ней место – положительная или отрицательная:

☞На Трафальгарской площади стоит важный английский бизнесмен. В костюме с иголочки, в котелке, он спокойно среди сутолоки, обычной в час пик, читает газету "Таймс". К нему подходит полицейский и откашливается. Бизнесмен настолько поглощен чтением, что не обращает внимания на попытку "бобби" привлечь к себе внимание. Полицейский начинает действовать более решительно и легко прикасается к руке бизнесмена:

– Извините, сэр, у Вас расстегнута ширинка и Ваш член высовывается наружу.

Джентльмен отодвигает газету от себя на несколько дюймов, оглядывается и говорит с некоторым удивлением в голосе:

– А что, разве она уже прошла?

Существует еще один вариант этого анекдота: какой-то мужчина делает отжимания на лужайке Гайд-парка, а пожилой прохожий дает ему отеческий совет:

– Не старайтесь больше, эта леди уже ушла.

АЛЬТРУИСТИЧЕСКАЯ ЛИЧНОСТЬ

Альтруистическая личность считает, что "отдавая, мы получим больше радости, чем получая". Она настолько убеждена в этом, что с безжалостным эгоизмом отдает и отдает, лишая других малейших шансов порадоваться.

Следующая история показывает, как некая пожилая дама (вероятно, психотерапевт на пенсии) проявляет постоянную готовность помочь другим.

☞Двое бандитского вида мужчин укладывают связанного человека с кляпом во рту на железнодорожные пути. Пожилая женщина смотрит с интересом, а потом говорит:

– Это, конечно, не мое дело, но по этой ветке поезда не ходят уже семь лет.

ВЫУЧЕННАЯ БЕСПОМОЩНОСТЬ

"Выученная беспомощность" – одна из концепций, с помощью которой объясняют происхождение депрессии. Если, например, человек или животное находится в таких условиях: постоянно терпит неудачи (например, животное подвергается удару электрическим током вне зависимости от того, какой вид поведения оно выбирает), то в конце концов у него наступает состояние безропотного смирения и апатии. Об этом и свидетельствует следующий анекдот:

☞Заика в трамвае спрашивает сидящего против него пассажира:

– Мо-мо-мо-мо-жете В-в-в-вы м-м-м-м-м-мне с-с-сказать, к-к-к-когда будет во-во-во-вокзал?

Сидящий напротив человек никак не реагирует, вид у него безразличный и подавленный. Заика начинает снова:

– По-по-пожалуйста, с-с-скажите ж-ж-ж-же м-м-м-мне, ко-ко-ко-гда б-б-б-будет во-во-во-во-во-вокзал.

Снова никакой реакции. Вмешивается какая-то женщина:

– Я скажу Вам, когда будет вокзал.

Прежде чем выйти, заика дает пощечину пассажиру, не оказавшему ему помощь. Женщина комментирует:

– Это он заслужил.

Пассажир отвечает:

– Я-я-я-я б-б-бы за-за-за-заслужил в-в-в лю-лю-любом случае.

ГОМЕОСТАЗ

В переводе “гомеостаз” означает приблизительно следующее: “состояние покоя на одном и том же уровне”. Этот термин используется в семейной терапии для обозначения патологического стремления семьи ни в чем не меняться, хотя внешние обстоятельства требуют изменений.

Следующая история наглядно показывает, насколько сильной может быть такая инерция, но она демонстрирует также и умелое вмешательство, позволяющее преодолеть застой.

☞Отец, мать и 17-летняя дочь сидят дома за праздничным столом. После ужина начинается спор, кому убирать со стола и мыть посуду. Мать говорит, что она готовила еду, а отец напоминает, как много ему приходится работать всю неделю, чтобы прокормить семью. Дочь возмущена, что ей всегда приходится мыть посуду. Разгорается скандал, и в конце концов дочь демонстративно ложится на пол, чтобы показать, что посуду она не будет мыть ни в коем случае. Вслед за ней на пол ложится и мать, подчеркивая тем самым, что и на нее рассчитывать не следует. На пол ложится и отец. Они приходят к соглашению, что посуду будет мыть тот, кто первым придет в движение. (Мы хорошо видим здесь гомеостаз, состояние покоя на одном уровне.)

В это же время на проходящем поблизости шоссе одному водителю никак не удается завести заглохший мотор. Водитель подозревает, что дело в стартере. В поисках молотка он приближается к хутору, на котором живет наша семья. Звонит. Никакого ответа. Он снова звонит. И вновь никакой реакции. Дом, тем не менее, выглядит обитаемым, а задняя дверь открыта. Водитель входит внутрь. На его “Есть здесь кто?” не следует ответа. Он бродит по многочисленным комнатам в поисках молотка и наконец находит его. Уже направляясь к выходу, водитель заглядывает в столовую и при виде трех наших знакомых, неподвижно лежащих на полу, приходит в изумление. Проходит несколько секунд, прежде чем он выходит из оцепенения. Тогда водитель замечает, что лежащая перед ним девушка весьма красива. Недолго думая, он насилует ее. Никто и бровью не повел. Затем водитель отправляется к машине и наносит молотком несколько энергичных ударов по стартеру. Стартер приходит в действие, но мотор не заводится. “Возможно, дело в свечах зажигания”, – думает водитель и вновь направляется к дому, чтобы в хорошо оснащенной мастерской отца поискать ключ к свечам зажигания. Он вновь звонит и кричит. Никаких признаков жизни. Водитель входит в дом и идет в мастерскую. В доме царит безмолвие. Направляясь к выходу, водитель обращает внимание на лежащую без движения мать: “Черт возьми, а ведь она еще лучше дочери”. Он раздевается и насилует ее. Вернувшись к своей машине, он вывертывает свечи, прочищает их, ставит на место. Но машина не заводится. В растерянности он смотрит на мотор и вдруг замечает неизолированный провод. “Нужна изоляционная лента!” – мелькает у него в голове. И опять он идет к дому. Снова звонит, но, не дождавшись ответа, входит в дом и ищет изоляционную ленту. На пути к выходу водитель слышит вдруг, как отец вскакивает и кричит:

– О’кей, о’кей, так и быть, я помою посуду!

ДИРЕКТИВНЫЙ И НЕДИРЕКТИВНЫЙ ГИПНОЗ

Различие между директивным и недирективным – эриксоновским гипнозом столь же велико, как различие между мужчиной и женщиной. Фрэнк Фарелли, отец провокативной психотерапии, сказал как-то, что мужчина и женщина говорят на разных языках. При этом возникают трудности с пониманием, как если бы мужчина говорил по-китайски, а женщина – на языке суахили. Когда я в свое время, работая в клинике города Гейдельберга, был одним из двух мужчин в коллективе, насчитывавшем две с лишним дюжины женщин, то постарался поскорее выучить суахили, чтобы сохранить возможность общения с коллегами.

И все же мой уровень знания этого языка остался низким. Я так и не смог понять, почему некоторые женщины, выслушав определенные анекдоты, не смеялись или даже возмущались (хотя я старался перевести эти анекдоты на язык суахили как можно лучше). Еще больше меня огорчало то, что, стоило мужчинам выйти из комнаты, как женщины начинали рассказывать друг другу анекдоты, превосходившие своим качеством все остальные. И все же, спустя какое-то время, я

научился говорить на суахили почти без акцента так (а может быть, женщины привыкли к моему акценту), что как-то в узком кругу, куда кроме меня входило и несколько женщин, состоялся вот такой разговор:

Логопед (назовем ее фрау Г.) сказала мне:

– Вот ты занимаешься гипнозом. Рассказать тебе один анекдот про гипноз?

Я, конечно же, выразил желание послушать такой анекдот. (Стоит сразу добавить, что вскоре фрау Г. пришлось поменять место работы, и теперь она живет на несколько сот километров севернее Гейдельберга, чему не приходится удивляться, зная, какие анекдоты она рассказывает в присутствии мужчин.) Последнее предупреждение: как показали мои многолетние самоотверженные исследования (опубликованные в "Journal of unreplicated results"), анекдоты такого класса, если их рассказывать в гомогенном в половом отношении обществе, вызывают здоровый смех как у мужчин, так и у женщин.

Итак, анекдот, рассказанный фрау Г.

☞Проходя по парку, мужчина видит сидящую на скамейке красивую женщину. Он медленно подходит к скамейке, смотрит не отрываясь женщине в глаза и, делая определенные движения руками, медленно и ритмично говорит:

– И ты идешь со мной, и ты этого не знаешь. (Прошу прощения, но упомянутые выше движения руками относятся к числу невербальных методов гипноза, и использовать их может далеко не каждый, иначе любой студент или преподаватель пойдет в парк и, возможно, станет злоупотреблять этими методами. Нет, они предназначены исключительно для лиц с высшим медицинским или психологическим образованием.) Женщина встает и идет за ним. Уже около своего дома мужчина снова смотрит ей в глаза и говорит:

– И ты идешь со мной, и ты этого не знаешь.

После того, как они переспали, мужчина вдруг говорит:

– Ты была в трансе, правда? Или нет? Или ты и без того хотела со мной переспать?

В ответ молодая женщина долго не отрываясь смотрит ему в глаза, делает определенные движения руками (мы по-прежнему не имеем права их описать) и говорит медленно и ритмично:

– И у тебя теперь триппер, и ты этого не знаешь!

По моему мнению, этому молодому человеку еще повезло, поскольку описываемый случай произошел до эпохи СПИДа. Кто знает, чем закончилась бы эта история в наше время!

Ну да ладно! Я был шокирован этой архаичной техникой, относящейся к каменному веку. Так я и сказал логопеду фрау Г.:

– Это же старый, традиционный гипноз, прямое внушение, директивный, авторитарный подход и т.д. Вот я тебе расскажу о современном эриксоновском гипнозе, где используются непрямые воздействия, подтексты, образы, стимулируется воображение, а также проявляется уважение к потребностям вашего визави. Я расскажу в общих чертах об эриксоновском гипнозе.

☞Как-то вечером один посетитель бара становится свидетелем следующей сцены. Весьма невзрачного вида мужчина входит в бар и внимательно рассматривает посетителей. Его взгляд останавливается на красивой молодой женщине. Он подходит к ней, и та почти сразу же встает, расплачивается и уходит с ним. На следующий день все повторяется: незнакомец оглядывает посетителей бара, выбирает женщину, и та сразу же уходит. Это происходит каждый вечер. Наш наблюдатель заинтригован до крайности. Он даже не знает, говорит ли этот мужчина что-нибудь женщинам, которых выбирает. Однажды вечером он встает у дверей бара и ждет прихода таинственного незнакомца. И как только тот появляется, сразу же говорит ему:

– Я наблюдаю за Вами уже несколько дней. Вы входите в бар, осматриваете посетителей, подходите к какой-нибудь женщине, что-то говорите или что-то делаете, и женщина идет за Вами. Как Вам это удается?

Мужчина отвечает:

– Очень просто: я приглаживаю языком свои брови и говорю: "Пойдем?"

Я хотел бы добавить, что, рассказав этот анекдот, я вспомнил, как долго колебался в одном из нью-йоркских книжных магазинов, прежде чем решился потратиться и купил “The Playboy Party Jokes Complete”[9]. Кто знает, сумел ли бы я иначе так наглядно и тактично объяснить сущность недирективного подхода![10]

Еще одно замечание к теме “мужчина-женщина”: я встретил всего лишь двух женщин, которые не поняли “соль” анекдота “я приглаживаю языком свои брови и говорю: “Пойдем?” Но дюжинами измеряется число встреченных мною мужчин, которые совершенно не могли понять “соль” анекдота и в растерянности искали его смысл.

ГИПНОТИЗИРУЮЩИЙ РИТМ РЕЧИ

Наведение транса может осуществляться также с помощью определенного ритма речи. Некоторые используют ритм, подобный барабанной дроби, другие предпочитают монотонную речь.

☞Гельмут Коль находится с официальным визитом в Египте. Он просит дать ему возможность совершить прогулку по пустыне без сопровождения телохранителей. После долгих колебаний египтяне соглашаются предоставить высокому гостю такую возможность. Гельмут Коль гуляет по пустыне и восхищается ландшафтом. Он взбирается на высокий бархан и неожиданно оказывается перед львом. Хищник явно готовится к прыжку. Гельмут Коль вспоминает о своем ораторском искусстве и начинает медленно говорить. Лев все больше и больше успокаивается, им овладевает сонливость. Он мотает головой из стороны в сторону, из стороны в сторону, ложится на песок и постепенно погружается в глубокий сон. Коль хотел уже незаметно убраться восвояси, когда на бархане появилась львица. Она видит своего супруга лежащим без движения на песке, пригибается к земле и начинает угрожающе размахивать хвостом. Коль вновь начинает спокойно говорить и, представьте себе, львица также укладывается на песок и впадает в забытье. Таким же образом поступает Коль и с братом льва. Но когда он, наконец, собирается покинуть это опасное место, появляется старый отец льва. Коль продолжает говорить – спокойно и медленно. Но старый хищник бросается на Коля и ударом лапы сбивает его.

Мартышка, сидящая на пальме, говорит другой:

– Я с самого начала знала, что глухой старикан прикончит этого болтуна.

ПОДТЕКСТ

Когда говорят о внушении и используют термин “подтекст” (implikation), то имеют в виду, что о чем-то говорится непрямо. Так, если спрашивают: “Вы все еще бьете свою жену?” – подразумевают, что человек, к которому обращаются с вопросом, прежде свою жену во всяком случае колотил[11].

Эриксон рассказал однажды следующую историю:

☞Один ковбой женился. Он сажает свою жену на лошадь позади себя, и они едут на ранчо. Через какое-то время лошадь спотыкается, и ковбой спокойно произносит:

– Раз.

Они едут дальше, и лошадь спотыкается во второй раз.

---

[9] Полный сборник анекдотов журнала “Плейбой”.

[10] Оба эти анекдота опубликованы к 10-летнему юбилею Общества Милтона Эриксона в журнале “М.Э.Г.аФон” № 8, октябрь 1988. Ради двух этих анекдотов я, собственно, и открыл в “М.Э.Г.аФоне” рубрику “Анекдот”. Но я побоялся негодования, которое могло бы возникнуть, начни я рубрику с этих анекдотов. Поэтому более трех лет подготавливал я читателей к анекдотам на такую тему, прежде чем решился опубликовать обе эти истории. Злые языки утверждают, что на протяжении трех лет я систематически снижал планку.

[11] О непрямом внушении см.: M. Erickson, E. Rossi: Hipnotherapie, Mьnchen, 1989.

– Два, – тихо говорит ковбой. Невдалеке от ранчо лошадь спотыкается в третий раз. Ковбой останавливает лошадь, слезает с нее, снимает с седла жену, после чего пристреливает лошадь. Жена набрасывается на него:

– Ты с ума сошел? За что ты застрелил лошадь?

Ковбой спокойно:

– Раз.

И с того времени молодая женщина с тоской вспоминала те времена, задолго до свадьбы, когда будущий муж спрашивал ее:

– Ну что? Сократим путь и пойдем через лес или ты сегодня спешишь?

СОПРЯЖЕННАЯ ИНДИВИДУАЦИЯ

Концепцию сопряженной индивидуации разработал Хельм Штирлин. Речь здесь идет о двух полюсах: чрезмерной и недостаточной индивидуации. При чрезмерной индивидуации контакты и отношения с другими оказываются ослабленными, индивид оказывается в изоляции. При ослабленной индивидуации, наоборот, границы становятся “прозрачными”: доминируют симбиотические структуры. При сопряженной индивидуации оба полюса сливаются. Высшая степень индивидуации, при которой каждый индивид прочно стоит на ногах, сочетается с интенсивными контактами между людьми.

Хорошей иллюстрацией этого явления в психотерапии служит следующий диалог:

☞Крестьянка:

– У Греты будет ребенок.

Крестьянин:

– А мне-то что, это ее дело.

Крестьянка:

– Она говорит, ребенок от тебя.

Крестьянин:

– Это мое дело.

Крестьянка:

– И что мне теперь делать?

Крестьянин:

– Это твое дело.

Итак, с одной стороны, существуют связи, в которые вступает человек, обязанности перед другими людьми, а с другой – его собственные интересы. Как здесь добиться гармонии? Этот вопрос остается актуальным на протяжении всей истории человечества.

Об этом свидетельствует и история из далекого-далекого прошлого, содержащаяся в Евангелии.

☞Тайная вечеря. Официант:

– Вам общий счет?

Иуда:

– Нет, каждый платит за себя.

На эту же тему:

☞Дамы беседуют о своих мужьях и семейных отношениях:

– Вы когда-нибудь проводили отпуск порознь?

Подруга:

– Два года назад.

– Понравилось тебе?
– Очень.
– А твоему мужу?
– Не знаю, он еще не вернулся.

Считается, что при заболевании шизофренией определенную роль играют отношения симбиоза и индивидуации, складывающиеся в семье больного. Материалами для изучения этой темы могут служить надписи, которые без труда можно найти на стенах домов, в вокзальных туалетах и в метро. Небольшая подборка таких надписей может побудить прошедшего психотерапевтическую подготовку читателя во время следующей поездки или прогулки обратить внимание на граффити в указанных местах. Я, конечно, не знаю, можно ли найти надписи, содержащие такие глубокие мысли, и в женских туалетах, но в мужских туалетах я обнаружил содержательные высказывания на многие темы[12].

На тему сопряженной индивидуации я нашел следующие надписи: “Лучше быть шизофреником, чем совсем одиноким”. Или: “Не думай обо мне все время, иногда мне необходимо бывает побыть одному”.

ВНУТРЕННИЙ ГОЛОС

Иногда необходимо прислушаться к внутренним голосам. “Доверяй бессознательному!”, “Доверяй своей интуиции!” – такие требования выдвигаются постоянно.

В следующей истории рассказывается о том, какие возможности открывает перед нами внимание к внутреннему голосу.

☞Невезучий игрок, испробовавший без особого успеха все системы, снова играет в рулетку. Он жалуется партнеру по игре на свое невезение. По воле случая тот оказывается психотерапевтом, вот уже несколько лет стремившимся испытать и понять то чувство азарта, которым бывают охвачены его клиенты-игроки.

Психотерапевт говорит неудачливому игроку:

– Прислушивайся к внутреннему голосу!

Тот не вполне понимает, о чем идет речь. Но, тем не менее, эта мысль в нем засела.

Спустя несколько дней он снова играет в рулетку. Вдруг слышит, как кто-то говорит:

– Ставь на 32! В удивлении игрок оглядывается, но никого не видит. Он и не догадывается, что это его внутренний голос, но все же ставит на 32. И выигрывает. Следующий раунд. Внутренний голос говорит:

– Ставь на 3!

3 выигрывает. Голос:

– Теперь все на 32!

Мужчина сомневается: 32 только что было. Вокруг стола для рулетки собираются игроки-профессионалы. И снова звучит голос:

– Теперь ставь все на 12!

Наш игрок делает большую ставку на 12, и шарик начинает свой бег. И в самом деле он останавливается на 12... Но затем как бы нехотя катится дальше. Внутренний голос:

– Ах, черт!

ИНТЕРВЕНЦИЯ

[12] На тему сопряженной индивидуации: “В чем разница между онанизмом и траханьем? При траханье заводишь больше знакомств”. Тесно связанная с темой индивидуации проблема величины дистанции находит выражение в такой надписи в писсуаре: “Подойди ближе. Он короче, чем ты думаешь”.

Интервенция – термин, которым обозначаются действия, осуществляемые психотерапевтом. Иногда говорят о психотерапевтическом рычаге, который следует приложить в соответствующем месте.

Некоторым такие термины кажутся чересчур механистическими, другие находят, что они выражают чрезмерную самонадеянность. И все же для того, чтобы решать проблемы своих клиентов, психотерапевт должен знать, где, когда и как ему надлежит использовать психотерапевтический "рычаг".

Следующая история прекрасно иллюстрирует это положение.

☞Молодой человек получает образование где-то далеко от дома. На каникулы он приезжает в родной город. Родным не терпится узнать, как ему нравится на чужбине. Они давно уже опасаются, что Погребальный институт, в котором учится молодой человек, не самое подходящее для него учебное заведение. И они испытывают облегчение, видя, с каким сияющим видом сын начинает говорить о своем преподавателе и учебе. Он говорит, что его будущая специальность очень важна, и для того, чтобы овладеть ею, предстоит многому научиться. Его преподаватель – настоящий мастер в решении деликатных вопросов, постоянно возникающих при захоронении покойников.

Членов семьи охватывает любопытство, и сын приводит такой пример:

– Недавно произошла незаурядная история, от исхода которой зависела репутация двух влиятельных семей, а также репутация респектабельной гостиницы. Молодой человек и девушка без памяти влюбились друг в друга. Семьи, однако, и слышать не хотели об их браке, так как на протяжении многих поколений враждовали друг с другом. В конце концов молодой человек и девушка пришли в гостиницу, сняли дорогой номер и покончили собой. Мертвые, они лежат в номере, и весь фокус в том, чтобы передать трупы семьям тайком, не вызывая слухов о самоубийстве и не пороча репутацию гостиницы. Мой учитель облачается в лучший черный фрак, натягивает белые перчатки, надевает свой дорогой котелок, берет покрытую черным лаком трость с набалдашником из слоновой кости и заявляет, что я буду его сопровождать. Я, конечно, вне себя от счастья.

Мы отправляемся в эту гостиницу, поднимаемся в лифте и идем в номер. Мы тихо входим с выражением траура на наших лицах. Но как же мне описать вам то, что мы увидели? Прекрасные, почти полностью обнаженные юноша и девушка лежали на кровати, крепко обняв друг друга. Губы их были слегка приоткрыты, как если бы они хотели еще что-то сказать. Даже мой многоопытный шеф при виде этой картины едва удержался от слез. Вот ведь проблема!

Собравшаяся семья полностью поглощена рассказом, и когда наступает пауза, в один голос восклицают:

– Так в чем же проблема?

– В том, – продолжает рассказчик, – что они так крепко обнялись, так плотно прижались друг к другу, что я не видел никакой возможности разъединить их, не прибегая к силе. Вынести же их вместе тоже было бы очень трудно. Я видел, как напряженно думает мой шеф, и вот, наконец, лицо его просветлело. Похоже было, что благодаря своему опыту и своей гениальности он нашел решение: он взял в руку свою трость с набалдашником из слоновой кости и на какое-то время как бы ушел в себя, сконцентрировался. Затем быстро и решительно вставил трость под нужным углом между телами и сделал резкое движение: тела разъединились, издав при этом странный звук.

Рассказчик перевел дыхание и сделал короткую паузу.

Взволнованный отец семейства:

– И что, проблема была решена?

– Ну, – ответил сын, – не вполне. Как выяснилось, мы попали не в тот номер.

ИНТУИЦИЯ И НАБЛЮДЕНИЕ

Такие корифеи психотерапии, как Милтон Эриксон или Чарльз Ван Райпер обладали колоссальной интуицией. Некоторые объясняли это их экстрасенсорными способностями. Эриксон

всегда отвергал подобную точку зрения и говорил, что все дело в хорошо развитой наблюдательности. И Эриксон, и Ван Райпер могли ввести в заблуждение предсказателей будущего[13].

О таком удивительном сочетании исключительной наблюдательности и интуиции рассказывают необычные истории.

☞Двое знакомых, долгое время не видевшие друг друга, встречаются на одном приеме. Они коротко обмениваются новостями, а затем один из них говорит другому:

– В голове у меня не укладывается, как можно прийти на такое торжественное мероприятие в розовых кальсонах.

Его собеседник, потрясенный, спрашивает:

– Как ты узнал?

– Во-первых, – отвечает его знакомый, – интуиция. А во-вторых: ты забыл надеть брюки.

☞Как известно, Шерлок Холмс также был мастером интуиции и наблюдательности. Однажды Конан Дойл приехал на поезде в Париж и взял на вокзале такси. Таксист:

– Куда Вас везти, мистер Дойл?

Конан Дойл в изумлении:

– Вы меня знаете?

Таксист отвечает:

– Не совсем. Я знаю Ваши книги, но еще ни разу не видел Ваше фото.

– Как же Вы меня в таком случае узнали? Откуда Вы знаете, что я – Шерлок Холмс?

– Ну, я прочитал в газете, что Вы проводите отпуск на юге Франции. Затем я видел, что Вы появились на перроне, куда прибывают поезда из Марселя. Ваш загар свидетельствует о том, что в отпуске Вы были примерно десять дней. На пальце у Вас чернильное пятно, следовательно, Вы писатель. Одеты Вы на английский манер. Все это вместе взятое и привело меня к выводу о том, что Вы – Конан Дойл, отец Шерлока Холмса.

Конан Дойл приходит в восторг и говорит:

– Вы сами Шерлок Холмс! Такая наблюдательность...

Таксист прерывает его:

– Еще одна важная деталь: на чемодане я увидал ярлык с Вашей фамилией.

КОГНИТИВНЫЕ ПРОЦЕССЫ И ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

Специалисты когнитивной психотерапии и гипнотерапевты уделяют в ходе психотерапевтического процесса много внимания внутренним диалогам пациентов: что они сами себе говорят или внушают (например: “С этим я не справлюсь!”).

Представители других профессий начинают все больше изучать стратегии, разработанные психотерапевтами. Судья – один из героев приводимой ниже истории – изучал в ходе последипломного образования психологию. Во время судебного процесса он обращается к когнитивным процессам свидетеля, надеясь лучше разобраться в обстоятельствах нападения на банк.

☞Судья опрашивает свидетеля:

– Итак, Вы утверждаете, что хорошо видели, как обвиняемый ворвался в банк с пистолетом в руке?

Свидетель отвечает утвердительно. Судья продолжает:

– Где Вы, собственно, находились в тот момент?

---

[13] См.: Rosen S. Lehrgeschichten von Milton Erickson, Hamburg, 1990.

Свидетель отвечает, что был на тротуаре, примерно в 30 метрах от входа в банк. Судья продолжает допрос:

– И Вы не подумали о том, чтобы сообщить полиции? О чем, собственно, Вы в тот момент думали?

Свидетель:

– Ну, так точно я теперь уже не помню, но, пожалуй, вот что я подумал: “Ай-ай-ай!”

ВНУШЕНИЕ ПРЯМОЕ И НЕПРЯМОЕ

Гипнотерапевты часто спорят о том, какое внушение более эффективно в психотерапии – прямое или непрямое. Следующая история показывает, насколько жизненно важным может быть знание в этой области.

☞У профессора медицины, директора одной клиники, не было ушей. Никто не знал, где он их потерял. Все его сотрудники тактично не обращали на это обстоятельство никакого внимания. И все же каждому сразу бросалось в глаза, что у профессора нет ушей.

Однажды в клинике открылась вакансия – нужен был врач. Первый из кандидатов на должность входит в кабинет профессора и тот его спрашивает:

– Ну, что Вам бросается в глаза в первую очередь?

Молодой врач думает: “Если я сейчас откровенно скажу: “То, что у Вас нет ушей”, то, пожалуй, не видать мне этой работы”. И начинает говорить о прекрасном письменном столе профессора, о новых книгах по медицине, которые имеются в кабинете, о висящей на стене картине Пикассо и т.д.

Профессор перебивает его:

– Послушайте, Вы хотите быть врачом! Но Вы же совершенно лишены наблюдательности! Каждый ребенок сразу же замечает, что у меня нет ушей. Как же Вы можете, обследуя пациента, поставить диагноз, когда Вы не замечаете таких очевидных вещей? Нет, в моей клинике такому врачу делать нечего!

Молодой врач покидает кабинет и благородно передает содержание состоявшегося разговора двум другим кандидатам на место, ожидающим своей очереди в приемной:

– У профессора нет ушей, и если вы этого не заметите, то на работу он вас не возьмет.

Второй кандидат входит в кабинет и сразу же слышит вопрос:

– Ну, что Вам здесь бросается в глаза в первую очередь?

Молодой врач:

– То, что у Вас нет ушей.

Профессор взрывается:

– Какая бестактность! И Вы хотите быть врачом! Представляю, как бесчувственно Вы станете относиться к пациентам. Нет, такой врач в моей клинике не нужен!

Второй кандидат рассказывает третьему о своей неудаче. Третий входит в кабинет и слышит все тот же вопрос:

– Ну, что Вам здесь бросается в глаза в первую очередь?

Молодой врач отвечает:

– Вы носите контактные линзы.

Профессор:

– Невероятно! Какая наблюдательность и быстрота реакции! Я еще не видел молодого врача, который реагировал бы так быстро и так уверенно. Как Вам удалось сразу же заметить, что я ношу контактные линзы?

Кандидат:

– Скажу Вам честно, я этого не заметил. Я просто подумал, что очкам на Вашей голове не за что было бы зацепиться.

Следующий эпизод также показывает силу и возможности непрямого внушения.

☞В присутствии пациента врач внимательно рассматривает рентгеновский снимок. Затем звонит своей жене:

– Дорогая, представь себе, я узнал, где в скором времени освободится квартира.

ОБУСЛОВЛИВАНИЕ

Автор раздела – профессор психологии Карл-Людвиг Гольц

"Обусловливание" – термин, часто употребляющийся в классической поведенческой психотерапии, означает следующее: в результате задуманного или стихийно протекающего процесса научения создаются условия (например, новая связь "стимул-реакция" или связь "реакция-ожидание"), прежде не существовавшие (например, рефлексы). Исследования в этой области, проводившиеся главным образом в лабораторных условиях на животных, вызвали не только дискуссии на тему этической допустимости распространения полученных в ходе таких исследований результатов на человека, но также и многочисленные анекдоты.

☞В лаборатории Скиннера[14] одна крыса говорит другой:

– Эти просто потрясающе: всегда, когда я нажимаю на рычаг, человек в белом халате выдает нам корм.

Этические и специфически человеческие проблемы, возникающие при попытках переноса реакций животных на высокоорганизованные существа, отражает следующая история:

☞Американская охотничья экспедиция идет по следам Хемингуэя по африканской глубинке. Львице, спасающей свою жизнь в поединке с одним из этих охотников, не остается ничего другого, как откусить ту часть его тела, которая символизирует мужское достоинство. К счастью, в сафари участвует хирург. Чтобы спасти то, что еще можно спасти, он пришивает пострадавшему хобот только что убитого слона. Операция прошла успешно. Спустя много лет хирург встречает своего пациента и спрашивает о последствиях операции.

– Чувствую я себя вполне хорошо, – отвечает незадачливый охотник, – никаких осложнений. Вот только на приемах мне приходится держаться подальше от подносов с арахисом.

Еще один анекдот на тему "Обусловливание":

☞ – Я хотел научить свою собаку лаять всякий раз, когда она испытывает голод. Я продемонстрировал ей, как это делается, по меньшей мере 200 раз.

– И что? Она лает?

– Пока я не залаю, она не жрет.

ТЕХНИКА ВВЕДЕНИЯ В ЗАМЕШАТЕЛЬСТВО

Эриксон видел в введении клиента в состояние замешательства важное дополнение к гипнотерапии. Сущность этой техники заключается в том, что сознание, мышление клиента перегружаются нелогичными или противоречивыми сообщениями (почему иногда говорят также о

[14] Скиннер Б.Ф. — один из основателей бихевиористской школы психологии.

“технике перегрузки”). Это приводит к трансу или поиску. Однажды на улице Эриксон столкнулся с выскочившим из-за угла прохожим. Прежде чем тот успел что-либо сказать, Эриксон посмотрел на часы и объявил: “Сейчас ровно без 10 минут 2 часа”. В действительности было, однако, 4 часа. Когда Эриксон, пройдя порядочное расстояние, оглянулся, он увидел, что человек продолжает неподвижно стоять на прежнем месте.

Кто-то однажды сказал: “Каждому просветлению предшествует замешательство”, а доклад Джея Хейли на состоявшейся в 1990 г. конференции “Эволюция психотерапии” назывался “О сходствах между Дзэн-буддизмом и стратегической психотерапией”.

Классическим примером этого явления может служить история, происшедшая на родине автора, в Шварцвальде.

☞Посетитель кафе заказывает шварцвальдский вишневый торт. Но, попробовав его, подзывает официанта и жалуется, что торт недостаточно свежий. Официант просит прощения и приносит взамен сливочный торт. Посетитель съедает его, встает и направляется к выходу. С криком: “Вы должны заплатить за сливочный торт!” официант бежит за ним.

Посетитель:

– Почему? Я же вернул вам шварцвальдский торт.

– Но за него Вы тоже не заплатили.

– Так я же его не съел.

Посетитель уходит. Официант в замешательстве долго стоит как вкопанный.

☞Художник-абстракционист объясняет содержание одной из своих работ. Картина называется “Корова на лугу”.

– Не вижу никакой травы, – говорит посетитель художественной выставки.

Художник:

– Траву корова уже съела.

– Но я и коровы не вижу.

Художник:

– Подумайте сами. Что делать корове на лугу, где вся трава уже съедена?

Это пример простого прерывания процесса поиска и использования небольшого замешательства. Другому художнику был сделан заказ на “действительно” сюрреалистическую картину. “Трудный заказ”, – подумал художник. Закончив картину, он показывает ее заказчику. При виде картины тот испытывает недоумение и разочарование. Картина изображает луг, через который проходит дорога, ведущая к расположенному на заднем плане лесу. Все выписано так детально, с фотографической точностью, что различима каждая травинка.

– Но это не сюрреалистическая картина! – возмущается заказчик.

– Вы так думаете? – отвечает художник, становится на дорогу, идет по ней, делается все меньше и меньше и, наконец, исчезает в лесу.

☞Рано утром на перекрестке на красный свет останавливается мощный “Порше”. Рядом с ним в ожидании зеленого света стоит бегун, вышедший на утреннюю пробежку. Похоже, что он намерен посоревноваться в скорости с “Порше”. Желтый, зеленый... Бегун устремляется вперед, оставляя далеко за собой автомашину. Вдруг водитель “Порше” видит перед собой на шоссе облако взрыва и едва успевает затормозить перед дымящимся кратером, образовавшимся посреди шоссе. В кратере сидит несколько обескураженный бегун.

– Что с Вами?

– Вам-то хорошо. А Вы знаете, что бывает, когда при скорости 200 км/час лопается кроссовка?

А вот пример действительно сюрреалистической загипнотизированности:

Две коровы сидят в погребе и рубят солярку.

– Завтра Троица, – говорит одна из них.

– Я знаю, – отвечает другая, – но не пойду на праздник.

Еще кое-что о технике приведения в состояние замешательства, которую можно использовать и в повседневной жизни:

☞Мужчина встречает на улице красивую женщину и обращается к ней:

– Извините, не встречались ли мы с Вами в прошлом году в Нью-Йорке?

– Я, к сожалению, еще никогда не была в Нью-Йорке, – отвечает женщина.

– Я тоже еще не был в Нью-Йорке. Значит это была совсем другая пара.

Пример правильного реагирования на эту технику показал несколько лет назад неподражаемый Петр во время игры в гольф с Господом. Господь явно не рассчитал удар клюшкой, и мяч покатился мимо лунки. Но тут выскочила мышка и схватила мяч. Затем появилась кошка и поймала мышку. Затем орел хватает кошку и устремляется с нею в небо. Но вдруг сверкает молния. Она поражает и орла, и кошку, а мяч падает с неба прямо в лунку. Петр говорит Господу:

– В чем дело? Будем играть в гольф или дурачиться?

КОНСТРУКТИВИЗМ

Так называется направление в философии, отрицающее существование реальности как таковой. Сторонники конструктивизма говорят о “видимой реальности”.

☞Психоневролог, ортопед и психиатр отправляются на прогулку. Навстречу им необычной, странной походкой движется какой-то человек.

Психоневролог:

– Яркий пример церебрального паралича. Походка под названием “ножницы”.

Ортопед:

– Вы явно ошибаетесь. Это синдром Мари-Штрумпфеля.

Психиатр не согласен ни с одним из двух диагнозов:

– Что вы сводите все болезни к дефектам органов? У него просто истерический характер.

Они долго спорят и, наконец, заключают пари на большую сумму. Набравшись храбрости, троица обращается к человеку с необычной походкой. Остановившись и осматриваясь по сторонам, тот отвечает:

– Я могу сообщить вам правильный диагноз: если я немедленно не найду туалет...

КОНТАКТ С ПОМОЩЬЮ НЕВЕРБАЛЬНОГО “ВЕДЕНИЯ”

Термин “ведение” происходит от английского to pace и означает “идти шаг в шаг”. Этот термин был предложен Дж. Гриндером и Р. Бэндлером. В качестве стратегии “ведения” психотерапевту предлагается принять позу клиента или дышать с ним в одном ритме. Тем самым облегчается установление контакта с клиентом. До сих пор не было известно, что эта стратегия использовалась даже в раю. И там она также способствовала улучшению контактов.

☞Иисус обходит рай. Все развлекаются, лишь один старик сидит согнувшись в углу, явно пребывая в состоянии депрессии. Иисус хочет обратиться к нему, но воздерживается: может быть, старик именно так наслаждается пребыванием в раю? Проходит неделя, а старик продолжает сидеть. Иисус подсаживается к нему и начинает дышать в его ритме. Затем говорит старику:

– Ты находишься в раю. Ты можешь есть и пить, играть на музыкальных инструментах, развлекаться...

Помолчав, старик отвечает:

– Знаешь, на земле я был плотником и так хотел встретить на небе своего сына!

Слезы выступают на глазах Иисуса, он обнимает старика и всхлипывает:
– Папа!
Старик (сквозь слезы):
– Буратино!

ПРИЕМ АЛКОГОЛЯ: ПОТЕРЯ КОНТРОЛЯ ИЛИ ВЫПИВАТЬ, НО ЗНАТЬ МЕРУ?

Среди психотерапевтов, работающих с зависимостями, идет спор: способны ли алкоголики контролировать прием алкоголя или же на них, как и на компьютер, распространяется принцип “единичка или нуль”, т.е. или пить, или не пить совершенно.

О питье в меру хорошо рассказывается в следующей истории:

☞Три друга крепко поддают, переходя из кабака в кабак. Напоследок они застревают в одном баре, продолжая опрокидывать стакан за стаканом. Наконец, один из них не спеша сползает с высокой табуретки у стойки бара и укладывается на пол. Один из двух оставшихся у стойки приятелей обращается к другому:

– Что бы ни говорили о Карле, но у него есть одно достоинство: он всегда знает, когда довольно.

Вот еще одна история на ту же тему, но происшедшая уже в другом ресторане.

☞Человек приходит в ресторан и заказывает три кружки пива. Официант спрашивает, придут ли еще двое.

– Нет. Одна кружка для меня, вторая – для моего брата, который во Франции, а третья – для брата из Америки.

И продолжает заказывать по три кружки. То же самое происходит и на следующей неделе. Однажды он заказывает только две кружки. Официант (озабоченно):

– Не случилось ли что-нибудь с Вашим братом?

Мужчина:

– Нет, ничего. Просто я завязал.

А вот рассказ о той роли, которую сыграло неумеренное употребление алкоголя в одной аварии.

☞...затем я на высокой скорости проехал поворот, пересек проезжую часть дороги, проломил садовую ограду, трижды перевернулся и неожиданно потерял управление автомобилем...

КРАТКОСРОЧНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ – ДОЛГОСРОЧНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Среди психотерапевтов часто возникают дискуссии об оптимальной продолжительности психотерапии. Следующая история помогает нам разрешить этот спор.

☞К психоаналитику приходит человек:

– Я думаю, что сошел с ума. Каждую ночь я вижу и слышу, как дикие звери – львы, тигры, слоны – проходят парадом под моей кроватью...

Психоаналитик:

– Ложитесь вон на ту кушетку и расскажите мне об этом более подробно.

– Один момент. Сколько это стоит и как долго будет продолжаться лечение?

– Один час – 100 дойчмарок. Лечение продолжается примерно 80 часов. Возможно, мы продлим курс еще на 80 часов.

– Ну... Не такой уж я и сумасшедший.

Спустя несколько недель психоаналитик и пациент случайно встречаются на рынке. Психоаналитик интересуется самочувствием бывшего пациента.

Пациент:

– Самочувствие отличное. Мой шурин вылечил меня менее, чем за час.

– О, Ваш шурин тоже психотерапевт?

– Нет, столяр. Он просто отпилил у кровати ножки.

ЛОЯЛЬНОСТЬ

Лояльность – это главная концепция семейной терапии, предложенной Иваном Босормени-Надем. Под лояльностью понимается передача из поколения в поколение определенных установок и схем поведения, присущих данной семье.

Следующая история раскрывает это понятие.

☞Летние Олимпийские Игры. Соревнования по метанию молота, проходящие на легкоатлетическом стадионе, вступают в решающую фазу. Последняя попытка. Американец, у которого пока четвертый результат, входит в круг, концентрируется – бросок! Нарастающий вопль восторга сопровождает полет молота: 84 метра 22 сантиметра! Новый олимпийский рекорд и, возможно, золотая медаль. Журналисты бросаются к стоящему у края беговой дорожки атлету. На него направлены камеры телевизионной компании. Репортер, охваченный восторгом, спрашивает:

– Что дало Вам силу и решимость, позволившие в последней попытке так улучшить результат?

Спортсмен:

– Знаете, мой отец был лесорубом, и дед мой был тоже лесорубом. Эта работа развивает силу рук, а пребывание в лесу успокаивает нервы.

Репортер прерывает интервью: в круг входит русский метатель, имеющий пока второй результат, концентрируется, делает знаменитые четыре поворота, и молот летит. Публика ревет. Молот падает за отметкой, обозначающей мировой рекорд. Стадион неистовствует. Репортер бросается к русскому атлету и, переводя дыхание, спрашивает:

– Это невероятно, это золотая медаль! Откуда у Вас потрясающая мощь и невероятная сила, позволившие ответить на мировой рекорд американца новым мировым рекордом?

Русский:

– Все очень просто. Мой отец – шахтер. И мой дед был шахтером. А эта работа дает мощь и умение проявлять силу даже в трудных ситуациях.

На стадионе воцаряется тишина: в круг входит немецкий метатель. Настал и его черед сделать последнюю попытку. Он концентрируется и с невероятной силой, но очень гармонично делает три поворота. Молот летит и летит, и крики зрителей переходят в рев. 87,54 метра – фантастический результат, мировой рекорд на столетие! Спортсмен вне себя от радости, а стадион уподобляется бурлящему котлу. Спортсмен делает один круг почета за другим, и репортеру с большим трудом удается взять у него интервью:

– Скажите, пожалуйста, откуда у Вас такие поистине сверхчеловеческие мощь и сила нервов, позволившие в последней попытке установить этот фантастический рекорд и завоевать золотую медаль?

Немец:

– Это не так уж и трудно. Мой отец безработный, и мой дед был тоже безработный. Дед всегда говорил мне: “Парень, если кто-нибудь когда-нибудь всучит тебе в руки молот, швырни-ка ты его подальше”.

“ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОШИВ”

“Индивидуальный пошив” или по-английски tayloring – термин, используемый в эриксоновской гипнотерапии и обозначающий адаптацию психотерапевтических интервенций к индивидуальным особенностям клиента. Способ наведения транса, психотерапевтические истории и домашние задания подбираются в соответствии с конкретными ситуациями. О том, как появился этот термин, рассказывает следующая история.

☞Один человек просит сшить костюм по мерке. Костюм, наконец, готов. Заказчик примеряет его и оказывается недоволен работой. Он говорит портному, что рукава слишком длинны. Портной:

– Ну, это только сейчас. Когда-нибудь Вы выступите с речью и пожелаете сделать выразительный жест, например такой.

При этом портной высоко поднимает руку над головой и просит клиента сделать то же самое.

– Вот видите! Рукав в самый раз.

– Ну, ладно. А как быть со штанинами, которые болтаются?

– Ну, это только сейчас. Согните-ка немного правую ногу! Еще немного, как если бы Вы на приеме стояли, небрежно прислонившись к стене. Вот так! Отлично!

Клиент расплачивается, надевает новый костюм и выходит из мастерской. Руку он держит поднятой в выразительном жесте, а правую ногу при ходьбе сильно сгибает в колене. Навстречу идут две дамы. Одна из них шепчет:

– Посмотри на этого калеку!

Другая:

– Бедняга. Но костюмы он шьет у первоклассного портного.

ПОСРЕДНИЧЕСТВО

Этот новый в психотерапии термин означает, что консультант посредничает в конфликте между партнерами.

☞Умирает отец семьи, страдавший болезнью сердца. Он не оставил завещания, и теперь его дети ожесточенно спорят из-за наследства. Судья призывает их пойти на взаимные уступки. Безуспешно. Наконец, суду удается назначить посредника в споре. Адвокаты сторон вместе с посредником и наследниками удаляются для переговоров. Спустя длительное время появляются оба адвоката:

– Мы пришли к частичному соглашению: кардио-лидер умершего передается Красному Кресту!

МЕДИТАЦИЯ

Согласно вышедшей несколько лет назад книге “Психология сегодня”, медитация, возможно, является тем, что раньше мы называли дремотой. Пока что нам так же мало известно о природе измененных состояний сознания, как и матери из следующего анекдота.

☞Две матери беседуют о своих взрослых сыновьях. Одна из них:

– Теперь мой сын занимается медитацией. Я, правда, не знаю, что это такое, но во всяком случае лучше уж медитировать, чем сидеть сложа руки.

КОММУНИКАЦИЯ НА НЕСКОЛЬКИХ УРОВНЯХ

Коммуникация на нескольких уровнях является характерной чертой эриксоновской гипнотерапии. Все произносимое человеком имеет несколько уровней значения. Реакцией на сказанное может стать процесс поиска, замешательство или же неожиданное понимание и юмор.

Простые формы коммуникации содержат в себе лишь двойной смысл. Вот пример.

☞ – Вчера я был в налоговой инспекции. Ну и досталось же им от меня!

☞ Встречаются два охотника. Оба убиты.

МЕТАФОРЫ

Во всех культурах рассказы и метафоры всегда использовались для того, чтобы влиять на людей. И сегодня психотерапевты включают анекдоты и рассказы в арсенал используемых ими средств[15].

Вот как поступает водитель-дальнобойщик Краузе из анекдота.

☞ Водители-дальнобойщики Мюллер и Краузе останавливаются у закусочной, чтобы поесть. Мюллер заказывает десять яиц вкрутую и начинает их поглощать.

Краузе:

– Десять яиц за один присест – не много ли?

Мюллер:

– Во-первых, это не твое дело. Во-вторых, я люблю яйца. И, в-третьих, от яиц бывают хорошие чернила для авторучки.

Краузе идет к стойке и тоже заказывает себе десять яиц. Он садится рядом с Мюллером, открывает окно и с невозмутимым видом начинает выбрасывать яйца. Мюллер в недоумении:

– Послушай, что ты делаешь?

– Во-первых, это тебя не касается. Во-вторых, я не люблю крутые яйца. А в-третьих, я еще не знаю, кому мне написать[16].

Еще один пример.

☞ Первая брачная ночь. Он восхищается ее красотой и выражается поэтически:

– Какие горы! Какая долина! Этот восхитительный лужок!

И засыпает. Так продолжается четыре ночи подряд. В конце концов новобрачная будит его:

– Если на этом лугу немедленно не появится дерево, то луг будет продан!

“МИНИМАЛЬНЫЕ НЕВЕРБАЛЬНЫЕ КЛЮЧИ” (MINIMAL CUES)

Милтон Г. Эриксон прославился тем, что мог делать выводы о состоянии клиентов на основании самых незначительных невербальных нюансов общения. Так, иногда Эриксон, рассказывая истории, наблюдал за дыханием, мимикой, незначительными движениями тела клиентов и таким образом проверял свои диагнозы и оценки.

Как это происходит в действительности, показывает такой анекдот.

☞ Глава одной еврейской семьи идет к раввину и жалуется на всеобщее падение нравов. Он купил новый замечательный зонтик, а его украли. И самое плохое в том, что это сделал кто-то из его родни. Нельзя доверять даже родственникам. Он подозревает двух человек. Наверняка зонт украл один из них. Но который? Раввин:

---

[15] См., например: Н. Пезешкян. Торговец и попугай. М., 1992.

[16] Гипнотерапевт обратит внимание на совершенное по форме ведение, осуществляемое дальнобойщиком Краузе, подхватившим метафору своего коллеги Мюллера.

– Дело проще пареной репы. Ты глава семьи. В субботу собери родню. Поставь на стол свечи. А потом начни молиться и петь. Как бы невзначай возьми Библию и прочти вслух отрывки И снова, как бы невзначай, медленно читай одну заповедь за другой. Наконец, дойди до заповеди “Не укради!”, прочитай ее полным значения тоном, сделай маленькую паузу и украдкой понаблюдай за всеми. Кто беспокойно заерзает или покраснеет, тот и украл зонтик.

Отец семейства с восторгом принимает совет раввина и спешит домой, пообещав рассказать обо всем. Спустя четырнадцать дней глава семейства приходит вновь, на этот раз с чудесным зонтом в руках:

– Все прошло замечательно – так, как ты и сказал. Я собрал всю семью и поставил на стол свечи. Сначала я молился и пел. Потом я взял Библию и стал читать. Выбирал то один отрывок, то другой. Я открыл Библию на том месте, где говорится о Моисее и стал читать. Так я прочитал все десять заповедей. Пока я их читал одну за другой и дошел до заповеди “Не укради!”, то вдруг вспомнил, где забыл свой зонтик.

Этот анекдот я часто рассказывал раньше в ходе семинаров-тренингов. Когда я вместо “Не прелюбодействуй!” делал полную значения паузу и оглядывал аудиторию, многими такой неожиданный трюк воспринимался как демонстрация приема “Диагностирование на основании минимальных невербальных ключей”.

МОНОИДЕИЗМ

Термин “гипноз” ввел англичанин Чарльз Брэйд. Позже он хотел заменить его термином “моноидеизм”, поскольку пришел к выводу, что греческое слово “hipnos” (сон) не отражает сущности состояния транса. Моноидеизм (одноидейность) лучше отражает концентрацию находящегося в трансе на чем-то одном: все прочее иногда перестает им восприниматься.

Со многими людьми это происходит без специального наведения транса, например они за завтраком помешивают ложечкой в стакане, и помешивают, помешивают, помешивают. Никакой необходимости в этом, собственно, нет, но их мысли заняты предстоящими делами или же они все еще находятся в плену ночных снов. Особо одаренные моноидеисты забывают вынуть ложечку из стакана и рискуют выколоть себе глаз, когда пьют чай.

У некоторых такое состояние может неоднократно наступать в течение дня. Зачастую этому помогает использование современной техники.

☞Прокурор допрашивает подозреваемого в мошенничестве, связанном со страхованием:

– Скажите, обвиняемый, как ворам удалось обчистить Вашу квартиру, в то время как Вы находились дома?

Подсудимый:

– Негодяи не взяли телевизор.

Термин “моноидеизм” может быть объяснен также с помощью еще одной истории.

☞После продолжительной подготовки начинающий игрок в гольф впервые принимает участие в соревновании. Его тренер тем временем читает в клубной библиотеке новые журналы по гольфу.

Спустя полчаса ученик возвращается совершенно удрученный:

– Надо же было такому случиться. При первом же моем ударе по мячу он полетел на улицу и попал в глаз водителю такси. Таксист потерял управление машиной, та понеслась зигзагами, опрокинулась и сползла по откосу на железнодорожный путь. Скорый поезд не успел затормозить и сошел с рельсов. Там царит страшный хаос и наверняка много убитых и раненых. Что мне делать?

Тренер:

– То, о чем я повторял Вам неоднократно: при ударе клюшкой ноги не разводить.

Через несколько лет нашему игроку удалось, наконец, выработать в себе правильное отношение к гольфу и научиться полностью концентрироваться на нем. Вот послушайте.

☞Один из членов гольф-клуба обращается к нашему знакомому:

– Я слыхал, что тебе пришлось пережить большую трагедию.

Фанатик гольфа, не торопясь с ответом, берет со стола кружку пива, делает глоток, взор его туманится:

– Ты имеешь в виду этот случай с Эгоном? Я играл с ним, и вдруг на девятой лунке он свалился, как сноп, и умер.

Его собеседник продолжает:

– Мне рассказывали, что ты на руках отнес его в здание клуба. Это, наверное, было ужасно трудно? Ведь он весил не меньше 80 килограммов!

– Самое трудное было не нести, а опускать его на землю перед каждой лункой, а потом снова поднимать.

НАРУШЕНИЕ ПАТТЕРНОВ[17]

Часть репертуара современной психотерапии составляют воздействия, или интервенции, направленные на прерывание уже длительное время имеющихся у клиента привычек, на то, чтобы изменить его поведение. Такой подход мы находим в психотерапевтической практике самого Милтона Эриксона и его учеников. Так, Стив де Шазер в качестве домашних заданий своим клиентам дает решение какой-нибудь трудной проблемы:

– К следующему разу сделайте это по-другому. Как угодно, но только по-другому.

Родоначальник психотерапии для заикающихся Ван Райпер давал указание своим подопечным вместо привычного “Э-э-э” произносить “О-о-о” или даже “Умба-умба”.

Поэтому я не уверен, является ли приводимый ниже анекдот всего лишь анекдотом или же это разговор двух специалистов, состоявшийся в перерыве семинара.

☞Встречаются два психотерапевта.

– Вы знаете, – говорит один из них, – работу с каждым пациентом я начинаю с вопроса: “Вы играете в шахматы?” Если играет, я ему это запрещаю, если нет – я ему предписываю научиться играть.

– Почему?

– Не имею понятия, но до сих пор это всегда помогало.

Примечание: в эриксоновской психотерапии не обязательно используются шахматы. Их место могут занять игра в уголки, в города и т.д.

НАТУРОПАТИЯ ИЛИ СОВРЕМЕННАЯ МЕДИЦИНА?

Некоторые люди критически относятся к достижениям современной медицины и обращаются за помощью к целителям.

Почему это происходит, объясняет вот такая история:

☞”Сексуальный турист” возвращается домой из поездки на Дальний Восток. Вскоре он обнаруживает, что подцепил какую-то странную венерическую болезнь. И начинает бегать по врачам, которые, к его ужасу, советуют ампутировать член. В отчаянии он решает обратиться к натуропату. Ему рекомендуют натуропата, живущего в Китае. “Что же, вполне логично от восточной

[17] Паттерн — структура, форма поведения, процессов, стимулов, а также их распределение в пространстве и времени. — *Прим. переводчика*.

болезни лечиться у восточного врача", – думает наш "турист". Он летит в Китай и приходит на прием. Китаец осматривает его. Пациент, охваченный тревогой, спрашивает:

– Неужели придется ампутировать мой член?

– Нет, нет, нет, – уверенно отвечает китайский врач.

Пациент вздыхает:

– А все наши западные врачи утверждают, что операция необходима.

– Им бы только оперировать. Подождите две недели. И член отвалится сам.

ПОБОЧНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

До настоящего времени все еще не составлены списки побочных последствий прохождения психотерапии у различных психотерапевтов или иных школ. Эти списки можно было бы вывешивать в комнатах ожидания перед кабинетами психотерапевтов. Сведения следовало бы, возможно, приводить в несколько зашифрованном виде, чтобы побудить клиентов к раздумьям о возможных слабых местах их психотерапевтов.

Для психоаналитиков, например: "В вечном ожидании самого длинного". Или для специалистов краткосрочной проблемно-ориентированной психотерапии: "Есть у меня одно решение, но к данной проблеме оно, к сожалению, не подходит". А вот что сказал наш американский коллега Джеффри Зейг после не вполне удавшейся ему демонстрации одного психотерапевтического приема: "Прием отличный, только не тот клиент попался". Для специалиста профилактического и ориентированного на будущее направления: "Когда человек стоит на краю пропасти, профилактика приносит не больше пользы, чем лечение" (см. также "Профилактика").

А теперь обратимся к теме побочных последствий вообще.

☞У пациента, обратившегося к своему домашнему доктору с жалобами на приступы слабости, не было побочных последствий. Врач прописал ему известное общеукрепляющее средство. Неделю спустя врач, уверенный в успехе, спрашивает:

– Ну, как действует укрепляющее средство?

Пациент:

– К сожалению, ничего не могу сказать: я не смог открыть бутылку.

Сторонники системной психотерапии могли бы здесь сослаться на Хайнца фон Ферстера и сказать, что человек – это не какая-нибудь вульгарная машина. Никогда нельзя сказать, к каким результатам приведет та или иная психотерапевтическая "интервенция".

☞Священник отправил своего духовного сына в инвалидной коляске к святому источнику. Инвалид заехал со своим креслом в источник, погрузился в него, а когда снова выбрался из источника, то оказалось, что на колесах коляски появились новые шины.

☞Один мужчина страдал сильным пучеглазием и долгие годы просил специалистов косметической хирургии помочь ему. Но ни один врач не решался сделать операцию, боясь, что она приведет к слепоте. Женщины говорили ему:

– Мужик ты что надо, если бы не твое пучеглазие...

Он искал и искал хирурга, который смог бы ему помочь. Наконец, кто-то сказал, что такой хирург есть в Аргентине. Он немедленно полетел в Аргентину. Врач согласился прооперировать его, но предупредил о возможных серьезных побочных последствиях. Встревоженный пациент спрашивает, что это может быть.

Врач:

– Нам придется удалить Ваши яички, тогда глаза опустятся в глазницах и вид у Вас будет замечательный, это я Вам гарантирую.

Пациент (возмущенно):

– Ну и какая мне от этого будет польза?

Но год проходит за годом. Женщин по прежнему пугает его пучеглазие. В конце концов несчастный герой решается на операцию. “По крайней мере я буду выглядеть по-человечески”, – утешает он себя. Как только операция была сделана, герой, посмотрев на себя в зеркало, увидел привлекательное лицо. Он покупает лучшую материю и кожу, чтобы заказать себе костюм, шелковую рубашку, кожаную куртку, шляпу, ботинки и идет к портному.

Портной:

– В четверг все будет готово.

Пациент удивлен:

– Вы, наверное, не поняли, чего я хочу. Я хочу сшитые по мерке костюм, рубашку...

Портной прерывает его:

– Да, конечно. В четверг все будет готово.

– А Вы не хотите снять мерку?

Портной мягко улыбается:

– Я занимаюсь этой профессией уже 20 лет, все Ваши размеры я вижу и так.

Это не убеждает пациента, и портному приходится доказывать точность своего глазомера:

– Воротничок у Вас номер 39, верно? Ну, вот талия у Вас...

И он верно определяет размер шляпы, ботинок, длину рукавов. Портному нравится демонстрировать свой опыт и отличный глазомер. Он продолжает:

– А плавки Вы носите шестой номер!

– Ошибаетесь! Плавки я ношу четвертый номер!

– У меня 20 лет стажа. Вы носите шестой номер.

– Да нет же. Я ношу четвертый.

– Меня Вам не обмануть. Если бы Вы при Ваших размерах носили четвертый номер, то у Вас глаза полезли бы наружу, как у лягушки.

В приводимой ниже истории одна ведьма для порядка предупреждала своего клиента о побочных последствиях своего снадобья, но тот не внял предостережениям.

☞Игрок в гольф, любитель в полном смысле этого слова, так плохо владеет клюшкой, что загнал мяч в лес, отправился его искать и заблудился. В лесу он встречает ведьму и принимается жаловаться ей на свои неудачи в гольфе. Ведьма жалеет его и предлагает волшебный напиток, помогающий стать мастером гольфа. Но напиток имеет и побочное действие:

– Твоя любовная жизнь, – говорит ему ведьма, – от этого напитка сильно пострадает.

Но он жаждет успехов в гольфе и просит дать ему этот напиток. Отведав его, начинает играть, как бог. Через несколько месяцев, сохраняя свой любительский статус, выходит на первое место в рейтинге профессионалов и становится звездой мирового гольфа. Проходит год, он вспоминает о ведьме, находит ее и рассказывает о своих успехах. Ведьма пытается обратить его внимание на ту цену, которую ему пришлось заплатить, но тот продолжает рассказывать о своих достижениях. Наконец, ведьма прерывает его:

– Но любовная-то твоя жизнь теперь стала никудышной.

– Нет, и здесь мне не приходится жаловаться.

– Не рассказывай мне сказки, я же знаю, как действует мой напиток. Сколько раз ты спал с женщиной за этот год?

– Ну, раза три-четыре.

– И это по-твоему нормально?

– Ну, для католического священника с небольшим приходом это не так уж и плохо.

Будущий историк психологии будет ломать себе голову в попытках объяснить тематическую общность двух последних анекдотов, не зная, то ли приписать ее тому факту, что в Америке довольно распространено мужское бесплодие; то ли проходившему с определенными сложностями воссоединению обеих частей Германии (процессу, где присутствовали и преждевременность, и

прерывание), или же “кризисом середины жизни”, знакомым автору, или, может быть, тем, что последний просто решил закончить тему “Побочные последствия” словами “Смерть делает нас импотентами”.

ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОВЕРКА

Экологическая проверка – одно из понятий НЛП. Сущность ее заключается в следующем: после завершения работы, ориентированной на симптом и осуществляемой на уровне всей системы клиента, следует посмотреть, нет ли каких-либо доводов против таких изменений. Возможно, что данный симптом выполнял какую-то важную функцию, которую следует иметь в виду.

Приводимая ниже история – происшедшая, по всей вероятности, очень давно – свидетельствует о важности экологической проверки.

☞Рождается мальчик. Здоровый и красивый. Лишь одна его особенность вызывает у родителей страх: на месте пупка у ребенка – золотой винт. Родители всячески скрывают этот дефект, ездят от врача к врачу, из страны в страну. Но никто не может помочь им. Никакие средства не действуют, винт не удается повернуть даже на миллиметр.

Ребенок, между тем, превращается во взрослого мужчину. Как и у родителей, у него только одно желание – избавиться от золотого винта.

Он объезжает весь мир. Наконец, в Индии ему говорят, что высоко в Гималаях растет дерево, и там он сможет решить свою проблему. Он отправляется в длинное, трудное путешествие. И правда, на том месте, про которое ему говорили, стоит дерево. Усталый, он засыпает прямо под деревом. Ему снится сон: он находит куст, на ветвях которого висят многочисленные золотые инструменты. Среди них – золотой гаечный ключ, соответствующий размерам его винта-пупка. Во сне он берет этот ключ и приставляет к пупку. И действительно, ему легко удается извлечь из живота золотой винт.

С тяжелым чувством человек просыпается. Он хорошо помнит свой сон. Неожиданно ему становится понятным его смысл. Человек поднимает рубашку и смотрит на свой живот: золотого винта больше нет!

Его охватывает восторг. Он вскакивает и тут же слышит за спиной подозрительный звук. С удивлением оборачивается и видит: жопы нет – отвалилась.

МЕТОД “ТЯЖЕЛОЕ ИСПЫТАНИЕ” (ORDEAL)

Автором этого метода является Милтон Эриксон. Английское слово ordeal, которым он воспользовался для его обозначения, можно перевести как “наказание, мучение, пробный камень”. Клиенту дается какое-нибудь терапевтическое задание, в ходе выполнения которого он решает, что лучше положить конец имеющимся у него симптомам, чем продолжать заниматься предписанным ему делом. Так, например, одному пациенту, долгое время страдавшему бессонницей, было поручено по ночам натирать полы.

Но мало кому известно, как Эриксон пришел к мысли о возможности применения такого метода.

☞На прием к Эриксону пришел человек с тяжелым бронхитом. Эриксон осмотрел его и прописал какое-то лекарство.

Спустя неделю этот человек пришел на контрольное обследование. До того, как пациент вошел в кабинет, Эриксон еще раз просмотрел его историю болезни и заметил, что пациенту по ошибке было выписано сильное слабительное.

Эриксон немедленно извинился перед пациентом. Но тот сказал:

– Не беспокойтесь, господин доктор, лекарство просто замечательное. После его приема я уже не осмеливаюсь кашлять.

ОРИЕНТАЦИЯ ВОВНУТРЬ

В ходе наведения транса у пациента часто наступает “ориентация вовнутрь”. Мы говорим об использовании одного старого феномена, об одном из способов вызвать у человека расслабленное, приятное состояние. На протяжении миллионов лет эволюции складывался механизм, заставляющий индивида в опасных ситуациях обращаться внутрь самого себя и, например, притворяться мертвым. “У него есть хвост, только он его втянул в себя”, – говорит немецкая пословица, выражая еще одну сторону этого феномена.

☞Американский футбол – жесткий вид спорта, заставляющий нас вспомнить добрые старые времена. Профессиональный игрок Муллер играет в американской профессиональной лиге. Он высокооплачиваемый запасной игрок. Просиживая игру за игрой на скамейке запасных, он надеется, что произойдет замена и тренер введет его в игру. Но тренер не делает этого. Однажды важный матч и крайне важная для запасного игрока деловая встреча совпадают во времени. Что делать? Он принимается уговаривать жену посидеть за него на скамейке запасных.

– Ты ведь знаешь, мне не дали поиграть ни разу за сезон, и в этой игре тренер наверняка не выпустит меня на поле. Ты выйдешь во всей экипировке, в шлеме, и никто тебя не узнает.

После долгих сомнений госпожа Муллер согласилась выполнить просьбу мужа.

Начинается игра. “Профи” Муллер сидит на скамейке запасных. Команда противников играет исключительно грубо, и игроки, получив травмы, постепенно покидают поле. Незадолго до окончания матча становится некому играть. На поле выходит “профи” Муллер. И тут же госпожа Муллер становится жертвой грубой игры противников. Госпожа Муллер теряет сознание, и ее уносят на носилках. Придя в сознание, она с изумлением видит, что массажист команды массирует ее половые органы, приговаривая:

– Не беспокойся, Муллер, не беспокойся! Первым делом восстановим яички, а там и член снова появится.

ПРОФИЛАКТИКА

“Лучше предотвратить, чем лечить”, – говорит старая пословица. Старая народная мудрость означает, что лучше осуществить профилактику, чем горевать потом о ребенке, давно свалившемся в колодец.

Хотя есть и такие, кто возражает против профилактики. Об этом свидетельствует следующая мудрость: “Когда человек стоит перед пропастью, профилактика бывает не лучше лечения”.

В психотерапевтической практике профилактика может заключаться, например, в том, что на стене вывешиваются предостережения клиентам.

Следующий эпизод демонстрирует профилактику в психотерапии.

☞Психотерапевт:

– Алкоголь делает человека безразличным ко всему.

Пациент:

– А мне на это плевать.

“ПСИХОКРОВЕЛЬЩИКИ”

Новые специалисты психотерапии. Их пациентами бывают те, у кого “крыша поехала”.

“ПСИХОИСТОРИЯ”

Ллойд де Моссе считает, что политические и социальные изменения, происходящие в ходе истории, обусловливают и изменения в стиле воспитания. Ллойд де Моссе указывает на то, что за последние 2000 лет обращение с детьми становилось все менее жестоким (см.: Де Моссе "Послушайте, дети плачут", Франкфурт/Майн, 1977.)

Та же тенденция отчетливо прослеживается на протяжении последних 60 лет в Германии. Шестьдесят лет тому назад отцы придерживались таких взглядов: "Когда немецкий отец приходит домой, даже стены должны стоять по струнке". К настоящему времени позиция отцов существенно изменилась.

☞Вечером отец сидит на кровати и поет со своим сыном. Затем читает сказки. Сын (через некоторое время):

– Папа, а ты можешь читать потише? Я уже хочу спать.

Через несколько дней этот же отец идет с сыном на прогулку. Сын видит маленькую, очень красивую птичку:

– Ой, папа, посмотри, что это за птичка?

Папа, к сожалению, не знает. В лесу ребенок находит гриб:

– Ой, что это за гриб? Он съедобен?

Папа:

– К сожалению, не знаю.

– Папа, а что это за дерево? Папа, посмотри-ка на эти ягоды, как они называются?

Но папа не знает ни того, ни другого. Сын:

– Ладно, я не должен задавать тебе так много вопросов: это тебя, наверное, нервирует?

– Нет, нет! Спрашивай, спрашивай. Ведь тебе надо учиться.

Особый интерес в истории воспитания детей вызывает раздел, касающийся полового воспитания.

Следующая сцена произошла несколько десятилетий тому назад в благородном обществе.

☞Хозяйка дома настаивает, чтобы ее супруг объяснил некоторые вещи сыну, которому исполнилось 17 лет. Отец полагает, что воспитание – дело матери. Наконец, жене удается его убедить, что по давно сложившейся традиции о некоторых вопросах с юношами говорят именно отцы.

И отец заводит с сыном разговор:

– Тебе исполнилось 17 лет, и я должен поговорить с тобой о некоторых вещах.

Он задумывается и продолжает:

– Помнишь нашу с тобой поездку в Париж два года назад?

– Да, отец.

– Помнишь, как однажды вечером мы познакомились с двумя женщинами?

– О да, очень хорошо помню, отец.

– Ты ведь знаешь, что мы взяли этих женщин с собой в гостиницу?

– Да, отец.

– А ты знаешь, что мы тогда сделали с обеими женщинами?

– Конечно, отец.

– Ну вот, точно так же это происходит у пчел и бабочек.

Многое изменилось в сексуальном воспитании в наши дни.

☞Во время школьных каникул один восьмилетний мальчик приходит как-то утром к своему отцу:

– Папа, откуда, собственно, я?

Отец-одиночка уже давно готовился к этому моменту, и вот он настал. Отец звонит на работу и сообщает, что сегодня придет позже: занят воспитанием сына. Затем рассказывает сыну обо всех деталях, не упускает никаких подробностей. Увлеченный рассказом мальчик слушает, широко открыв глаза. Спустя полчаса отец спрашивает:

– Ответил ли я на твой вопрос? Все ли тебе теперь ясно?

Сын:

– Не совсем. Вчера во дворе Тобиас сказал, что он из Любека. А откуда я?

ПСИХОСОЦИАЛЬНЫЕ ЧЕРТЫ, ИЛИ О ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Представителям многих профессий бывают присущи определенные профессиональные заболевания. Шахтерам, например, пневмокониоз. Что же касается психотерапевтов, то иногда их работа бывает аналогична работе врачей и целителей, иногда – учителей, иногда они выступают в роли компаньонов, а бывает, что приходится выполнять функции шутов. Приводимые ниже истории раскрывают структуру личности учителя, социального работника, врача и психолога.

☞В ходе происшедшей на Диком Западе перестрелки убиты два человека. Их вдовы обсуждают свою новую жизненную ситуацию, думая о том, что же теперь делать. Наконец, они решают открыть бордель. Снимают трехэтажный дом и приглашают на работу женщин. Дела пошли хорошо. Но через несколько недель обнаруживается странное явление. Первый этаж приносит отличных доход, второй – посредственный, а третий – почти не дает прибыли. Хозяйки обескуражены. Им-то казалось, что все три этажа должны быть одинаково привлекательными. Однажды они ужинают в расположенном поблизости ресторане и пытаются решить эту загадку. К их разговору прислушивается сидящий за соседним столиком пожилой господин, не раз бывавший в их заведении. Он включается в разговор:

– Я вам скажу, почему на одном этаже дела идут хорошо, на другом посредственно, а на третьем плохо. Но лишь при том условии, что вы пообещаете мне ничего не менять.

Это требование ставит хозяек в затруднительное положение. С одной стороны, они хотят как-то изменить ситуацию, с другой же – им очень хочется получить ответ на загадку. Победило любопытство:

– Понимаете, на первом этаже работают бывшие фермерши, продавщицы и т.д. Здесь всегда царит хорошая атмосфера и непринужденная обстановка. Допустим, что у какого-то мужчины не получается. Ну, не получается, значит не получается. Приходит он на следующий день, и у него получается уже лучше. Все чувствуют себя непринужденно. Большинству мужчин это нравится. На втором этаже работают бывшие социальные работники и психотерапевты. И если у какого-нибудь мужчины не получается, они всегда знают, почему не получается и что нужно делать. Некоторым мужчинам это нравится, а некоторым – не очень. На третьем этаже, где выручка совсем плохая, работают бывшие учительницы. Если у мужчин что-то не получается, они твердят: “Вот что, мой дорогой, ты останешься здесь, и будешь упражняться до тех пор, пока у тебя не получится”.

Мне говорили, что этот анекдот рассказала на одном из своих семинаров Вирджиния Сатир.

☞За много тысяч километров от Америки Берлинский Филармонический оркестр дает концерт под руководством Герберта фон Караяна. Через полчаса после начала концерта некто, сидящий в первом ряду, встает и кричит:

– Есть здесь врач? Есть здесь врач?

Караяна охватывает тревога, его оркестранты сбиваются с такта. Человек продолжает кричать:

– Есть в зале врач?

В одном из последних рядов поднимается мужчина.

– Да, я врач, что случилось?

Человек, из первого ряда кричит в ответ:

– Замечательный концерт, не правда ли, коллега?

☞Турист выходит на остановке из берлинского трамвая и спрашивает прохожего, как пройти на одну из главных улиц города. Прохожим оказывается психотерапевт.

– Как туда пройти, я не знаю. Но разве не прекрасно, что мы об этом поговорили так откровенно?

РЕФРЕЙМИНГ (ЧАСТЬ 1)

Термин “рефрейминг” (его можно перевести как “создание новых рамок”) означает возможность иного, нового осмысления какого-либо события или явления. Картина, помещенная в другую рамку, будет выглядеть по-новому, иным будет и ее воздействие на зрителя. Точно так же какая-нибудь ситуация может неожиданно предстать в совершенно другом свете, если кто-то предложит новые рамки. Так, персидский психотерапевт Пезешкян однажды предложил “новую рамку” фригидности одной из своих пациенток, выдвинув следующую интерпретацию: “Вы обладаете способностью сказать “нет” с помощью своего тела”. Техника рефрейминга находит широкое и разнообразное применение в семейной терапии и эриксоновском гипнозе.

Приводимую ниже историю мне рассказали мои тогдашние практиканты Уве Габерт-Варга и Уве Прудло, ручавшиеся за ее достоверность. Сразу же скажу, что эта история не о теперешних отношениях между “осси” и “весси”[18].

☞В баварской пивной в Мюнхене сидят баварец и пруссак. Оба заказывают по кружке пива. Баварец сразу же выпивает полкружки, а пруссак делает небольшой глоток. Баварец осушает кружку и делает новый заказ. Пруссак, кажется, забыл о пиве. Прикончив третью кружку, баварец обращается к пруссаку, все еще сидящему над первой:

– Вы пьете или нет?

Пруссак:

– Пью, когда испытываю жажду.

Баварец, неодобрительно покачивая головой и бормоча:

– Как скотина.

РЕФРЕЙМИНГ (ЧАСТЬ 2)

Рефрейминг является столь важным понятием, что мы посвящаем ему два раздела. Рефреймингом можно назвать изменение способа видения какой-либо ситуации, неожиданное открытие новой перспективы, как об этом рассказывается в следующей истории.

☞Один житель Техаса проводит свой отпуск в Европе. В Техасе, как известно, все больше, быстрее, лучше. Так, увидев Ниагарский водопад, один техасец заметил:

– В Техасе мы бы уже давно починили водопроводную трубу, из которой хлещет столько воды”.

Итак, техасец проводит свой отпуск в Европе. Маршрут его поездки включает мою родину – Шварцвальд. Там он знакомится с одним крестьянином. Шварцвальдец очень гордится своей усадьбой, лесом, полями и лугами. Техасец смотрит на него свысока.

– Парень, а ты бывал в Техасе? – спрашивает он.

Шварцвальдец отвечает отрицательно.

– Тогда слушай, как живут в Техасе, – говорит американец и начинает рассказывать:

– В Техасе я сажусь утром в семь часов в свой “Рейндж Роувер”, беру с собой ружье и свою семью. И еду прямо на запад, никуда не сворачивая, только на запад. Вечером мы делаем остановку, а ранним утром снова отправляемся в путь. И снова едем прямехонько на запад и только на запад. И во второй половине дня, где-нибудь часа в четыре, я приезжаю на границу своего ранчо. Вот что такое Техас, парень.

---

[18] “Осси” — так называют жителей восточных земель ФРГ, до объединения Германии входивших в состав ГДР. “Весси” — жители западных земель ФРГ. — *Прим. переводчика*.

Шварцвальдский крестьянин:

– Ну и что! У меня тоже была такая машина.

☞Недалеко от тех мест несколькими годами раньше побирался какой-то совершенно опустившийся и голодный нищий. Он звонит в один дом. К окну подходит весьма преклонных лет бабушка.

– Добрая старушка, – обращается к ней нищий, – я уже три дня ничего не ел.

– Кто же тебе не давал? – отвечает бабушка.

☞А теперь переместимся с гор Шварцвальда на манеж цирка. Здесь идет ночное представление. Оно началось в 23 часа. Представление – только для взрослых, при входе строгая проверка документов. Первые номера восторга у зрителей не вызывают. Стриптиз, пусть даже на канате под куполом цирка, в эпоху спутникового телевидения возбуждает далеко не каждого. Но вот неожиданно гаснет свет и лучи прожекторов направляются на конферансье, который объявляет:

– Единственный в мире, неповторимый номер. Дрессированный крокодил.

На арене появляется укротитель и делает знак рукой. Гигантский крокодил медленно приходит в движение. Он почти вплотную приближается к укротителю. Тот делает знак. Крокодил останавливается. Дрессировщик вытягивает левую руку горизонтально вперед, а правую кладет на левую так, что они перекрещиваются. Мелкими рывками укротитель разводит руки. В это же время крокодил такими же рывковыми движениями открывает свою пасть. Зрители не отрывают глаз от арены (см. раздел “Концентрированное внимание”). Укротитель сжимает правую руку под углом 45 градусов так, что кисть оказывается направленной вверх, а левую руку медленно опускает к брюкам, расстегивает ширинку и кладет член в пасть крокодилу. Затем обе его руки медленно выпрямляются и вновь перекрещиваются. Крокодил начинает медленно закрывать пасть. Публика застывает на своих местах. Крокодил уже почти сомкнул свои челюсти. Напряжение достигает предела. Но в самый последний момент укротитель наносит правой рукой молниеносный удар по голове крокодила. Крокодил сразу же открывает пасть (“Быстрая переориентация”). Громовые аплодисменты. Напряжение разрядилось. Укротитель торжественно застегивает ширинку и не спеша идет к микрофону:

– 20000 дойчмарок тому, кто повторит номер!

Зрители (особенно мужчины) застывают в безмолвии (“Непрямая повторная индукция каталепсии”). Тогда укротитель говорит:

– О’кей, я еще раз покажу, как это делается.

И снова смыкает руки. Затем медленно, рывковыми движениями разводит их. Крокодил в это время открывает свою ужасную пасть. Снова член укротителя оказывается в пасти крокодила, и тот начинает медленно смыкать челюсти. На этот раз укротитель идет еще дальше – зрелище, от которого кровь стынет в жилах. В последний момент укротитель вновь наносит молниеносный удар. Буря оваций. Укротитель небрежно застегивает ширинку. Не спеша подходит к микрофону:

– 50000 дойчмарок тому, кто повторит номер.

Публика молчит, затаив дыхание. Но вдруг там, наверху, где находятся самые дешевые места, чувствуется какое-то движение. Укротитель явно удивлен: еще никто не отваживался выйти на манеж в ответ на его предложение. По проходу спускается старушка и подходит к укротителю. Тот приветствует ее в некотором замешательстве. Старушка говорит, что очень боится, но пенсия у нее такая маленькая, и за 50 тысяч она готова попробовать. Укротитель не знает, что делать: ситуация неожиданно вышла из-под контроля. Не потеряй он ощущение того, что происходит у него в штанах (см. раздел “Диссоциация”), он бы почувствовал, что член у него стоит, как это бывает у приговоренных к повешению перед самой казнью.

Все же укротитель приходит в себя:

– Но, милостивая сударыня, это невозможно. Существуют определенные небольшие различия между мужчинами и женщинами. Старушка вновь заявляет, что у нее маленькая пенсия и поэтому

она обязательно хочет рискнуть. И, прежде чем укротитель приходит к какому-либо решению, она берет из его рук микрофон и говорит:

– Но об одном я Вас хочу попросить. Не бейте меня, пожалуйста, с такой ужасной силой по голове.

Для участников конференции по гипнозу, проходившей в Гейдельберге в 1992 году, состоялся прошедший с большим успехом концерт известного дрезденского артиста эстрады Дитера Бекерта. Ниже приводится его любимый анекдот, который, с одной стороны, раскрывает некоторые черты, присущие землякам Бекерта – саксонцам, а с другой, рассказывает об изменении перспективы, чем, собственно, и является рефрейминг.

☞В Лейпциге проходит премьера оперы. Все партии исполняют превосходные певцы. Только тенор получил свою роль благодаря связям в партийных кругах. Опера закончилась. Долго не смолкают аплодисменты. Солисты один за другим выходят на сцену. Публика приветствует каждого. Но когда на сцене появляется тенор, начинает твориться что-то неописуемое: буря аплодисментов, летят цветы, крики “Браво!” Приезжий знаток оперного искусства думает: “Эти жители Лейпцига ничего не понимают в пении”. Вновь и вновь выходят на сцену солисты, и с каждым разом гром аплодисментов, предназначенных для тенора, становится все оглушительнее. Тенора просто не отпускают со сцены, и кланяется он все ниже и ниже. Вне себя от досады, знаток оперного искусства наклоняется к соседу:

– Разве вы не понимаете, что он вообще не умеет петь?

Ликующий саксонец отвечает:

– Всё мы понимаем, и сегодня с ним покончим.

Вышеприведенная история была ответом Бекерта на мой анекдот: “В чем разница между турком и саксонцем? У турка есть работа, и турок говорит по-немецки[19]”. Это, впрочем, был один из последних анекдотов на тему отношений между “осси” и “весси”. С начала 1993 г. новых анекдотов на тему немецко-немецких отношений не появилось. И тут уж не до смеха!

ТЕОРИЯ РЕИНКАРНАЦИИ И ПСИХОТЕРАПИЯ

В ходе психотерапии, основанной на теории реинкарнации, клиенты, находясь в состоянии транса, вспоминают свои прежние жизни и пытаются отыскать причины своих теперешних проблем. Иногда полагают, что новое рождение бывает связано с недостаточной проработкой событий в прошлой жизни, неспособностью извлечь из них урок.

Иллюстрацией тому служит следующая история.

☞Один человек пережил в детстве большое наводнение. Всю свою жизнь он без конца рассказывал об этом событии, замучив воспоминаниями родных и знакомых. После смерти он попал на небо. Петр приветствует его и объясняет, что в раю он может делать все, что пожелает. В ответ новоприбывший сразу же выражает желание сделать доклад о большом наводнении.

Желающих послушать докладчика оказалось много, публика полностью заполнила большой зал. Перед самым началом наш герой получает коротенькую записку от Петра:

– Строго между нами: в зале присутствует Ной.

Согласно очевидцам, произошло это непосредственно перед новой реинкарнацией, и реинкарнированный в своей последующей жизни приводил своих родителей в отчаяние тем, что упорно мочился в постель.

ТЕОРИЯ РОЛЕВОЙ ИГРЫ В ГИПНОЗЕ

[19] Многие жители Саксонии говорят на диалекте, трудном для понимания немцев из других земель ФРГ. — *Прим. переводчика*.

Специалисты гипноза давно спорят, изменяется ли при гипнотическом трансе состояние сознания. Некоторые исследователи утверждают, что загипнотизированные люди ведут себя иначе, чем те, кто находится в состоянии транса. Даже такие опытные специалисты гипноза, обладавшие потрясающей наблюдательностью, как, например, Милтон Эриксон, в экспериментах, где участвовала и контрольная группа, не могли отличить тех, кто притворился загипнотизированными, от тех, кто действительно находился в трансе.

История, приводимая ниже, произошла за несколько дней до создания теории ролевой игры в гипнозе.

☞Однажды гипнотизеру позвонил его друг:

– Я очень озабочен состоянием своего отца. Вот уже несколько недель он страдает бессонницей и слабеет день ото дня. Мы перепробовали все: теплое пиво, валерьянку, психо-фармакологические средства, монотонную музыку и т.д., и т.п. Ничего не помогает. Можешь ты его загипнотизировать?

Гипнотизер готов помочь и отправляется в путь. Приехав к пациенту, он берет свой маятник, предлагает старику смотреть на него и начинает говорить:

– Ваши глаза становятся усталыми и тяжелыми. Все больше и больше. Усталыми и тяжелыми. И глаза закрываются. Так, хорошо. И Вы все глубже погружаетесь в благотворную, приятную, тяжелую усталость без времени и пространства.

Голос гипнотизера становится все более спокойным и монотонным, а дыхание пациента – спокойным и равномерным. Через 40 минут гипнотизер заканчивает сеанс:

– Вы будете спать много часов, много часов благотворного, заслуженного Вами сна. И в будущем вечерами Вы вспомните о благотворной тяжести, о моем голосе и станете все глубже и глубже погружаться в глубокий сон.

Гипнотизер бесшумно встает и медленно покидает комнату. У двери он кивает сыну пациента, сидящему по другую сторону кровати, и знаком предлагает ему также покинуть комнату. Но как только сын собирается встать, отец открывает один глаз и шепотом спрашивает:

– Этот ненормальный уже ушел?

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ – ЦИРКУЛЯРНОСТЬ – ЦИРКУЛЯРНАЯ ПРИЧИННОСТЬ

Это важные понятия кибернетики и теории систем.

Речь идет о чередовании причин и следствий, которые, в свою очередь, оказывают воздействия на первичные причины. Примером тому может послужить все тот же вопрос: “Что было раньше? Курица или яйцо?” К этой сложной теме я подобрал следующие анекдоты.

☞Два шведа украли грузовик с водкой. Что же сделали они с таким громадным количеством спиртного? Продали. А на что потратили деньги? Пропили.

☞Миссионер отправляется в далекие края и начинает обращать в истинную веру один дикий народ за другим. Но однажды он заходит в своем усердии слишком далеко, попав в страну, населенную людоедами. Те немедленно сажают его в котел, в котором варится суп. Вдруг сын вождя племени, приставленный к костру, бросается к отцу с криком:

– Папа, папа, иди скорее, а то этот миссионер сожрет весь рис!

И в следующем эпизоде циркулярные процессы тоже играют определенную роль.

☞На горе, славящейся своим замечательным эхо, стоит памятный крест. Проводника спрашивают, что он означает. Тот отвечает, что на этом месте сошел с ума один турист: он хотел, чтобы последнее слово во что бы то ни стало было за ним.

Возможно, что и следующий эпизод также имеет отношение к рассматриваемой нами теме.

☞Мария и Иосиф находятся на пути в Вифлеем. Иосиф устал. Он становится рассеянным, не замечает ямки на дороге и попадает в нее ногой. В результате – вывих.

– Иисус! – вскрикивает Иосиф.

Мария оборачивается к нему и лицо ее сияет:

– Хорошее имя для нашего будущего ребенка!

Основоположник разговорной психотерапии Чарльз Ван Райпер рассказывает, что он, заядлый огородник, лишился трех пальцев, неосторожно сунув руку в машину, превращающую домашние отходы в компост. Полученный таким образом компост он внес под горох, чтобы и самого себя включить в круговорот веществ в природе. При этом он добавляет, что немногим удавалось, подобно ему, таким образом стать свидетелем своего бессмертия и ощутить его запах и вкус.

ОБЕЗБОЛИВАНИЕ

Обезболивание – классическая область клинического гипноза. До создания современных средств анестезии во всех культурах использовались те или иные способы обезболивания, родственные гипнозу.

Каким способом пользовался герой следующей истории, нам, к сожалению, не известно.

☞Миссионер, работавший в Африке, вбил себе в голову, что обязательно должен обратить в истинную веру некое особенно дикое племя. Напрасно предостерегал его от этой попытки командир расквартированной в тех местах воинской части. На прощание он сказал миссионеру, что отправится на его поиски, если тот не вернется через десять дней. Десять дней прошло, а миссионер, разумеется, не вернулся. Тогда командир дал своим солдатам приказ выступать. Чем ближе отряд приближался к туземному поселению, тем громче раздавался звук барабанов. Становилось очевидным, что праздник там в разгаре. Под покровом темноты солдаты подкрались к поселению и увидели, что миссионер с пробитым копьем животом посажен на кол. Солдаты дали залп в воздух, и туземцы убежали в джунгли.

Командир отряда приблизился к миссионеру. Деликатно – это чувство присуще офицерам высокого ранга – он справляется:

– Вам, вероятно, ужасно больно? (“Ведение”, отражение эмоциональных состояний).

Миссионер:

– Только когда я смеюсь.

ОБЕЗБОЛИВАНИЕ: ДИССОЦИАЦИЯ И ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ

Мы не знаем, какую технику гипнотического устранения боли использовал наш миссионер. Но одним из основных приемов обезболивания является переключение внимания. Мы концентрируем внимание на чем-нибудь (например, вспоминаем что-нибудь хорошее, сосредоточиваемся на музыке, на голосе гипнотизера и т.д.), в результате наступает диссоциация – уход от восприятия боли.

Важный механизм этого метода раскрывает такая история.

☞Мистер Джоунз, житель Нью-Йорка, идет к зубному врачу. На предыдущей неделе у него снова болели зубы. Врач осматривает рот и говорит:

– Необходимо лечение всех зубов.

– Всех зубов? – переспрашивает обескураженный Джоунз.

– Да. Верхних, нижних, передних и задних. Стоить это будет не меньше 10000 – 12000 долларов.

Пациент в шоке. Он говорит, что у него нет медицинской страховки на такую большую сумму. Но врач продолжает утверждать, что меньше чем десятью тысячами здесь не обойтись. Но потом добавляет, что в нескольких кварталах отсюда недавно открыл практику один молодой врач. Пусть пациент обратится к нему: во-первых, хорошо выслушать мнение еще одного специалиста, а во-вторых, может быть, молодой врач согласится на меньшую сумму.

Джоунз идет к другому врачу. Но и тот говорит, что необходимо лечить все зубы. Правда, по его рассчетам обойдется это в 6000 долларов. Пациент думает, что хорошо бы ему сэкономить, но, с другой стороны, он сомневается в качестве работы молодого врача. Тот чувствует, что пациент сомневается в его мастерстве. Поэтому говорит пациенту:

– Два года назад у меня был пациент с такой же проблемой. Я дам вам его телефон. Позвоните ему и спросите, доволен ли он моей работой.

Мистер Джоунз так и сделал. Бывший пациент оказался общительным и готовым дать информацию человеком. Он сразу же начал рассказывать о своих увлечениях. Джоунз прервал его, сказав, что хочет узнать его мнение о зубном враче. Но бывший пациент вместо этого рассказывает, что каждое утро он бегает трусцой. Тогда Джоунз снова прерывает его. Бывший пациент отвечает, что сейчас ответит. И продолжает:

– ...и знаете, что приносит мне каждое утро самую большую радость? За полчаса я добегаю до маленького уединенного озера. Там я раздеваюсь и, совершенно голый, плаваю в утренних сумерках в этом озере. Ни с чем не сравнимое удовольствие! Иногда над водой стоит туман. Примерно 14 дней тому назад, выйдя после плавания на берег, я вдруг увидел, что в озере плавает молодая женщина. Она как раз плыла в направлении берега. Я почувствовал смущение: стою в чем мать родила. Моя одежда находилась на расстоянии не менее 30 метров от меня. И представьте себе: эта женщина оказалась тоже совершенно обнаженной. И что же? Никакого смущения она не испытывала! Подошла ко мне и быстро поцеловала. И в тот момент, когда наши тела на какое-то мгновение соприкоснулись, я впервые за два года забыл про свои зубы.

ПОСЕВ

Посев, или seeding – концепция, которую разработал Хейли на основании методов, использовавшихся Эриксоном. Зейг сравнивает ее с существующей в социальной психологии концепцией, получившей название “Priming”[20].

Короче говоря, Эриксон задолго до того, как начать что-либо внушать клиенту, проводил подготовительную к работу, с тем, чтобы семена упали на удобренную почву.

Иллюстрацией такого посева могут служить приводимые ниже истории.

☞Одному человеку во время игры в гольф стало плохо, и он скончался прямо на поле. Никто не берется сообщить о смерти его жене. Наконец, соглашается лучший друг умершего. Он звонит ей и говорит:

– Карин, твой муж проиграл в покер семь с лишним тысяч марок.

– Что ты говоришь? Чтоб он сдох!

Друг отвечает:

– Ты удивишься, но именно это он и сделал...

Вторая история происходит в постели одного биржевого маклера:

[20] Priming — технический термин, который означает заправку двигателя или же вставление запала или взрывателя. — *Прим. переводчика*.

☞Биржевой маклер своей жене:

– Курс твердой валюты стоит прочно.

Жена поворачивается на бок:

– Биржа закрыта.

Муж разочарованно отворачивается от нее.

Через какое-то время жена поворачивается к мужу и нежно шепчет:

– Дорогой, биржа открылась. Я принимаю валюту по самому высокому курсу.

Но муж отвечает:

– Слишком поздно. Я уже спустил ее, сбыл с рук.

САМОГИПНОЗ

О самогипнозе говорят в тех случаях, когда человек сам вызывает у себя состояние транса. Такое трансовое состояние может использоваться в различных целях, например, для устранения чувства боли или для глубокого расслабления. (По моему мнению, самую лучшую книгу о самогипнозе написали американцы Б. Алман и П. Ламбру. В настоящее время готовится немецкий перевод этой книги.)[21]

Самогипнозу посвящена следующая история.

☞Коллеги по работе, которым вскоре предстоит выйти на пенсию, разговаривают о своей сексуальной жизни. Один из них признается, что его потенция оставляет желать лучшего. Второй отвечает, что ему жаловаться не приходится: прошлой ночью, например, он был близок со своей женой трижды. У первого это сообщение вызывает недоверие, и он спрашивает своего коллегу, не принимает ли он какие-нибудь медикаментозные средства.

– Нет, – отвечает второй. – Я научился самогипнозу. После близости я вхожу на десять минут в глубокий транс и говорю себе, что проснусь совершенно свежим. А затем я вновь бываю близок с женой, после чего опять-таки погружаюсь на короткое время в глубокий транс и бываю близок с ней в третий раз.

– Потрясающе! – говорит его коллега и принимает решение записаться на курсы самогипноза. Там ему советуют первоначально ограничиться вхождением в глубокий транс с последующим выходом из него. Вскоре он решает проверить свое новое умение на практике. После близости с женой он входит в глубокий транс. Затем выходит из него, спит с женой, снова входит в транс и вновь выходит из него полностью отдохнувшим. Довольный, он засыпает. Но на следующее утро не слышит звонка будильника и приходит на работу с опозданием на 20 минут. Начальник поджидает его у главного входа.

– Вы опаздываете, – говорит он недовольно.

Наш герой очень огорчен и оправдывается:

– Шеф, за 27 лет я ни разу не опоздал на работу, а теперь Вы сердитесь из-за каких-то двадцати минут.

– Двадцать минут? – недоумевает шеф. – А где Вы были во вторник и среду? (“Искаженное восприятие времени в состоянии транса”).

САМООЦЕНКА

[21] Книга Брайана М. Алмана и Питера Т. Ламбру “Самогипноз” вышла в переводе на русский язык в издательстве “Независимая фирма “Класс” в 1995 г.

Самооценка, особенно низкая, является, по мнению Вирджинии Сатир, основной причиной проблем в межличностных отношениях. На примере лягушки из сказки видно, какой бывает самооценка после успешной психотерапии.

☞По лугу на берегу реки Некар в городе Гейдельберге бегает лягушонок в розовых плавках. Он машет лапками и громко кричит:

– Я лебедь! Я лебедь!

Две уточки смотрят на него неодобрительно. Лягушонок не унимается:

– Я лебедь! Я лебедь!

Утки не выдерживают:

– Заткнись, хвастунишка несчастный.

– Вы, утки, идите-ка сюда, – кричит лягушонок.

Утки, переваливаясь с боку на бок, подходят к нему, и лягушонок оттягивает свои плавки:

– А ну-ка, посмотрите!

Утки ахают:

– Вот это лебедь!![22]

ЯЗЫК БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО

Эриксон блестяще мог распознавать в словах клиента проявления бессознательного. Он постоянно повторял, что психотерапевт должен понимать язык клиента и уметь говорить на этом языке. Арно Шмидт проанализировал язык написанной Карлом Маем книги “Ситара”. Он обращает внимание на то, что у Карла Мая слова “лес” (“Wald”) и “дом” (“Heim”) часто выступают в таком сочетании, как “зловещий лес” (unHEIMlicher Wald). Шмидт видит здесь связь с пребыванием Карла Мая в каторжной тюрьме “Вальдхайм”.

Приводимый ниже случай из практики психотерапии может представить интерес для специалиста по языку бессознательного.

☞Пациентка рассказывает своему психоаналитику:

– Я купила кроликов и каждый день готовила рагу и кормила им мужа.

Психоаналитик (использовавший в своей работе также системный подход) спрашивает:

– И что говорит Ваш муж?

Пациентка отвечает:

– Ничего. Ни единого слова. Он лишь не отрываясь смотрит на меня своими большими красными глазами.

Как уже было сказано, Эриксон блестяще мог расшифровать такие проявления бессознательного и использовать их в терапевтических целях. Некоторые из его учеников поставили перед собой задачу овладеть этим сложным умением. Один из них участвовал в международной конференции в Фениксе. В лифте гостиницы он оказался вместе с прекрасной мексиканкой. К сожалению, она не говорит ни по-английски, ни по-немецки, а наш коллега не знает ни слова по-испански. Но он не растерялся и быстро рисует в своем блокноте такси. Красавица улыбается и одобрительно кивает. В такси он вынимает свой блокнот и рисует ресторан со столами и тарелками на них. Она кивает, и таксист везет их в самый роскошный ресторан. Еда и вино оказались превосходными. Затем он рисует танцующую пару, красавица улыбается и кивает. Роскошный танцзал. После нескольких танцев она берет блокнот и рисует большую-большую кровать. Все еще удивляясь, он поцеловал девушку, расставаясь у дверей ее дома. Это чувство не оставляло его, и по дороге на заседание, и на самом заседании, и позже, в самолете. Он испытывал фрустрацию, даже чувство некоторой неполноценности: по каким невербальным признакам (см. “Минимальные невербальные ключи”)

[22] “Вот это лебедь!” (“Mein lieber Schwann”) — возглас удивления. — *Прим. переводчика*.

эта молодая женщина смогла догадаться, что когда-то в молодости, будучи студентом, во время каникул он подрабатывал иногда в фирме “Икеа”[23]?

СТРАТЕГИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Когда говорят о стратегической психотерапии, имеют в виду, что психотерапевт в своей работе должен смотреть на несколько ходов вперед. Стратегический подход возможен в любой сфере жизни. Об этом свидетельствует следующая история.

☞Первая брачная ночь. Молодой и молодая... Постель... Самые сокровенные мысли молодой: наконец-то одни, желание любви, нежности... Так долго она этого ждала. И вдруг ей в лицо летят брюки ее новоиспеченного супруга (“Прерывание хода осознаваемых ожиданий”). Молодая в замешательстве:

– Что это значит?

Молодой командует:

– Надевай штаны!

Молодая удивлена, но муж становится очень грубым, и в категорической форме требует, чтобы она немедленно надела его штаны. В полной растерянности она надевает брюки. Но как она ни старается потуже затянуть пояс, брюки все равно слишком велики и не держатся на ней. Молодой доволен:

– Ну, теперь ты знаешь, кто у нас в доме носит брюки и кому они по размеру.[24]

Молодая вспоминает поговорку: “Кольцо обручальное – история печальная”, и перед ее внутренним взором предстает следующий эпизод игры в скат! Один из игроков, человек женатый, начинает беспокоиться и в конце концов заявляет, что ему необходимо пойти домой, иначе крах его семейной жизни неизбежен. Он собирается оставить машину за квартал до дома, через черный ход бесшумно проскользнуть в дом, не зажигая света войти в спальню и забраться в постель, чтобы не разбудить жену. Но обычно жена все же просыпается и устраивает бурную сцену. Другой картежник считает такую стратегию своего партнера совершенно неэффективной. Он полагает, что в подобных случаях необходимо бывает подъехать к дому, громко сигналя, с шумом поставить машину в гараж, хлопнуть дверью, с грохотом подняться по лестнице, ворваться в спальню и спросить: “Ну, как у нас дела?” И тогда его жена притворится спящей.

Но вернемся к первой ночи. Новоиспеченный супруг, довольный своей идеей, снимает рубашку, в лицо ему летят трусики жены (опытный гипнотерапевт поймет, что результатом будет выход мужа из состояния транса и фокусировка его внимания). Молодая:

– Надень, пожалуйста, мои трусики!

– Что такое?

– Я надела твои брюки, теперь ты надень, пожалуйста, мои трусики! (Обратите внимание на мягкую, недирективную технику жены в отличие от авторитарного образа действий ее мужа!)

Молодой пытается натянуть на себя трусики, но безуспешно: мешает плотное сложение.

– В эти трусики я не могу забраться, – говорит он жене.

Супруга отвечает:

– Ты никогда не заберешься в эти трусики, если не изменишь своего поведения.

Опытный специалист может решить, имеет ли отношение к стратегиям следующая история, происшедшая с нашей супружеской парой несколько лет спустя.

---

[23] “Икеа” — известная фирма, занимающаяся продажей мебели. — *Прим. переводчика*.

[24] В немецком языке есть выражение “Sie hat die Hosen” — “У нее брюки”, означающее “Она заправляет всеми делами в доме”.

☞Семь часов утра. Жена, охваченная яростью, ждет мужа. Прошлой ночью он так и не пришел домой. Наконец муж появляется. Она набрасывается на него:

– Ну, и как ты объяснишь мне свое поведение?

Муж:

– Не заводись! У нас было совещание на работе. Закончилось поздно. Поезда больше не ходили, и мне пришлось отвезти секретаршу на машине домой. По дороге мы ругали тех, кто устраивает такие дурацкие совещания. Я так разволновался, что дважды чуть не попал в аварию. Секретарша, пытаясь меня успокоить, сказала, что в таком состоянии я не должен вести машину. Она пригласила меня на чашку чая. Когда волнение улеглось, я почувствовал себя вдруг смертельно усталым. Секретарша сказал: "Я не позволю Вам ехать в таком состоянии". Она постелила мне на диване. Потом...

Жена взрывается и прерывает его:

– Только, пожалуйста, не ври мне! Ты снова всю ночь просидел в офисе за компьютером!

ПРЕВРАЩЕНИЕ СТРУКТУРЫ ВНЕШНЕГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В СТРУКТУРУ ВНУТРЕННЕГО ДИАЛОГА

Русский психолог Л.С. Выготский разработал концепцию, согласно которой структура внешнего взаимодействия превращается в структуру внутреннего диалога. От того, как человек обращается с другими, зависит его обращение с самим собой, а от этого, затем, вновь его обращение с другими[25].

Рассмотрим с этих позиций следующий разговор:

☞Озабоченная мать обсуждает проблемы воспитания со своей лучшей подругой:

– Пожалуй, я воспитываю своего Клауса слишком строго.

Подруга спрашивает, почему она так думает.

– Недавно, в его третий день рождения мы ходили с ним на ярмарку. И там я потеряла его. Наконец я нашла Клауса в полицейском участке: он сказал полицейским, что его зовут Клаус Перестань.

А вот история о сыне одного мафиози. Каждый вечер, стоя на коленях перед портретом Иисуса, он просит:

– Дорогой Господь Иисус, сделай так, чтобы у меня был гоночный велосипед!

День проходит за днем, но мечта о гоночном велосипеде так и остается мечтой. Тогда мальчик забрался в церковь и украл статую Мадонны. Он старательно запаковывает ее в бумагу и прячет в сарае. Затем снова встает на колени перед портретом Иисуса:

– Так вот, дорогой Господь Иисус, если ты хочешь снова увидеть свою мать...

"СТРУКТУРА МАГИИ", ИЛИ УЧИМСЯ У МАСТЕРОВ ОБЩЕНИЯ

"Структура магии" – это название книги, написанной Гриндером и Бэндлером. Основатели НЛП исходят из того, что ошеломляющие успехи старых мастеров психотерапии, потрясающая быстрота и эффективность их работы не является результатом какого-то волшебства. За всем этим стоят определенные принципы, которым можно учить и которым можно научиться. Они анализировали и интерпретировали подходы таких выдающихся мастеров-психотерапевтов прошлого, как Эриксон, Перлз и Сатир. Разложили методы этих мастеров на составляющие элементы и проследили наличие

[25] Где-то я встретил такое "системное расширение" этой концепции Выготского: "Отец бьет мать, мать бьет ребенка. Напрашивается вопрос: "На кого будет похож ребенок?"

тех же составляющих в работе и других мастеров общения. Некоторые психотерапевты полагают, что указанные авторы чересчур далеко заходят в своих интерпретациях и вносят в общение слишком много магии.

Насколько тяжело бывает подражать настоящим мастерам в общении (вербальном и невербальном), показывает история, которую мы нашли в книге Айзека Азимова. Она заставляет нас вспомнить старую мудрость: “Все в этом мире имеет свое значение, намного превосходящее само себя”.

☞Средневековье. Рим. Папа хочет изгнать из города евреев. Нарастает напряжение. Возникает угроза гражданской войны. В конце концов Папа предлагает провести открытый диспут с каким-нибудь представителем евреев. Если евреи одержат верх в этом диспуте, они смогут остаться в Риме. Если победит Папа – им придется покинуть город. Но ни один из раввинов не желает участвовать в таком диспуте, считая его пустой затеей, ибо Папа будет в нем одновременно и участником, и верховным судьей. Но вот приходит синагогальный служка и заявляет о своей готовности поспорить с Папой. Раввины сначала не соглашаются, считая, что такое важное дело, как диспут с Папой, синагогальному служке не по силам. Но поскольку других желающих потягаться с Папой не находится, они соглашаются.

И вот наступил день диспута. Папа между тем потерял свою уверенность. Он вдруг стал сомневаться, сможет ли победить в открытом поединке с воспитанными на Талмуде евреями с их риторикой и склонностью к использованию парадоксов. Папа, сам устанавливая правила игры, решает, что диспут должен проходить в полном безмолвии (как сказали бы психологи, носить совершенно невербальный характер).

Диспут начинается. Папа сжимает руку в кулак, лишь указательный палец остается выпрямленным, и делает энергичный жест в сторону неба. Синагогальный служка столь же энергично показывает на землю. Папа снова показывает указательным пальцем на небо. Синагогальный служка поднимает правую руку и решительным жестом показывает три пальца. Папа несколько озадачен. После непродолжительных колебаний он запускает руку в свою мантию и вытаскивает замечательное круглое золотое яблочко. Без промедления синагогальный служка запускает руку в свой халат и церемонно достает оттуда пакетик. Затем он разворачивает его и достает мацу. Папа кивает головой и говорит:

– Вы победили.

Папа вместе с потрясенными кардиналами уходит.

– Прошу прощения, – говорит он, – этот человек оказался исключительно находчивым, настоящим мастером диспута. Я не мог его победить.

Кардиналы спрашивают, что же произошло, никто из них ничего не понял. Папа объясняет:

– Все ведь было ясно. Я показал указательным пальцем на небо, говоря тем самым: “Есть только один Бог”. Мой оппонент возразил, указав на землю: “В аду есть и дьявол”. Что я мог на это ответить?” Ведь это соответствует положениям нашей католической веры. И я сказал: “Но Бог все же сильнее”. А служка ответил, подняв три пальца: “Но только потому, что Бог триедин”. И что я мог возразить, ведь именно так утверждает наша религия. Затем я хотел вразумить его, показав яблоко как символ лжеучения, согласно которому Земля представляет собой шар. Что делает в ответ он? Показывает лепешку, мацу, и говорит тем самым, что в действительности Земля плоская. Все правильно. Так я и проиграл.

Но и раввины озадачены ходом диспута. Больше всего их удивила быстрота, с какой синагогальный служка взял верх над Папой.

– Как это тебе удалось? – спрашивают они его.

– Очень просто, – отвечает служка. – сначала Папа показал мне кулак с оттопыренным пальцем, что означало: “Убирайтесь из Рима”. Тогда я дал ему понять, что мы останемся здесь, что бы ни случилось. Тогда он снова показал мне кулак с оттопыренным пальцем, говоря тем самым: “И все же вы уберетесь отсюда”. Я ответил: “Ты можешь повторить это трижды, а мы все равно останемся здесь”. И что он тогда сделал? Он вдруг сунул руку в карман и достал оттуда то, что у него было с собой на полдник. Тогда и я показал ему, что у меня на полдник.

ПРОЦЕСС ПОИСКА

Процесс поиска – понятие, существующее в гипнотерапии. Психотерапевт пытается направить процесс поиска, осуществляемый клиентом, на решение проблемы. Для этого можно, например, рассказать клиенту какую-нибудь историю, которая вроде бы и не имеет прямого отношения к делу. Клиент начинает искать смысл этой истории и в процессе поиска часто возникают оригинальные идеи, приходят решения беспокоящих клиента проблем.

В нашей повседневной жизни такие процессы поиска имеют место довольно часто, о чем свидетельствует история, происшедшая несколько десятилетий тому назад.

☞Большой пассажирский корабль держит курс на США по холодным северным морям. Дело происходит зимой. Вдруг выясняется, что руль заклинило, и корабль несет на гигантский айсберг. При столкновении с ним корабль может разбиться. Капитан вызывает к себе одного пассажира и объясняет ситуацию:

– Я знаю, что Вы Вальтер Улони, фокусник мирового класса. Только Вы можете спасти нас. Через 30 минут наш корабль столкнется с айсбергом. Оснований для паники все же нет, так как другие корабли уже идут нам на помощь. Но дело в том, что все пассажиры сейчас находятся в танцзале, и если они узнают о происходящем, может возникнуть паника. Люди погибнут в давке, спасательные лодки будут повреждены, некоторые пассажиры в панике могут прыгнуть за борт. Я прошу Вас пойти в зал и отвлечь людей. Если окажется, что столкновения с айсбергом не избежать, я дам Вам знать, и Вы объявите, что следующий номер будет коронным: Вы разломаете корабль надвое. Прежде чем люди заметят, что это не фокус, большинство пассажиров будет сидеть в спасательных лодках.

Иллюзионист делает все, о чем просит его капитан: показывает карточные фокусы, читает мысли. Короче говоря, приковывает внимание публики. Так проходит полчаса, и тогда капитан делает условный знак.

Фокусник:

– А теперь мой последний номер, гвоздь программы. Сейчас я разломаю корабль на две части. А мы все сядем в спасательные лодки.

И он делает выразительный энергичный жест. Корабль содрогается, раздается ужасающий звук. За несколько минут корабль опустел, большинство пассажиров сидит в спасательных лодках. На помощь приходят другие корабли и берут на борт растерянных и испуганных пассажиров. Фокусник висит на поручнях, ожидая, когда можно будет сесть в одну из последних спасательных лодок. Ему холодно, его пробирает дрожь. Сидящий в лодке пассажир спрашивает его:

– Скажите, не Вы ли тот фокусник, из-за которого корабль столкнулся с айсбергом? Не могли бы Вы объяснить, как Вам удался этот трюк?

Эту историю давно бы уже забыли, если бы не два пассажира из другого анекдота. После кораблекрушения одному из них удалось спастись, забравшись на концертный рояль, плавающий в море. Второй подплывает к нему и спрашивает:

– Вы не против дуэта?

Они провели в ледяном океане несколько часов, но затем им удалось перебраться на гигантский айсберг. Один из них кричит:

– Мы спасены! К нам идет “Титаник”.

СИМВОЛИКА

Символика используется в истории человечества с незапамятных времен. Тотемный кол, крест, национальные гимны или гербы служат тому примерами. Психотерапевты тоже используют в своей работе символы, с помощью которых приводят в действие процессы изменения своих клиентов. Из-за незнания языка символов можно попасть в затруднительное положение.

☞Середина ноября. Одетый в пальто человек входит в банк и направляется к кассе. Когда подходит его очередь, он начинает что-то объяснять сидящему в окошке служащему на языке жестов. Банковский служащий никак не может понять, чего хочет глухонемой. Тот машет руками все сильнее, а очередь к окошку кассы тем временем растет. Ситуация становится еще более напряженной. Вдруг необычный клиент запускает руку в правый карман пальто, вытаскивает оттуда еловую ветку и кладет ее перед служащим. Затем извлекает из левого кармана презерватив. Жестикулируя все более и более энергично, он постоянно указывает банковскому служащему на эти предметы. Тот, невзирая на длинную очередь, закрывает окошко кассы и бежит к своему начальнику.

– Вы знаете, – говорит он ему, – пришел какой-то глухонемой. Он дико размахивает руками, а передо мной положил еловую ветку и презерватив. Чего он хочет?

Начальник без долгих раздумий отвечает:

– Как Вы не понимаете таких простых вещей? Он хочет получить кредит с гарантией до Рождества.

СИММЕТРИЧНАЯ ЭСКАЛАЦИЯ

Когда обе участвующие в отношениях стороны постоянно стремятся к превосходству друг над другом, наступает состояние, именуемое симметричной эскалацией. Отношения подобного рода психотерапевт Штерлин обозначает термином “клинч”, заимствованным из бокса.

☞Оправданность этого термина подтверждается историей с маленьким мальчиком, посмотревшим по телевидению репортаж с соревнований по боксу. После окончания передачи он говорит отцу:

– Вам с мамой есть чему поучиться у этих боксеров. После боя они хотя бы пожимают друг другу руки.

Вскоре после этого случая родители мальчика обратились за помощью к семейному терапевту. На первой сессии психотерапевт спрашивает у клиентки:

– Вы говорите, что вот уже 15 лет оба находитесь в клинче. Когда произошла Ваша первая серьезная ссора с мужем?

Женщина отвечает:

– На нашей свадьбе. Когда фотограф начал делать снимки, муж заявил, что он тоже обязательно должен быть на этих фотографиях.

Спустя несколько лет, проведенных в клинче, эта пара подала на развод. Судья обращается к мужу:

– Ваша жена утверждает, что за последние два года Вы не сказали ей ни слова. Соответствует ли это действительности?

Муж:

– Соответствует. Просто я не хотел ее перебивать.

Но некоторым парам удается, однако, длительное время находиться в клинче, сохраняя полное безмолвие.

☞Вот уже две недели супруги не разговаривают друг с другом. В случае абсолютной необходимости они пишут друг другу записки. Жена уже лежит в постели, раздается телефонный звонок: мужу сообщают, что завтра рано утром он должен вылететь на важные деловые переговоры в Скандинавию. Будильник стоит в общей спальне. Муж в свое время поклялся, что не войдет в спальню до тех пор, пока жена не извинится перед ним (за что – он уже забыл). Но знает, что жена обязательно должна встать рано утром, чтобы идти на работу. Он кладет рядом с будильником записку: “Пожалуйста, разбуди меня в 6.30. Я должен лететь первым самолетом в Стокгольм”. В восемь часов он просыпается и с ужасом видит, что уже светло. Затем видит записку на ночном столике: “Уже 6.30. Пора вставать”.

Некоторым парам удается сделать состояние клинча более содержательным за счет того, что они обогащают его проявлениями модных в наше время феминизма и философии “мачо”.

☞Он провоцирует ее таким вопросом:

– Что делает настоящий мужчина, когда его жена не испытывает оргазма?

И сразу же сам дает ответ:

– Ничего не делает. Настоящему мужчине это совершенно безразлично.

Она спрашивает:

– Что значит “слишком маленький”?

И подсказывает:

– Он еще там?

Заботясь о настроении читателей, я бы не стал включать в свою книгу эту главу, если бы не натолкнулся недавно на такое дающее утешение изречение: “Хорошо, что существует институт брака, иначе нам пришлось бы всю жизнь воевать с чужими людьми”.

Или, как сказал за праздничным столом один житель Карлсруэ: “Вот уже тридцать лет, как я женат на своей Эмме. И должен вам признаться, что первые четыре недели были просто замечательными”.

СМЕЩЕНИЕ СИМПТОМОВ

Смещение симптомов – принятая в психоанализе концепция, согласно которой устранение симптомов путем всего лишь внушения, без выяснения лежащих в их основе причин, делает возможным возникновение новых симптомов.

Следующая история позволяет также понять, почему Фрейд в свое время отказался от использования гипноза.

☞Мужчина лет сорока приходит на прием к Фрейду и жалуется на то, что вот уже несколько недель страдает ночным недержанием мочи. Маленький зеленый человечек усаживается на край его кровати и говорит внушительным тоном: “Ты должен помочиться, ты должен помочиться! Ты помочишься, да, ты помочишься! Ты будешь мочиться и мочиться. Мочиться!”

– И когда я просыпаюсь, – рассказывает Фрейду пациент, – обнаруживаю, что помочился в постель.

Фрейд гипнотизирует своего пациента, внушая ему, что во сне он возражает зеленому человечку: “Я не должен мочиться. Я не буду мочиться. Я не мочусь”.

На следующей сессии пациент говорит:

– Стало еще хуже. Мне снова приснился сон. Прежде чем зеленый человечек стал говорить, я произнес: “Я не должен мочиться, я не буду...” Но он, зеленый человечек, прервал меня: “Никто и не говорит, что ты должен мочиться. Ты должен какать, и ты будешь какать”...

ТРИАНГУЛЯЦИЯ

Триангуляция или построение треугольника – термин, принятый в семейной терапии. Он означает, что если два человека конфликтуют друг с другом, они охотно привлекают к решению конфликта кого-нибудь третьего. Этим третьим может оказаться психотерапевт, или ребенок, или какая-нибудь подруга.

В следующей истории описывается особый случай такой триангуляции.

☞Главный врач психиатрической клиники показывает посетителям свое заведение. В одной палате ненормального вида человек сидит на стуле и держит на коленях сделанную в человеческий рост куклу со светлыми волосами. Он прижимает ее к себе и целует. Главврач объясняет:

– Много лет назад этот человек был влюблен в одну блондинку. Но она вышла замуж за другого. А этот мужчина перенес свою любовь на куклу и думает, что это его жена.

Обход продолжается. Гости заглядывают в соседнюю комнату и видят, что стены ее сплошь покрыты мягким обивочным материалом. Пациент, находящийся в этой комнате, беспрестанно бьется головой о стену и громко стонет.

Посетители спрашивают:

– А что с этим человеком?

Главврач:

– Именно он женился на той самой блондинке.

МЕТОД СОВМЕЩЕНИЯ

Метод совмещения (overlapping) относится к числу приемов, используемых в НЛП. Психотерапевт так руководит процессом воображения клиента, чтобы тот, начав с одного канала восприятия, постепенно подключал и другие. Психотерапевт говорит, например: “Когда Вы видите эту картину, что Вы можете услышать?” и т.д. В результате использования такого метода переживания становятся все более пластичными и правдоподобными. Этот прием используется и в кино, когда визуальные образы сопровождаются музыкой.

☞Вот какая история произошла во время демонстрации одного фильма о войне. Батальные сцены сопровождаются соответствующей музыкой. Напряжение боя нарастает с минуты на минуту. Один из зрителей так сильно переживает происходящее на экране, что от возбуждения портит воздух. Сидящий в двух рядах от него мужчина говорит своей спутнице:

– Похоже, что снаряд попал в сортир.

Создатели эротических фильмов также стараются воздействовать на различные каналы восприятия зрителей. Возникает вопрос: можно ли слышать сексуальное возбуждение? Вспомним о тяжелых вздохах, и нам придется признать, что “феномен совмещения многих слоев”, о котором говорят в НЛП, имеет уже давнюю традицию.

Я вспоминаю книгу “Tasteless Jokes” (“Пошлые анекдоты”). Там я встретил такой соответствующий названию книги анекдот: “Почему от кишечных газов бывает такая вонь? Чтобы и на долю слепых что-нибудь досталось”.

Слово “слепые” можно здесь заменить на “глухие”. Это будет означать ослабление фактора совмещения, но анекдот станет более грубым.

Более известен, вероятно, такой анекдот. Две дамы из нуворишей приходят в только что построенный оперный театр. Одна из них говорит:

– По-моему, здесь ужасная акустика.

Вторая принюхивается и кивает головой:

– Да, я тоже чувствую, что воняет.

От этого оперного театра ассоциации идут к Бетховену. Может быть, Вы знаете: Бетховен всю свою жизнь был настолько глух – думал, что он художник.

УТИЛИЗАЦИЯ

Утилизация (применение с пользой) является одним из основных понятий эриксоновской гипнотерапии. Смысл его в том, что необходимо не только анализировать и диагностировать

основные качества и особенности клиентов, но и пытаться использовать их в терапевтических целях. Например, один душевнобольной считает себя Иисусом. Эриксон обращается к нему:

– Мне говорили, что Вы знаете толк в плотницкой работе. И заказывает этому человеку книжную полку для клиники.

Иногда этот принцип интуитивно используется родителями и консультантами по выбору профессии. Об этом свидетельствует следующая история.

☞Родители приходят с маленьким Максом в консультацию по выбору профессии и просят протестировать своего сына. Происходит следующий разговор:

– Есть у вашего сына какие-нибудь особые наклонности или способности?

– Он очень любит животных, – говорит мать, – и мы уже думали, не стать ли ему мясником.

Торговец недвижимостью также слыхал об этом принципе.

☞Риэлтор набивает цену на предлагаемый им объект:

– Этот дом имеет большое достоинство. К северу от него расположен нефтеперегонный завод, к югу – фабрика, производящая рыбную муку, к востоку – куриная ферма, а к западу – свалка.

Несколько обескураженный покупатель спрашивает:

– И в чем же здесь большое достоинство?

Риэлтор:

– Вы всегда будете знать, откуда дует ветер.

УГЛУБЛЕНИЕ

Для углубления состояния транса опытные гипнотерапевты используют различные методы. Некоторые прибегают к прямому внушению: “Вы погружаетесь все глубже и глубже. Все глубже, все глубже”.

Другие психотерапевты предлагают своим пациентам представить, как он спускается по лестнице в бассейн, заполненный теплой водой. Метод внушения, о котором пойдет речь ниже, может использоваться для углубления состояния транса лишь опытными практикантами.

☞Старший лесник Фукс сидит в кругу своих коллег. Одна охотничья история сменяется другой, доходит очередь и до нашего старшего лесничего:

– Мое самое яркое охотничье переживание относится к осени 1983 года. Нас было двенадцать человек. Охота продолжалась целый день. Я совсем забыл о времени (“Потеря чувства времени”). Неожиданно стемнело. Я заблудился и попал в болото.

Наш рассказчик делает эффектную паузу и продолжает:

– Вдруг я чувствую, что медленно погружаюсь в болото, все глубже и глубже. Вот я ушел в ил уже по бедра и очень медленно продолжаю погружаться все глубже и глубже. Тогда я начал звать на помощь. Но кто мог меня услышать? Так я и погружался все глубже и глубже”.

– Кто же тебя нашел и спас?

– Никто. Я утонул.

БЕСПРИСТРАСТНОСТЬ

Беспристрастность является одним из принципов семейной терапии. В соответствии с ним психотерапевт должен занимать нейтральную позицию, не оказывая предпочтения тем или иным членам семьи. Об этом приводимая ниже история, наверняка многим знакомая.

☞Жил-был один раввин, к которому жители местечка постоянно обращались со своими проблемами и жалобами. Вот приходит к нему какой-то человек и рассказывает о споре с соседом. Раввин выслушивает его и говорит:

– Прав ты.

Не прошло и двух часов, как к нему приходит второй участник конфликта. Во всех подробностях он рассказывает о неблаговидных делах первого. Раввин выслушивает его с полным вниманием и в заключение говорит:

– Прав ты.

Жена раввина, которая находилась в соседней комнате и все слышала, после ухода второго жалобщика входит в гостиную и обращается к мужу:

– Послушай, ты что, с ума сошел? Приходит один человек и ты говоришь ему “Прав ты”. Затем приходит его враг, ты и ему говоришь “Прав ты”. Так не годится! Ты несерьезно относишься к своим обязанностям.

Раввин подумал-подумал и говорит:

– Права ты.

В другой истории проблема беспристрастности рассматривается под несколько другим углом зрения.

☞Турист совершает пеший переход по Швейцарии. Высоко в горах ему попадается маленькое альпийское пастбище. На лугу пасутся две коровы. Неподалеку расположился крестьянин. Турист начинает разговор:

– Какие замечательные коровы!

Крестьянин отвечает:

– О да, белая корова действительно прекрасна. Посмотрите, какие рога, какая масть!

Он не перестает восторгаться коровой. Турист спрашивает:

– А коричневая корова?

– Конечно! Коричневая корова тоже замечательная.

Турист продолжает:

– А молоко они дают?

– Белая корова! Вы не поверите, сколько она дает молока! В день 60–80 литров. Фантастика! А какое молоко! Не молоко – сливки!

Турист прерывает его:

– А коричневая корова, значит, доится не так хорошо?

– Да что Вы! Коричневая корова тоже дает замечательные надои. Те же 60–80 литров в день. И тоже не молоко – сливки.

Они беседуют еще о том, о сем. Турист окидывает взглядом окружающую местность:

– Какие крутые склоны! Трактору здесь не справиться. Используете, наверно, для полевых работ коров?

– Да, – отвечает крестьянин, – жаль, конечно, прибегать к помощи дойных коров, но ничего не поделаешь, приходится. Скажу я Вам, белая корова охотно ходит в упряжи. Она такая сообразительная! Как она тянет плуг – душа радуется!

– Значит, коричневая менее приспособлена для сельскохозяйственных работ?

– Да нет, вовсе нет. Коричневая корова тоже очень сообразительная и тоже охотно помогает пахать.

Удивленный турист прерывает крестьянина:

– Одного я не пойму. Вы все время хвалите белую корову. Но ведь коричневая ей ни в чем не уступает.

– Ну да, – говорит крестьянин, – ведь белая корова моя.

– Ну вот. Теперь мне ясно: белая корова – Ваша. Конечно же, свое животное, этим все сказано. А кому принадлежит другая корова?

Крестьянин:

– Коричневая? Тоже моя корова.

О ЧАСТИ И ЦЕЛОМ

С проблемой отношения части к целому психотерапевтам приходится сталкиваться в теории систем, философии, экологии, гештальт-психологии и т.д.

Вот о чем говорится в одном анекдоте.

☞Свинья стоит перед розеткой и спрашивает:

– Эй, приятель, кто это тебя замуровал?

Эта же тема, но несколько под другим углом зрения рассматривается в следующей истории.

☞На лечение в больницу поступает моряк. В приемном покое им занимается медицинская сестра Хайди. Зарегистрировав нового больного, она идет в комнату среднего медицинского персонала и сообщает своим подругам, что все тело моряка покрыто татуировкой. Даже его член. Медсестры не верят ей. Но Хайди клянется, что говорит правду. Она утверждает, что на члене моряка вытатуировано слово “Слабалота” или что-то в этом роде. Медсестру Хельгу рассказанная история не оставляет в покое. Она идет в комнату нового пациента и через какое-то время возвращается.

– Ты права, Хайди, – говорит она. – но только частично. У него действительно покрыто татуировкой все тело, в том числе и член. Но написано там не “Слабалота”, а “Слава и честь балтийского флота”.

О том, насколько важна тема части и целого свидетельствует огромное количество вариантов вышеприведенного анекдота.

☞В одном из таких вариантов в больницу поступает теннисист Борис Беккер. Одна из медицинских сестер утверждает, что на члене у него вытатуировано слово “AIDS”[26]. Другая же, осуществив проверку, внесла поправку: не “AIDS”, а “Adidas”.

Имеются также варианты с Адамом и Амстердамом и (американский) со словами SWAN[27] и Sasketchewan (так, насколько я знаю, называется самая известная в Канаде тюрьма).

Еще один забавный американский вариант: первоначально казалось, что на члене вытатуировано слово “Wendy”. После более тщательного изучения оказалось, однако, что надпись гласила: “Welcome to Jamaica and have a nice day”[28].

☞Приходит один человек к врачу и жалуется:

– Господин доктор, до какой бы части своего тела я ни дотронулся, у меня всюду начинается глубокая боль. Вот здесь – ах! – болит. И здесь – ох! – болит!.

---

[26] AIDS (англ.) — СПИД. — *Прим. переводчика*.

[27] SWAN (англ.) — лебедь, а также аномалия, странное явление. — *Прим. переводчика*.

[28] “Добро пожаловать на Ямайку и хорошего вам дня”.

При каждом легком прикосновении пальцем к телу несчастный кричит от боли. Врач назначает всестороннее обследование больного. После изучения результатов всех проверок он успокаивает своего пациента:

– Не беспокойтесь. У Вас всего-навсего сломан указательный палец.

Раздел “Часть и целое” я хотел бы завершить следующим вопросом: какая часть полового члена наименее чувствительна? Ответ: мужчина.

ПРОИЗВОЛЬНО И НЕПРОИЗВОЛЬНО

В гипнотерапии важно провести различие между произвольными и непроизвольными процессами. Мы можем моргнуть в любой момент, когда пожелаем, то есть осуществить веком произвольное движение. Но чаще всего происходит это непроизвольно. Точно так же произвольно мы можем сделать вдох. Но большую часть нашей жизни мы дышим непроизвольно – независимо от нашего сознания.

Гипнотерапевты часто имеют дело с такими непроизвольными процессами, как, например, левитация руки или идеомоторные сигналы пальцев. В этих случаях рука или палец осуществляют непроизвольное (без участия сознания) движение.

Мы не щадили ни сил, ни средств, чтобы наиболее выразительно продемонстрировать такие непроизвольные движения на взятых из жизни примерах. Часами изучали мы первоисточники (сборники самых плохих анекдотов) и проводили полевые исследования. Насей раз мы откажемся от приведения здесь анекдотов определенного сорта: надо же хоть изредка заботиться о своей репутации. Итак...

☞Два кровельщика кроют крышу семиэтажного дома. Пошел дождь, делается скользко, и они начинают скользить по скату крыши. В последний момент обоим удается схватиться за водосточный желоб. Так и висят они высоко над землей. Водосточный желоб, не выдерживая такой нагрузки, медленно начинает прогибаться. Еще немного – и он уже не спасет наших кровельщиков. Тогда один из них начинает петь “На берегу Северного моря”. Пел он так замечательно, с таким чувством и так проникновенно, что спас этим свою жизнь.

Нас, психотерапевтов, этот случай тоже может кое-чему научить, хотя немногим из нас удается настолько увлечь своих клиентов, чтобы те непроизвольно начали аплодировать. Пример кровельщика, сорвавшегося с крыши, доказывает, что не всегда следует чрезмерно восторгаться.

☞С проблемой совсем другого рода столкнулся Джон Уэйн. Едет он как-то верхом по Дикому Западу и вдруг чувствует: ему срочно нужен писсуар. В ближайшем городке он подъезжает к салуну, привязывает лошадь и быстро входит в гостиную. Джон спрашивает хозяина:

– Извините, у Вас отдельные кабинки или общий писсуар?

Тот отвечает:

– Извините, но у нас только обычный общий писсуар.

Несколько удрученный, Джон Уэйн едет дальше. В следующем городке – то же самое: отдельных кабинок нет. В третьем городке хозяин салуна говорит:

– Насколько я знаю, отдельных кабинок нет во всей округе.

Джон Уэйн вздыхает и со словами “Ну будь что будет” направляется в туалет с общим писсуаром. Вскоре он возвращается, но в каком виде! Правая штанина промочена насквозь, левая штанина – тоже.

– Боже мой, – говорит хозяин, – что случилось?

Джон Уэйн:

– Каждый раз одно и то же: я становлюсь в туалете, а человек слева от меня и человек справа от меня молниеносно поворачиваются в мою сторону и говорят в один голос: “Скажите, Вы не Джон Уэйн?”

На примере Джона Уэйна мы видим, что вместе с ростом популярности возрастает опасность, что вас непременно обсоссут.

☞К врачу-отоларингологу приходит пациент, которому необходимо оказать срочную помощь: оба его уха сожжены.

– Боже мой, – говорит врач, – что с Вами случилось?

Пациент отвечает:

– Я как раз гладил. И глубоко задумался. Я гладил и гладил, и вдруг неожиданно зазвонил телефон. Тогда я автоматически прижал утюг к уху.

Врач:

– Но у Вас сожжены оба уха!

Пациент:

– Я хотел сразу же ответить на звонок.

Подобного рода автоматизм можно наблюдать у врачей и психотерапевтов. Замечания вроде “Хм”, “Да”, “Ага” с каждым годом практики становятся все более автоматическими. Можно далеко зайти, как, например врач, обнаруживший во время утреннего обхода, что его пациент ночью умер. Он спрашивает вдову:

– Каким было состояние больного ночью?

Вдова:

– Он сильно потел.

Врач:

– Потеть полезно.

МЕТОД СЧЕТА

Для того, чтобы усилить трансовое состояние пациента, некоторые гипнотерапевты используют метод счета: “Я считаю до 20, и на каждую цифру счета Вы будете все глубже и глубже погружаться в состояние транса...” Некоторые люди используют метод счета и для вхождения в самогипнотический транс. Об этом свидетельствует следующая история.

☞После семинара по гипнозу коллеги в половине одиннадцатого вечера сидят в баре гостиницы. Один из них поглощает кофе. Второй удивленно спрашивает:

– Как ты сможешь заснуть после такого количества кофе?

И слышит в ответ:

– Ничего страшного, у меня есть свой метод. Где бы я ни был, я всегда делаю одно и тоже. Сначала раздеваюсь, затем включаю одну и ту же музыку, иду в ванную комнату и чищу зубы. Вслед за тем ровно две минуты смотрю в окно, выключаю музыку и свет, ложусь в постель, считаю до двух и засыпаю.

– Ты считаешь только до двух? После такого количества кофе? И это всегда работает?

– Ну, иногда я считаю не до двух, а до половины четвертого.

ЗУБОВРАЧЕБНЫЙ ГИПНОЗ

Это особый вид гипноза. В Швеции его используют 80 процентов зубных врачей. В Германии же к нему прибегают лишь немногие, самые отважные.

Мало кому известно, при каких обстоятельствах зубоврачебный гипноз в Германии был дискредитирован.

☞Помощница зубного врача, прошедшая соответствующую подготовку и получившая диплом ассистента гипнотизера, гипнотизирует лежащую в зубоврачебном кресле женщину, которой предстоит болезненная процедура. Пациентка входит в глубокий транс, и помощница дает сигнал зубному врачу, находящемуся в соседнем кабинете. Ассистентка продолжает:

– ...и когда Вы услышите, что господин доктор вошел в комнату, Вы сможете с каждым его шагом расслабиться все больше и больше, а Ваша левая рука сможет подниматься все выше и выше.

Помощница, сконцентрировавшись на левитации руки, предлагает пациентке расслабленно открыть рот. Господин доктор склоняется над пациенткой, но вдруг все его тело замирает в каталептическом оцепенении. Ассистентка видит, что пациентка крепко держит доктора за самую благородную часть его тела. Пациентка (тихо):

– Господин доктор, не будем делать друг другу больно.

И с тех пор недоверие к гипнозу, проявившееся у этой пациентки, распространилось в широких зубоврачебных кругах[29].

ВРЕМЯ

В нашей культуре, а следовательно, и в психотерапии, время является важным фактором. Стрелка часов “Зигмунд Фрейд”, предназначенных специально для психотерапевтов, проходит круг по циферблату не за шестьдесят, как обычно, а за пятьдесят минут[30].

Существуют краткосрочные психотерапии, “психотерапия единственной сессии” (Single-Session-Therapy) и ультракраткосрочные психотерапии (УКП).

Ученики еще в начальной школе получают информацию о важной роли фактора времени.

☞Учитель:

– Что выше – скорость света или скорость звука?

Один из учеников сразу же отвечает:

– Скорость звука.

Учитель:

– Почему ты так считаешь?

Ученик отвечает, что когда он включает дома телевизор, то сначала появляется звук и лишь потом изображение.

Учитель:

– Ответ, к сожалению, неправильный.

Другой ученик поднимает руку:

– Скорость света выше, господин учитель.

– Правильно, а почему?

---

[29] Скоро в издательстве “Квинтэссенц” выйдет в свет новый учебник по зубоврачебному гипнозу. Его автор — Альбрехт Шмирер. На сопроводительной видеокассете можно видеть, как Альбрехт Шмирер без анестезии, пользуясь лишь гипнозом, удаляет мне три зуба мудрости. Во второй половине того дня я вновь проводил психотерапевтические сессии, а вечером мы с женой отправились в гости, где нас ждало обильное угощение. Ни припухлости, ни каких-либо других неприятностей в последующие дни у меня практически не было.

[30] Я не шучу, когда говорю о часах “Зигмунд Фрейд”. В США я купил один экземпляр таких часов. — *Прим. автора.* 50 минут — стандартное время психотерапевтической сессии. — *Прим. переводчика*.

Ученик поясняет:

– Когда я на магнитофоне нажимаю кнопку включения, то сначала зажигается свет, а звук раздается позже.

Учитель:

– Ответ правильный, но объяснение неверное. Я спрашиваю еще раз: свет быстрее звука или наоборот?

Третий ученик дает ответ:

– Свет.

Учитель вновь просит дать обоснование. Ученик поясняет:

– Если я стою на горе, а на соседней горе стреляют, то сначала я вижу вспышку, а лишь затем слышу звук выстрела.

Прежде чем учитель успевает его похвалить, ученик продолжает:

– А это потому, что глаза находятся впереди ушей.

Учителю требуется некоторое время. чтобы прийти в себя (см. также “Процесс поиска”, “Выученная беспомощность” и т.д.), после чего он решает, что тема требует еще основательной проработки.

Поэтому он задает вопрос:

– Итак, дети, что, собственно, означает “быстро”? Приведите примеры.

Карлхен поднимает руку и говорит:

– Когда я за один час проезжаю на поезде расстояние от Роттвайля до Штуттгарта, то это быстро.

Фрицхен:

– А когда самолет за один час доставляет меня из Штуттгарта в Гамбург, то это еще быстрее.

– Отлично, – хвалит его учитель.

Руку поднимает Себастьян. По выражению его лица учитель понимает, что сейчас последует особенный ответ. И в самом деле:

– Быстрота нужна при ловле блох.

Чтобы успокоить класс, учитель вызывает Максимилиана. Максимилиан – сын философа, и его ответы бывают всегда наиболее содержательными. Максимилиан открывает свой географический атлас, проводит пальцем от Нью-Йорка до Москвы и говорит:

– Когда я мысленно отправляюсь из Нью-Йорка в Москву, то скорость бывает самой высокой. Нет ничего быстрее мысли.

Фредди протестует:

– Неверно! Недавно я подслушал, как наш сосед сказал своей жене:

– Сегодня я и подумать ни о чем не успел, как кончил.

ВОПРОСЫ ПО КРУГУ

Этот метод системной семейной терапии был создан за последние 15 лет. Заключается он в том, что семье задаются сложные вопросы. Предположим, что бабушка присутствует здесь. Что скажет бабушка о том, как идут дела у матери, когда дочь снова начинает есть и вследствие этого отец снова больше внимания уделяет своей работе?[31]

До настоящего времени мало кто знает, при каких обстоятельствах возникла эта многоуровневая смесь из получаемой и предоставляемой информации.

☞Мара Сельвини возвращалась из Цюриха с конференции по психоанализу в Милан. Сначала она была в купе одна. Затем места рядом с ней занимают молодой сицилианец и немного позже – мать с 18-летней красавицей-дочкой. На одной из остановок в вагон входит молодой бизнесмен из Северной Италии, окидывает южанина презрительным взглядом и располагается в том же купе. Поезд входит в туннель и в купе делается темно. Неожиданно раздается звонкий звук поцелуя и

[31] Сельвини, Маттео (составитель) “Революция Мары Сельвини. Создание Миланской модели”, Гейдельберг, изд-во Карл-Ауэр-Зюстеме, 1992 г. (на немецком языке).

сразу вслед за ним – резкий хлопок. Туннель остается позади, и оказывается, что на щеке молодого бизнесмена отчетливо видны следы пощечины. Воцарилась напряженная тишина. Девушка выходит в коридор, Мара Сельвини следует за ней, чтобы выяснить, что, собственно, произошло. Девушка отвечает, что, вероятно, симпатичный сицилиец хотел ее поцеловать, но ошибся, чмокнул мать, и та отвесила ему оплеуху. Через некоторое время из купе выходит мать. Мара заговаривает с ней, и та излагает ей свою версию:

– Наверное, бизнесмен хотел поцеловать мою дочь и она ему врезала.

Вдруг из купе выходит бизнесмен и направляется к туалету.

– Извините, – говорит Мара, – но что все-таки произошло?

Бизнесмен:

– Этот разнузданный сицилиец, наверное, хотел поцеловать девушку, а та решила, что это я, и дала мне пощечину.

Тогда Мара подсела к сицилийцу. Тот подмигивает и говорит:

– Когда будет следующий туннель, я снова чмокну этого нахала и дам ему еще одну хорошую затрещину.

Во время этой поездки Мара начала сомневаться в эффективности вопросов, задаваемых одному клиенту. Так родились системная семейная терапия и метод “Вопросы по кругу”.

КЛЮЧИ ДОСТУПА: ДВИЖЕНИЯ ГЛАЗ

В НЛП исходят из того, что в ходе процессов мышления и создания образов глаза совершают определенные движения. При конструировании визуальных образов движение глаз бывает иным, нежели при воспроизведении образов аудиальных, а при воспоминаниях – не таким, как при фантазировании. Тот, кто научился читать эти бессознательно осуществляемые движения глаз, способен понять сущность внутренних процессов и использовать затем свои умения в общении.

О том, что это было известно уже давно и наука, как это часто бывает, открыла хорошо забытое старое, свидетельствует следующая история.

☞Специализирующаяся в социологических исследованиях организация “Алленсбах” проводит в Швабии изучение общественного мнения о противозачаточных средствах.

Сотрудники фирмы прошли тщательную подготовку. Главное – исключить возникновение щекотливых ситуаций.

Одна из сотрудниц организации “Алленсбах” звонит в дверь сельского дома. На пороге появляется рослая женщина. Сотрудница объясняет, что их организация осуществляет опрос населения, и спрашивает, согласна ли она дать ответы на вопросы о применении противозачаточных средств. Женщина решительно отвечает, что никаких возражений у нее нет, и тут же добавляет, что они с мужем пользуются методом ведра. Сотрудница, берущая интервью, озадачена. Протягивает крестьянке бланки опросника и спрашивает: может быть, этот метод – народное название какого-либо из известных средств?

– Нет, нет, все другие средства слишком дорогие, ненадежные и вредят здоровью. Мой муж на голову ниже меня. Он всегда становится на небольшое ведерко. И тогда я бываю начеку. Как только он начинает определенным образом вращать глазами, я вышибаю ведерко у него из-под ног.

ОРИЕНТАЦИЯ НА БУДУЩЕЕ

Новые направления в психотерапии под влиянием Милтона Эриксона декларируют, что в своей работе они ориентируются на решение проблем, нахождение ресурсов и достижение целей. В центре их внимания – будущее, а не прошлое. Иногда пациенты усваивают такую позитивную ориентацию на использование собственных ресурсов раньше, чем это делают специалисты, у которых они проходят психотерапию, о чем свидетельствует следующая история.

☞Американка, прошедшая уже 743 часа психоанализа, решила, вопреки советам своего психоаналитика, съездить в Европу. Но с помощью факса она постоянно поддерживает контакт со своим психотерапевтом. Из Парижа она посылает ему короткое сообщение:

– Чувствую себя превосходно. Срочно сообщите по факсу, почему?

Во время поездки в Германию в букинистическом магазине в Гейдельберге она купила книгу Стива де Шазера. Вернувшись на родину, американка вновь встречается со своим психоаналитиком, и тот продолжает старую тему:

– Итак, Ваши сексуальные фантазии заставляют Вас страдать?

– Напротив, я получаю от них очень большое удовольствие.

Хороший пример ориентации на ресурсы демонстрирует начальник из следующей истории.

☞– Вы чему-нибудь учились? – спрашивает он у человека, пришедшего к нему наниматься на службу.

– Нет.

– Слава Богу! – реагирует начальник. – Значит, нам не придется Вас переучивать.

Отличным примером ориентации на будущее служит героиня другой истории.

☞Один бизнесмен однажды поздно вечером (другого свободного времени у него не было) выбрался к врачу. Его самочувствие уже давно было не особенно хорошим, а в последние дни оно еще больше ухудшилось.

Осматривая его, врач бледнеет. Завершив осмотр, он сообщает своему пациенту, что жить тому остается не более 12 часов. Бизнесмен, потрясенный услышанным, возвращается домой и делится ужасной новостью с женой. Они плачут, а потом решают, что жена напоследок приготовит мужу его любимое блюдо. После ужина они ложатся в постель и дважды занимаются любовью. Поздно ночью обессиленная жена засыпает. Он же никак не может заснуть. В конце концов бизнесмен будит жену и говорит ей, что хочет еще один раз. И они занимаются этим снова. Час спустя повторяется то же самое, а незадолго до рассвета он предлагает:

– Давай еще один раз.

Жена (некоторым раздражением):

– Тебе-то хорошо. Теперь тебе не надо по утрам ходить на работу.

СОДЕРЖАНИЕ

Психотерапевтические анекдоты от Тренкле из Роттвайля.
Предисловие Л.М. Кроля и Е.Л. Михайловой
Совершенно серьезно
Повседневный транс
Амнезия
Правило психоанализа
Антропология
Машина ставит диагноз
Управление ассоциациями
Системы представлений
Гипноз на сцене
“Якоря ресурсного состояния”
Делегирование
Диссоциация
“Double bind”
Психологическо-воспитательный подход
Эмпирическая наука
Этнопсихиатрия и этномедицина
Extrapunitiv, или “Я никогда не бываю виноват”
Гипносистемная семейная терапия
Фокусированное внимание
Отцы и дети
Психотерапия, центрированная на клиенте
Ригидные системы убеждений, искаженные представления о действительности
Позитивные и негативные галлюцинации
Альтруистическая личность
Выученная беспомощность
Гомеостаз
Директивный и недирективный гипноз
Гипнотизирующий ритм речи
Подтекст
Сопряженная индивидуация
Внутренний голос
Интервенция
Интуиция и наблюдение
Когнитивные процессы и внутренний диалог
Внушение прямое и непрямое
Обусловливание
Техника введения в замешательство
Конструктивизм
Контакт с помощью невербального “ведения”
Прием алкоголя: потеря контроля или же выпивать, но знать меру?
Краткосрочная психотерапия — долгосрочная психотерапия
Лояльность
“Индивидуальный пошив”
Посредничество
Медитация
Коммуникация на нескольких уровнях
Метафоры
“Минимальные невербальные ключи”
Моноидеизм
Нарушение паттернов
Натуропатия или современная медицина?
Побочные последствия
Экологическая проверка

Метод “Тяжелое испытание»
Ориентация вовнутрь
Профилактика
“Психокровельщики”
“Психоистория”
Психосоциальные черты, или о профессиональных заболеваниях
Рефрейминг (часть 1)
Рефрейминг (часть 2)
Теория реинкарнации и психотерапия
Теория ролевой игры в гипнозе
Обратная связь — циркулярность — циркулярная причинность
Обезболивание
Обезболивание: диссоциация и переключение внимания
Посев
Самогипноз
Самооценка
Язык бессознательного
Стратегическая психотерапия
Превращение структуры внешнего взаимодействия в структуру внутреннего диалога
“Структура магии”, или учимся у мастеров общения
Процесс поиска
Символика
Симметричная эскалация
Смещение симптомов
Триангуляция
Метод совмещения
Утилизация
Углубление
Беспристрастность
О части и целом
Произвольно и непроизвольно
Метод счета
Зубоврачебный гипноз
Время
Вопросы по кругу
Ключи доступа: движения глаз
Ориентация на будущее

Бернгард Тренкле

УЧЕБНИК ПСИХО-ХО-ТЕРАПИИ
Вполне серьезные анекдоты

Перевод с немецкого
Л.С. Каганова

Научный редактор
Е.Л. Михайлова

Литературный редактор
А.Н. Печерская

Ответственный за выпуск
И.В. Тепикина

Изд. лиц. № 061747 от 02.11.1992 г.
Уч.-изд. л. 5,6.

М.: Независимая фирма “Класс”, 1998.
103062, Москва, ул. Покровка, д.31, под. 6.

Тел.: (095) 917 8020, 917 8028

www.igisp.ru e-mail: klass@igisp.ru

ISBN 3-927809-32-2 (USA)
ISBN 5-86375-088-10 (РФ)