



БИБЛИОТЕКА ГИПНОЗА ПРОФЕССОРА ГОРДЕЕВА

СТИВЕН ГИЛЛИГЕН

НАСЛЕДИЕ  
МИЛТОНА  
ЭРИКСОНА



СЕРИЯ «БИБЛИОТЕКА ГИПНОЗА ПРОФЕССОРА ГОРДЕЕВА»

С. Гиллиген

**НАСЛЕДИЕ  
МИЛТОНА  
ЭРИКСОНА**



**«Психотерапия»**

**Москва**

**2012**

ББК 88

УДК 159.9.072

Г 47

## THE LEGACY OF MILTON ERICKSON:

*Selected Papers of Stephen Gilligan*

*/ edited by Stephen Gilligan*

Перевод с английского

пол общей редакцией Галины Бутенко

Научный редактор М.Н. Гордеев

Гиллиген, Стивен

Г 47 Наследие Милтона Эриксона. — М.: Психотерапия, 2012. — 416 с.

В книгу включены избранные работы, написанные Стивеном Гиллигеном, учеником и последователем Милтона Эриксона, посвященные теории и практике эриксоновского гипноза. В ней раскрываются важнейшие постулаты, принципы и секреты эриксоновской терапии, получившие дальнейшее развитие и обогащенные Гиллигеном в процессе его эволюции как психотерапевта.

Книга хорошо иллюстрирована практическими примерами, касающимися использования «трех китов» эриксоновской терапии: процесса утилизации симптомов и проблем в качестве решений, глубинной мудрости бессознательного и порождающего триединства отношений терапевта и клиента. Особый акцент делается на целостности и человечности самого психотерапевта.

Отдельные главы книги посвящены работе с депрессивными клиентами, групповой работе с жертвами инцеста, использованию в терапевтических целях ритуалов и возрастной регрессии, совмещению в работе с клиентом гипноза и метода десенсибилизации и переработки движением глаз (ДПДГ) и т.д.

Книга предназначена как для специалистов - психотерапевтов и гипнотерапевтов, психологов-консультантов, НЛП-практиков, ведущих различных тренингов, студентов и аспирантов, — так и для читателей, интересующихся психологией, психотерапией, современными методами гипноза и методами развития личности.

This book was first published in 2002 by Zeig, Tucker, & Theisen, Inc.

Copyright © 2002 by Stephen Gilligan

Initials of signatory: *fl/i/.f*

Copyright © Russian version by Psychotherapy, Ltd., 2011

All rights reserved. No part of this book may be reproduced  
by any process whatsoever without  
the written permission of the copyright owner.

ISBN 978-5-903182-95-4

© Издательство «Психотерапия», 2011

© Стивен Гиллиген, 2002, 2011

# ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

## Порождающий феномен Стивена Гиллигена

В гипнотическом сообществе не найдется человека, который бы не знал имя Стивена Гиллигена. Один из выдающихся учеников Великого мастера — Милтона Эриксона, благословенный им на учительство для следующих поколений гипнотерапевтов, автор множества работ и при этом (хочется сказать словами писателя А. Беляева) — «Человек, нашедший свое лицо». Это непростое дело — найти свое уникальное лицо — в мире, названном в честь Учителя «эриксонским гипнозом». И Стивену Гиллигену это удалось. Его детище — генеративный транс — это действительно новый авторский подход в гипнотерапии, который сложно с чем-либо сравнить. Для одних — это блестящее развитие фундаментальных идей Эриксона о принятии симптома как источника и союзника изменений, для других — торжество восточной философии, для третьих — биоэнергетические связи, создающие основу гармонии, и многое другое. И все это — генеративный (порождающий) гипноз Стивена Гиллигена.

Первый большой семинар в России, проведенный Гиллигеном в 2010 году в Санкт-Петербурге, открыл удивительный мир развивающего, порождающего подхода. Потрясающе простыми идеями казались его приемы, затрагивающие человека до самой глубины его личности, стремление к интеграции становилось чередой гипнотических приемов и блестяще реализовывалось. При этом Стивен Гиллиген оставался очень простым и понятным в общении человеком.

Особенность гипноза Гиллигена прежде всего в его непохожести на психотерапию. Это гипноз, похожий на путь к глубинной истине, где терапевт выполняет роль проводника и наставника. В основе теории генеративного трансa лежит развитие — развитие человека, развитие личности, развитие цельности. Каждый человек, который пришел со своими нуждами, не просто исцеляется, он вступает на путь героя и становится героем в той степени, насколько он готов к этому званию. И хотя Стивен предполагает, что не каждый готов пойти по пути героя, но в его работе ясно звучит, что каждый на это способен. Можно сказать с пол-

ной уверенностью, что каждый его клиент — хоть на миг, но чувствует себя в удивительном состоянии движения к невидимой вершине, и это неизгладимое впечатление. Если бы Гиллиген был знаком с российской эстрадой, он бы с большим правом мог сказать: «Не вернется уже назад, кто хоть раз со мной покатается». Не способен человек забыть прекрасное чувство гипнотического полета над обычной реальностью, которая начинает трансформироваться в желаемое будущее-настоящее.

Интерес к работе Гиллигена побудил нас вначале переиздать в новой редакции и с новым пониманием его книгу «Терапевтические транссы», затем перевести книгу «Путешествие героя», написанную Гиллигеном вместе с Робертом Дилтсом, а теперь еще и «Наследие Эриксона» выходит в свет.

Эта книга похожа на калейдоскоп. В ней разобраны удивительные тонкости, которые только вскользь упоминаются в трудах других специалистов. Ее главы посвящены: симптоматическим трансам как гипнотическим, работе с жертвами инцеста, созданию и психотерапевтическому использованию ритуалов, возрастной регрессии с потрясающим наведением транса двумя терапевтами и многому другому. Книга перед вами, и вы можете предвкушать встречу с гипнотическими «деликатесами».

Можно только гадать, что увидел Милтон Эриксон в молодом студенте, когда взял с него обещание учить гипнозу следующие поколения гипнотерапевтов, но гений Эриксона проявился и в этом. Стивен Гиллиген не только демонстрирует порождающий гипноз, не только порождает интерес к гипнотерапии, но в каждом слушателе и читателе он пробуждает нечто, настолько важное для самого человека, что слова уже не могут описать этого уровня, это уровень внутренней музыки чувств, ощущения себя Человеком.

В этом и есть главная тайна порождающего феномена Стивена Гиллигена.

По секрету могу сказать читателям, что это не последняя книга Стивена Гиллигена, которую мы издаем. Впереди еще новые встречи с великим мастером — Стивеном Гиллигеном.-

*Научный редактор, профессор М.Н.Гордеев*

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие к английскому изданию.....	8
Вступление.....	10

## ЧАСТЬ I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ВОЗЗРЕНИЯ

Глава 1: Эриксоновский подход к клиническому гипнозу.....	13
Глава 2: Феномен симптома как феномен транса.....	35
Глава 3: Генеративная автономия: принципы эриксоновской гипнотерапии.....	65
Глава 4: Коэволюция первичного процесса в краткосрочной терапии.....	115
Глава 5: Борьба против фундаментализма: поиски души в наследии Эриксона.....	133

## ЧАСТЬ II ПРИМЕНЕНИЕ И ДЕМОНСТРАЦИИ

Глава 6: Доступ к бессознательным процессам.....	159
Глава 7: Терапевт как генератор разнообразия: выработка решений с депрессивными клиентами.....	181
Глава 8: Решения и разрешения: эриксоновская гипнотерапия в групповой работе с жертвами инцеста ( <i>Стивен Гиллиген и Кристин Кеннеди</i> ).....	205
Глава 9: Возрастная регрессия ( <i>Стивен Гиллиген и Пол Картер</i> ).....	227
Глава 10: Терапевтические ритуалы: переход к новому Я.....	249

ЧАСТЬ III  
**ДАЛЬШЕ ПО ПУТИ ЭРИКСОНА**

Глава 11: Жизнь в пост-эриксоновском мире.....	271
Глава 12: Здесь протекает река: относительное Я в психотерапии.....	295
Глава 13: Относительное Я: расширение любви за пределы желания.....	315
Глава 14: Проблема и есть решение: принцип покровительства в психотерапии.....	345
Глава 15: Восприятие «негативного другого»: как обращаться со своими врагами?.....	367
Глава 16: ДПДГ и гипноз: есть ли разница?.....	385
Список литературы.....	403
Предметный указатель.....	408

# ПРЕДИСЛОВИЕ К АНГЛИЙСКОМУ ИЗДАНИЮ

Впервые я познакомился со Стивеном Гиллигеном около двадцати лет назад, когда мы были студентами Калифорнийского университета в Санта Крузе. В это время (в середине 1970-х) мы только еще вступили на ту дорогу, которая затем стала главной в нашей профессиональной жизни. Мы оба входили в первую группу студентов, которые под руководством Ричарда Бэндлера и Джона Гриндера трудились над созданием НЛП (нейро-лингвистического программирования).

Бэндлер и Гриндер находись на гребне той волны, которая трансформировала психологию и наше понимание человеческого мышления и поведения, — революции, вдохновленной такими людьми, как Наум Хомски, Грегори Бейтсон, Фриц Перлз, Вирджиния Сатир и Милтон Эриксон. Бэндлер и Гриндер только начинали свои попытки разгадать загадки эриксоновского гипноза, выделив много ключевых вербальных паттернов и невербальных навыков, которые Эриксон применял в своей уникальной психиатрической работе. Бэндлер и Гриндер совершенствовали свои идеи и испытывали свои методики с помощью группы энтузиастов из числа студентов (которых они шутливо называли кадетами своей «Космической Академии»).

Хотя я вступил в группу достаточно рано, к тому времени Стивен уже заработал себе репутацию «звездного студента», состязаясь с Бэндлером и Гриндером в таланте, уме и творческих способностях. Я ощущал глубинную связь со Стивеном, возможно, благодаря нашим ирландским корням и католическому воспитанию, полученному в окрестностях залива Сан-Франциско в 1960-е годы. Позднее, помимо Бэндлера, Гриндера и Эриксона, мы вместе учились у Грегори Бейтсона, чья мудрость и моральные качества восхищали нас обоих. Я брал пример со Стивена — в его преданности делу, в сложности и глубине подхода — и до сего дня не перестаю восхищаться его талантом.

В конце 1970-х наши дороги на несколько лет разошлись. Стивен решил сконцентрироваться на гипнозе и поступил в докторантуру престижного Стэндфордского университета, в то время как я посвятил себя НЛП. Стивен вскоре стал ведущим преподавателем эриксоновского гипноза и психотерапии в их современном понимании. Он явственно показал, что Эриксон в своей работе исходил больше из принципов, чем из технологий, и подчеркнул глубинную, генеративную сущность трудов Эриксона. Привлекая свой обширный опыт айкидо и боевых искусств, Стивен рисует яркую картину эриксоновских методов.

В последние годы я снова имел честь работать со Стивеном в нескольких направлениях. Я считаю его работы по самоотношению, покровительству и архетипам одними из самых вдохновляющих и плодотворных вкладов в психологию и саморазвитие за последнее десятилетие. Семинары, которые мы вместе проводили — «Любовь перед лицом насилия» и «Навыки покровительства», доставили мне самое глубокое удовлетворение и дали мощный толчок моей преподавательской карьере. И, как и в случае с Эриксоном, душа Стивена вызывает у меня такое же восхищение, как и его ум.

Читатели откроют для себя ясный, искренний, пронизательный и прагматичный стиль написания Стивена, обогащенный немалой толикой откровенности и юмора (который Стивен называет своей ирландской изюминкой). Кроме того, Стивен обладает замечательной способностью выделять и формулировать фундаментальные принципы, применимые ко многим различным ситуациям. В результате читатели будут не только глубже понимать, но и выше ценить работы Милтона Эриксона.

*Роберт Дилтс  
Санта Круз, Калифорния  
Январь 2000*

# ВСТУПЛЕНИЕ

Впервые я встретился с Милтоном Эриксоном двадцать семь лет назад, когда был 19-летним студентом колледжа, отчаянно пытавшимся найти свой путь в этом мире. Меня всегда интересовала психология, но большинство клинических подходов отпугивали меня тем, что акцентировали свое внимание на патологии. Творческий, жизнеутверждающий подход Эриксона нашел во мне глубокий отклик, а его человеческое присутствие оказало на меня очень сильное влияние. Душа моя воспламенилась, и это пламя горит во мне по сей день (несмотря на то, что часто я невнимателен к нему). И за это я буду вечно благодарен Эриксону и наследию, которое он оставил.

Эта книга включает в себя много написанных мною работ и статей, посвященных его наследию. Я расположил их в более или менее хронологическом порядке, чтобы читатель смог увидеть определенное развитие, произошедшее за эти годы. Например, очевиден постепенный сдвиг от формальной, скорее иерархической позиции к позиции, основанной на отношениях. А также, в целом расширяется терапевтическое использование измененных состояний сознания — от акцента на гипнотическом трансе в начальных главах до включения дополнительных исцеляющих тело и разум состояний в финальных главах.

Однако при всех этих изменениях определенные понятия остаются неизменными. Наиболее основополагающее из них—это принцип утилизации, который я считаю величайшим вкладом Эриксона в психотерапию. Эриксон блистательно показал, как личностные проблемы и симптомы можно принять и использовать в качестве основы для творческих решений. Вторая основополагающая идея связана с глубинной мудростью бессознательного, особенно, когда она соединяется в целое вместе с человеческими взаимоотношениями, включающими в себя навыки когнитивного сотрудничества. Третья идея связана с творческими отношениями между терапев-

том и клиентом, превосходящими возможности терапевта и клиента по отдельности.

Перечитывая некоторые из этих глав, я не раз был смущен многословием и непонятностью своего письма, особенно в ранних работах. Я надеюсь, читатель милостиво пройдет со мной через эти ранние статьи, хотя бы ради того, чтобы убедиться, что даже самые заумные писатели способны со временем эволюционировать.

Джефф Зейг однажды заметил, что, несмотря на немалое количество выдающихся психотерапевтов, немногим удавалось, подобно Эриксону, так вдохновить молодое поколение клиницистов, чтобы преподавать и продолжать его работу. Так что уже многое написано огромным количеством разных его учеников. Моя собственная работа — всего лишь один из примеров того, как можно продолжить наследие Эриксона.

В подтверждение своих слов расскажу коротенькую историю. В конце пятого года моей учебы у Милтона Эриксона я спросил, как я смогу отблагодарить его за всю проявленную им щедрость и оказанную мне помощь. Он ответил в своей добродушной, лукавой манере: «Если ты за это время нашел что-то полезное для себя, можешь отблагодарить меня, передав это другим!» Эта книга является попыткой сделать именно это: передать дальше это необычайное наследие, оставленное необычайным человеком. Если вы найдете здесь что-то полезное для себя, обязательно передайте это другим!

*Стивен Гиллиген  
Март 2002*

Часть I

**Теоретические  
воззрения**

# 1

## ЭРИКСОНОВСКИЙ ПОДХОД К КЛИНИЧЕСКОМУ ГИПНОЗУ\*

В этой работе я хотел бы обсудить некоторые существенные, с моей точки зрения, аспекты эриксоновского подхода к гипнозу и гипнотерапии. Сначала я хочу коротко сравнить взгляд Эриксона на гипнотическое взаимодействие с другими более традиционными взглядами, затем описать, что я считаю общими принципами коммуникации в эриксоновском подходе и каково их применение в конкретной ситуации гипнотического наведения. В заключение я хочу обосновать необходимость целостного применения этих принципов и методик. Каждая из этих тем значима, и в кратком обсуждении я могу передать только общее представление об их значимости, поэтому мои комментарии будут чрезвычайно выборочными и безусловно неполными. Более вдумчивое исследование этих тем можно найти в книге «Терапевтические трансы: Принцип сотрудничества в эриксоновской гипнотерапии».

### ВЗАИМООТНОШЕНИЯ В ГИПНОЗЕ

Наша первая тема — это природа гипнотических взаимоотношений. Ниже я перечислю три основных взгляда на гипнотические взаимоотношения: (1) авторитарный подход; (2) стандартизованный подход; (3) утилизационный подход\*\*.

*Авторитарный* подход делает акцент на власти гипнотизера. Этот подход, разработанный Месмером и другими, до сих пор ши-

Эссе первоначально было напечатано в кн. Дж. Зейга «Эриксоновский подход к гипнозу и психотерапии» (Нью-Йорк, 1982).

Также его называют *подход, основанный на сотрудничестве*. — Прим. ред. перев.

роко используется эстрадными гипнотизерами и поэтому часто отражает стандартное представление непосвященного обывателя о гипнозе. Даже многие квалифицированные клиницисты безоговорочно поддерживают эту точку зрения, которая в своей крайней форме предполагает участие некоторого могущественного и харизматичного оператора (обычно мужского пола), осуществляющего странное влияние на какого-нибудь несчастного и слабовольного субъекта (часто женского пола). По сути, оператор заставляет человека делать нечто, что человек не стал бы делать в обычной жизни (например, лаять как собака или бросить курить). Этот подход в целом предполагает, что бессознательное — своего рода пассивный приемник, в который можно «поместить» установку, или некая плодородная почва, которую гипнотизер «вскапывает», чтобы эту установку «посадить». Честно говоря, я не думаю, что бессознательное можно рассматривать как кусок земли. По этой и по другим причинам — например потому, что директивное внушение обычно не очень хорошо работает и людям часто не нравится получать авторитарные указания, — этот подход имеет достаточно ограниченную ценность.

Многие осознали эти ограничения, и впоследствии был разработан подход, который можно назвать *стандартизованным*. Эта концепция, которой придерживаются многие экспериментаторы, частично является реакцией на чрезмерное значение, придаваемое власти гипнотизера в авторитарном подходе. Стандартизованный подход в целом предполагает, что гипнотическая внушаемость определяется врожденными чертами или особенностями человека. Сам гипнотизер, собственно, не важен - человек либо внушаем, либо нет. Далее этот подход предполагает, что можно определить восприимчивость человека к трансу, подвергнув его десяти- или двадцатиминутному стандартизованному и повторяемому внушению, а затем проведя какие-либо поведенческие тесты — такие, как неподвижность руки или вызывание в ней тяжести. Если человек проходит большую часть этих тестов, его можно считать восприимчивым к гипнозу, в обратном случае — увы. Я хочу отметить, что гипнотизеру в этом подходе придается настолько малое значение, что внушение иногда записывается на пленку. Так что если вы занятой человек, можете просто включить запись и пойти попить кофе минут 10—20, а затем вернуться и провести тесты.

Ничего ошибочного, по существу, в этом подходе нет, особенно в рамках исследования, где он иногда бывает необходим. Однако есть много людей, особенно из числа тех, кто находится на лечении, относительно которых этот подход работает не слишком хорошо. Стандартизованный подход считает большой процент невнушаемых субъектов свидетельством того, что некоторые люди просто не способны к трансовым феноменам. Я думаю, что их невосприимчивость отражает скорее ограничения самого подхода. Стандартизованные наведения обычно имеют низкое качество и, по сути, 40—50 раз предлагают человеку расслабиться. Стандартизованная форма требует, чтобы человек попытался подогнать свой опыт под некую, заранее определенную структуру, этот подход не может учитывать или использовать трудности, которые, возможно, испытывает человек — например такие, как раздражающий внутренний диалог.

Еще одна проблема стандартизованного подхода — в том, что наличие транса определяется здесь количеством пройденных поведенческих тестов. Я думаю, это — то же самое, как определять наличие любви по числу поцелуев, или то же самое, как заявить, что человек не умеет танцевать, если не танцует фокстрот. Я думаю, что этот подход упускает из виду существенную характеристику транса: *транс — это субъективный внутренний опыт, поведенческие проявления которого глубоко индивидуальны.*

Эта позиция является центральной в эриксоновском подходе, который я назвал *утилизационным подходом*. В противовес авторитарному и стандартизованному подходам он подчеркивает *интерактивную* природу гипнотических взаимоотношений. На первый план выдвигается не гипнотизер и не клиент — первостепенную важность имеет *взаимодействие* между ними. Гипнотическая деятельность — это совместная деятельность, ответственность за которую делится поровну. Задача гипнотизера состоит в том, чтобы направлять клиента и руководить им; задача клиента — решить, отвечать ли на воздействие гипнотизера, и если да, то — как и когда.

Подход, основанный на сотрудничестве, исходит из того, что каждый человек приобретает свой опыт посредством собственных уникальных стратегий, и следовательно, эффективность гипнотизера зависит от его умения адаптировать свои стратегии к стратегиям клиента. Таким образом, стандартизованное воздействие здесь не-

применимо. Далее, этот подход предполагает, что процессы бессознательного могут действовать разумным, автономным и творческим образом и что в бессознательном скрыты все необходимые человеку ресурсы для трансформации его опыта. Вот в этом и заключается цель достижения транс — для человека это возможность отложить в сторону свою идентификацию со всеми ограничениями, происходящими от сознательных процессов, и переместиться в такой контекст (т.е. транс), где он сможет включить и использовать в терапевтических целях ресурсы своего бессознательного.

## ПРИНЦИПЫ ЭРИКСОНОВСКОЙ КОММУНИКАЦИИ

Таким образом, встает вопрос: как может гипнотизер способствовать гипнотическим процессам в человеке? Вместо стандартизованных методик в своей работе ему следует руководствоваться общими принципами. Самыми важными из этих принципов я считаю следующие: (1) принимать и утилизировать реальность клиента; (2) подстраиваться к поведению клиента и направлять его; (3) понимать «сопротивление» клиента как недостаток подстройки.

Первый принцип — принимать и утилизировать — вновь и вновь подчеркивался Эриксоном и является центральной темой в работе Эриксона и Росси «Гипнотерапия» (1979). В кратком изложении, «принять» означает передать человеку следующее: «То, что ты делаешь в настоящий момент времени — это именно то, чего я от тебя жду. Это замечательно, это идеально». «Утилизировать» — означает передать клиенту такую установку: «То, что ты сейчас делаешь — это именно то, что позволит тебе сделать X». Процесс принятия и утилизации должен донести до человека: то, что он делает, замечательно *и также* позволит ему добиться чего-то еще (например, испытать транс).

Бэндлер и Гриндер (1975) описывали это терминами, более ориентированными на процесс — такими, как *подстройка* и *ведение субъекта*. Действия подстройки, по сути, основаны на прошлом опыте субъекта, они не добавляют ничего нового. Их основная цель укрепить связь между гипнотизером и клиентом. Это подготавливает человека к большему доверию и сотрудничеству, а гипнотизера — к большему пониманию. Когда раппорт достигнут, гипнотизер мо-

жет переходить к ведению, внушая клиенту другое, но естественно согласующееся с его нынешним, поведение и понемногу приближая его к желаемому состоянию (например трансу).

В соответствии с этими принципами эриксоновской коммуникации эффективный гипнотизер-коммуникатор исходит из того, что любой опыт значим и применим, и затем подстраивается и ведет клиента за собой к желаемому состоянию. Он открыто признается, что точно не знает, какой именно путь ведет к желаемому состоянию, и, собственно, не знает, какие методы подействуют лучше всего. Но он точно знает, что может «настроиться на волну» клиента, создав таким образом ритмически повторяющуюся петлю обратной связи, внутри которой можно пристально наблюдать, принимать и утилизировать возникающую реакцию человека. При взаимодействии такого рода путь к желаемому состоянию пролегает не линейно, а по спирали.

Внутри этой петли обратной связи принципы подстройки и ведения могут воплощаться разными способами и на разных уровнях. Одна из простейших форм подстройки и ведения включает в себя прямое вербальное описание текущего поведения человека. Часто это хороший способ начать гипнотическое наведение. Например, в роли гипнотизера вы можете сказать человеку:

1. Вы сидите здесь (*утверждение для подстройки*)
2. Вы смотрите на меня (*утверждение для подстройки*)
3. Вы вдыхаете и выдыхаете (*утверждение для подстройки*)
4. Ваши глаза открываются и закрываются, моргают (*утверждение для подстройки*)
5. И когда вы удобно устроитесь на своем стуле (*утверждение для подстройки*)
6. Вы можете начать переходить в состояние приятного расслабления (*утверждение для ведения*).

Пять первых утверждений являются осуществлением подстройки — они просто описывают бесспорную реальность наблюдаемого поведения человека. Заключительное предложение, однако, использует подстройку, чтобы осуществить ведение (вызвать расслабление).

Конечно, подойдет не любое утверждение. Иногда утверждение может оказаться слишком поспешным или неподходящим. Но это

не страшно, вы просто наблюдаете за реакцией человека, подстраиваетесь и утилизируете ее. Если человек следует за вами — прекрасно, теперь вам нужно подстроиться к этому новому состоянию. Если нет — тоже хорошо, подстраивайтесь к тому, что человек делает сейчас. Все взаимодействие состоит из подстройки и ведения, подстройки и ведения, снова и снова — и снова и снова.

Подстройку и ведение можно также осуществлять невербально. К примеру, если вы хотите успокоить перевозбужденного клиента, вы можете начать отзеркаливать, или отражать обратно, его невербальное возбуждение, начав говорить таким же громким, нервным, задыхающимся голосом. Некоторое время спустя вы можете повести клиента за собой, немного замедлив темп и чуть-чуть расслабившись. Если вы повели слишком быстро и человек продолжает в своем маниакальном темпе — ничего страшного, вы можете вернуться к быстрому темпу, говоря о том, как все порой быстро происходит, а затем снова начать постепенное замедление. Вы можете продолжать этот процесс до тех пор, пока человек не достигнет желаемого состояния.

Другой способ невербальной подстройки и ведения — это синхронизация одного из ваших поведенческих параметров (например изменения тона вашего голоса) с другим поведенческим параметром клиента (скажем, с частотой его дыхания) — так, чтобы каждый раз, как человек выдыхает, тон вашего голоса понижался. Вы можете слегка кивать головой каждый раз, когда клиент моргает и затем изредка начать кивать тогда, когда он не моргнул. Это ведение можно постепенно усилить до того, что вы можете вызвать трепетание век у клиента, а эту реакцию легко утилизировать для развития транса. Эта методика, которую я называю перекрестно-поведенческой подстройкой и ведением, обычно бывает очень эффективной. Она непрямая и потому обходит сознательные процессы человека.

Подстройка и ведение могут быть еще более сложными и изощренными. Например, мой коллега-терапевт и я работали с одним психотиком, который просто терроризировал психиатров своего отделения жуткими галлюцинациями, полными мертвых младенцев, вылезавших у него из ушей хот-догов и других причудливых образов. Во время нашей первой беседы он стал дико озираться и спросил, видим ли мы его галлюцинации. Мы равнодушно согласились и стали также безумно тарашиться в пространство, а затем спроси-

ли у него, видит ли он *наши* галлюцинации. Все это, конечно, разыгрывалось очень тщательно и драматично. Он, понятно, был сильно озадачен. Он попытался ответить новыми галлюцинациями, которые мы опять приняли и снова повели за собой, придумывая наши собственные. Через некоторое время мы разочарованно признались, что только потому попросили о встрече с ним, что хотели улучшить свои галлюцинаторные способности, узнав, что он специалист в этой области. Однако, заметили мы, здесь явно была допущена ошибка, так как в итоге у нас было 10 хороших галлюцинаций, а у него только три — и то посредственных. Кроме того, добавили мы, даже у парня из соседней палаты было полдюжины галлюцинаций гораздо лучшего качества.

Само собой разумеется, что это вызвало у пациента состояние замешательства, которое мы искусно утилизировали, предложив поучить его, как нужно галлюцинировать. Он согласился, и в течение следующих нескольких месяцев мы показывали ему, как генерировать другие галлюцинации, как галлюцинировать в расслабленном состоянии и как получать приятные галлюцинации. Постепенно мы увели его от устрашающих и неконтролируемых галлюцинаторных процессов к более расслабленным и полезным видам галлюцинаций, а затем и вовсе к полному отказу от галлюцинаций.

Другой мой клиент, успешный президент крупной компании, страдал от сильных внутренних противоречий. В соответствии со своей терапевтической стратегией я загипнотизировал его и заставил представить себя на совете директоров, где присутствовали все его разнообразные внутренние голоса. В роли президента, он должен был разрешить многочисленные противоречия между членами совета. Это происходило в течение нескольких сессий и принесло благоприятные плоды.

Суть приведенных здесь примеров в том, что вы должны брать то, что человек вам дает, и использовать это. Это и будет вашей стратегией. Одним из ключевых последствий этого образа мышления и действий является то, что в подходе, основанном на сотрудничестве, нет такого понятия, как «сопротивление». *Что бы человек ни делал — это именно то, что вы хотели бы, чтобы он сделал.* Ваша задача — генерировать послания, основанные на непрерывно происходящих в настоящий момент реакциях клиента. Когда вы используете их не полностью, человек вам об этом сообщает — обычно косвенно и

невербально. Возможно, вам захочется обвинить его в «сопротивлении» или признать «невнушаемым». На самом деле вы реагируете на послания человека, говорящие: «В настоящий момент вам не удастся ко мне подстроиться. Вы не можете использовать какое-то мое поведение или реакцию». Ни гипнотизера, ни клиента нельзя назвать «плохим», «неправым», «больным» или «сумасшедшим». «Сопротивление» - всего лишь знак того, что вам надо заново синхронизироваться с человеком. Я считаю, что это — радикальное представление, и оно невероятно полезно для клинициста.

## ПРОЦЕСС НАВЕДЕНИЯ

Как эти принципы утилизации применяются в конкретной ситуации гипнотического наведения? Главные стратегии или принципы, которые использует эриксоновский гипнотизер для наведения транса, таковы: (1) обеспечить и поддерживать концентрацию внимания клиента; (2) выйти на уровень бессознательных процессов и развивать их (ассоциативные стратегии); и (3) подстроиться и отвлечь сознательные процессы (диссоциативные стратегии).

Первое, что вам нужно сделать для наведения - это обеспечить полное сосредоточение внимания субъекта и поддерживать это сосредоточение. Чтобы сделать это, вы определенным образом используете невербальные процессы: (1) остаетесь ориентированным вовне; (2) сохраняете состояние гибкости; (3) передаете значимые послания; и (4) уверены в себе.

Первое требование — оставаться ориентированным вовне — является решающим, поскольку главная задача вас как гипнотизера — это использовать непрерывно происходящие у клиента процессы. Поэтому очень важно, чтобы вы все время осознавали, чем в данный момент занят человек. Чтобы лучше это делать, вы можете освоить то, что Бэндлер и Гриндер называли *состоянием аптайм\**, а я называю *внешне-ориентированным трансом*. В этом состоянии гипнотизер дышит в удобном режиме и постоянно и полностью концентрируется на клиенте. Он входит в состояние ритмической петли обратной связи, в котором ощущает прочный контакт с клиентом.

Англ. *up-time* — состояние, когда ваши органы чувств настроены на восприятие окружающего мира. — *Прим. науч. ред.*

В этом состоянии поведение гипнотизера не управляется сознательными процессами, скорее, он позволяет себе погрузиться в транс и слушать свое бессознательное. Иными словами, единственным содержимым сознания гипнотизера является поведение клиента, а не внутренние образы, которые обычно наводят мыслительный процесс. Его сознание словно выходит за привычные границы тела и включает в себя клиента. Это не состояние полной эмпатии, это — парадоксальное состояние, в котором гипнотизер одновременно переживает абсолютную связь с клиентом *и в то же время* отстранение наблюдает за взаимодействием. Этот процесс усиливает ощущение раппорта и для гипнотизера, и для клиента. Это также позволяет обоим участникам без усилий сфокусироваться на процессе. Более того, он позволяет гипнотизеру проникнуть в тонкие аспекты переживаний клиента.

Хотя это может звучать немного странно, но я обучаю своих студентов освоению и применению именно такого стиля взаимодействия при работе с гипнозом. Большинство из них находят это несложным и почти все они утверждают, что это повышает их мастерство как гипнотизеров. Этот процесс чем-то сходен с тем, которым пользуются великие артисты и спортсмены. Эти мастера долгими часами пользуются своими аналитическими сознательными процессами, чтобы развить и отточить свои таланты, но «прекращают думать» и позволяют взять верх своему бессознательному, когда дело доходит до настоящего представления. Эффективный эриксоновский гипнотерапевт долго и упорно размышляет до начала клинической сессии и после нее, но во время реального взаимодействия с клиентом он предоставляет использовать плоды своих размышлений своему бессознательному.

Я узнал об этом процессе от Эриксона, который довольно часто им пользовался. Как-то однажды, в начале моего обучения у Эриксона, я наблюдал за его мастерской работой с пациентом. Предполагая, что его изощренные стратегии были порождены сложными сознательными усилиями, я решил точно определить, какими именно мыслительными процессами он пользовался. После того как пациент ушел, я вооружился карандашом и бумагой и целенаправленно начал его допрашивать.

- Милтон, вы представляете себе какие-то картины?
- Нет, — ответил он медленно, но твердо.

— Картин нет, — пробормотал я, вычеркивая эту категорию из своего списка. - Так. А внутренний диалог, много ли вы разговариваете сами с собой в этой ситуации?

- Нет, — снова убежденно ответил он.

- Так, внутреннего диалога нет. Позвольте, я это запишу. Так. Есть ли у вас кинестетические ощущения? Ну, телесные ощущения, и все такое.

-Нет.

Я начал что-то подозревать и смутился.

- Так... ни картин, ни внутреннего диалога, ни кинестетических ощущений... Ну, тогда я не понимаю. Откуда вы знаете, что делать?

— А я и не знаю. Я не знаю, что буду делать. Я не знаю, что я скажу. Все, что я знаю, это то, что я доверяю своему бессознательному поискать на полках сознания то, что необходимо. И я не знаю, как клиенты откликнутся. Все, что я знаю, это то, что они *откликнутся*. Я не знаю почему. Я не знаю когда. Все, что я знаю, это то, что они откликнутся соответствующим образом, и именно таким, который больше всего подходит им, как личностям. И поэтому я сам заинтригован, *как* именно их бессознательное пожелает откликнуться. И поэтому я спокойно ожидаю их отклика, зная, что, когда он появится, я смогу принять и утилизировать его.

Он сделал паузу и, сверкнув глазами, сказал:

— Я знаю, что это звучит нелепо. *Но это работает!!!*

И когда, после первоначально возникшего у меня смущения, я проверил его слова, то обнаружил, что это действительно работает.

Второе требование — это *оставаться гибким*, находясь в состоянии внешне-ориентированного транса. Если какая-то методика не работает, ничего страшного, попробуйте другую. Если коммуникация кажется не подходящей, ничего страшного, переходите к другой форме. *На самом деле в позитивно направленной гипнотической коммуникации не бывает ошибок.* Только последствия, и все они полезны. Вы предлагаете поведенческие коммуникации, а затем наблюдаете и утилизируете отклики на них. Чтобы это сделать, вы должны действительно оставаться на одной волне с клиентом, не пытаясь подогнать его под заранее жестко определенную категорию.

Еще одна беседа, которая у меня была с Эриксоном, иллюстрирует важность этого момента. Это было одно из самых поучитель-

ных событий в моей жизни. После нескольких лет старательного изучения его подхода я думал, что достаточно хорошо понимаю его замысловатые стратегии, но все же ощущал, что мне чего-то не хватает. Моя работа была не так эффективна, как могла бы быть, и мне было не ясно, в какой степени я себя ограничиваю. Наконец, в последний день моего недельного визита к Эриксону, я почтительно спросил его совета в этом вопросе. Вместо того чтобы дать мне один из своих пространных и уклончивых ответов, он просто и со значением заявил: «Вы склонны чрезмерно классифицировать свой опыт, и это мешает вашему бессознательному». Затем он сразу же закончил сессию.

Выходя на улицу вместе с коллегой, я признался, что разочарован, так как не получил полезного совета, но сочувственно предположил, что это из-за того, что Эриксон стареет, да он никогда и не понимал сознательно то, что делал. Другими словами, я «классифицировал» его ответ! Несколько месяцев спустя, в конце подобной обучающей сессии, я снова задал тот же вопрос. И он ответил чуть более строго: «Вы склонны чрезмерно классифицировать свой опыт, и это мешает вашему бессознательному!» Мое разочарование на этот раз было еще более заметно, поскольку Эриксон старел все более явно — он даже не помнил, что уже говорил мне это раньше.

Четыре месяца спустя мое разочарование еще более усугубилось, когда, третий раз сформулировав свой вопрос, я получил тот же ответ. Почему Милтон дает так мало информации? Почему он не может вспомнить, что уже говорил мне это раньше? Всем ли своим ученикам он дает такие же бесполезные советы по подобным вопросам? И если так, то что случилось с его верой в уникальность каждого человека и подходящих ему решений? Я попытал счастья с этим вопросом еще раз, несколько месяцев спустя, на что он ответил: «Вы склонны чрезмерно классифицировать свой опыт, и это мешает вашему бессознательному!» ВСПЫШКА!!! На четвертый раз, восемь месяцев спустя, на меня снизошло ослепительное озарение: *«Я склонен чрезмерно классифицировать свой опыт, и это мешает моему бессознательному!!!»* Когда я наконец взглянул на Эриксона, его глаза сияли. «Правильно», — тихо сказал он.

Мое понимание по-настоящему раскрылось и совершенствовалось в течение нескольких последующих месяцев. Мне стало аб-

солютно ясно, что в роли гипнотизера я большую часть своего времени трачу на внутренний диалог, пытаюсь классифицировать поведение человека и затем найти какой-то изощренный ответ. Чем больше я предавался таким концептуальным оценкам, тем меньше я замечал, что же действительно человек испытывает и делает. Кроме того, я должен был «отнести» человека к тому или иному классу, тем самым ограничивая степень возможного раппорта. Когда я отказался от необходимости такой «классификации», мое уважение к уникальности каждой человеческой личности заметно выросло. Что еще более важно, мои коммуникации стали более индивидуальными, а моя работа — более эффективной.

Конечно, иногда я снова попадаю в трясину оценочного подхода. Но в этом случае я сразу вспоминаю простое, но стойкое указание Эриксона. Такому указанию трудно сопротивляться.

Последние два требования состоят в том, что нужно общаться с человеком уверенно и многозначительно. Эриксон всегда подчеркивал значимость этого в своих работах. Ваша невербальная передача должна однозначно донести до человека то, что вы говорите нечто важное и он может на это ответить. Во многих отношениях ваша невербальная коммуникация более важна, чем ваши слова. Если то, что вы говорите, *кажется* значимым и важным, человек почувствует себя обязанным ответить.

Завладев вниманием человека, вы используете раппорт для развития бессознательных процессов; иными словами, вы хотите вызвать у человека гипнотический опыт. Вы можете достичь этого разными путями. Хорошая методика для начала наведения — это вопросы, которые находят в памяти человека родственные трансу переживания. Например, вы можете задать такие общие вопросы:

- Помните ли вы, что вы чувствовали во время вашего последнего транса?
- Что вы чувствовали, когда находились в самом глубоком из пережитых вами трансов?

Или же, если человек не имеет предыдущего опыта транса:

- Можете ли вы себе представить и начать мне описывать, на что это было бы для вас похоже — начать входить в транс?
- Помните ли вы случаи, когда чувствовали себя очень расслабленно?

Или же, если вы хотите развить конкретное состояние транса, такое, как возрастная регрессия, вы можете задать более целенаправленные вопросы:

- Было ли у вас в детстве прозвище?
- Была ли у вас любимая игра, когда вы были ребенком?
- Был ли у вас воображаемый товарищ по играм, когда вы были ребенком?

Существует бесконечное множество таких вопросов, которые, по сути, предлагают человеку заново пережить какой-то реальный опыт, имеющий отношение к процессу транса. Важно осознавать, что отклик чело века на подобные расспросы в значительной степени зависит от того, *как* они осуществляются. В общем, человек настолько сможет погрузиться в повторное переживание опыта, насколько гипнотизер сумеет задать вопросы в многозначительном, убедительном и заинтересованном стиле.

Затем отклик человека можно развивать—либо через дальнейшие вопросы, либо используя другие, более сложные методики. Многие из этих методик хорошо известны, так что я не буду говорить о них подробно, скажу только, что большинство традиционных методик вполне подойдут для этой цели, если их адаптировать для конкретного человека. Например, вы можете использовать методику прогрессивной релаксации для кинестетически-ориентированных людей или метод управляемых образов для визуально-ориентированных. Человеку, чьи сознательные процессы (например внутренний диалог) мешают развитию транса, вы можете рассказывать метафорические истории. Эти истории, которые были предметом гордости Эриксона, отличаются по содержанию от переживаний или проблем субъекта, но описывают действия или темы очень близкие к тем, что ярко запечатлелись в его прошлом опыте. То есть вы рассказываете о том, как другие люди входят в транс или о взаимодействии с другими клиентами, или даже о личном опыте. Сознание человека отвлекается, потому что он думает: «Э, это не про меня», — однако бессознательно он идентифицирует себя с этой историей и таким образом получает доступ к предложенным ею переживаниям.

Этот последний момент ведет к третьему принципу наведения, т.е. к подстройке и отвлечению от сознательных процессов. Методики отвлечения или вызывания замешательства полезны, поскольку

методики доступа, взятые отдельно, могут быть эффективны лишь до той степени, до какой позволит клиент. Таким образом, клиент должен не только хотеть участвовать, но также должен *суметь* позволить проявиться бессознательному переживанию. Многие люди испытывают с этим трудности. А именно, их сознательные процессы вмешиваются путем постоянных вопросов, анализа или попыток помочь в развитии гипнотического опыта. В тех случаях, когда возникает такое сознательное участие, гипнотизеру нужно применить методики и стратегии, которые депотенциализируют такое вмешательство.

Существует много способов это сделать. Например, гипнотизер может использовать методики, которые целиком загрузят внутренние процессы человека заданиями, не имеющими отношения к развитию транса. Одна из таких методик заставляет субъекта считать в обратном порядке (про себя) от тысячи до одного, через три. Пока субъект занят счетом, гипнотизер продолжает формулировать наведение. Если окажется, что человек может делать это без проблем, можно применить методику перегрузки. Например, заставить его проговаривать буквы алфавита от начала до конца, и вместе с тем визуализировать их в обратном порядке. Клиент говорит про себя букву «А» и в то же время визуализирует букву «Я»; затем букву «Б», когда визуализирует Ю, и т.д. Если вы попытаетесь сделать это сами, то быстро поймете, как это может перегрузить и дезориентировать. А тем временем гипнотизер использует методики доступа к бессознательному для развития транса.

Помимо методик отвлечения, Эриксон разработал большое количество методик вызывания замешательства. В кратком изложении, в основе методик вызывания замешательства лежат следующие исходные предположения: (1) в процессах поведения человека имеется много автоматических и предсказуемых паттернов; (2) неожиданное прерывание любого из этих паттернов создает состояние неопределенности, в котором доминирует недифференцированное возбуждение (например замешательство); (3) возбуждение будет возрастать, если человек не сумеет сознательно его чему-то приписать; (4) большинство людей очень не любят состояние неопределенности и стремятся избежать его; (5) следовательно, большинство людей готово ухватиться за первое, что войдет в их сознание, если оно поможет уменьшить неопределенность.

Исходя из этих предположений, большинство методик вызывания замешательства включают в себя пять шагов:

1. *Определите* доминирующий паттерн в поведении человека.
2. *Подстраивайтесь* к этому паттерну в течении некоторого времени.
3. *Прервите* или *перегрузите* паттерн таким образом, чтобы смутить человека.
4. Немного *усильте* замешательство.
5. *Утилизируйте* замешательство простым наводящим высказыванием (напр. «Погрузитесь в транс»).

Эти принципы можно объяснить на нескольких примерах. Мой первый опыт невольного погружения в транс иллюстрирует, как легко осуществляются относительно простые методики прерывания. Я сидел в кабинете Эриксона. Пока я внимательно слушал, как он рассказывает мне несколько метафорических историй, у меня ярко доминировал когнитивный паттерн анализа и последующей «классификации» каждого сделанного им высказывания, с точки зрения того, что оно «действительно» значило. Поэтому я был озадачен, когда совершенно неожиданно он пристально посмотрел на мою руку, показал на нее пальцем и проговорил в самой что ни на есть удивленной и скептической манере: «Что, ваша левая рука еще *не* поднимается?.. Еще нет...? А теперь?» Мои воспоминания об этом опыте до сих пор покрыты некоторым туманом. Все, что я помню — это как комната поплыла вокруг меня и я почувствовал, что моя рука невольно двинулась вверх. Я обнаружил, что смотрю прямо в глаза Эриксону, и он говорит: «Правильно, закройте глаза и погрузитесь в транс. *Сейчас-с-с* же!!!» Поверьте, я сразу же это сделал. Затем он добавил: «И позвольте своему бессознательному работать вместо вас». И это я тоже сделал. Самыми эффективными методиками вызывания замешательства являются те, которые используют тот самый паттерн, который удерживает человека от впадения в транс, — в данном случае, мои процессы «классификации» — в качестве основы для наведения. Повторюсь, чем бы ни был занят человек, это именно то, что позволит ему испытать транс.

Другая методика вызывания замешательства состоит в том, чтобы перегрузить сознательные процессы субъекта. Например, двойное наведение — это процесс, в котором два гипнотизера одновре-

менно выполняют наведение на одного клиента. Гипнотизеры разыгрывают роли, отталкиваясь друг от друга и вербально, и невербально. Через некоторое время большинство клиентов с трудом могут продолжать уделять полное внимание всему, что они испытывают. Некоторые просто сдаются и уходят в транс, другие настолько дезориентируются, что простая инструкция «Полностью расслабьтесь и просто погрузитесь в транс» обычно является вполне результативной. Многие клиницисты говорили мне, что им нравится эта методика двойного наведения, но они не могут ее использовать, поскольку работают в одиночку. Не стоит огорчаться. Модифицированная процедура состоит в том, что вы предлагаете человеку следить за аудиозаписью наведения. Пока воспроизводится запись, вы осуществляете наведение «вживую» в другое ухо.

Перегрузить замешательством можно также рассказывая истории, включающие в себя пространственную и/или временную дезориентацию. Одна из историй, которые я считаю особенно эффективными, описывает поездку на автомобиле, водитель которого не уверен в точной последовательности поворотов в нужном направлении. Вот сокращенный пример этой методики, которую я называю *самогипнотическим маневром направления* (примерно после пятнадцати минут коммуникации общего наведения):

Есть так много направлений, по которым вы можете следовать, если позволите своему бессознательному делать это вместо вас... Точно так же, как есть много разных направлений, по которым вы можете следовать физически... Я приведу вам один пример... Несколько лет тому назад я ехал на своей машине по трассе, уделяя пристальное внимание звуку своего двигателя и зная, что медленно, но уверенно я направляюсь в другой штат. В этом штате было определенное место, куда я направлялся, был определенный человек, которого я хотел увидеть, и конкретное событие, наступления которого в этом штате я с нетерпением ждал... Однако, хотя в общем-то я знал как добраться туда, куда я хотел, но я никак не мог вспомнить порядок, в котором мне нужно было поворачивать. Я только знал, что *там*, где я был тогда, я подумал про себя, что не хочу быть *сейчас здесь*; я хочу быть *сейчас там*, и все, что я могу вспомнить, — это чтобы оказаться *там сейчас* или, по крайней мере, вскоре после *здесь* и *сейчас*, мне нужно три раза повернуть *направо* и три раза повернуть *налево*... но я не совсем уверен, какова *правильная* последовательность поворотов *направо* и *налево*... но я очень хочу добраться

*туда, а я сейчас здесь, и тут я сказал, все правильно, следи очень внимательно* (скрытое внушение субъекту), потому что мы должны все сделать *правильно*, иначе мы здесь *останемся...* а *затем* я сказал, все *правильно*, давай начнем... *здесь* мы повернем *направо* (думаю, это *правильно*), а потом *налево*, а *сейчас* мне *остается* два *влево* и два *вправо*. Итак, все *правильно*, я сделаю еще один *влево*, что означает, что мне *остается* один *влево* и один *вправо* и еще один *вправо*. ...Но я не думаю, что это *правильно*, я лучше сделаю сначала один *вправо*, а потом *влево*, и тогда мне *останется* один *вправо*, и я поверну *вправо*, и... тупик. Это *неправильный* путь. И теперь мне придется возвращаться на исходную точку, чтобы совсем не *остаться* здесь... итак, я начинаю двигаться обратно и теперь *сейчас* снова сворачиваю три раза *вправо* и три раза *влево*. Только *сейчас* каждый поворот происходит в обратном направлении к тому, что было. ...*Все перевернулось...* Теперь то, что тогда было *вправо*, *сейчас* оказывается *влево*,... а то, что *тогда* было *влево*, *сейчас* стало *вправо*... так что для каждого *вправо* *тогда* *сейчас* *правильным* будет повернуть *влево*... и для каждого *влево* *тогда* *правильным* *сейчас* будет повернуть *вправо*. И *сейчас* я снова вернулся в начало, и готов начать снова, так что я начинаю...

Вы можете затем повторить историю с другим чередованием направлений и продолжать до тех пор, пока субъект не будет выглядеть окончательно запутанным, и в этот момент вы можете в саму историю вставить для него внушение на транс. Например, вы продолжаете с предыдущего места таким образом:

И через некоторое время я так устал, так запутался, что не знал, куда повернуть следующий раз, и мне было все равно... я не мог отличить ни *вправо* от *влево*, ни *влево* от *влево*... я не мог разобраться, *правильно* ли мне повернуть *влево* или *правильно* повернуть *вправо*. Так что я остановился на обочине, выключил двигатель и сказал себе: «*К черту все эти попытки разобраться. Прекрати эту возню и просто расслабься в транс!!!*» (Последнее утверждение произносится медленнее и тише, но интенсивнее и выразительнее.) И так я и сделал. (Гипнотизер теперь переходит на более расслабленный тон, с оттенком облегчения)... И я смог *просто позволить развиваться этому трансу*... Я осознал, что не нужно обращать внимания ни на что, кроме своих внутренних потребностей... и как приятно сознавать, что можно просто позволить *своему бессознательному сделать за тебя всю работу*.

Все эти утверждения действительны и сочетаются друг с другом. Эффективность истории также в значительной мере зависит от невербальной коммуникации гипнотизера. Как и в случае с любой эриксоновской методикой, гипнотизеру нужно привлечь и удерживать сознательное внимание клиента, и поэтому он должен говорить веско, внушительно и конгруэнтно. Кроме того, поскольку целью является создать и использовать информационную перегрузку, гипнотизер начинает говорить в относительно быстром темпе, повышает и усиливает его еще больше, когда человек начинает приходить в замешательство, а затем именно в момент утилизации резко снижает (начав говорить тише и медленнее). В заключение я хочу сказать, что очень полезно использовать специальные тональные приемы, позволяющие мягко выделить (а) термины направления и сходно звучащие термины (напр., право/правильно) и (б) несколько скрытых установок, касающихся внимания и вхождения в транс. При условии грамотного применения этих и других невербальных методик эта история в качестве средства наведения обычно работает очень хорошо.

И последняя методика подавления сознательных процессов — это скука. Как частенько говорил Эриксон: «У меня есть бессознательный разум, и у них есть бессознательный разум. Так что, поскольку мы находимся в одной комнате, рано или поздно они войдут в транс. И если больше ничего не сработает, я доведу их до транса скукой. Это может занять 5 минут, 10 минут, 30 минут, час, несколько часов, много часов. Ничего страшного, я могу подождать». И, право, он умел ждать. Вы можете два или три часа рассказывать метафорические истории, постепенно изнуря человека до того, что он не сможет или не захочет оказывать какое-либо сознательное сопротивление переходу в транс. Собственно говоря, многие люди уходят в транс, чтобы сбежать ото всех этих скучных историй.

Подводя итоги: наведение — это процесс, в котором гипнотизер использует свое тело как музыкальный инструмент, настраивая его на ритм «поведенческого танца» клиента. Гипнотизер работает над тем, чтобы захватить и удержать внимание человека, обеспечивая тем самым возможность доступа к бессознательным процессам, чтобы развить гипнотический опыт. В случае если сознательные процессы клиента мешают этому развитию, гипнотизер использует ме-

тодики отвлечения, вызывания замешательства и скуки. Вкратце, самая эффективная стратегия наведения — это та, которая максимально использует текущие переживания человека в качестве основы для развития транса.

## ЦЕЛОСТНОСТЬ ГИПНОТИЗЕРА

Прежде чем закончить главу, я хотел бы высказаться на тему целостности. Просто задумайтесь, ведь принципы, стратегии и методики эриксоновского подхода являются невероятно мощными инструментами. И хотя они бесценны, их *способность укреплять и творить равносильна их потенциальной возможности подавлять и разрушать*. Я думаю для того, чтобы понять это, достаточно всего лишь взглянуть на сходство в коммуникативных паттернах великих гуманистов, таких как Христос, и великих тиранов, таких как Гитлер. Важный момент здесь состоит в том, что качество воздействия инструмента на человеческий опыт зависит от того, кто этот инструмент использует. Следовательно, основным вопросом становится целостность гипнотизера.

Между прочим, не думаю, что вы сможете игнорировать эту проблему, даже если попытаетесь. Как указывали Бейтсон, Хейли и другие, вы *не* можете не влиять на поведение другого человека. В этом смысле — любое поведение является манипуляцией. Эриксоновский подход добивается именно того, что все способы, которыми мы влияем друг на друга, становятся очевидными. Освоив эти паттерны, вы сможете их систематически использовать; то есть вы сможете менять свое поведение в зависимости от своих намерений, что сделает вас мощнейшим коммуникатором. Вот тут-то чистота ваших намерений и приобретает критическую значимость.

*Этот вопрос нельзя обойти или отбросить как незначительный.* В процессе обучения профессионалов, занятых психическим здоровьем, я видел, как пренебрежение этим вопросом может породить массу проблем. Некоторые студенты с трудом осознают, что они могут и должны оказывать мощное влияние на человеческое поведение, и поэтому не могут применять методики Эриксона сколько-нибудь эффективным образом. Другие изначально охвачены потребностью самоутверждения, порожденной неуверенностью в себе, и соответственно применяют методики авторитарно и

бесчувственно. Оба типа студентов зависимы от своей способности к манипуляции, первые - пытаюсь отгородиться от нее, вторые — используя ее безответственно. В обоих случаях истинная сила, которая могла бы усилить переживание, оказывается задавленной.

Как только человек начинает осознавать намерения и результаты своего поведения, он может мощным образом использовать коммуникацию. И здесь вопрос целостности становится особенно важен. Когда я говорю о целостности, я имею в виду, насколько гипнотизер способен *удержаться* от навязывания своих собственных решений и взглядов клиенту, *удержаться* от самоутверждения за счет клиента, и вместо этого полностью *поддержать* человека в его поисках изменений.

Целостность гипнотизера имеет много практических последствий. При отсутствии целостности даже высококвалифицированный терапевт обнаружит, что у его клиентов могут возникать гипнотические феномены, но *не* гипнотерапевтические изменения; или клиенты будут находиться под впечатлением от его способностей, но *не* от своих собственных; или они попытаются принять его убеждения и образ жизни, вместо того чтобы выработать свои собственные. Коротко говоря, гипнотизер без внутренней целостности не в состоянии действительно помочь своему клиенту.

Напротив, гипнотизер, наделенный внутренней целостностью, легко может обеспечить раппорт с клиентом. Доверяя гипнотизеру, клиент начинает больше доверять себе. Соответственно, он с большей охотой исследует свои недостатки и с большей готовностью разрабатывает новые способы существования. Он также с большим желанием, как в трансе, так и в бодрствующем состоянии, подчиняется указаниям, какими бы странными или причудливыми они ему ни казались. Это очень важно для практика-эриксоновца, применяющего множество неортодоксальных стратегий.

Собственно говоря, я твердо верю, что самым мощным аспектом коммуникации Эриксона была его целостность. До стажировки у него я читал обо всех этих безумных вещах, которые он делал со своими пациентами, и я никак не мог понять до конца, как ему удавалось заставить этих людей сотрудничать. Понаблюдав за ним в действии, я ясно понял, что он обладал непоколебимым стремлением уважать и поддерживать своих пациентов и учеников. У него не было цели манипулировать или управлять ими в своих личных интересах.

Как следствие, люди действительно расслаблялись и во всем сотрудничали с ним.

В завершение хочу сказать, что вопрос, касающийся целостности, необходимо обдумывать—долго, упорно и часто. Вы должны четко решить, хотите ли вы поддерживать или подавлять других. Конечно, второй вариант реализовать можно не всегда. Большинство клиентов быстро перестают доверять гипнотизеру, который их не поддерживает, и потому уходят от сотрудничества. *Поддержать* человека гораздо легче, поскольку на самом деле «сопротивления» быть не может, когда гипнотизер полностью на стороне другой личности. Кроме того, эта позиция приносит куда больше личного удовлетворения и профессионального успеха.

Проще говоря, чем большей целостностью вы будете обладать, тем больше успеха и удовольствия, вероятно, вы испытаете, и я считаю, что именно для этого все это и нужно.



# 2

## ФЕНОМЕН СИМПТОМА КАК ФЕНОМЕН ТРАНСА\*

Основной тезис этой главы состоит в том, что присущие симптоматическим феноменам черты являются натуралистической версией классических гипнотических феноменов. Интерактивная последовательность, ведущая к появлению симптомов, рассматривается как гипнотическое наведение, а проявляющиеся в результате симптоматические феномены признаются феноменами гипнотического транса. Этот взгляд позволяет терапевтам воспринимать симптомы как полноценные гипнотические проявления, уже освоенные клиентом, и таким образом работать над превращением актов снижения самооценки в гибкие решения, повышающие самооценку.

Описанный здесь подход базируется на принципе утилизации, впервые предложенным Милтоном Эриксоном. Эриксон (1948, 1952, 1959, 1965) отстаивал в качестве средств терапевтических изменений принятие и усиление процессов самого клиента. Особое внимание в этом отношении он уделял вопросу уместности использования гипноза. Этот вопрос продолжает разрабатываться его учениками, и одним из важнейших научных вкладов эриксоновской гипнотерапии является прояснение отношений между гипнотическими и симптоматическими процессами.

### **СХОДСТВО СИМПТОМАТИЧЕСКИХ И ГИПНОТИЧЕСКИХ ФЕНОМЕНОВ**

Основная исходная предпосылка состоит в том, что человек, у которого проявляется какой-либо симптом, — это человек, погруженный в натуралистический, хотя и снижающий самооценку, транс.

Эссе впервые появилось в кн. под ред. Дж. Зейга и Ст. Ланктона «Развитие эриксоновской терапии» (Нью-Йорк, 1988).

Задача терапевта состоит в том, чтобы присоединить гипнотические процессы к присущим проблемным проявлениям и скооперироваться с ними так, чтобы они преобразовались в решения, повышающие самооценку. Чтобы достичь эффекта, терапевт должен ясно осознавать, какие элементы присущи как симптоматическим, так и терапевтическим трансам. Ниже приводятся восемь общих характерных черт, которые мы будем исследовать в этом разделе:

1. Парадоксальные указания
2. Логика «оба/и»
3. Идеодинамика
4. Усиленное чувственное вовлечение
5. Устойчивое внимание
6. Изменения восприятия времени
7. Соматические изменения
8. Другие феноменологические изменения

### **Парадоксальные указания**

Наведение транса, как любая коммуникация, возникает в контексте взаимоотношений. Вот почему важно рассматривать трансактные паттерны, порождающие это чувственное состояние. Одним из них являются парадоксальные указания, одновременно дающие два явно противоречивых предписания, например:

1. Слушайте, что я вам говорю/ не обращайтесь на меня внимания.
2. Я хочу, чтобы вы впали в транс /я хочу, чтобы вы не впадали в транс
3. Я хочу, чтобы вы позволили своей руке подняться/ я не хочу, чтобы вы поднимали эту руку.

Рисунок 2.1 иллюстрирует общую форму этого паттерна, который рассматривается здесь как фундамент для развития транса. Этот рисунок также показывает, как достигнутые транссы могут быть генеративными или симптоматическими, в зависимости от контекста отношений.

Идея о том, что парадоксальные указания могут создавать измененные состояния, берет начало из сформулированной группой Бейтсона гипотезы двойной связки (Бейтсон, Джексон, Хейли и Викланд, 1956; Хейли, 1963). Изучая шизофреников в контексте семейных систем, группа Бейтсона заметила, что их измененные со-

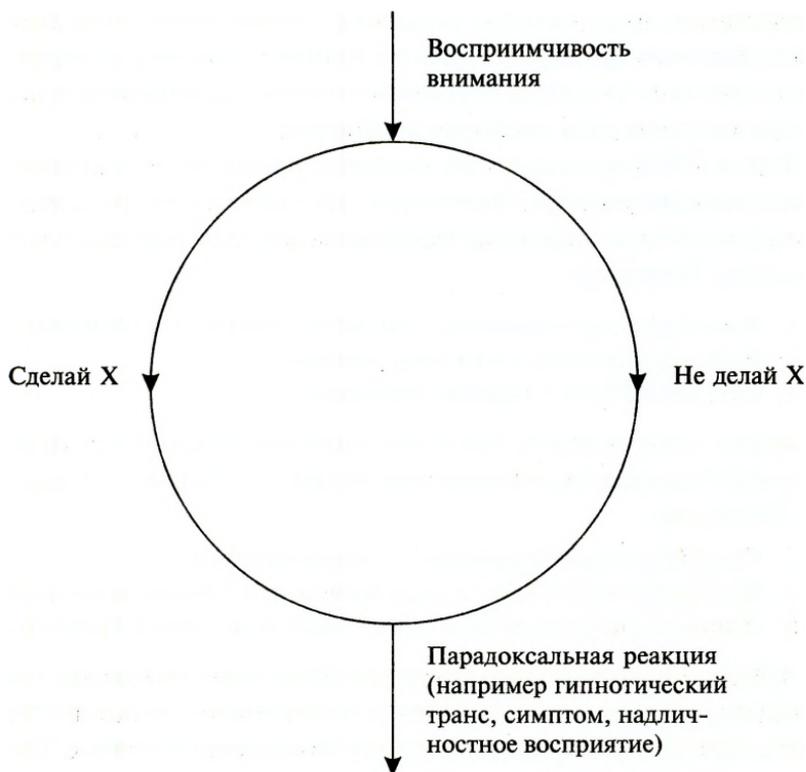


Рис. 2.1. Возникновение измененных состояний на основе парадоксальных указаний

стояния развивались в ответ на противоречивые родительские установки. Например, родитель может неоднократно передавать послания такого рода:

1. Это смешно / это не смешно.
2. Слушай меня / не обращай внимания на мои слова.
3. Люби меня / не показывай своей любви.

Как правило, эти противоречивые сообщения посылаются одновременно, хотя обычно по разным каналам (напр., вербальному и невербальному).\* Бейтсон и другие (1956) предположили, что по-

\* Двойную связку можно отличить от парадокса: в нее включены сообщения с разных логических уровней, в то время как парадоксы содержат сообщения

вторяющееся предъявление подобных утверждений стимулирует (шизофренические) измененные состояния у человека, который не может выйти из контекста, прокомментировать сообщение или ответить только на одну из сторон сообщения.

Хейли (1963) расширил эту гипотезу, применив ее в контексте гипноза и психотерапии. Он отметил, что человек с такими симптомами одновременно является человеком, дающим парадоксальные указания. Например:

1. Я сообщаю это (симптом) / это не я сообщаю это (симптом).
2. Я хочу измениться / я не хочу меняться.
3. Подойди ближе / держись подальше.

Хейли далее отметил, что психотерапевты обычно используют свои собственные парадоксальные указания, общаясь с клиентами. Например:

1. Следуйте моим директивам / я недирективен.
2. Я не могу помочь вам / я могу помочь вам помочь самому себе.
3. Наши отношения личностные / наши отношения безличны.

Хейли (1963) предположил, что подобные терапевтические парадоксы имели эффект именно потому, что они вписались в противоречия, присущие симптоматическому поведению человека. Таким образом, психотерапевты могут добиваться успеха настолько, насколько они успешно применяют встречные наведения в ответ на «гипнотические наведения» клиентов, словно практикуя дзюдо (Watts, 1961).

Эриксон и Росси (1975) далее усовершенствовали эти идеи в контексте гипнотерапии. Они обсуждали методики терапевтической двойной связки, в которой натуралистический гипноз мог бы утилизироваться посредством таких парадоксальных сообщений, как:

1. Я хочу, чтобы вы ответили (бессознательно) / я не хочу, чтобы вы отвечали (сознательно).
2. Вы можете находиться в трансе один / вы можете находиться в трансе только со мной.
3. Вы можете помнить о необходимости забыть ИЛИ забыть о необходимости помнить.

одного логического уровня. Когда Бейтсон со своей группой много занимались такими различиями (напр., см. Хейли, 1955, 1963), я не думал, что это так важно для практических целей.



Рис. 2.2. Примеры парадоксальных указаний

Как видно из рисунка 2.2, в каждом из этих примеров человеку нужно ответить одновременно на обе взаимоисключающие стороны высказывания. В отличие от парадоксальных утверждений, лежащих в основе симптоматических сообщений, такие «установки» к тому же несут скрытую поддержку личности пациента. Но как и в случае с симптоматическими сообщениями, предполагается, что респондент остается в контексте, чтобы отвечать одновременно на обе стороны, а не комментировать (например, не пытаться объяснить или обсудить парадокс). Повторюсь, что это именно та формула, которая представляется чрезвычайно эффективной при наведении измененных состояний сознания, характеризующихся появлением феноменов транса, будь они симптоматической или терапевтической природы.

Парадоксальные указания присущи большинству методик, разработанных Эриксоном. Метафорические истории создают такой парадокс, как: «Эта история не о тебе / эта история о тебе». Методики предписывания симптомов и «поощрения сопротивления» инструктируют человека изменяться путем не-изменения. Диссоциация включает просьбу к человеку отвечать спонтанно (т.е. бессознательно), но не отвечать намеренно (сознательно). В этих и других методиках парадоксальные директивы отключают линейную ориентацию сознания и усиливают циклическую и системную ориентацию бессознательного разума, таким образом провоцируя транс и его симптомы. Хейли (1963) предположил, что эффективность таких методик, в первую очередь, очевидно зависит от их возможности присоединиться к парадоксальным указаниям, присущим симптоматическому «трансу» клиента, и реконтекстуализировать их.

Парадоксальные сообщения встречаются во многих контекстах. Бэйтсон (1954) и Хейли (1955) описали их значимость для игр,

юмора, фантазий и снов. Ватте (1961), Росси и Ичаку (1964) уточнили их применение в надличностных контекстах, таких как дзен-буддизм. Поскольку эта форма коммуникации преобладает в разнообразных контекстах, но только в некоторых вызывает продолжительные транс, ее следует рассматривать, как необходимое, но недостаточное условие для развития трансa. Для возникновения продолжительного трансa должны присутствовать и другие факторы.

### **Логика «оба/и»**

Следствием передачи парадоксальных директив является переживание логики «оба/и» людьми, находящимися в состоянии трансa. Логика «оба/и» допускает, что нечто (X) и его противоположность (X') одновременно являются верными, в противовес более традиционной логике «или/или», которая утверждает, что если X верно, то противоположное ему (X') неверно. Это переживание «логики трансa» (Орн, 1959) было прекрасно показано в гипнотических экспериментах, описанных Берсом (1982). Реально загипнотизированным участникам эксперимента («реальные») и участникам, только притворяющимся загипнотизированными («симуляторы»), сделали внушение не видеть («негативная галлюцинация») человека, на самом деле стоящего в комнате. Затем напротив этого человека ставили другого и участников просили подойти к нему напрямую. Цель эксперимента заключалась в следующем — определить, как участники будут реагировать на человека, стоящего на их пути, поскольку их просили его не замечать. Как и ожидалось, симуляторы делали то, что, как им казалось, должен был сделать негативно галлюцинирующий человек. Они врзались в человека, стоящего на их пути. Однако участники, на самом деле находившиеся в трансe, реагировали совсем по-другому: они обходили вокруг человека, которого им сказали отрицать в своих галлюцинациях.

В процессе подробных интервью по результатам теста выявилась удивительная информация. Когда участников спрашивали, «видели» ли они человека, стоящего на их пути, загипнотизированные субъекты настаивали на том, что не видели. Когда их спросили, почему они выбрали окружной путь, они утверждали, что не хотели врзаться в стоящего там человека, которого они не видели! Коротко говоря, субъекты в состоянии трансa без противоре-

чия переживали оба чувственных состояния: они не «видели» человека И все же видели его. Таким образом, опыт транса видимо допускает структурное состояние, в котором противоположные состояния или ценности могут сосуществовать одновременно.

С помощью этих данных можно понять естественную функцию транса: он позволяет человеку испытывать обе стороны взаимоотношений одновременно. Возможен целый ряд взаимоотношений: субъект - объект, наблюдатель - наблюдаемый, я - другой, сознательное - бессознательное и так далее. Возможность переживания логики «оба/и» может помочь решению проблем самыми разными способами.

Например, проблемы часто возникают и упорно продолжают возникать, если человек на сознательном уровне отмежевывается от отношений (например, отрицает их наличие) и в то же время глубоко идентифицируется с ними на бессознательном уровне. Человек, возможно, заявляет, что не хочет есть (курить, принимать наркотики т.п.), но при этом систематически предается этому занятию. Брачные отношения могут испытывать болезненный баланс одновременных чувств любви и ненависти, притяжения и избегания. При этих и других проблемах можно наблюдать, как люди выражают обе стороны взаимоотношений одновременно. По мере того как они ведут себя подобным образом, проявляются также и другие характеристики транса, описанные выше.

Логика «оба/и» также может играть центральную роль в решении проблем. Например, будущей матери, которую с помощью гипноза учили контролировать боль перед рождением ребенка, сказали, что она может ощущать себя «отдельно, и в то же время частью» своего тела, когда ей в ладони и руки вставляли иглы. Позже она рассказывала, что испытывала любопытные ощущения в местах уколов и в то же время размышляла (в отстраненном и комфортном состоянии) о том, это ли «обычно называют болью».

Изменение поведенческого паттерна переедания у другой клиентки было достигнуто тогда, когда ее научили ощущать свое «фантомное тело», которое могло выйти из ее физического тела и объедаться, когда хочется, «в то время как ее бессознательное могло позаботиться обо всех ОСТАЛЬНЫХ потребностях». (Эта методика «фантомного тела» успешно использовалась во множестве случаев, связанных с пристрастиями.)

И наконец, у одной пары значительный терапевтический прогресс был достигнут посредством упражнений «взаимного гипноза», в ходе которых партнеры учились вырабатывать состояние транса, которое можно назвать «вместе, но отдельно». Логика «оба/и» в трансе позволяет возникнуть творческому взаимодействию между обычно конфликтующими сторонами.

## **Идеодинамика**

Самовыражение в трансовых состояниях происходит независимо от обычного сознательного размышления. Чувства, мысли, поведение и т.п. просто появляются - без планирования или усилий. В гипнотической терминологии этот феномен называется *идеодинамикой* («идеи» переходят в «динамику» без участия сознания) и может включать в себя идеомоторные, идеосенсорные, идеокогнитивные, идеоаффективные, идеоперцептивные и идеобразные выражения. Как заметил Бернгейм (1895), транс усиливает идеодинамику.

Идеодинамика является основной чертой симптоматических трансов. Описание проблемы неизбежно будет ссылаться на «утрату контроля» при межличностной (например поведение) или внутриличностной (например познавательный процесс) коммуникации. В то время как традиционная терапия обычно старается взять «утраченные контроль» процессы под эгиду сознательного разума, эриксоновская терапия зачастую ищет совсем другой подход. Подобные проявления признаются полноправными процессами, только происходящими в понижающей самооценку или общественно неприемлемой манере. Поэтому усилия терапевта направлены на реконтекстуализацию или переосмысление этих процессов, чтобы обеспечить возможность для изменений. Например, один клиент жаловался на постоянно повторяющийся внутренний диалог, который «внушал» ему неизбежную неудачу. После того как его внимание было соответствующим образом поглощено, интенсивное и повторяющееся использование темы «неудачи» было использовано как основа в следующей гипнотерапевтической коммуникации:

Сейчас, Джон, я попрошу вас здесь кое-что сделать, и я уверен, что вы с успехом преуспеете в неудаче все сделать уже сейчас. Теперь, что я под этим имею в виду? Всего лишь следующее: вы много размышляете о неудачах. Вы размышляете о неудачах на работе. Вы размышляете о неудачах дома. Возможно, вы размышляете о

полной неудаче своего ответа здесь, у меня в офисе. И потому то, что я без всякой неудачи буду продолжать напоминать вам делать - это, чтобы вы, мысленно блуждая, искали ответ в своем подсознании на вопрос, насколько вы можете насладиться этими неудачами, в то время как вы слушаете мои слова. Хочу предположить, что ваша рука потерпит неудачу, если будет подниматься. Хочу предположить, что ваши веки потерпят неудачу, если будут моргать или не моргать. Хочу предположить, что вы потерпите неудачу, если задумаетесь над тем, как вы будете продолжать задумываться. Я хочу, чтобы вы потерпели неудачу в том, чтобы полностью, но только частично расслабиться...

Гипнотическая разработка темы «неудачи» помогла сконцентрировать внимание, вызвать терапевтический транс и развить ряд терапевтических трансовых феноменов.

Этот подход утилизации «вышедших из-под контроля» процессов в эриксоновской терапии восходит к ее гипнотическим корням. Загипнотизированного субъекта поощряют «просто позволить этому произойти». Это может быть поднятие руки без сознательного ощущения к этому собственной воли; неожиданным образом вызванное воспоминание; ощущение невозможности двигаться; или же ощущение, что «мысли думаются сами». Короче говоря, гипнотизер поощряет развитие самовыражения, независимого от контроля сознания. Это, таким образом, естественный шаг к осознанию симптомов как спонтанных идеодинамических процессов, которые можно принять и утилизировать в качестве полноценных гипнотических феноменов.

При утилизации идеодинамических феноменов, важно понимать, что их происхождение может быть отнесено к целому ряду источников, включающих дьявола, бессознательное, умерших или же членов семьи. Собственно говоря, все подобные идиоматические процессы являются естественными проявлениями того, за что человек несет ответственность (т.е., на что он способен откликнуться). Поэтому, называние источника (например, «бессознательное») имеет значение только для обеспечения готовности человека к сотрудничеству в процессе приобретения нового опыта.

### **Усиленное чувственное вовлечение**

Как мы обсуждали ранее, транс усиливает чувственное вовлечение. Обычные психологические процессы усиливаются до такой

степени, что кажутся феноменологически отличными. Запомяние становится гипермнезией, забывание может восприниматься как амнезия. Память углубляется до степени регрессии, проекция в будущее становится возрастной прогрессией. Отстраненность доходит до расщепления личности, привязанность—до полной идентификации. Эти усиленные феномены наличествуют как в терапевтических, так и в симптоматических процессах транса; в качестве таковых, они могут переживаться как повышающие самооценку (например, счастливые воспоминания детства) или как понижающие самооценку (например, внутренний диалог, переходящий в преследующие голоса). Транс увеличивает основные процессы, путем которых генерируется переживание опыта.

В трансе усиленное проявление означает более глубокое погружение в переживание. Точно так же, как если бы радио, которое вы слушали, сделали громче, или цвета, которые вы рассматривали, стали более интенсивными — возрастает чувство вовлечения, когда транс усиливает все, что «всплывает» в процессе его переживания. В то же время внимание к внешним стимулам, находящимся вне психологического поля транса, ослабевает. То есть, если вы захотите войти в транс вместе с другом, находясь в переполненной комнате, вы, возможно, перестанете замечать все стимулы, поступающие от соседей. Или, если у вас разовьется симптоматический транс, сконцентрированный на чувстве беспокойства у вас в груди, у вас может угаснуть осознание окружающей среды (включая все остальное ваше тело).

Транс усиливает поглощенность теми стимулами, которые находятся внутри установившегося психологического поля, и ослабляет поглощенность стимулами вне поля. Для состояний, повышающих самооценку, это весьма ценное свойство: художник может полностью погрузиться в свое произведение, клиенты на приеме психотерапевта могут полностью погрузиться в чувство принятия себя, мыслители могут увлеченно наблюдать, как разворачиваются их мысли. Но для состояний, понижающих самооценку, это искусство становится проклятием: жертва инцеста остается глубоко погруженной в свой ужасный опыт; пара, вовлеченная в ссору, не видит буквально ничего, кроме признаков недоверия со стороны партнера. Чтобы воспользоваться преимуществами повышенной чувственной поглощенности в состоянии транса, гипнотерапевту должна быть доступна гибкость и другие навыки.

Одна из причин, почему чувственная поглощенность в трансе углубляется, состоит в том, что процессы критики в трансе затормаживаются. Сознание, менее загруженное аналитическими процессами, наполняется «конкретными» феноменологическими переживаниями. Как и любое изменение, это может стать полезным или вредным, в зависимости от контекста отношений. С одной стороны, меньшее количество процессов критики позволяет вернуться более творческим и спонтанным процессам; с другой стороны, человеку, впавшему в симптоматический транс, могут понадобиться его критические способности, чтобы понять, что с ним происходит. Как мы увидим далее, именно поэтому важно создавать транс, наделенные внутренней способностью к исправлению ошибок.

### **Устойчивое внимание**

В дополнение к более глубокой чувственной поглощенности, транс позволяет более устойчиво концентрировать внимание на конкретной идее или опыте. Это отличается от нормального бодрствующего состояния, когда внимание обычно скользит по разным граням окружающей реальности. Способность фокусировать внимание в трансе была впервые замечена в 18 веке Джеймсом Брейдом, который заменил первоначальный термин «моноидеизм» (состояние «одной идеи») на термин «гипноз» (состояние «сна»). Это также отмечалось в 1890-е годы Бернгеймом, который описывал психологические проблемы в терминах «фиксации идей» и предложил использовать многократное внушение других идей посредством гипноза.

Эти «фиксации идей» характерны для состояния как симптоматических, так и терапевтических трансов. В симптоматических трансх люди концентрируют свои переживания вокруг некоего повторяющегося стимула. Им может быть голос родителя, ощущение в какой-то части тела, проявление какого-то ритуального поведения (например, мытье рук или курение). То же самое устойчивое внимание к стимулу характерно для терапевтических трансов. Здесь фокусом может служить голос гипнотизера, постукивание по стене, мантра или же ритмический танец. Таким образом, продолжительная поглощенность трансом может способствовать привычному образу действий или же творческому экстазу, в зависимости от контекста отношений.

## **Изменения восприятия времени**

В то время как транс усиливает чувственное вовлечение и устойчиво фокусирует внимание, ощущение времени для человека меняется. В частности, линейное ощущение времени, имеющего начало и конец (таким образом создавая «прошлое», «настоящее» и «будущее»), нередко исчезает, уступая в транс месте «безвременью». Это изменение становится понятным, если мы задумаемся о психологическом времени как о производной аналитического мышления, полезной для организации целенаправленных действий и следующих за ними событий (Орнштайн, 1969). С исчезновением аналитического мышления в транс люди менее склонны перерабатывать свой опыт с учетом временной последовательности, и таким образом снижается способность точно оценивать продолжительность опыта. Похоже, что это верно как для гипнотических (Шварц, 1978), так и для симптоматических трансов (Мелджес, 1982).

Одно из последствий нарушения временной последовательности заключается в том, что люди менее способны различать порядок, в котором события происходили (Эванс и Килстром, 1973). Другими словами, люди в транс скорее способны «перемешивать» порядок последовательности действий, таким образом освобождая поведение от жесткой линейной цепочки событий. Поскольку эта жесткость кажется характерной чертой проблемных последовательностей, где А автоматически запускает Б, которое автоматически запускает В, транс может содействовать использованию «техник перемешивания» (Лэнктон и Лэнктон, 1983) и других вмешательств, направленных на изменение инвариантных последовательностей (см. Хейли, 1976).

Другим последствием «безвременья» является сложность в различении прошлого и будущего от настоящего (Мелджес, 1982). Таким образом, люди в транс менее склонны представлять отличие «будущего» от «сейчас» (Зимбардо, Маслач и Маршалл, 1972). Это состояние придает настоящему больше жизни, творческого потенциала и спонтанности.

В то же время «безвременье» в симптоматическом транс может стать достаточно проблематичным. Люди, впавшие в «депрессивный транс», с большим трудом могут представить, что возможно будущее, отличное от их нынешнего состояния. Подобным же образом пара, втянутая в измененное состояние продолжительных ссор,

почти не имеет доступа к другому «времени», которое могло бы поддерживать их ресурсами, необходимыми в их нынешней тяжелой ситуации.

Вариативное восприятие времени в трансе можно использовать на пользу терапии. Например, клиента можно научить переживать минуту как час. Или час как минуту. Таким образом, несколько минут релаксации перед трудовыми подвигами или перед публичным выступлением могут дать человеку «бесконечность» для привлечения и включения необходимых ему ресурсов. И наоборот, несколько часов боли (например, после операции) могут психологически восприниматься как несколько минут реального времени. Как подчеркивали Купер и Эриксон (1959) и Мастерс и Хьюстон (1972), изменение восприятия времени может способствовать позитивным переменам во многих областях.

### **Соматические изменения**

Любое значительное изменение в психологическом опыте неизбежно сопровождается изменениями в опыте соматическом. Поэтому неудивительно, что во время переживания транса ощущается целый ряд телесных изменений. Человек может ощущать себя расслабленным и сонным (тело становится тяжелым и теплым) или может быть в ясном сознании, но обездвиженным (катаlepsия). При развитии таких изменений человек может чувствовать более сильную и/или менее сильную взаимосвязь со своим телом; например, человек может ориентироваться внутри своего тела или же наблюдать его с некоего расстояния. В любом из этих случаев чувство активного контроля над движениями или ощущениями тела будет меньше, любое проявление будет восприниматься как привнесенное извне (например, из «бессознательного», от врага, от гипнотизера).

Эти отклонения будут сопровождаться изменениями в паттернах физических проявлений человека. В процессе развития транса эти изменения можно наблюдать в поведенческих паттернах дыхания, движения, фокусировки глаз, речи, частоты пульса и т.д. (Эриксон, Росси и Росси, 1976; Гиллиген, 1987). Наблюдение подобных признаков указывает на наступление транса. Как мы увидим, поведенческие паттерны в терапевтических трансах явно отличаются от тех, которыми сопровождаются симптоматические трансы.

Разнообразие соматических проявлений в состоянии транса можно утилизировать в терапевтических целях. Например, клиентка, желающая избавиться от избыточного веса, в трансе рассказывала, что ощущала свое тело как расширяющийся круглый шарик. С течением времени умелые внушения на то, что «тело-шарик» мягко расширяется и сокращается, параллельно со специфическими дыхательными установками, позволили постепенно сжать образ ее тела, что сопровождалось потерей веса.\* Таким образом, гипнотерапевт может утилизировать спонтанные телесные изменения в состоянии транса в качестве естественных методов, полезных для осуществления желательных изменений.

### **Другие феноменологические изменения**

Помимо уже описанных изменений в трансе проявляются и другие феноменологические отклонения. У человека с открытыми глазами может затуманиться зрение, измениться восприятие света, увиденное лицо может исказиться или превратиться в другое (знакомое или незнакомое). Когда глаза закрыты, могут возникать необычные образы: геометрические фигуры, провалы, архетипические персонажи или фигуры, словно увиденные во сне.

Как и все характеристики транса, эти феноменологические отклонения могут быть как симптоматическими, так и терапевтическими. Например, одна клиентка описывала повторяющийся симптоматический транс, в котором она ощущала себя запертой внутри кирпичного колодца, уходящего высоко в небо, и испытывала болезненное чувство изоляции. Похожая методика «галлюцинаторной стены» была спонтанно разработана одним загипнотизированным психотерапевтическим клиентом, который хотел научиться испытывать безопасность и уединенность. Таким образом, множественные феноменологические изменения, происходящие в трансе, могут быть возбуждающими и приятными или пугающими и подрывающими силы в зависимости от контекста.

Можно предположить, что люди регулируют вес своего тела частично за счет бессознательных образов тела, которые служат своего рода «гомеостазом» (Pribram, 1971). Таким образом, изменение этого зафиксированного образа способствует изменению самого физического тела (Achterberg, 1985).

## КОНТЕКСТУАЛЬНЫЕ РАЗЛИЧИЯ: СИМПТОМАТИЧЕСКИЕ ТРАНСЫ И ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ТРАНСЫ

Как мы уже видели, симптоматические и терапевтические феномены имеют много общих характеристик. И те, и другие развиваются на основе парадоксальных установок и включают в себя парадоксальные («оба/и») переживания; и тем, и другим присущ принцип идеодинамизма, при котором проявления (мысли, поведение, чувства и т.д.) развиваются помимо контроля сознания; и те, и другие включают в себя усиленную чувственную поглощенность, устойчивое внимание, отклонения в восприятии времени, соматические изменения и другие феноменологические сдвиги. Короче говоря, человек, у которого проявляется симптом, есть человек в трансе.

С этой точки зрения параметром терапевтического интереса является контекст отношения к процессу транса. Ниже будут обсуждаться семь следующих параметров контекста:

1. Самооценка
2. Уровень доверия
3. Биологический контекст
4. Изменчивость содержания
5. Изменчивость структуры
6. Чувствительность к контексту
7. Стиль взаимоотношений: сотрудничество или соперничество

### **Самооценка**

В любом опыте можно выделить два уровня участия. Первый — феноменологический — явления, которые действительно проявляются в ходе переживания опыта. Второй — психологический — собственное отношение человека к этому опыту. Например, одна клиентка жаловалась, что стоит ей закрыть глаза и попытаться расслабиться, как ей представляется пара лишенных телесной оболочки глаз, пристально на нее смотрящих. По какому-то совпадению стажер-терапевт несколько месяцев спустя рассказывал о похожем образе глаз, не связанных с каким-либо лицом или телом, появившемся во время группового транса. Клиентка испытывала страх и

разными путями старалась отгородиться отданного переживания, в то время как стажер чувствовал себя комфортно и приветствовал это необычное явление. Таким образом, к тому же самому явлению транс было установлено разное отношение.

Как и можно было ожидать, это переживание являлось проблемой для клиентки и решением для стажера. Вся суть здесь в том, процесс оценки выступил в роли того «различия, которое различает». Осознанно или нет — любой человек «оценивает» свой каждый жизненный опыт. Эта оценка или одобряет, или осуждает опыт, таким образом записывая его в союзники или враги, в ресурс или ущерб. Повышение самооценки способствует терапевтическому трансу, в то время как ее понижение вызывает симптоматический транс. Таким образом, главная задача терапевта состоит в том, чтобы признать симптоматические феномены и тем самым проложить путь для перевода проблем в решения.

Процесс оценивания является краеугольным камнем принципа утилизации в эриксоновской терапии. Этот принцип, который провозглашает принятие и использование всего, что бы человек ни делал, в качестве основы для изменения, вероятно, произрос из собственной борьбы Эриксона с полиомиелитом, дислексией, музыкальной глухотой и цветовой слепотой, явлениями, обычно оцениваемыми как крупные недостатки (Эриксон и Росси, 1977). Как продемонстрировал Эриксон на себе и других, «проблемы» можно рассматривать как возможность для уникального обучения и саморазвития.

Эта оценка не требует повесить на переживании ярлычок «хорошего» или «плохого», поскольку многие переживания по своей природе неприятны. Скорее это предполагает восприятие каждого пережитого опыта как ценного человеческого проявления, которое можно вплести в общую ткань ковра развития личности. Чтобы развить такое восприятие, терапевту зачастую нужно «перестроить» перцептивную ориентацию, с тем чтобы феномен можно было рассматривать независимо от приписываемой ему ценности (Гиллиген, 1987). Терапевт может узнать подобное нейтральное состояние по способности в равной мере порождать способы, с помощью которых феномен может проявляться как социально-желательный или как социально-нежелательный. Например, процесс отказа может быть проблемой или решением в зависимости от контекста.

Когда терапевт способен оценить проявления клиента, он может применить разнообразные методы, чтобы помочь клиенту сделать то же самое. Одна из методик состоит просто в том, чтобы позитивно перевести на себя те аспекты симптоматического переживания, на которых человек особенно сосредоточен. Например, одна клиентка начала вспоминать многократные детские переживания сексуального и физического насилия. Поскольку она становилась все более подавленной и уходила в себя, я попытался успокоить ее. Приблизительно через тридцать минут я наконец «расслышал» ее непрерывные причитания о том, что она чувствует себя «сумасшедшей» и незамедлительно очень напористо провозгласил: «Вы - сумасшедшая!» Выражение лица женщины стало осмысленным и сфокусировалось, и она спросила: «Вы действительно так считаете?» Сохраняя ту же напористость и искренность, я продолжал утверждать, что ее опыт был действительно «сумасшедшим», периодически восхищаясь, как ее сумасшествие стало путем, который представил нам возможность сделать новый выбор. Таким образом, присоединившись к доминантному переживанию «сумасшествия» и оценивая его, мы сделали первый шаг к решению терапевтической задачи преобразования ее отношения к нему.

Похожей методикой является предписывание синдрома, которая в простейшей своей форме предписывает человеку продолжать делать то, что он и делал (Эриксон, 1965). Таким образом, депрессивного человека можно попросить потренироваться в своей депрессии. Для традиционной терапии эта стратегия может показаться необычной или парадоксальной. В рамках эриксоновского подхода она является прямой и здоровой. Исходное предположение состоит в том, что подключение к текущему процессу позволяет постепенно видоизменить этот процесс. Предписывание симптома позволяет клиенту перейти от понижающей самооценку стратегии отрицания к повышающей самооценку процессу выбора (и соответственно принятия) периодически повторяющегося процесса.

Другой способ оценить симптоматическое переживание состоит в том, чтобы перефразировать его и развить как гипнотический навык. Например, женщина, жалующаяся на переедание, рассказала, что перед самым приступом обжорства она испытывает ощущение жжения в желудке. Я принял и определил этот феномен как спонтанно развивающееся гипнотическое ощущение и далее работал с

этой женщиной над тем, чтобы «позволить бессознательному» усилить этот феномен транса таким образом, чтобы это приводило к разнообразным реакциям.

Приведенные выше методы исходят из того, что то, как человек относится к феномену, определяет ценность последнего и реакцию на него. Такие методы стремятся перевести проблемы в решения, изменив «оценку», которую человек дает данному переживанию. Когда отношение переходит от понижения самооценки к повышению самооценки, симптоматический транс можно перевести в транс терапевтический.

### **Уровень доверия**

Еще одно важнейшее различие между симптоматическими и терапевтическим трансам — это уровень доверия. Человек, погруженный в проблемный транс, мало что испытывает относительно себя и других, в то время как тот, кто погружен в транс, ориентированный на решение, испытывает усиленное доверие. Доверие играет решающую роль для качества транса, поскольку без него человек не сумеет «отпустить» себя и отдаться бессознательным проявлениям. Недоверчивый человек будет «бороться» с переживанием транса, что может исказить его, сделать болезненным. Поэтому терапевт, стремящийся к присоединению и работе с симптоматическими явлениями, должен сначала обеспечить доверие человека.

Например, одна жертва инцеста попросила ввести ее в гипноз в надежде заново подключить свои чувства, но предупредила, что испытывает сильную потребность установить границы. Соответственно, я подчеркнул необходимость безопасности и доверия как решающую для этого процесса и затем попросил ее поразмышлять над тем, что могло бы дать ей возможность удовлетворить эту потребность. Слегка смущаясь, она после некоторого размышления сказала о постоянно повторяющейся потребности находиться в комнате одной. Размышляя над этим гипнотическим «коаном», как остаться в комнате, в то же время покинув ее, я представил, что я сижу в дверном проеме своего кабинета и моей клиентке видны только мои ноги. Я провел краткое гипнотическое наведение в этом необычном положении, и клиентка испытала огромное облегчение от того, что я уважал ее мнение и способствовал удовлетворению ее потребности. В дальнейшей работе физическое расстояние понем-

ногу уменьшалось, и к концу нескольких сессий она ощущала себя комфортно, находясь в непосредственной близости от меня, хотя для нее было важно держать в это время свои глаза открытыми. Получить доверие той клиентки, которая рассказывала о бестелесных глазах, пристально смотрящих на нее, удалось с помощью нижеследующей коммуникации:

Ну, Джоан, вы испытываете сейчас много разных ощущений, но некоторые вас беспокоят. Ваше сознание принимает участие в происходящем разными способами, так же как и ваше бессознательное. И ваше бессознательное сейчас выражается во многих вещах, начиная с того, как вы дышите, как вы чувствуете, и многое другое, что вы умеете делать от природы, и вы можете научиться, как позволить изменениям происходить мягко. Итак, что бы я от вас хотел — это чтобы сейчас вы просто смотрели на меня, потому что это очень важно, быть уверенным, что вы чувствуете себя комфортно и в безопасности, в то время как ваше бессознательное начинает говорить. Потому что, даже когда вы просто смотрите на меня, неважно, говорю я или не говорю, ваше бессознательное может чувствовать себя безопасно и уверенно, зная, что вы можете продолжать удобно сидеть здесь и позволить своему бессознательному действовать в соответствии с тем, что вам нужно как личности.... И у вас есть много личных потребностей... У вас есть потребность в безопасности... у вас есть потребность действовать в том темпе, который для вас оптимален... у вас есть потребность и право испытывать приятное чувство, когда вы дышите... у вас есть потребность испытывать безопасность... у вас есть потребность знать, что вы можете одновременно и отдаляться, и оставаться здесь со мной... у вас есть потребность знать, что как раз когда вы на меня смотрите и мои глаза остаются с вами, могут происходить другие значимые изменения в соответствии с тем, что нужно вашему внутреннему Я... мое лицо может начать меняться, и у вас есть потребность и право знать, что эта безопасность останется с вами, как и мои глаза, и ваша индивидуальность, и отношения, и чувства и ощущение способности глаз к преобразованию, по мере того, как вы в своем темпе осуществляете эту интеграцию...

Исполненное в тихой, но проникновенной манере это послание помогло обеспечить чувственное внимание Джоан и установить раппорт. Этот контекст доверия затем был использован для того, чтобы вызвать и реконтекстуализировать феномен бестелесных глаз.

Доверие принципиально важно для преобразования симптоматического транса в терапевтический. Терапевт стремится найти те условия, которые помогут клиентам осознать, что этот опыт для них безопасен.

### **Биологический контекст**

Одно из самых разительных отличий между симптоматическими и терапевтическими трансами заключается в физических паттернах. В симптоматических трансах для людей характерны аритмичные и отрывистые двигательные паттерны, хронические мышечные сокращения, особенно в шее и животе, нерегулярные и неглубокие паттерны дыхания, и общее напряжение (т.е. физические паттерны ожидания). Напротив, люди в терапевтическом трансе обычно выказывают большую грациозность и ритм в движениях, сбалансированный тонус мышц, более глубокие и ритмичные паттерны дыхания, общую гибкость и расслабленные движения глаз.

Как показывают простейшие эксперименты или наблюдения, эти разнообразные способы организации биологических переживаний значительно влияют на восприятие ценности психологических переживаний. Человеку с нарушенным чувством ритма, слабыми дыхательными паттернами и хроническим мышечным напряжением с трудом принимает гипнотический опыт и взаимодействие. С другой стороны, человек со сбалансированными чувством ритма, дыхательными паттернами и мышечным тонусом обычно стремится и готов интегрировать разного рода опыт. Коротко говоря, биологические паттерны личности могут определить, будет ли психологическое действие восприниматься как проблема или как решение.

Одной из важнейших задач терапевта является создание и сохранение сбалансированных биологических состояний. Это особенно важно при подготовке к гипнотическому исследованию. Поскольку гипноз включает в себя взаимодействие на первичном (невербальном) уровне, терапевт для начала должен установить состояние баланса внутри себя и сконцентрироваться. Как я уже подробно описывал (1987), это состояние затем расширяется и включает в себя клиента. Терапевт может давать гипнотические указания не раньше, чем чувственно завладеет вниманием клиента и именно тем способом, который позволит синхронизировать ритмы.

С самого начала гипнотического наведения терапевт продолжает отслеживать невербальные паттерны клиента. Изменения внешних проявлений (ритма, дыхания, тонуса мышц, позы и т.п.) сигнализируют об изменениях в психологической ориентации и соответственно требуют модификации терапевтической коммуникации. Необходимо применить специальные приемы, если какие-то из изменений включают в себя устойчивые паттерны сдерживания (например, вдыхании или мышцах) или аритмические состояния, поскольку это указывает на основательный сдвиг биологического контекста (от повышающего самооценку к понижающему). Например, мужчине, который жаловался на повторяющийся кошмарный сон, было предписано (под гипнозом) увидеть его заново, но с другим завершением. Примерно в середине сна невербальные паттерны мужчины резко изменились: его лицо побледнело, дыхание остановилось, мышцы сократились (особенно на горле), поза застыла. Он незамедлительно получил такие директивные внушения:

Все правильно... вот они снова здесь, эти переживания... Так, теперь я хочу, Боб, чтобы ты дышал глубоко и автоматически... дыши и позволь напряжению покинуть тебя... дыши и позволь страхам развеяться... дыши и позволь этому новому сну завершиться... и ни ты, ни я не знаем, каким образом твое бессознательное увидит этот сон по-другому, начиная с этого места... но я знаю, Боб, что это очень важно, чтобы ты дышал во время развития этих новых отношений... вот так... дыши... и, когда ты дышишь, свободно слушай мой голос на заднем плане, настолько ясно, насколько это тебе нужно, чтобы осознавать, что ты в безопасности здесь и сейчас и там и тогда, и тогда и здесь и сейчас, как часть единого целого и отдельно от этого целого... и все это время, пока ты дышишь, Боб, пока ты слышишь мой голос и позволяешь своим мышцам расслабляться, пока ты действительно получаешь удовольствие от наблюдения, которое станет сюрпризом для тебя и от развития этой интеграции все больше и больше... Ты можешь это чувствовать, Боб... дыши... вот так... Ты можешь чувствовать это... дыши... вот так... Ты можешь наблюдать и чувствовать эту интеграцию... вот так... вот так... вот так...

Пока я давал эти гипнотические указания, Боб, казалось, проходил через массу интенсивных эмоциональных переживаний, включающих ярость, страх, печаль и, наконец, облегчение. С прагматической точки зрения эти эмоциональные процессы мало меня заботили, первостепенное значение имел биологический контекст, в

котором они развивались. Как и у большинства клиентов, невербальные паттерны Боба в ходе эксперимента стали еще более жесткими, создавая ему неприятные ощущения и «предсказывая» неблагоприятный результат. За счет гипнотического «обучения», направленного на новые биологические паттерны (особенно дыхание), возникла новая ответная реакция. Он увидел другое окончание своего сна и больше не испытывал кошмаров.

Иногда требуется дополнительное вмешательство для того, чтобы сбалансировать невербальные паттерны. С одним клиентом, мезоморфного типа сложения, у которого после вхождения в транс возникали интенсивные мышечные сокращения, я провел большую гипнотическую работу, одновременно расслабляя и поддерживая руками его шейные мышцы. В случае еще с одной клиенткой, которая жаловалась, что сильно ревнует своего мужа, я прервал ее «туннельное зрение», являвшееся частью паттерна ревности, заставив ее войти в транс, глядя на мужа и одновременно удерживая в поле периферического зрения ее собственные руки. Эта стратегия перераспределила ее внимание так, чтобы ослабить интенсивность ее фокусирования и в то же время дать ей возможность соединиться со своим собственным телом. Для многих других клиентов, как я обнаружил, было полезно держать меня за руку и/или держать глаза открытыми, находясь в трансе. Это всего лишь некоторые способы, которыми терапевт может исполнять свою главную обязанность, — чтобы все гипнотические процессы происходили в повышающем самооценку биологическом контексте.

### **Изменчивость содержания**

Для того чтобы процесс оставался порождающим, его содержание должно периодически меняться. Верно и обратное: для того чтобы процесс оставался проблемным, какие-то его аспекты должны оставаться неизменными. Таким образом, если содержание терапевтических трансов человека меняется с течением времени, то для симптоматических трансов характерно фокусирование содержания на одном и том же, все снова и снова. Рассмотрим общий гипнотический процесс идеосенсорных феноменов. Они могут неоднократно проявляться в симптоматическом трансе в качестве мигрени или жжения в желудке. Независимо от избранного содержания тенденция будет состоять в их повторении в ходе последовательных симп-

тематических трансов. Напротив, человек, подвергающийся серии терапевтических трансов, может испытывать тепло в руках в ходе одного транса, щекочущие ощущения в груди в ходе другого и тяжесть в ногах в ходе третьего. Короче говоря, общий навык или процесс будет проявляться в разное время, в зависимости от ситуации.\*

С этой точки зрения главная роль, которую принимает на себя гипнотерапевт, это роль генератора разнообразия. Его девизом в этом случае служит следующее: «На месте единой неизменности да будет гибкая изменчивость». Для того чтобы выступать в качестве генератора разнообразия, терапевт должен выделить повторяющееся у пациента содержание симптоматического транса. Например, человек в состоянии депрессии жаловался на подавляющее «чувство пустоты» в груди. Серия терапевтических трансов помогла изменить содержание этого феномена, при этом последовательные переживания включали в себя видение пустоты, картину пустоты, символ пустоты, ощущение пустоты в желудке, ощущение пустоты в голове, ощущение пустоты в ногах, в то время как в голове возникало представление «полного символа», приятное ощущение полной пустоты, внушенное видение пустой полноты и «удивительный сон, объединяющий полноту и пустоту в отношении всего объема полученных чувственных знаний». После множественных попыток вызвать разные возможные модификации фокального содержания симптома, возникли новые возможности. Симптом может сохраняться только тогда, когда в содержании зафиксированы определенные параметры (что, где, когда, с кем, как, как называется, атрибуты власти). При смене содержания процесс начинает смещаться и можно провести изменения.

### **Изменчивость рамок**

Действия человека обычно происходят на фоне отношений с (1) целями или намерениями и (2) эталонными структурами или рамками для достижения этих целей. Это означает, что (1) содержимое сознания обычно представлено в рамках матрицы или сети других ассоциаций; и (2) человек рассматривает эти рамки в определенной

**В этом смысле человек в симптоматическом трансе поклоняется идолу («идея, застывшая в конкретном образе»). Так же как Бог — это не статуэтка на приборной панели, идея — это не содержание, используемое, чтобы представить ее в данной ситуации. Когда содержание инвариантно, это различие забывается.**

перспективе (например, целевая ориентация). Эти рамки служат в качестве фильтров для опыта, обеспечивая избирательную ориентацию и предвзятые интерпретации. Рамки совершенно нельзя назвать нежелательными, они необходимы для достижения конкретных целей. Однако рамки необходимо менять в соответствии со сменой ценностей и ситуации, чтобы человек мог периодически отодвигать свои рамки в сторону и давать возможность развиваться новым структурам.\*

Если не делать этого намеренно, это произойдет «спонтанно». Например, может развиваться симптоматический транс, когда сознание больше не способно справляться с ситуацией и с активирующими ее рамками, поощряя тем самым бессознательный разум взять верх (путем спонтанного развития трансa) в качестве средства порождения новых возможностей.

То, как человек реагирует на этот процесс снятия рамок, может определить, является ли транс симптоматическим или терапевтическим. В целом, человек в состоянии симптоматического трансa сохраняет ригидность в отношении психологических структур, в то время как человек в состоянии терапевтического трансa чрезвычайно гибок. Инвариантность рамок, таким образом, содействует трансu, понижающему самооценку, а изменчивость рамок содействует трансu, повышающему самооценку.

Изменчивость рамок актуально по крайней мере в трех направлениях. Во-первых, человек в состоянии симптоматического трансa имеет тенденцию постоянно смотреть на какое-либо психологическое событие с одной и той же точки зрения. Например, один пациент объяснял все свои проблемы жестокостью, которую проявлял к нему в детстве его отец-алкоголик. Он часто вспоминал эти травми-

Исторически подобные трансформации рамок происходили в переходные периоды жизни человека, такие как становление взрослым, вступление в брак, война, смерть и т.п. В настоящее время не случайно, что в отечании этих сдвигов центральную роль обычно играет гипнотический процесс. При современном (западном) акценте на индивидуальном развитии, видимо, преобразование рамок происходит более часто и у разных людей в разное время, вот почему требуется дополнительный ритуальный контекст, в котором люди могут «убрать рамки, чтобы их поставить» (т.е. войти в транс, чтобы позволить появиться новым структурам). Психотерапия, видимо, возникла как социальный институт для проведения людей через измененные состояния, свойственные таким трансформациям.

рующие эпизоды, каждый раз смотря на них все с той же самоуничтожающей, депрессивной стороны. В противоположность этой фиксированной позиции, человек в состоянии терапевтического транса способен взглянуть на событие с разных точек зрения. Так, вышеупомянутый клиент в терапевтическом трансе смог исследовать ключевое травмирующее событие с точки зрения маленького мальчика, отца 20 лет спустя, матери, некого доброго и мудрого незнакомца и мальчика, уже как пожилого человека.

В ряде различных трансов была достигнута серия эмоциональных состояний (печаль, затем гнев, затем удовлетворенность), прежде чем этого мужчину снова вывели на ключевое переживание. Изменение точек зрения освободило его от восприятия этого события как «причины» своих несчастий, и ему открылись новые жизненные перспективы.

Во-вторых, типичные симптоматические трансы подразумевают ригидную привязанность к рамкам. Напротив, человек в терапевтическом трансе в большей степени способен и готов реструктурировать свой опыт. Человек в состоянии терапевтического транса может пережить опыт реструктуризации таким образом, когда мысли, чувства и другие ассоциации входят и выходят из сознания, а внимание сосредоточено на чем-то одном. Человека, галлюцинирующего в рамках фиксированной структуры, можно заставить пережить галлюцинации в меняющихся рамках, опираясь на отношения с терапевтом, и в результате фиксированная структура (и, соответственно, инвариантное значение), обычно связывающая эту галлюцинацию, рушится. Это дает возможность проявиться новым возможностям, поскольку подобное состояние не имеет ценности вне системы рамок. Таким образом, терапевт сначала деструктурирует состояние, затем использует терапевтический контекст для поддержки новых рамок, которые отражают новые потребности и ценности человека.

Третья особенность функционирования рамок в состоянии транса касается их отношения к намерениям или целям. Симптоматические трансы обычно подразумевают сгущение (или смешение) намерений и рамок, в то время как терапевтические трансы позволяют намерениям действовать независимо от рамок. Например, типично стремление к безопасности в симптоматическом трансе автоматически активирует ту же самую структуру или программу, которая

раньше использовалась для достижения безопасности (например, аутизм, злоупотребление алкоголем или наркотиками, насилие).

Напротив, человек в состоянии терапевтического транса может видеть цель, не цепляясь за конкретную структуру ее достижения. Это позволяет исследовать многочисленные возможности и задействовать только те, которые оптимально подходят для данной ситуации. Таким образом, клиент, испытывающий потребность в безопасности (или иную потребность), в состоянии терапевтического транса может не спеша «позволить своему бессознательному» найти ряд возможных путей для достижения этой цели в соответствии с текущими потребностями. После «дефрейминга» целей от структур намерения или мотивы, лежащие в основании проблемных процессов, могут быть признаны и удовлетворены повышающим самооценку пациента способом.

Подводя итоги, хочу сказать, что терапевтический транс позволяет значительно большую гибкость в отношениях с психологическими рамками. В отличие от симптоматических трансов терапевтические трансы стимулируют изменчивость в плане: 1) позиции, с которой рассматривается событие; 2) открепления (или дефрейминга) особенности от матрицы других ассоциаций; и 3) независимости намерения от структуры, которая его реализует. Терапевт может перевести проблему в решение путем добавления изменчивости этим структурным параметрам.

### **Чувствительность к контексту**

Переживание транса традиционно ассоциируется с повышенной внушаемостью. Это не совсем верно, поскольку описывает загипнотизированного человека как излишне доверчивого. Однако транс действительно влияет на чувствительность к новым отношениям в социальном или внешнем контексте. Интересно, что чувствительность к контексту усиливается терапевтическим трансом. Человек, находящийся в состоянии терапевтического транса, открыт новым возможностям и в целом открыт и готов экспериментировать с новыми способами существования. Напротив, люди в состоянии симптоматического транса имеют тенденцию закрываться от новых возможностей и в то же время пытаться избегать потенциально угрожающих перемен.

Поскольку чувствительность к контексту очень важна для адаптивного поведения, терапевт должен работать над тем, чтобы трансформировать нечувствительность симптоматических трансов в чувствительность терапевтических трансов. Исходя из того, что человек обычно закрыт для «внешних» воздействий в области его симптома, этого можно достичь путем присоединения к вербальным и невербальным паттернам человека с целью сначала войти «внутри» системы.

Как только совмещение паттернов позволит терапевту присоединиться к системе, постепенная модификация паттернов запустит изменения внутренних переживаний, необходимые для возобновления чувствительности к контексту.

### **Стиль взаимоотношений: сотрудничество или соперничество?**

Транс позволяет одновременно испытывать обе стороны взаимоотношений. Это может быть как проблемой, так и решением, поскольку требует осознания как различий, так и «общих черт». Например, муж и жена (или две разные «части» одной личности) являются «частями, отделенными» друг от друга, и поэтому должны найти способ признать не только «обе стороны», но и «середину». Качество опыта в этих парадоксальных отношениях «оба/и» частично зависит от стиля взаимоотношений, который руководит взаимодействием. В этом смысле симптоматические трансы имеют доминирующую тенденцию к состязательным взаимоотношениям, в то время как для терапевтических трансов характерны стратегии сотрудничества. Представьте себе человека, который одновременно испытывает неудержимую потребность курить и имеет установку не курить. Этот человек может войти в симптоматический транс, пытаясь позволить одной стороне, например некурящей, доминировать над другой (курящей). Поскольку отрицание невозможно на первичном уровне (например: «не думайте о голубом»), состязательный стиль в лучшем случае приводит к расщеплению личности в сознательном и бессознательном переживании. Если ситуация продолжается, из борьбы этих противоположных установок обычно создается симптом (например, проблема идентификации у пациента берет начало в конфликте его родителей). Поэтому перед терапевтом стоит задача трансформировать состязательные отноше-

ния «выигрыша—проигрыша» в отношении сотрудничества «выигрыша-выигрыша». Сложность состоит в том, чтобы разрешить «гипнотический коан» (см. Гиллиген, 1987): «Как можно в равной степени признать X и X'?» В то время как прямой ответ или немедленная интеграция обычно маловероятны, терапевтический транс может допустить контекст кооперации, в котором противоположности, «враги» могут находить общий язык и генерировать решения. Таким образом, отношения «курильщика/некурильщика» в транс можно рассматривать как «гипнотический коан»: так вы можете удовлетворить и потребности курильщика, и потребности некурильщика. Когда этот вопрос был недавно поставлен в терапевтическом транс перед человеком, который боролся с этим противоречием, он отреагировал разнообразными чувственными процессами. Заданные позднее вопросы показали, что этот коан вызвал образ (галлюцинацию) тумана, окутывающего этого человека. Находясь на позиции постороннего наблюдателя, он через некоторое время понял, что обе стороны должны «теряться в дымке» в течение дня. Другими словами, его бессознательное выработало символическое решение (уход в туманные грезы), которое удовлетворило обе его стороны. Таким образом, отношения сотрудничества, в рамках терапевтического сотрудничества, позволили перевести отношения «выигрыша—проигрыша» в творческое решение «выигрыша-выигрыша».

## КРАТКИЕ ИТОГИ

Мы исходили из той терапевтической позиции, что транс является кросс-контекстуальным процессом, который усиливает бессознательные процессы. Как мы увидели, для этого процесса характерны парадоксальные указания и парадоксальные переживания, идеодинамические проявления, усиление чувственной поглощенности, устойчивое внимание, изменения восприятия времени, соматические изменения и другие феноменологические сдвиги. Транс может быть полезен или нет, в зависимости от контекстуальных факторов — таких, как самооценка, доверие, биологические паттерны, изменчивость содержания и рамок, чувствительность к контексту и стиль взаимоотношений. Другими словами, контекст отношений оп-

ределяет собой ценность любого переживания; задача терапевта состоит в том, чтобы реконтекстуализировать симптомы, чтобы могли возникнуть решения. Как подчеркивал Эриксон (1948,1952,1959, 1965), есть много путей для выполнения этой задачи. Успех любого метода главным образом определяется его способностью подключиться к реальности клиента и укрепить ее. Иногда потребуется модифицировать или даже вовсе отказаться от метода в зависимости от уникальных потребностей и паттернов отдельно взятого клиента. В любом случае, главная идея, которую нужно помнить, состоит в том, что решения присущи текущим процессам клиента, а не эрудиции терапевта.



# 3

## ГЕНЕРАТИВНАЯ АВТОНОМИЯ: ПРИНЦИПЫ ЭРИКСОНОВСКОЙ ГИПНОТЕРАПИИ\*

О богах я не много знаю, но думаю, что река —  
Коричневая богиня, угрюмая и неукротимая  
И все-таки терпеливая, и понятная как граница,  
Полезная и ненадежная при перевозке товаров,  
И, наконец, — лишь задача при наведении моста.  
Мост наведен, и коричневую богиню  
В городах забывают, будто она смирилась.  
Но она блюдет времена своих наводнений,  
Бушует, сметает преграды и напоминает  
О том, что удобней забыть.  
Ей нет ни жертв, ни почета  
При власти машин, она ждет, наблюдает и ждет.  
В детстве ритм ее ощущался в спальне  
И на дворе в апрельском буйном айланте,  
И в запахе винограда на осеннем столе,  
И в круге родных при зимнем газовом свете.  
Река внутри нас, море вокруг нас.

*Т. Элиот «Четыре квартета»<sup>1\*</sup>*

### ВСТУПЛЕНИЕ

Я думаю, что эта «коричневая неукротимая богиня» протекала через душу Милтона Эриксона. Он двигался по жизни в том ритме, который большинство из нас забыли, но от которого нам никогда не суждено уйти. Его слова и поступки смывали пыль с на-

Эссе первоначально было напечатано в кн. Дж. К. Зейга «Эриксоновская психотерапия». (Нью-Йорк, 1985. Т. 1.)

*Перевод С. Степанова.*

шего ежедневного существования и многим из нас освободили ноги, застрявшие было в засохшей грязи ортодоксальных доктрин. Как вода, Эриксон адаптировал свою форму выражения и находил дорогу через колеи, канавки и паттерны вечно изменчивой местности, разворачивающейся перед ним.

Как ни печально, Милтона Эриксона больше нет с нами. Однако он пробыл с нами достаточно долго, чтобы вдохновить многих и помочь им осознать, что существует река, что течет внутри каждого из нас, и что море *действительно* окружает каждого. Что дает нам это осознание? Мы можем плыть или утонуть; мы можем построить дамбу или мост, которые помогут нам забыть; мы можем сами продолжать исследование этих вод.

Поколения людей вновь и вновь передают своим потомкам «представления о жизни». Сейчас, когда началась новая эра, как должны встретить ее мы, «сообщество» людей, которых успел вдохновить Милтон Эриксон? Милтон Эриксон был единственным в своем роде, особенно это касается его особого таланта чувственно убедить каждого, что *каждый из нас — единственный в своем роде*, хотя все мы принадлежим к некоторому глубинному единству. Таким образом, разные люди по-разному будут проявлять общий для всех набор ценностей, идей и принципов.

Осознать эту «автономность в единстве» было гораздо легче, когда Эриксон сам служил живым единым *воплощением* «эриксоновского подхода». Теперь, я думаю, наша насущная задача состоит не в том, чтобы соперничать, а в том, чтобы сотрудничать — и далее развивать его выдающиеся идеи.

Эта глава должна послужить моим вкладом в этот процесс.\* Здесь излагается взгляд, что «реальность», которую мы переживаем, порождается нами же с помощью циклических по природе своей (и потому обычно бессознательных) процессов. Следующее предположение состоит в том, что эти саморефлективные процессы могут перейти либо во все расширяющиеся круги автономии, либо же в

\* Среди тех, кому я задолжал свою интеллектуальную или личностную благодарность, Милтон Эриксон, Грегори Бейтсон, Т.С. Элиот, Гордон Бауэр, Бакминстер Фулер, Джон Лилли, Г. Спенсер Браун и Франциско Варела. Я также глубоко признателен Дениз Росс, которая вдохновляла и поддерживала мои исследования своей незаменимой любовью и партнерством.

«порочные круги» застывших паттернов — в зависимости от того, повышает данный опыт нашу самооценку или понижает.

Проблемные процессы одновременно рассматриваются и как процессы решения — это является основой эриксоновского принципа утилизации. Таким образом, структура терапевтического воздействия зависит от структуры «реальности» клиента, а не от каких-то рамок, которых *a priori* придерживается терапевт. Гипнотерапевт должен подключиться к рекурсивной «петле» клиента для того, чтобы раздвинуть границы понижающей самооценку «внутриличностного транса» до состояния повышающей самооценку «межличностного транса». Для того чтобы «поддержать ресурсы» этого «круга автономности» клиента, необходимо использовать такие гипнотерапевтические навыки, как умение: (1) ценить контекст; (2) уравнивать взаимодополняющие отношения; (3) генерировать многочисленные ассоциативные пути. Этот «круг» в состоянии выйти на «порождающее бессознательное», которое в дальнейшем будет служить источником преобразований.

В целях развития этих тем в первом разделе главы даются ключевые понятия того, как нарождается реальность через акты разграничения. Второй раздел посвящен применению этих идей в семи представленных направлениях эриксоновской гипнотерапии: (1) проблемы как противоречивые понятия; (2) гипнотерапевтические отношения; (3) личная вовлеченность гипнотерапевта в гипнотическое взаимодействие; (4) генерирование межличностных петель в состоянии транса; (5) циклическая структура понятий в гипнотической петле; (6) использование петель, «разрывающих цепь», для диагностики; (7) общая гипнотерапевтическая процедура как средство воссоединения организационных структур внутри их круга автономии.

## ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ РАЗГРАНИЧЕНИЙ

Основной догмат этой главы состоит в том, что мы активно участвуем в генерировании наших ощущений. Поэтому эриксоновский терапевт стремится определить, *как именно* его клиент порождает свою болезненную реальность, а затем использовать те же самые процессы для осуществления ее трансформации. Этот подход исходит из предположения, что нет никакой «объективной реально-

сти», существующей независимо от наблюдателя, и что любой опыт и поведение порождаются и определяются отношениями. Соответственно, неизбежны парадоксы самоотношений, так как все отношения цикличны по своей природе. Это касается не только действий клиента в «проблемных» ситуациях, но и взаимодействия терапевта и клиента. Все эти проявления — межличностный опыт, диагнозы, методики и т.д. — одновременно показывают «реальность» *обоих* — и «субъекта» и «объекта» (и потому не являются ни субъективными, ни объективными).

С точки зрения «оба/и», терапевт является «участником» в составе *межличностных* отношений, а не «программистом» или безличным (т.е. деперсонализированным) оператором. Эти взаимоотношения, как и любые другие, могут стать либо «порочным кругом», в котором опыт клиента будет и далее обесцениваться, либо «общеединным контекстом», который запускает процессы изменений, повышающих самооценку.

С этой точки зрения разграничения, которые проводит человек, имеют фундаментальное значение для той реальности, которую он проживает. В этом разделе кратко описаны ключевые идеи, лежащие в основе этого направления.

### **Разграничения как целенаправленные акты**

Любая реальность является результатом Я-порождаемых разграничений. Этот взгляд наиболее убедительно изложен в работе Дж. Спенсера Брауна (1979), который утверждал:

«Вселенная начинает свое существование, когда часть ее отделяется или отнимается. Кожа живого организма разграничивает внешнее и внутреннее. То же самое происходит с окружающей, выделяющей круг на плоскости. Проследив путь, которым мы представляем себе это отделение, мы можем начать реконструировать, с точностью и охватом, что покажутся почти сверхъестественными, основные явления, лежащие в основе лингвистической, математической, физической и биологической науки, и наконец увидеть, как привычные законы нашего собственного существования неуклонно исходят из первоначального акта отделения. Этот акт уже хранится, даже если и бессознательно, в нашей памяти, как первая попытка различения в мире отдельных вещей, где поначалу можно проводить границы везде, где нам вздумается. На этом этапе вселенную нельзя отличить от

наших действий внутри нее, и мир, как может показаться, шевелится под нашими ногами» (с. XXIX).

Таким образом, реальность — индивидуальная или коллективная - произрастает из осуществляемых нами разграничений и питается ими. Первичное разграничение - это акт или директива, которые пересекают границу единого пространства и раскалывают его на «внутреннее» и «внешнее» состояния, таким образом вызывая к жизни взаимодополняющую корреляцию в рамках общего пространства.\*

Как видно из простой иллюстрации на рисунке 3.1, разграничение есть явление закрытия, акт создания границ. Разграничение является со-отношением, сложившимся отношением, обозначением «этого, а не того».



Рис. 3.1. Акт разграничения

На протяжении всей статьи развивается представление не о причинной связи, а скорее о «со-отношении»; так феноменологическая реальность «со-единяется», чтобы показать ценность взаимоотношений. Мы можем выбрать, как взаимодействовать с этими Я-разграничениями отношений (и таким образом определить качество нашего внутреннего опыта), но мы никогда не сможем в одностороннем порядке управлять ими, потому что все отношения имеют парадоксальное качество быть «частью и отдельно от» участника-наблюдателя.

Этот взгляд радикально отличается (в корне или в центре) от рациональной («соотношение-делающей» или «разделяющей») доктрины, которую большинство из нас научились принимать без вопросов. Он отвергает логику «или/или» рационального подхода. Главное основание для этой новой эпистемологии — это современная физика (напр., см. Zukav, 1979). Это настоящая ирония, что психология разрабатывала свои структурные основы в соответствии с принципами физики 19 века, но фактически проигнорировала все революционное развитие физики 20 века, показавшей явную неадекватность такого фундамента.

Разграничение выражает ценности и намерения своего автора, показывая ту «различие, которое проводит различие» (Бейтсон, 1979). Как отмечает Браун (1979, с. 1): «Не может быть разграничения без мотива, и не может быть мотива, если содержания не рассматриваются как разные по ценности».

Таким образом, одна сторона разграничения «обозначена» (т.е. выставлена, подчеркнута, указана, идентифицирована) как имеющая некую конкретную ценность; другая сторона «не обозначена» (т.е. подавлена). Обозначенное состояние - это фигура внутри «пространства», «поля» необозначенного состояния. Оба состояния объединены в глубинном обще-единстве\*, хотя это феноменологически («внешне») неочевидно.

Таким образом, каждое разграничение содержит: (1) обозначенное состояние; (2) дополняющее его необозначенное состояние; (3) границу взаимосвязи (т.е. взаимообозначающее отношение); и (4) глубинное обще-единство. Также каждое разграничение является самоотносимым, то есть оно ссылается на своего создателя.

В этом смысле самыми примитивными разграничениями, которые мы делаем, можно назвать самоопределение наших личностей как автономных (само-регулирующихся) людей в составе «обще-единства». Эта «само-идентичность» имеет фундаментальное значение для нашего существования и служит постоянным фильтром контекста, который порождает (т.е. определяет) то, что мы переживаем (или не переживаем), то, что мы делаем (или не делаем), что мы ценим (или не ценим) и так далее.

Именно потому, что это — примитивное разграничение (т.е. фундаментальный *контекст*), самоидентичность невозможно наблюдать непосредственно. Однако мы можем сделать о ней заключение, основываясь на инвариантностях и закономерностях в ее структурном взаимодействии (поведенческом, когнитивном, образном и т.д.). Некоторые параметры, которые мы рассмотрим в этом отношении, включают: (1) где проводятся первичные границы (например, личность, семья, группа); (2) критерии разграничения (например, какие внешние состояния совместно определяют выделенные границы? Каким образом взаимодополняющие состояния различаются по содержанию и ценности? Ценятся или нет такие разли-

**В оригинале автор использует вместо слова *community* (общность) — *common-unity* (обще-единство). — Прим. ред. перев.**

чия?); (3) гибкость (или ригидность) границ отношения (например, свойственно ли им ритмически сокращаться или расширяться в соответствии с потребностями организма?); и (4) любые обесценивающие и диссоциированные петли (т.е. повторяющиеся паттерны снижения самооценки).

### **Глубины Я-разграничений**

Человек в сфере своего опыта всегда действует согласно собственным паттернам. Эти паттерны играют существенную роль для стабильности и роста, но, как и все явления, они в равной степени могут ограничить или освободить. Чтобы оценить, как они используются в Я-проявлении, нужно выделить четыре уровня Я-разграничений: (1) Я-общеединство как квинтэссенция жизни; (2) Я-автономия как организационное единство; (3) Я как взаимодополняющий коррелятор; и (4) Я в виде разнообразных взаимосвязей интерактивного содержания.

Иллюстрацию на рисунке 3.2 можно рассматривать с внутренней-внешней или внешне-внутренней точки зрения. Это означает, что движение может совершаться и совершается в обоих направлениях: наружу (к большему осознанию) и внутрь (к осознанию и большему соотносению). С этой точки зрения, чувственная реальность является феноменологической «стоячей волной», или «паттерном интерференции», порожденным взаимодействием внешне и внутренне направленных сигналов.

### **Уровень 1. Я как обще-единство (Я как поде)**

Это первичное различие можно рассматривать как источник генеративное™, который Эриксон (1980b, p. 345) называл «то жизненно важное ощущение бытия Я, которым часто пренебрегают». Мы зачастую пренебрегаем им именно потому, что оно не проявляется феноменологически. Фактически, его нельзя выразить никаким иным способом, кроме как метафорически. Это нечто безымянное, Дао, сущность сущности единства, глубинное Я, коллективное бессознательное. Словами Т.С. Элиота (1963), это — «состояние совершенной простоты, стоящее не меньше, чем все».

Мы можем представить себе глубинное Я как четырехмерную гиперсферу, развернутую в топологическую форму тора. Тор («сфе-

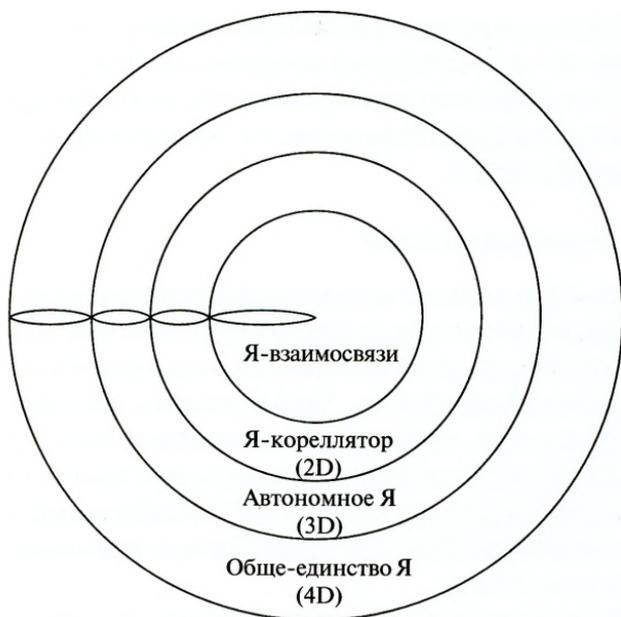


Рис. 3.2. Глубины Я-разграничений:  
одно из возможных сочетаний границ

ра Мёбиуса» или «пончик») использовался Эйнштейном и Эддингтоном в качестве модели Вселенной (Дэвис и Херш, 1981; Янг, 1972; Зукав, 1979). В числе его замечательных свойств — то, что каждая точка сферы является центральной точкой и описывается с помощью того же математического преобразования Фурье, которое используется для создания голограмм (Дэвис и Херш, 1981). Таким образом, целое содержится в каждой точке (как в голограмме). С этой точки зрения, каждый человек является уникальным выражением одного и того же «семени».

Динамическим представлением тора является торнадо, чьи взаимодополняющие действия проиллюстрированы на рисунке 3.3.

## **Уровень 2. Я как организационная автономия (Я как существо)**

Этот следующий уровень является сферическим доменом феноменологического опыта и системной организации. Это царство «лич-

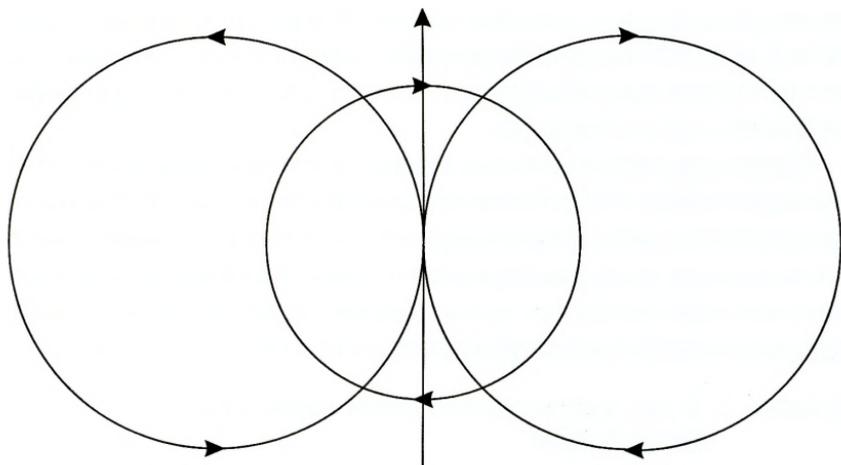


Рис. 3.3. Отдельные движения торообразного вихря

нога бессознательного», которое различает Я (как личность, семью, культуру и т.д.) от «других».

На этом уровне критически важное значение имеет понятие автономности («саморегуляции»). Автономия отражает чудо каждой уникальной жизни (внутри общединства Жизни), определенную форму внутри (вселенной форм) Формы. Автономия не отделяет, а различает конкретное существо как «часть, но отдельную от» обще-единства. Эти взаимодополняющие отношения подразумевают взаимодополняющие цели: (а) хранить круг организационной идентичности; и (б) регенерировать и расширять автономию (т.е. расти).

Концепция автономности является центральной для эриксоновской терапии. Эриксон (1952) разграничивал «ядро личности» пациента от проявляемых им личностных паттернов, и полагал, что, даже если пациент не подозревает о существовании этого «ядра», именно на него должен равняться терапевт и именно его стимулировать для терапевтических изменений.

Сфера автономии системы является организационной идентичностью, через которую она может взаимодействовать с целостностью («целостью») в обще-единстве. Сфера автономии расширяется посредством циклов развития («кругов») преобразований, которые расширяют ее владения. Цикл преобразований подобен квантовому скачку на следующую волновую орбиту; знания, полученные в ходе

предыдущих циклов, остаются вместе с фундаментальными отношениями, но их значения и проявления изменяются под действием дополнительных «возможностей-к-ответу», емкостей и задач следующего автономного контекста.

Например, родители всегда останутся для человека родителями, унаследованные от них биологические и социальные паттерны отрицать невозможно; но рост автономности ведет к повышению ответственности за индивидуальные (индивидуализирующие) модификации этих паттернов, таким образом, запуская (но не гарантируя) дальнейший рост индивидуальности и обще-единства.

### **Уровень 3. Я как взаимодополняющий коррелятор (Я как разум)**

Чтобы проявить автономность в пределах обще-единства, системе требуются структуры отношений («корреляционные» структуры). Таким образом, этот двухмерный уровень — царство «сознательного разума», коррелятор и преднамеренный деятель, символическое («представительское») Я. Его можно топологически представить как «полушария», треугольники или круги. Это царство ролей, сенсорно-моторных кибернетических петель, программ достижения цели, анализа, рациональности («осуществления соотношения»). На этом уровне разграничение может быть создано через триадные единства, как показано на рисунке 3.4.

### **Уровень 4. Я как корреляционное содержание (Я как символ)**

Содержание опыта возникает из корреляции взаимодополняющих структур. Временное содержание опыта (поведение, мысли, чувства, образы, познания и т.д.), возникающее\* из отношений. Содержание является формой, появляющейся из интерференции текущих паттернов (например, корреляции).

### **Заключительные примечания**

Чтобы завершить этот обзор основных различий в порождающем опыте, нужно сделать еще несколько дополнительных замечаний.

\* Игра слов: в оригинале — *e-merge* (физ.) — слияние электронов (возможно, автор подразумевал процесс, сходный с ядерно-магнитным резонансом), в то время как *emerge* — появляться, возникать. — *Прим. ред. переа.*

## 1. Мы не можем НЕ участвовать!

Мы не можем действовать «снаружи» вселенной. Мы активно участвуем в конструировании нашей реальности. Никакое наблюдение (описание, отношение, восприятие и т.п.) не происходит независимо от действий (т.е. разграничений) наблюдателя. *Реальность* — это не «там», в «объектном» смысле; «реальность» — это созвездие чувственных корреляций, выражающих те разграничения, которые *мы* проводим (большой частью бессознательно). Таким образом, мы несем ответственность (и потому способны ответить) за свой опыт.

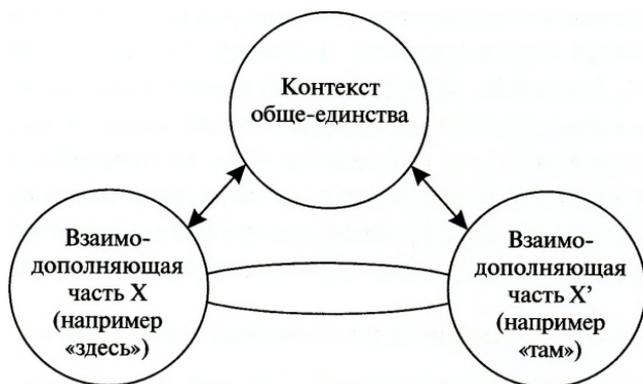


Рис. 3.4. Триадное единство  
взаимодополняющих элементов в обще-единстве

## 2. Принципы единства, взаимной дополняемости и множественности в эриксоновской терапии чрезвычайно продуктивны

Мы исходим из того, что организованное единство лежит в основе всех корреляций и разграничений. Единство создает контекст общности, в которой взаимодействуют все взаимодополняющие структуры — например, «внешнее — внутреннее», «наблюдатель - наблюдаемое», «друг — враг», «звук — тишина», «я — другие», «мыслитель — мысль» и т.д. Зачастую это обще-единство нами не осознается. Взаимодополняющие элементы воспринимаются в противостоящих («стоящих на пути») отношениях «или/или», либо в отношениях диссоциации, провоцируя тем самым попытки развить только один составляющий элемент (или идентифицироваться с ним) и контролировать другой («победить», «преодолеть», «избавиться» и

т.д.). Поскольку взаимодополняющие части неотделимы, хотя и разграничены, и отрицать это невозможно, подобные стратегии управления обычно создают «порочные круги» (т.е. циклы) разобщенного функционирования. Как мы увидим далее, главная терапевтическая ценность транс состоит в его свойстве «оба/и» («часть, но отдельная от» — например, «моя рука поднимается, но я ее не поднимаю»), которое позволяет интегрировать эти взаимодополняющие части обще-единства.

### **3. Разграничения условны, но их последствия - нет**

Совокупность («целостность») наших разграничений отражается в последствиях наших действий. Любое проявление (например образ, теория, описание, интерпретация) является предвзятой «установкой» в отношении того, что предстоит наблюдать и в какой форме его предстоит наблюдать. Проявление — это застывший во времени, зафиксированный в одном положении «указатель» на паттерн, которым оно само не является. Поэтому, как правило нам требуются множественные примеры взаимодополняющих («двойных») описаний.

### **4. Мы являемся территорией, но понимаем только карты**

Высказывание Коржибского (1933) о том, что карта не есть территория, часто используется для того, чтобы доказать, что мы не имеем прямого доступа к «миру ощущений». Это предположение не слишком хорошо сочетается с тем взглядом, что мы сами создаем наш мир ощущений. В то время как наш феноменологический опыт ограничен трехмерными трансформациями, наше Я, бесспорно, является частью единой, четырехмерной Вселенной. Мы можем только говорить о картах или же объяснять их с помощью понятий, но первичное знание, такое, как в глубинном транс, порождается той самой территорией, из которой эти карты получены. Говоря другими словами, мы можем знать территорию, но можем не знать того, что мы ее знаем.

### **5. Есть много способов вызвать (обозначить или наименовать) разграничение: команды, инструкции, названия, описания, проявления и т.д.**

Это обозначение также можно вызвать многими способами: постгипнотические сигналы, образы, внутренний диалог, поза, имена.

Вызов может отличаться внешне, но все виды вызова идентичны в том плане, что все они указывают на основополагающий мотив и основное значение разграничения. Данная эквивалентность позволяет конденсировать и сократить количество вызовов до основного значения разграничения. Таким образом, один вызов, сделанный повторно (и еще раз — столько раз, сколько захочется) просто равняется одному вызову (Браун, 1979).

Эквивалентность различных названий для выделенного нами, разграниченного понятия может содействовать изменениям или мешать им. Например человека, обратившегося за терапевтической помощью, в типичном случае преследует воспоминание о каком-то состоянии, понизившем его самооценку. То есть, он многократно вызывает в памяти какое-то нежелательное и угрожающее состояние, которое он (ошибочно) воспринимает как «обусловленное внешними действиями» - т.е. неподконтрольными внешними влияниями — такими, как тревожные мысли, «прошлое», члены семьи или другие люди и т.д. В таких случаях человек обычно не осознает, что проблемные состояния генерируются им самим — по очевидным причинам, которые мы разберем позднее.

Менее очевидный пример касается теоретических рамок терапевта. Терапевт, использующий те модели, которые оценивают свойства содержания *a priori* (напр., диагностические категории), обычно рассматривает только свойства и разграничения, проецируемые данной моделью (напр., Розенхан, 1984). Многие даже утверждают, что других приемлемых альтернатив нет, что некая фиксированная структура просто необходима. Эриксон продемонстрировал обратное, делая акцент на создание «новой теории» для каждого клиента. Он подчеркивал, что каждый терапевт должен «де-генерировать» рамки собственных представлений и настроиться на те, которые с неизбежностью продемонстрирует ему клиент, и утилизировать их. Подстроившись к тому, как клиент вызывает в памяти свое нежелательное состояние, гипнотерапевт затем может применить ключевой принцип утилизации, действуя в согласии с представлениями клиента. Эта «синхронизация» приравнивает свойства «внешних» ощущений клиента к его «внутренним» ощущениям. Это способствует доверию и сотрудничеству, растворяет ригидные ограничительные рамки и запускает развитие автономии процессов порождающего транса.

А теперь обратимся к применению этих разграничений в клинической практике.

## **ГЕНЕРАТИВНАЯ АВТОНОМИЯ В ГИПНОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЯХ**

Для того чтобы дать представление о том, как идеи генеративной автономии могут применяться в эриксоновской гипнотерапии, я рассмотрю в этом разделе главы семь характерных тем: (1) проблемы как двойные связки; (2) гипнотерапевтические взаимоотношения; (3) личная вовлеченность терапевта в гипнотическое взаимодействие; (4) генерирование межличностных петель в состоянии транса; (5) циклическая структура понятий в гипнотической петле; (6) «цепь-разрывающие» петли как диагностические сигналы; (7) общая гипнотерапевтическая процедура как средство воссоединения организационных структур внутри их круга автономии.

### ***Проблемы как двойные связки***

Автономия («саморегуляция») крайне необходима для существования любого организованного единства и потому всегда является доминирующим намерением, лежащим в основе всех проявлений. Автономия не отделяет существо, а выделяет его как «часть, но отдельную от» сообщества. Эти взаимодополняющие отношения предполагают и взаимодополняющие цели: 1) сохранять круг организационной идентичности; и 2) восстанавливать и расширять автономию (т.е. расти). Если эти взаимодополняющие цели не могут быть достигнуты, в результате возникают противоречивые выражения и навязчивые проблемы.

Другими словами, проблемы появляются тогда, когда обесценивается, запрещается, разобщается взаимосвязанность. В результате система разбивается на два враждебных лагеря, и автономия обще-единства, таким образом, теряется для обоих составляющих элементов. Чтобы понять, как это может произойти, представьте себе человека, циркулирующего(совершающего оборот) во взаимодополняющих динамических петлях внутри круга автономии. В какой-то точке этой последовательности человек может прервать свое участие в динамической петле. Возможно, ему потребуется отдых,

или же он встретится с угрозой целостности круга автономии. В последнем случае немедленным откликом системы будет выйти из взаимодополняющего действия, «заморозить» циклическую петлю в ее нынешнем состоянии (т.е. привязать ее ко времени, словно сделать отпечаток) и уйти внутрь своего круга автономии, чтобы защитить его и почувствовать себя защищенным.

Такое отступление естественно, понятно, характерно и будет проявляться в автономных сигналах готовности «бороться или убежать» — таких, как стесненное дыхание и моторные движения в целом, нарушение естественных ритмов проявлений, возросшее напряжение и т.д. Эти реакции являются важными напоминаниями человеку о том, что он, как драгоценное и уникальное автономное существо, уязвим (т.е. чувствителен, жив) и потому должен уравнивать контакт и уединение во взаимодействиях внутри обще-единства.

Защитные состояния напряжения, сознательного отслеживания и физической жесткости *не* отступят, пока не будут признаны и оценены. В данном состоянии человек не способен прямо (т.е. спонтанно) участвовать в Природном царстве; его действия будут управляться решениями, принятыми в царствах Образного и Символического. Если эти ограничения будут сохраняться, напряжение («паттерн удержания») «сгустится» до символических и образных (т.е. застывших во времени) разграничений, тем самым создавая состояния (ложной) идентификации — такие, как «эго», «тревога» и «сознательный разум». Круг автономии будет разобщен от динамических проявлений своих взаимодополняющих частей, хотя лежащее в его основании обще-единство останется на месте. (Человек «неделим», независимо от его ощущений или концепций. Поэтому вы никуда не уйдете без своего Я и не сможете найти свое Я нигде, кроме как там, где оно всегда и находится — именно там, где и вы.)

В какой-то момент, однако, человеку потребуется воссоединиться и завершить *отношения* в динамической петле, из которой он «вышел». (Альтернативой этому является наличие в вашем опыте разобщенной структуры, доминирующей со всей своей жизне-отрицающей определенностью.) Воссоединение Я с определением себя (напр., как организованной сущности) требует чувства безопасности и автономии; *человек никогда не попытается пересечь «застывшие во времени» границы, если их целостность под угрозой.* Требуемая безопасность зачастую можно получить с помощью отдыха

или периода ре-центрирования (т.е. транса), но иногда приходится добиваться большей целостности (т.е. возрастания автономии), прежде удастся воссоединить отделенные состояния. Примером этого могут являться травматические инциденты (напр., у жертв насилия или войны), когда нарушение целостности, приведшее к отчуждению, является настолько сильным, что воссоединить Я и его проявления можно только после того, как произойдет рост и развитие автономии.

Очень важно осознавать, что эта диссоциация — не от места или предмета, или объекта, а от *чувственной взаимосвязи* (напр., от паттерна взаимоотношений). Эти взаимосвязи — не структуры времени/места, а паттерны или формы разрыва единого пространства (Браун, 1979). (Как отмечал Т.С.Элиот (1963): «История — это паттерн моментов безвременья»). Парадоксально, но диссоциация на глубинном уровне утверждает ассоциацию. (Как Фрейд сказал о репрессии: «Отрицание всегда утверждает»). Нельзя отрицать наличие Я-корреляций или избежать их, поскольку они никогда и никуда не «двигаются»; они являются «застывшими во времени» состояниями, которые можно преобразовать только повторно войдя в них и переоценив.

С этой точки зрения, нет «прошедшего» или «возвращения в»; проблемы — это проявления понижающих самооценку, застывших во времени (т.е. неритмичных) колебаний паттернов, которые являются «частью, но отдельной от» организованной личности человека. Эти застывшие во времени паттерны служат экранами, отделяющими человека от других людей. Поскольку любое взаимодействие всегда осуществляется через эти экраны, проблемы всегда находятся «в настоящем времени», образно говоря, глядя прямо в лицо человеку. Временное содержание проблемы — например, где она впервые появилась — совершенно неважно. Перефразируя определение Бейтсона (1979) «предмет» — это «паттерн, который разъединяет».

В жизни паттерны, которые соединяют, всегда глубже, чем те, которые разъединяют (и потому они не столь очевидны). Так что, даже если человек отчужден на функциональном уровне, он всегда един («неделим») на более глубинном (автономном внутри общединства) уровне Я. Следовательно, *«бессознательная» автономия человека всегда будет порождать то, что необходимо для интеграции и роста.*

Другими словами, решения всегда находятся рядом, ожидая, когда мы их откроем. Они станут явными (т.е. феноменологически осознанными), только когда отчужденный опыт (напр., обесцененные отношения) будет оценен; они все больше прячутся, если опыт обесценивается, например, когда человек ассоциируется с одним составляющим элементом и пытается диссоциироваться от другого. В этом смысле решение всегда содержится в самой проблеме, в то время как навязываемое решение удерживает (т.е. ограничивает) проблему от разрешения.

Эти парадоксальные отношения будут проявляться в том, как человек бесконечно «прокручивает себя» через все ту же петлю проблемной последовательности — т.е. через структурную инвариантность в процессах взаимодействия. В гипнотерапии транс применяется для того, чтобы дать человеку возможность «остановить колесики» и вернуться к Я в круге автономии, заново сбалансировать систему и позволить генеративной автономии выработать новые проявления, более подходящие для нынешних потребностей.

Проблемы становятся хроническими, когда человек (ошибочно) идентифицируется с одним составляющим элементом (X или X') и деидентифицируется с другим составляющим элементом. Такая (ошибочная) самоидентификация запускает порочный круг понижения самооценки, который нельзя изменить никакими сознательно предпринимаемыми попытками решения. Идентифицируясь (ошибочно) с одним составляющим элементом, человек (ошибочно) воспринимает второй составляющий элемент взаимодействия как угрозу своей личности и поэтому подавляет ее как «противодействие» (т.е. действие против). Это самогенерируемое подавление ошибочно приписывается «реальности окружающего мира», таким образом разделяя «внутренние» и «внешние» взаимодополняющие части (Я/другие). Разделение становится все упорнее, и человек «замыкается» в клетке своего застывшего во времени паттерна, отгороженный от спонтанного участия или непосредственного переживания в природной области.

Таким образом развивается повторяющийся цикл самоуничтожающей, дисфункциональной разобщенности. Парадоксальные взаимодополняющие части самовыражения обесцениваются, и взаимная дополняемость «оба/и» деградирует в ситуацию «ни/ни» или безвыигрышную, обманчиво прикрытую логикой «или/или» и рацио-

нальностью «Победа будет за нами» (разделяющей X и X'). Две руки неделимой общности вместо того, чтобы взаимно поддерживать друг друга (как на знаменитых гравюрах Эшера), яростно атакуют друг друга в неведении о своей взаимосвязанности.

Эту ситуацию никогда не понять в процессе саморефлексии (т.е. «сознательно») именно из-за (ошибочной) идентификации с только одним из составляющих элементов. Человек не просто пребывает в неведении о собственном существенном вкладе в порождение и сохранение повторяющейся («циклической») проблемы, исследования показывают, что на самом деле проявления человека в проблемной ситуации прямо противоположны тому, что он думает, что проявляет.

Чем больше человек старается преодолеть проблему, тем больше он ее создает и усиливает. Трещины между взаимодополняющими частями углубляются и растет взаимообесценивание, тем самым усиливается диссоциация от круга автономии обще-единства, который лишь один может стать источником порождения любого целостного решения.

Другими словами, люди все более диссоциируются от своего «бессознательного разума» и все более и более (ошибочно) идентифицируют себя с требованиями «сознательного разума». Они постоянно отрицают ту самую порождающую автономию, к которой так отчаянно стремятся. Это противоречивое требование порождает «симптомы», которые гениально выражают природу обесцененной бессознательной автономии, характеризующей систему. Именно в таком состоянии обычно пребывает человек, впервые входящий в офис терапевта. Теперь давайте перейдем к исследованию некоторых способов, которые могли бы утилизировать и преобразовать такое состояние.

### **Парадоксальная природа гипнотерапевтических взаимоотношений**

Во-первых и прежде всего, гипнотерапия - корреляция сотрудничества между автономными личностями в контексте общности. Терапевт и клиент равны на самом фундаментальном уровне; оба они уникальные, несравненные личности, разделяющие общие основы бытия. Осознание этого факта служит основой для генеративной

автономии. Клиент — прежде всего человек, которого нужно ценить и уважать, а не обезличенная категория или объект, которым нужно манипулировать.

В рамках этого контекста взаимной автономии терапевт исходит из того положения, что проблема и есть решение. (Это основа эриксоновского принципа утилизации.) Терапевт чувственно подсоединяется к системе клиента с целью расширить ее внутрличностные петли до межличностного круга. Действуя как со-оператор взаимодействующего сотрудничества как «внутри», так и «снаружи» системы, терапевт стимулирует преобразование, повышая ценность контекста, уравнивая взаимодействующие элементы и поощряя новые способы проявления.

Терапевт становится «частью» системы путем *принятия* паттернов клиента, но действует «отдельно от» понижающих ценность взаимосвязей, мешающих генеративной автономии. Этот парадоксальный процесс «оба/и» лучше всего осуществляется через гипнотические процессы, поскольку отличительной характеристикой транса является ощущение функционирования, как «часть, но отдельная от» (напр., Эриксон и Росс, 1981; Гиллиген, 1987).

Насколько терапевт сумеет подстроиться к паттернам клиента, защищая при этом его автономию, настолько и будет эффективна терапевтическая коммуникация. Формы (т.е. паттерны) «внутреннего» и «внешнего» мира клиента становятся неразличимы, тем самым убирается стена между этими состояниями. *Как результат спонтанно проявляется транс.* Таким образом, транс не наводится одним человеком «делающим что-то» с другим (т.е. «подчиняющим его»), он разворачивается из чувственной ко-операции.

*Такой транс является межличностным по своей природе.* Клиент ощущает себя «частью, но отдельной от» своего опыта и от гипнотерапевта. Это парадоксальное отношение «триединства», в котором терапевт, клиент и отношения «терапевт—клиент» являются автономными системами, сотрудничающими в обще-единстве.\*

Эти чувственные отношения можно рассматривать как совместный транс, полученный в результате взаимного наведения. Кли-

Можно заметить, что та же «тронца» используется для взаимной оценки близких отношений. Я + ты = мы; 1 + 1=3. В таких взаимодействиях рассеиваются иллюзии управления или обособленности, зато становится возможной порождающая автономия созидательного проявления.

ент обслуживает структурное наведение (т.е. паттерны своей «реальности»); терапевт, в свою очередь, обеспечивает контекстуальное наведение, которое повышает значимость предоставленных паттернов. Терапевт не идентифицирует себя с ограничениями или с процессами, понижающими самооценку клиента, но скорее продолжает центрироваться на автономном, внешне ориентированном состоянии чувственной вовлеченности, в котором его первичная обязанность защищать и поддерживать автономию клиента. (Эти отношения чем-то похожи на заботливое наблюдение взрослого за ребенком, играющим на площадке.) Терапевт не требует директивно появления проблемного «транса», а скорее развивает взаимодополняющие отношения и разнообразит способы проявления транса.

### **Личная вовлеченность терапевта в гипнотические процессы**

Многие трудности происходят из того застывшего во времени представления, что вовлеченность терапевта в работу с клиентом должна быть безличной. Многие терапевты считают, что «нельзя не общаться» (Вацлавик, Бивен и Джексон, 1967), но при этом игнорируют или отрицают то, что важным коррелятом этого утверждения является и то, что «нельзя не чувствовать». Следовательно, часто выстраивается ложная дихотомия между наблюдением за «объективным» поведением и процессами «субъективных» чувств. Таким образом, искусственно создается «выбор» между тем, должен ли терапевт отвергать чувства или же милостиво на них фокусироваться. С обоих путей съезжают в одну и ту же канаву: чувства становятся диссоциированными и смешиваются с образами и понятиями в «э-моциях»\* («прочь от движения»). Я повторюсь, чувства выражают происходящие в настоящий момент взаимосвязи в физической сфере (ритм, резонанс, смещение), в то время как эмоции являются единицами смешения чувств/понятий/образов, символизирующих личностные ценности (Гиллиген, 1982; Гиллиген и Бауэр, 1984). Другими словами, чувства являются свойствами естественного *окружения*, в то время как эмоции выражают свойства *выстроенных систем*.

В оригинале — *e-motions*, где *motion* — движение. — Прим. ред. перев.

Чувства имеют существенное значение для возникновения любых ритмических или непрерывных проявлений. Они являются основным каналом для настройки и восприятия процессов клиента и лежат в основе эффективной гипнотической коммуникации и терапевтического наблюдения через чувственные ощущения. Чувства — это аналоговые (непрерывные), а не цифровые (дискретные) коммуникации. Поэтому длительное *обсуждение* чувств часто ведет к овеществленному концептуальному обмену, где попытки сделаны быть «теплым, эмпатичным и подлинным». Поэтому гипнотерапевт на самом деле не говорит слишком много о чувствах и не категоризирует их содержание, а скорее чувствует как постоянные вибрации (как при слушании/чувствовании музыки), чтобы иметь возможность модулировать чувственное вовлечение.

Гипнотерапевт привлекает личную вовлеченность в трансный процесс через чувственные ощущения. В этом отношении я считаю нижеследующий принцип чрезвычайно ценным, этическим и практическим руководством:

*Никогда не просите прямо или не заставляйте клиента под гипнозом делать или испытывать что-либо до тех пор, пока вы (гипнотерапевт) чувственно не продемонстрируете себе и своему клиенту вашу собственную готовность и способность сделать то же самое.* Другими словами, откликайтесь на свои собственные внушения, прежде чем попросите клиента сделать то же самое. Порождайте определенное состояние внутри себя, а затем предложите клиенту присоединиться к нему в его собственной манере. Как отмечал Эриксон:

*«Именно ваше отношение к пациенту определяет результаты, которые вы получите...»* Если вы на самом деле хотите добиться результатов от вашего пациента под гипнозом, вы должны верить в то, что говорите. Все, что вам нужно сделать (чтобы переубедить себя) — это оглянуться на свою личную историю, как действующего человеческого существа. Вспомните, когда у вас была анестезия или когда у вас была аналгезия. Признайте, что у вас бывала амнезия бесчисленное количество раз. Вы в действительности не отличаетесь от других обычных человеческих существ. Весь ваш опыт должен научить вас не просить от своих пациентов того, что лежит за пределами их способностей. Когда вы даете пациенту установку, вам бы лучше держать в голове следующее: «Я знаю, у этого пациента может развиваться аналгезия — я знаю, у этого пациента может развиваться анестезия — я знаю, этот пациент может впасть в амнезию» (Росси, Райан и Шарп, 1983, с. 125).

## Генерирование межличностных петель в транс

Прежде чем генерировать межличностный транс с клиентом, терапевт должен сначала «ослабить» свои собственные рамки взаимосвязей (т.е. «сознательный разум»). Осушив свою «чашку чая», терапевт может взяться за «чашку чая» клиента. Для этого нужно войти в подобное трансу состояние, которое характеризуется усиленным чувственным восприятием, уравновешенной мышечной напряженностью, чувственной вовлеченностью, ритмической непрерывностью, отсутствием всяких усилий, нелинейным мышлением и абсолютной ориентацией на клиента. Эриксон писал о терапевтической ценности работы в таком состоянии (Эриксон и Росси, 1977):

«Если я сомневаюсь в своей способности понять что-то важное, я вхожу в транс. Если назревает критическая проблема с пациентом, и я не хочу упустить ни одной подсказки, я вхожу в транс... Я начинаю пристально отслеживать каждое движение, знак или проявление поведения, которые могут оказаться важными. Вот и сейчас, как только я начал разговаривать с вами, мое зрение стало тоннельным, и я вижу только вас и ваш стул. Это произошло автоматически и с ужасной силой, когда я посмотрел на вас. Слово «ужасная» здесь неуместно — она приятная» (с. 42).

Я полагаю, что подобные «рабочие транс» имеют существенное значение для понимания и применения эриксоновской гипнотерапии. Их парадоксы и взаимодополняемость — и особенно их акцент на порождающем «бессознательном» разуме — видимо лежат за пределами (т.е. ограничениями) «нормального» бодрствующего состояния.

*Порождение и утилизация этого состояния генеративной автономии «оба/и» является клиническим навыком, который вы должны изучить и совершенствовать.* Автономия терапевта и автономия клиента должны поддерживаться и сохраняться, в то время как на глубинном уровне между ними двумя реализуется общее-единство. Для этого обычно требуется период разогрева, в ходе которого участники должны «прочувствовать друг друга». Соединение в каждом случае будет происходить по-разному.

Есть много способов для развития этого процесса. Здесь я остановлюсь на некоторых аспектах того, что сам обычно делаю в этом отношении. Обычно я начинаю с того, что вовлекаю клиента в об-

суждение заурядных, открытых тем. Затем я иницирую процесс перехода, зафиксировав «внешний ориентир» на клиенте. Это позволяет мне войти в транс, будучи целиком поглощенным процессами клиента, а не своими собственными. Взгляд можно смягчить или отвести в сторону, если связь кому-то из участников кажется слишком сильной, но нужно продолжать поглощенно и пристально смотреть - это один из самых быстрых способов вызвать транс у себя и у другого. (Люди двигают глазами, чтобы продолжать оставаться в аналитическом состоянии!). Тоннельное зрение обычно появляется в течение нескольких минут, и все моментально становится нечетким, по мере того как развивается состояние диссоциации. Во время этого периода демаркации границ я считаю совершенно необходимым сохранять внешнюю фиксацию на клиенте, одновременно отслеживая собственное состояние физического комфорта (напр., дыхание, распределение напряжения).

Поза, тонус мышц, дыхание и физическая дистанция — все это важные факторы. Также я считаю важным сохранять в позе уравновешенную симметричность (с легким наклоном вперед), упираться обеими ногами в пол. Я начинаю «затормаживать» свои ритмы и «прощупывать» определяющие ритмы клиента (дыхание, пульс и движения тоже могут служить индикаторами, но их одних недостаточно). Все имеет свой собственный ритм! В какой-то момент начинает развиваться очень отчетливое ощущение петли перетекающего чувства. Оба участника обычно размякают, и я перехожу на какую-нибудь безопасную тему, чтобы дать нам обоим время привыкнуть к этому межличностному трансу. Тонус мышц становится равномерным, что характерно для идеодинамических (т.е. генеративной автономии) проявлений (Эриксоны Росси, 1981), и без усилий возникает чувство межличностного соединения.

Когда я синхронизируюсь в гипнозе с другим человеком, то считаю очень важным периодически отходить от участия в любых специфических аспектах коммуникации с клиентом (особенно от вербальных), вместо этого я работаю над равным распределением потенциала внимания, с тем чтобы никакие «фигуры» не выделялись на «фоне» восприятия. В таком нетипичном состоянии внимания сенсорные атрибуты начинают сливаться, и нередко возникает переходящее чувство нечеткости восприятия. Именно на этом этапе возникают синхронные с клиентом гипнотические реакции и одно-

временно возрастает чувство автономии (обычно у обоих участников). Эта взаимосвязь отчасти является результатом того, что терапевт вошел в транс за счет погружения в паттерны клиента. Повторюсь, войти в подобный «межличностный транс» можно только при условии, что скорость и темп устраивают обоих участников. Если один из них начинает в какой-то момент отрываться, это означает, что нужно притормозить и, возможно, сделать перерыв.

По мере разворачивания петли «межличностного транса» терапевт нередко может обнаружить, как в его сознание «вплывают» различные образы, ощущения, мелкие детали (напр., особое значение, придаваемое какому-то слову). То есть внимание концентрируется на каком-то характерном паттерне. Часто это является спонтанным, бессознательным указателем того, «где происходит действие». Так что гипнотерапевт может поразмышлять над возможным значением этих сигналов, в то время как петля межличностного транса продолжает развиваться.

Эти описания могут показаться достаточно причудливыми или излишне запутанными или как-то иначе смутить читателя. Однако стоит заметить, что гипнотерапевтические процессы — естественные по своей сути и потому могут происходить и в других ситуациях взаимодействия. Такой же «необычный опыт» можно ощутить, читая фантастическую книгу, наблюдая захватывающую драму, слушая любимую музыку, занимаясь спортом, занимаясь любовью, погружаясь в грезы наяву. Основное отличие, вероятно, заключается в том, что в описанном процессе личная и профессиональная ответственность лежит на другом человеке. Я полагаю, что освоение чрезвычайно сложной задачи гипнотерапии требует не только систематического, добросовестного и тщательного планирования, но и творческого, нелинейного и гипнотического взаимодействия. Чтобы научиться уравнивать эти взаимодополняющие части, требуется тщательная подготовка.

### **Принцип равновесия в гипнотической коммуникации**

Данный принцип можно изложить следующим образом: *генеративная автономия создается, поддерживается и расширяется путем сотрудничества взаимодополняющих форм.*

Принцип равновесия предполагает, что взаимно включающая логика ««оба/и»» является более глубокой и более продуктивной струк-

турой взаимоотношений, чем взаимно исключаящая логика «или/или». Отношения «или/или» представляют собой симметрию взаимодополняющих частей ( $X, X'$ ) в смысле ( $X$ , и не  $X'$ ) и потому применяются для обозначения предпочтения, предвзятости, последовательности, намерения и т.д. Если же взаимодополняющие части проявляются *ритмическим* и сбалансированным (т.е. колеблющимся) образом в течение некоего времени, такое смещение является ценным. Если баланс нарушается, автономность системы оказывается под угрозой и поведение становится ригидным и настороженным.

Принцип равновесия исходит из того, что порождающая автономия проявляется в отношениях ««оба/и»». Например, чудо жизни рождается из взаимной дополняемости биологических компонентов. Необходимое условие генеративности состоит в том, чтобы автономный контекст Я обще-единства ценился (а не оценивался). Крут автономии существует всегда. Он не создается путем гегельянского «синтеза» тезы и антитезы; это унитарный контекст обще-единства, в котором можно различать взаимодополняющие части.

Как бы то ни было, генеративная автономия актуализируется только через взаимодействие составляющих частей в рамках отношений ««оба/и»». Примером может служить возникающая во время пробежки бегуна эйфория. В этом случае бегун проходит через серию циклов (правая нога/левая нога, вдох/выдох и т.п.), пока в какой-то момент он не войдет в измененное состояние, в котором проявление может развиваться без всяких усилий.

Еще один пример — обучение ходьбе. Милтон Эриксон описывал этот процесс, вспоминая как он, будучи подростком-калекой, заново учился ходить после полиомиелита.

«Я учился вставать, наблюдая, как учится вставать моя малышка-сестра: используй обе руки для опоры, расставь ноги, используй оба колена, чтобы пошире опереться, а затем перенеси вес на одну руку и поднимись. Покачайся из стороны в сторону, чтобы достичь равновесия. Попробуй согнуть колени, сохраняя равновесие. Подвигай головой после того, как равновесие достигнуто. Подвигай руками и плечами после того, как равновесие достигнуто. Сохраняя равновесие, поставь одну ногу перед другой. Упав. Пробуй снова». (Росс, Райан и Шарп, 1983, с. 13—14.)

Это прекрасное описание можно применить буквально к любому процессу обучения. И заключительный пример принципа равновесия — это процесс гипнотического наведения. Одна из динамичес-

ких составляющих частей развития трансa - это баланс удерживания и отпускания. Например, вы можете начать немного расслабляться, затем ненадолго обратить внимание вовне, еще немного погрузиться в транс, прежде чем удивиться: «Неужели это происходит? Произойдет ли? Может ли произойти?» Затем вы можете обнаружить, что еще немного отпустили себя, удерживаясь в целях безопасности и т.д. В какой-то момент «это» происходит. Вы понимаете, что испытываете отсутствие всяких усилий, автономию, гипнотические свойства трансa.

Применяя принцип равновесия в гипнотерапии, необходимо помнить данное Эриксоном описание гипноза, как процесса передачи идей чувственным образом. Для развития генеративной автономии, эти идеи можно выразить рядом различных взаимодополняющих структур. Одна простая, но эффективная структура включает в себя тройственные утверждения, соответствующие взаимодополняющим частям автономии. Например:

**Я не знаю, и вы точно не знаете, как вы войдете в транс. Но как прекрасно осознавать, что ваше бессознательное знает, как и когда откликнуться, и какой способ подходит вам как личности.**

**Вы можете сознательно размышлять о трансe и блуждать в трансe, и в то же время автономно действовать в содействующей безопасности, пока вы это делаете.**

**Теперь вы должны держаться только за свою потребность в безопасности и просто отпустить все ненужное напряжение, держаться за неопределенность и отпустить любую потребность активного участия, все это время открывая для себя безопасный баланс бессознательного развития.**

**У вас есть какие-то прошлые переживания, которые вам не нравятся, и есть какие-то потенциальные будущие переживания, которые вам хотелось бы развить. И вот мы здесь, и перед нами дары и подарки настоящего, настоящего присутствия, бесспорной актуальности, бессознательного проявления.**

В качестве соответствующей петельной структуры можно привести следующую последовательность из шести утверждений:

1. *Общие утверждения*, касающиеся универсального навыка, опыта, реакции и т.п.
2. *Общие утверждения*, означающие, что (1) может проявиться разными способами.
3. *Конкретная возможность X* (как «это» может произойти).

4. *Конкретная возможность Y.*
5. *Конкретная возможность Z.*
6. *Общие утверждения, делающие вывод, что субъект обязательно откликнется каким-либо образом.*

Например:

1. У всех есть возможность испытать сосредоточенность.
2. Мы все можем достичь сосредоточения разными способами, с разной скоростью, в разное время...
3. Некоторые люди сосредотачиваются на чувстве безопасности.
4. Некоторые люди сосредотачиваются на звуках голоса.
5. Некоторые люди сосредотачиваются, позволив себе зримо предствить сосредоточенность.
6. Поэтому я не знаю, как именно, каким образом вы обнаружите эту безопасность внутренней сосредоточенности...

Эту структуру можно модифицировать, добавив дополнение к каждой конкретной возможности [(X, X'), (Y, Y'), (Z, Z')]:

1. Мы все переживаем множество оттенков чувств...
2. И эти чувства раскрываются множеством способов...
3. Поэтому я не знаю, какая из ваших рук станет *теплой* или *прохладной*.
4. Или в котором из ваших ушей, *правом* или *левом*, мочка перестанет быть чувствительной.
5. Или почувствуют ли ваши плечи *тяжесть* или *легкость*...
6. Но что я точно знаю, так это то, что вы действительно сможете насладиться этими спонтанными изменениями и потом еще и другими.

Эти простые примеры показывают, как можно использовать разнообразные петли представлений, чтобы развить чувственное автономное единство, баланс взаимодополняющих частей и множественные возможности.

Простота подобных «фрагментов структур» превращает их в чрезвычайно ценный инструмент для разворачивания процесса транс систематичным, но непредсказуемым образом. Есть прекрасное тренировочное упражнение, для того чтобы оценить этот факт: записать на бумаге (и/или записать на пленке) наведение, состоящее исключительно из подобных структур. Оно продемонстрирует, как подобные формы могут обеспечивать структуру и баланс дополняющих частей — как для гипнотерапевта, так и для клиента, тем са-

мым позволяя гипнотерапевту порождать кругообразный поток гипнотической коммуникации.

Эти простые паттерны особенно полезны в ходе процессов сосредоточения и ориентации внимания. Их можно утилизировать, чтобы добиться фиксации, рассеять фокус, переместить симптомы, отвлечь от анализа, дестабилизировать ригидные паттерны и достичь порождающей автономии (т.е. терапевтической диссоциации) в ходе гипнотических исследований. Они же усиливают восприимчивость (путем уменьшения доминирующих сознательных петель), позволяют посеять установки, поддерживают доверие, спонтанность и самооценку.

Фактически любое разграничение - то есть терапевтическую идею — можно заключить в петлю подобных структур, а множественные разграничения - например касающиеся бессознательной генеративности, текущих паттернов клиента, ресурсов клиента, проблем клиента — можно вплести туда, чтобы создать новые гобелены проявлений. Этот стиль «плетения» отражает, как мне кажется, особое значение, которое Эриксон придавал терапевтическому гипнозу как средству передачи *простых идей* в процессе чувственной поглощенности. (При адресации к проблеме сначала необходимо разбить описание проблемы на множество простых компонентов).

Необходимо понимать, что принцип равновесия можно применять множеством других способов. Например, взаимодополняющие стили коммуникации должны уравниваться в ходе каждой и всех гипнотерапевтических сессий. Примеры взаимодополняющих стилей включают в себя:

ассоциативный/диссоциативный  
прямой/непрямой  
общий/конкретный  
серьезный/юмористический  
подстройка/ведение  
согласие/несогласие  
загадочный/прямолинейный  
предсказуемый/непредсказуемый  
концентрация/отвлечение  
либеральный/авторитарный  
глобальный/детальный  
ссылающийся на себя/ссылающийся на других

Таких образом, эриксоновский гипнотерапевт должен дополнять не прямые методы прямыми подходами, юмористический стиль — серьезной стороной, подстройку - ведением и т.д. Конкретные используемые дополнения должны отражать то, что естественно для гипнотерапевта и подходит клиенту. Обычно я уделяю некоторое время тому, чтобы определить, какой стиль мышления наиболее присущ клиенту (например, глобальный). После того как достигнуто взаимопонимание, я перехожу на дополняющий стиль (например, детальный). Путем ритмических колебаний между этими взаимно дополняющими элементами в ходе гипнотерапевтического взаимодействия я увожу клиента прочь от ригидной идентификации с каким-либо конкретным способом существования к сбалансированному и порождающему проявлению взаимодополняющих стилей.

### **Диагностические сигналы: выходы из круга автономии**

Проблемы можно рассматривать как застывшие во времени противоречивые требования, отражающие самоуничижающие акты самооценки («отвергнутой ценности») комплементарной взаимосвязи. Внутри- и межличностные «со-отношения» соответственно смещаются от взаимовключающих двойных связей к взаимоисключающим двойным связкам и попадают в «порочный круг» тяжелого насилия. Таким образом, главная диагностическая задача терапии состоит в том, чтобы обнаружить «разорванные» взаимосвязи и взаимодополняющие части. Для этого требуется ориентация на уникальные процессы каждого клиента и взаимодействие с ними. Терапевт снимает собственные рамки, откладывая в сторону личную и теоретическую предвзятость, чувственно «настраивается» на внутреннюю сущность клиента (используя процессы, описанные выше) и методом комплементарных циклических проб определяет, где и как у клиента происходит диссоциация.

Главный тезис здесь в том, что конкретные по форме диагностические категории не нужны и даже тормозят продуктивность, поскольку опыт клиента сам по себе уже оформился как уникальный и организованный видимый паттерн. Поэтому терапевт входит в чувственное состояние неведения и становится для клиента «гипнотическим субъектом», «позволяя» тому провести границы их разграничений на «чистом листе» терапевта. При таком подходе тера-

певтическая информация раскрывается естественным путем посредством сильной межличностной поглощенности. Инвариантные паттерны понижения самооценки легко заметить при наблюдении повторений, констант, путаницы, сдвигов, метафор клиента, эмоций, оценок и других процессов.

В этом процессе индуктивные и абдуктивные процедуры преобладают над дедуктивной логикой, характерной для традиционных узаконенных систем. Диагностический опыт напоминает собой загадки Шерлока Холмса или кроссворды; терапевт *знает*, что решение существует, и поглощен его поисками совместно с клиентом. Процессы транса играют центральную роль — как для терапевта, так и для клиента, особенно в плане поддержания «автономии в рамках общности».

Диагностический процесс не прекращается в ходе всей терапии. При этом используются множественные атрибуты — например, письменные описания (семейные истории, истории болезни, цели и т.п.), доверительная беседа, гипнотические исследования, прямые расспросы, чувственная «идентификация» с клиентом и т.д. Цель состоит в том, чтобы определить «те паттерны, которые разобщают» — т.е. доминантные «разорванные взаимосвязи». Зачастую они не сразу различимы, т.к. они затемнены (и защищены) «техниками отвлечения», применяемыми клиентом. Обычно гипнотическая ориентация позволяет мне «нащупать» лежащие в основе паттерны, поскольку обеспечивает непрерывное впитывание информации. Для того чтобы обойти возможные оборонительные рубежи и неуверенность, я «выхожу на паттерн» путем деликатного и непрямого прощупывания.

Есть много вербальных и невербальных сигналов, которые, подобно «красным флажкам», могут послужить сигналами возможных «разрывов взаимосвязей». Ниже перечислены самые простые и полезные сигналы, для того чтобы дать вам представление о характерной структурированной природе подобных сигналов.

### **1. Намеренный «контроль»**

Власть и контроль являются болезненными иллюзиями. То, что мы пытаемся контролировать, контролирует нас. То, над чем мы пытаемся доминировать, доминирует над нами. Мы сами становимся тем, чему яростно пытаемся противостоять. Таким образом, попытки в одностороннем порядке «контролировать» любую взаимосвязь (т.е.

любые межличностные или внутриличностные отношения) обычно ведут к порочным и бессмысленным петлям все возрастающего насилия. Вот простые примеры «контролирующих» утверждений:

- Я стараюсь контролировать мое питание. Потому что я ненавижу свое жирное тело... в основном я объедаюсь, когда испытываю депрессию.
- Я стараюсь давать себе положительные установки, но не могу остановить свой внутренний диалог, наполняющий меня сомнениями.
- В течение нескольких последних месяцев я постоянно «ловлю» себя на том, что пытаюсь уйти в себя, не выходить и не встречаться (возможно, с будущей женой)... Мне приходится бороться с депрессией и заставлять себя выходить, потому что если я не буду стараться, я никогда ни с кем не познакомлюсь....
- Я заставляю себя заниматься спортом по два часа в день... но часто получаю травмы.
- Контроль играет ключевую роль в моей жизни... Я всегда был и до сих пор нахожусь под контролем матери. Я люблю контролировать свое окружение — тех, кто находится в нем, и то, что они делают.

В каждом из этих примеров одна часть старается «контролировать» или «победить» другую или «избавиться» от своей «враждебной» взаимодополняющей части (при этом подразумевается, что «контролер контроль утратил»). Результат таков: и голову не вытаскивали, и хвост увяз.

## 2. Оценочные термины

Ценности едины, безусловны и относятся к состояниям *бытия*; оценки дуалистичны («хорошее» против «плохого»), условны (напр., приемлемо только «хорошее») и относятся к процессам *становления* (т.е. исполнения). Идентификация с «позитивным» со-отношением (состоянием, опытом, человеком, образом жизни, концепцией и т.д.) неизбежно влечет за собой связь личности со своим «негативным» со-относительным дополнением: они являются двумя сторонами одной монеты. Поскольку одно не может существовать без другого, одно («хорошее») поддерживает другое («плохое»). Унитарное разграничение по форме комплементарно! Поэтому я составляю списки положительных и отрицательных оценок, сделанных клиентом, считая их бесценными подсказками, указывающими на ключевые структуры, лежащие в корне проблемных процессов.

Терапевт должен отрешиться от собственных оценок для того, чтобы осознать оценки клиента. В типичном случае описанный выше процесс «очищения» периодически приходится повторять.

### 3. Подразумеваемая причинно-следственная связь

В корне многих проблемных петель лежит убеждение, что конкретное поведение *вызывает* определенное (нежелательное) жизненное состояние, при этом противоположное поведение (поэтому) должно вызвать желательное состояние. Вот несколько примеров:

- Если я не буду заставлять себя заниматься спортом, я умру от сердечного приступа (как мой отец).
- Если я не буду крепко держаться за кого-то, этот человек меня бросит.
- Если я смогу отделаться от голоса моей матери (внутри меня), то смогу услышать, что внутри меня происходит.

Рисунок 3.5. иллюстрирует, как подобные утверждения генерируют петли противоречивых требований (многочисленные примеры таких противоречий можно найти в книге «Узлы» Рональда Лейнга, 1971). Как всегда в случае с двойными связками, заниматься *любой* из двух составляющих бесполезно. Ни одна не является «правильной» или «неправильной»; они являются «партнерскими» взаимосвязями, втянутыми в диссоциативный цикл. Гипнотерапевт должен принять действие обеих составляющих частей, для того чтобы вернуть в их круг автономии.

### 4. Переключения

Петли двойных связок можно также обнаружить по повторяющимся переключениям между противоречащими друг другу состояниями. Например:

- Мой отец — прекрасный щедрый человек, авторитарный алко-голик... Он считает, что я никогда не поступал правильно.
- Я должен заниматься спортом и соблюдать диету, чтобы избежать преждевременной смерти... Но когда я не на диете, я могу заниматься спортом, а когда я не занимаюсь спортом, я могу соблюдать диету, хотя иногда я ничего из этого не делаю и никогда не делаю этого одновременно.

Конечно, петли переключений возникают во многих случаях. Клиент может пообещать выполнить домашнее задание и «забыть» или

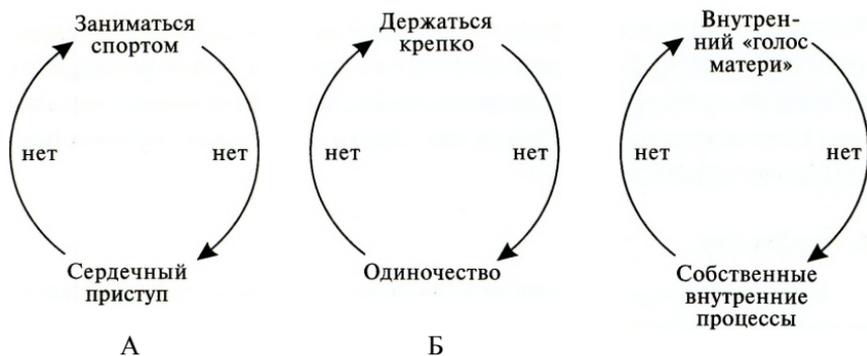


Рис. 3.5. Двойные связки как взаимодополняющие узлы («нет»)?

еще по какой-то причине его не сделать, или же пара может войти в петлю между какими-то двумя противоположными состояниями. Колебания (т.е. временные ритмы) являются основой всех жизненных процессов. Проблемы же развиваются только тогда, когда содержание, ранее перерабатываемое в колеблющейся петле, фиксируется в противоречащих, аритмичных и деструктивных петлях.

## 5. Ограничения и дифференциальные признаки

Подобные утверждения обычно предполагают «расколотое сотрудничество», когда участники расположены один впереди другого, словно «актер переднего плана» управляется недоверчивым и предвзятым «режиссером». «Передний» обычно старается умиротворять, в то время как «задний» следит со своей отдаленной контрольной вышки. (Этот паттерн часто называют пассивно/агрессивным. Не забывайте, что вне зависимости от ярлыка «части» являются одной и той же структурой.) Вот некоторые примеры:

- Семейная история состоит в том, что я....
- Я был любимчиком своей матери, хотя и не понимал этого, пока был маленьким.
- Я изо всех сил буду стараться следовать вашим установкам.

Клиенты, настроенные таким образом, обычно очень хорошо умеют заставить терапевта обвинить их в «сопротивлении» или тому подобной односторонней корреляции. Терапевт может обойти эти

В оригинале — *(k)nots*, где *knots* — узлы, *not(s)* — не (мн. ч.). То есть узлы из многих НЕ, из многих отрицаний. — Прим. ред. перев.

бессмысленные конфликты в сотрудничестве, если будет полностью ценить и поддерживать стремление клиента — контролировать ситуацию, не полностью доверять терапевтической коммуникации и не полностью реагировать на нее. Другими словами, нужно образовать петлю с паттерном.

## 6. Константы

Исходя из того, что единство любого разграничения выражается (т.е. актуализируется) во взаимном дополнении форм, навязчивое и инвариантное повторение убеждения, поведения, отношения, ощущения и т.д. указывает на то, что дополняющий его элемент, хотя и не виден явно, но бессознательно доминирует. Поэтому властный человек типичным образом не уверен в себе; вечно жизнерадостный человек с (обычно застывшей) улыбкой на лице, возможно, поглощен незримой печалью; человек, который принимает все, на самом деле ничего не принимает. Эти фиксированные позиции обычно поддерживаются внушением (унижением, соблазнением) со стороны других — супруга, друга, врага, терапевта, клиента и т.п., провоцирующим исполнение взаимно дополняющей роли. Наблюдения терапевта за своими собственными фиксированными паттернами в отношениях с клиентом также могут послужить полезными диагностическими подсказками. Например, во время недавней сессии с женщиной средних лет, которая показалась мне достаточно хрупкой, я почувствовал, что мои лицевые мышцы болят, оттого что я, копируя ее, постоянно улыбался такой же бодрой улыбкой. Эта «быстрая диагностика» по «минимальному признаку» выявила взаимное внушение, целью которого было отвлечь наше внимание от какого-то болезненного переживания.

Константы иногда трудно распознать, *потому что то, что неизменно, становится бессознательным!* Как подчеркивали Бейтсон (1979) и другие, мы воспринимаем только отличия. Таким образом, неизменные для человека проявления остаются незамеченными другими. Я нахожу, что в этом отношении гипнотическое восприятие чрезвычайно полезно, так как оно «втягивает» меня в инвариантные для человека проявления. Эти инвариантности могут показаться незначительными, однако зачастую они оказываются очень важны.

## 7. Абсолютные утверждения

Этот класс проявлений хорошо знаком большинству терапевтов. Вот некоторые примеры:

- Я никогда бы даже не подумал разорвать отношения.
- Я должен перестать говорить себе, что я должен сделать.
- Я всегда оказываюсь самым надежным и безотказным.
- Я должен добиться успеха или я буду несчастен.

Подобные дифференциальные признаки указывают на «застывшие во времени» корреляции, которые запрещают рискованное участие в полном варианте мире временных взаимодействий. Таким образом, события, отмеченные «застывшими во времени» дифференциальными признаками, будут переживаться как разобщенные и понижающие самооценку.

## 8. Эмоции

Повторюсь, эмоции («прочь от движения») можно рассматривать как смешение образов/понятий/чувств, которые обозначают связь события с идентифицированными личностью целями, убеждениями, ценностями и т.п. (Гиллиген и Бауэр, 1984) (например, гнев может трактоваться как осознание нарушения неприкосновенности личности). Эмоцию можно распознать по множеству сигналов, которые можно увидеть, почувствовать и услышать: смещение ритма, расширение зрачков, временная двигательная заторможенность, повышение возбудимости и т.п.

Настраиваться на эмоциональные процессы необходимо, чтобы распознать личностные ценности клиента по его реакции на текущую гипнотерапевтическую коммуникацию. Как подчеркивал Эрикссон:

«Четко и неизменно придерживаясь своих настоящих целей, автор небрежно и снисходительно (или только внешне снисходительно) представляет богатство видимо связанных идей в такой манере, которая тщательно рассчитана скорее на то, чтобы удерживать и фиксировать внимание человека, чем его взгляд или чтобы индуцировать особое мышечное состояние. Вместо этого каждое усилие направлено на то, чтобы обратить внимание человека на процессы внутри него самого, на его собственные телесные ощущения, воспоминания, эмоции, мысли, чувства, идеи, прошлые знания, прошлый опыт, прошлые состояния, а также на то, чтобы вы-

явить текущие подготовку, понимание и представления... При терапевтическом применении гипноза нужно изначально познакомиться с потребностями клиента на тех условиях, которые он предлагает; затем зафиксировать внимание пациента посредством адекватного уважения и утилизации его метода предъявления проблемы на его собственных внутренних процессах психической деятельности» (Хейли, 1967, с. 498—499).

Эмоциональные сигналы клиента подсказывают гипнотерапевту, как прокладывать путь - когда остановиться, начать или продолжить, когда ослабить или усилить, сконцентрировать или рассеять и т.п. Казалось бы, незаметное слово или тема в продолжительном гипнотическом общении могут стимулировать радость, печаль, гнев и т.п. Гипнотерапевт отмечает взаимосвязи и может сразу же или позднее вернуться назад, чтобы полностью их изучить. Как правило, терапевт стремится к поглощенности клиента эмоциональными процессами, не предаваясь и сознательно не концентрируясь на них. (Это можно назвать сущностью гипнотического транса).

Паттерн дыхания является важной переменной в проявлении эмоций. Если дыхание клиента ритмично, я обычно полностью полагаюсь на его способность автономно исследовать и оценить переживание. С другой стороны, неровное или затрудненное дыхание, несомненно, имеет диссоциативные, понижающие самооценку последствия. В таких случаях обязанность гипнотерапевта состоит в том, чтобы увлечь клиента в межличностную петлю, в которой можно осуществить процессы, повышающие самооценку.

## **9. Замешательство или отсутствие последовательности**

Чувственные изменения любого рода, как у клиента, так и у терапевта, могут иметь значение для диагностики. Например, признав собственное замешательство, терапевт может получить искусное средство наведения, которое клиент успешно использует для дезориентации себя и других; этот же навык позднее можно использовать как основу для преобразующих процессов.

Соответственно характерные признаки могут сигнализировать о возникновении у клиента диссоциативного паттерна. Один клиент начинал крутить большие пальцы перед тем, как уйти во внутриличностную петлю. У других клиентов признаками диссоциации слу-

жили напряжение мышц шеи, царапание подлокотников, легкий наклон головы, возросший темп речи (у всех затруднялось дыхание). Все это - природные идеомоторные реакции, и потому они скорее минимальные и повторяющиеся, чем явные и сознательные. Они показывают, как и в какой момент клиент бессознательно уходит в петлю, понижающую самооценку, и, следовательно, имеют перво-степенное значение для эриксоновского терапевта.

Другие типичные перемены потенциальных диагностических качеств включают в себя резкие смены темы, спонтанное и быстрое вхождение в транс или выход из него, серии вопросов со стороны клиента, изменения в ритме, темпе, внимании или позе.

## **10. Гипнотические наблюдения**

Гипнотически настраиваясь на клиента, терапевт может быть удивлен характерными и, на первый взгляд, бессвязными сигналами, которые «вплывают» в его сознание. Чувственные наблюдения зачастую обнаруживают значимые паттерны, на которые обратило внимание наше бессознательное. Это уже обсуждалось ранее, так что подробно останавливаться на этом я здесь не буду.

В целом, это и есть те несколько паттернов, которые можно использовать для понимания картины при разворачивании гобелена уникальной организации каждого клиента. Можно наблюдать и многие другие паттерны (характерные привычки, выделенные слова, истории, рассказанные клиентом, любые повторы и т.п.). Заметим еще раз — ключевая идея здесь состоит в том, что диагностическую информацию лучше получать полностью и безусловно ориентируясь на клиента, чем ориентируясь на некие заранее предвзятые построения. Клиническая подготовка и профессиональные навыки имеют существенное значение, но не менее важно позволить клиенту самому определить, как будут эти терапевтические навыки применяться.

Можно усомниться, не являются ли эти паттерны излишне обобщенными, неконкретными или элементарными. Я считаю, что в этом-то и состоит их сила, т.е. они указывают, когда и где лежат затруднения клиента, но не уточняют их содержание. Эриксоновский подход предполагает, что сам клиент может сделать это гораздо лучше, чем любой метод. Хотя многие не согласятся со мной, но диагностические («всезнающие») модели чаще употребляются как

щиты, защищающие (а потому — углубляющие) неуверенность терапевта, чем как процессы, действительно служащие уникальным нуждам каждого клиента (как метко заметил Браун (1979), расширение справочного материала обычно соотносится с сужением сознания). Я полагаю, что для терапевта абсолютно необходимо чувствовать себя в безопасном и автономном положении во время терапевтической взаимосвязи. Как в любых межличностных отношениях, эту потребность нельзя удовлетворить, просто отрицая личную «ответственность» (т.е. диссоциируясь от нее).

Описанные выше паттерны позволяют терапевту удовлетворить двойственные «ответственности» за (1) чувственное вовлечение себя как личности в контекст бытия и (2) работу в качестве терапевта, использующего тщательно отработанные навыки и методики. Таким образом, описанные диагностические паттерны предполагают наличие гипнотерапевтического контекста, основанного на эриксоновских принципах и процессах. Трудно представить себе, как реализовать их свойства вне чувственного контекста.

### **Общая процедура гипнотерапии**

Эриксоновский гипнотерапевт создает структуру терапии, исходя из структуры процессов клиента. «Теория» клиента об устройстве мира становится «теорией» терапевта о том, как работать «внутри» («в качестве части») и «вовне» («отдельно от») мира клиента. Можно применить много различных стратегий для руководства этим парадоксальным процессом. Ниже я обрисую одну такую процедуру, которую разработал для терапевтических и учебных целей. Ее выборочная презентация, являющаяся скорее наводящей на мысли, чем законченной, обусловлена соображениями об экономии места в книге. Модель будет проиллюстрирована одним из моих терапевтических случаев — с психиатром, который не мог мочиться в общественных туалетах. Я предоставляю читателю право заполнить модель своим собственным содержанием.

#### **1. Опишите проблемы с застывшими во времени отношениями**

Хочу повторить, что сделать это можно множеством способов. Я нахожу чрезвычайно важным собрать предварительную инфор-

мацию: семейную историю, нынешнюю жизненную ситуацию, описание проблемы (когда возникла, где, как и с кем происходит, почему представляет собой проблему и т.д.), предыдущие попытки решения, свойства, положительные стороны, позитивные ассоциации, определения границ и т.д.

В случае с психиатром (назовем его Фил), стеснительность которого мешала мочеиспусканию, предварительное исследование выявило следующее:

- 37 лет, женат 8 лет, детей нет, очень успешен профессионально; отличные литературные способности; хороший оратор, способный говорить без написанного текста.
- Фил и его жена жили на расстоянии 200 миль друг от друга, якобы по причине его преданности работе; сразу после заключения брака Фил утратил сексуальный интерес к своей жене, хотя они оставались хорошими друзьями (как брат и сестра); в присутствии Эйлин Фил не испытывал проблем с мочеиспусканием, «меньше, чем наедине с собой»; периодически у него случались романы с женщинами (но никогда — с клиентками), которые все восхищались его профессиональными талантами.
- Проблемы с мочеиспусканием продолжались уже более 30 лет; мама приводила маленького Фила на прослушивания в голливудские студии, и когда он находился среди других детей, она громко спрашивала, не нужно ли ему в туалет; многочисленные сеансы терапии (включая гипнотерапию) не имели успеха; Фил заявлял, что очень восприимчив к гипнозу, и доказал это более чем убедительно (т.е. он стремительно впадал в транс и уходил от любого межличностного контакта).
- Его родители были евреями — иммигрантами из России; отца он описывал как писателя, доверчивого, ленивого, необязательного человека, частенько проводившего время с приятелями вне дома; мать он считал недоверчивой, непонятой и нелюбимой (никем, кроме Фила); негласные правила семьи не считали туалет закрытым местом; отец мог часами сидеть на унитазе, читая газету.
- Неприемлемые для него переживания (разотождествление с Я) включали в себя: проявления гнева на любого человека (кроме себя и своего отца); лень; неуспех; проявления ненадежности (несоблюдение обязательств); уход от матери (или жены).

**Я изменил некоторые характерные детали описания, чтобы сохранить приватность клиента.**

- Проблемные процессы включали в себя: постоянную обеспокоенность (что кто-нибудь услышит, как он мочится); зажим брюшных мышц при попытке помочиться (выражение лица — такое же, как при запоре); бегающий взгляд; самоуничижительный внутренний диалог; периодический успех при отвлечении внимания на чтение.

## **2. Убедитесь, что описание не содержит уничижительных слов или клинических диагностических терминов**

Все процессы равно значимы и потому ценны по своей сути, они могут приобретать различные функциональные свойства, когда концептуализируются в рамках действия. Поэтому дефрейминг описаний имеет существенное значение для краеугольного в эриксоновской терапии принципа утилизации, который исходит из того, что *все*, что пациент делает в данный момент, это именно то, что ему надо делать. Дефреймированным описанием я называю то, которое не содержит оценочных коннотаций (ни положительных, ни отрицательных) как со стороны терапевта, так и со стороны клиента. Потенциальные возможности положительной оценки процесса равны потенциальным возможностям отрицательной оценки. Таким образом, вы можете быть уверены, что ваше описание не содержит оценок, если «положительные» (т.е. приемлемые) примеры проявления процесса можно генерировать с такой же легкостью, как «отрицательные» (т.е. неприемлемые) примеры.

## **3. Найдите в описании «расколотые» взаимодополняющие части**

То есть составьте список всех противоположных отношений, описанных клиентом. Вот некоторые из тех, которые были характерны для Филя:

- а) мать — отец
- б) мать — жена
- в) провал — успех
- г) действия на публике — действия наедине с собой
- д) не сердиться на других (кроме отца) — унижать себя
- е) преданность жене — уход от жены
- ж) сексуальность в отношениях с женой — сексуальность в отношениях с другими женщинами-поклонницами
- з) мочиться в присутствии жены — не мочиться в присутствии кого-либо еще

- и) заявленная идентификация с матерью —  
заявленная де-идентификация с отцом.

#### **4. Сгенерируйте глубинный структурный паттерн, который кажется центральным**

После перечисления многочисленных «разрывов» я обычно некоторое время размышляю над тем, какие взаимосвязанные паттерны выглядят центральными темами (говоря другими словами, эти темы являются структурно инвариантными паттернами, проявление которых имеет решающее значение для поддержания организационной сущности системы). Неудивительно, что я обычно вижу эти взаимосвязи собранными во взаимодополняющие или тройственные паттерны. В случае Фила доминировали взаимосвязанные представления о частных/публичных проявлениях, детских/взрослых конфузах и неудачных/успешных исходах.

После идентификации центральные паттерны можно разложить на компоненты и преобразовать в общее представление на уровне глубинных структур. Например:

ЧЕЛОВЕК (ребенок, мать, отец, незаконная любовница), ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИЙ (успешно, неуспешно) (БИОЛОГИЧЕСКУЮ) ФУНКЦИЮ (секс, мочеиспускание, выполнение родительских обязанностей) в СИТУАЦИИ (частной, публичной), характеризуемой СТРАТЕГИЕЙ ВНИМАНИЯ (образы, ощущения, моторные паттерны, внутренний диалог, восприятие, воспоминания, знания).

Рисунок 3.6 (см. след, стр.) иллюстрирует, как общие фреймы можно представить в виде закрытых петель, где части фреймов собраны в «узлы». Такого рода представление может проиллюстрировать единообразные взаимосвязи, завязанные таким образом, чтобы при обращении к одной части фрейма, можно было получить доступ ко всем. Таким образом, человек, осуществляющий функцию (мочеиспускания), может быть концептуализирован как семейная констелляция мальчик/мать/отец. Необходимо обращаться ко всем этим членам семьи, если мы хотим добиться эффективной гипнотерапевтической коммуникации. Это можно осуществить в физической или воображаемой (гипнотической) реальности — «паттерн, который разъединяет», одинаково присутствует во внутриличностных и межличностных системах.

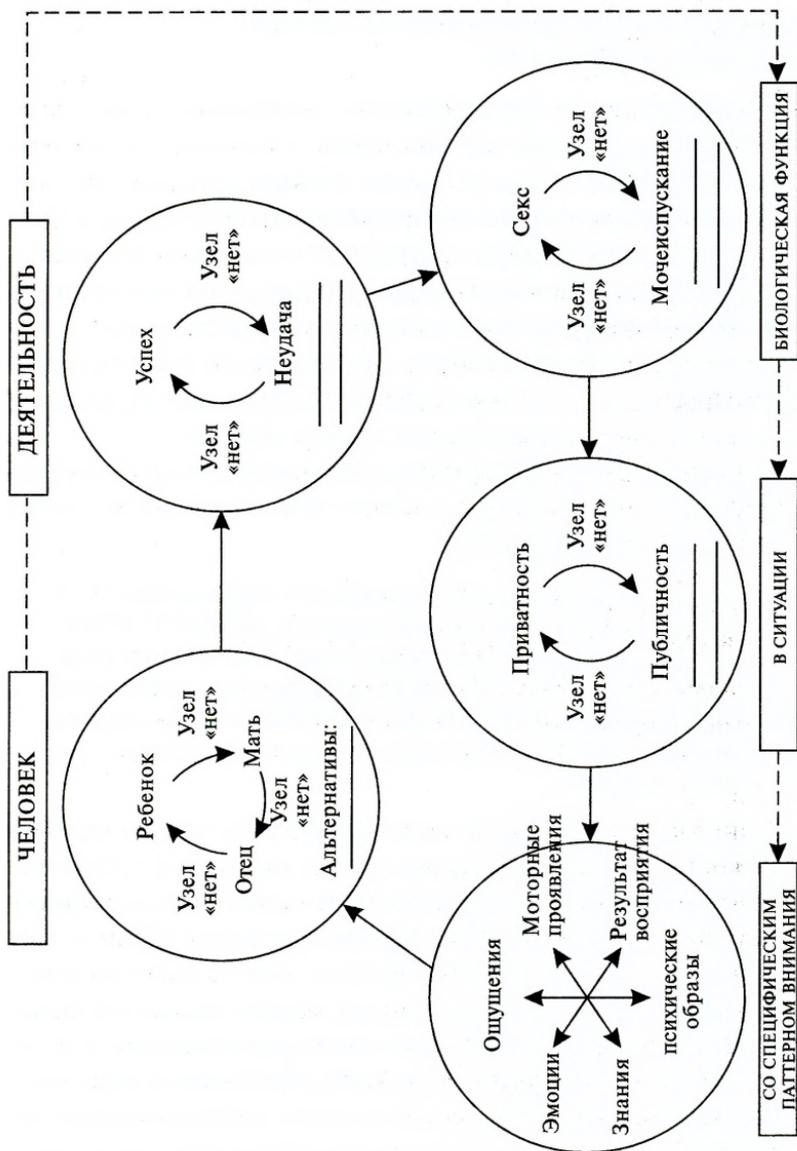


Рисунок 3.6. Изображение петли глубинных структур

Имейте в виду, что каждая из категорий глубинных структур может выражаться разнообразными способами. Различные лингвистические средства подчеркивают различные аспекты многогранной идеи, паттерна или существа (ведь карта не есть территория). Таким образом, понятие ребенок можно в рамках личности заменить на мальчик, малыш, сын, брат, сын своего родителя и т.п. *Каждый термин придает этому понятию в контексте чуть-чуть иной оттенок значения.* Постепенно заменяя разные термины на выражения, которые легко вплетаются в канву гипнотической коммуникации, мы можем бессознательно изменить паттерн (следовательно и значение) всей ткани репрезентативной структуры.

Глубинные структурные петли также могут указать на паттерны внимания, которые имеют отношение к проблеме. Например, для ситуации с Филом имело значение, было ли физическое переживание порождено внешними или внутренними ссылками, и этот момент стал потенциально успешной точкой отсчета для косвенного гипнотического вмешательства, как будет показано ниже.

#### **5. Сгенерируйте примеры процесса взаимосвязи для различных петель взаимосвязи с равным потенциалом быть полезным или бесполезным**

Повторюсь, суть здесь состоит в «дефрейминге» описаний, с тем чтобы они не содержали оценок и не зависели от контекста. Для этого мы сначала должны перевести «негативно» сформулированные проблемные процессы (напр., «неудача мочеиспускания на публике») в «дефреймированные» выражения, не дающие оценок и имеющие обычный контекст (напр., «значение неудачи в проявлении биологической функции на людях»). Терапевт затем может генерировать примеры того, как проявление этого обычного процесса может повысить самооценку и как может понизить ее. Симптом таким образом раскрывается как важное умение, которое нужно ценить и даже усиливать (напр., различать), а не отвергать. Его действительная ценность определяется актуализированным контекстом, поэтому смещение контекста преобразует его ценность.

Беспристрастное описание также представляет собой ресурсное описание, на основе которого можно создавать многочисленные гипнотерапевтические стратегии. Я думаю, именно этот фундаментальный уровень паттерна имел в виду Эриксон, когда изображал гип-

нотерапевтическую коммуникацию как процесс передачи простых представлений множеством разных способов.

**6. Определите характерные паттерны клиента (сознательные процессы, проблемы, стили) - их необходимо включать в любую гипнотерапевтическую стратегию**

Например, что может помешать развитию транса? Выполнению домашних заданий? Прямому сотрудничеству? Каждый человек имеет свои различные паттерны, которые искажают прямонаправленные стратегии (напр., стандартизованное гипнотическое наведение). Эриксоновский гипнотерапевт с радостью примет такие паттерны как изменчивую топологическую почву, на которой вырастет любая терапевтическая коммуникация. Несколько пунктов, которые мне приходилось держать в уме в случае с Филом:

а) Он нуждался в уединении. Ему нужно было чувственно выступать на людях (напр., при мне), сохраняя при этом автономию. Сначала малейшие попытки сконцентрироваться на его личном опыте запускали «уход в самоизолированный транс». Из этого следовало, что центральной гипнотерапевтической стратегией должны были стать процессы диссоциации. (Чтобы разграничить терапевтические диссоциативные процессы от тех, которые уже испытывает клиент, необходимо обеспечить полную поглощенность «межличностным трансом» — например, клиент может находиться в трансе с открытыми глазами — до перехода во внутриличностный транс.)

б) Он нуждался в интеллектуальной поглощенности. Фил был чрезвычайно умным человеком и любил необычные идеи. Самые эффективные гипнотерапевтические идеи удавалось «посеять», перемежая их с чрезвычайно сложными гипнотическими посланиями, скользящими между множества эзотерических, далеких от жизни тем, периодически касающимися детских переживаний и парадоксальными по природе.

в) Он нуждался в межличностном контакте. Для него было важно, чтобы некоторые или все члены семейной системы (мать, отец, жена) помогали связывать его частный и публичный миры. Его родители жили на расстоянии 3000 миль, и отец находился в доме престарелых. Его жена жила на расстоянии 200 миль, и добраться до нее было легче, поэтому я подключал ее к некоторым сессиям.

В этих примерах ставится акцент на полное *принятие* характерных паттернов. После погружения паттерна в *межличностную* петлю

гипнотерапевтическая стратегия смещается на расширение и ослабление этого ограничения. Таким образом, гипнотические послания для Фила вначале были пересыпаны оторванными от жизни интеллектуальными понятиями, позднее фокус сместился на ближние чувственные процессы. Таким образом, углубление процесса послужило постепенному развитию его дополняющей части.

#### **7. Сгенерируйте истории, которые ставят акцент на многочисленных возможностях, для уравнивания взаимосвязей в целях повышения самооценки**

Описание общего представления (шаг 4) можно использовать в этих целях наряду с другими процессами. Стратегии создания и представления историй очень разнообразны. Например, Лэнктоны (1983) и Гордон (1978) предлагают высокоструктурированные форматы для рассказывания эриксоновских историй. Я предпочитаю действовать гораздо менее регламентированным образом. Я считаю истории транспортным средством для межличностной передачи общих идей и развития общих процессов по бессознательным чувственным каналам. Обычно это лучше всего у меня получается, когда я мысленно опираюсь на какие-то простые генеративные идеи, которые под гипнозом можно аккуратно многократно вплетать в изменчивые текущие процессы клиента. Я использую свободные по форме структуры — такие, как балансирующие петли из шести высказываний (описанные ранее), для того чтобы «разогреться» и вернуться к основным темам.

Обычно перед сессией я набрасываю какие-нибудь истории из своего личного опыта, направленные на то, чтобы: (а) привлечь общий интерес клиента, (б) «провести съемку местности» без участия сознания в каком-то аспекте проблемы и (в) одновременно служить наведением (углублением) транса. Ниже приводятся несколько тем для историй, которые я наметил перед сессией с Филом. Из них видно, что любое знание или идею можно организовывать и реорганизовывать бесконечным количеством способов:

- Выучить составные части алфавита и научиться компоновать и перекомпоновывать эти составные части, чтобы собирать из них новые разнообразные слова (например свое имя, прозвище, город, любимый сэндвич, слово «облегчение»).

Выучить простейшие мышечные реакции, для того чтобы писать без излишнего напряжения; научиться выстраивать слова в предложения, а затем в абзацы, а затем в рассказы, а затем в книги; мой опыт работы инструктором по боевым искусствам и освоение различия ощущений и мышечной ориентации; уделять время моему текстовому редактору, чтобы наедине с собой выработать новые смыслы; писательский блок и круг вокруг него. Смущение и неловкость, которые я чувствовал на своем выпускном балу; переживания о том, что подумают другие; где «вылетит птичка»; воспоминание о строгом наставлении моих родителей; вынужденное подпольное изучение половых вопросов; освоение ухода в измененное состояние; слушание гневных голосов (в рок-музыке); всегда схватывать то, что действительно важно и т.п.

#### **8. Составляйте списки гипнотических феноменов, процессов и стратегий, которые могут поглотить проблемный процесс, а затем расширяться и уравновесить его структуру**

Для того чтобы сделать это, вы можете представить себе своего клиента уже в глубоком трансе, наведенном и поддерживаемом его собственными внутриличностными и межличностными паттернами. То есть, симптом можно рассматривать как понижающий самооценку, спонтанно появляющийся феномен транса. Используя этот фрейм, можно задать такие вопросы, как: «Какие гипнотические феномены здесь существенны? Какие нет? (Амнезия, идеомоторные реакции, возрастная регрессия, возрастная прогрессия, автоматическая речь и т.п.) Каким образом человек прячется от угрозы или стресса? От чего он получает удовольствие? Какого рода процессы могут заинтересовать его? (Чтение, спорт, бизнес, музыка и т.п.) Разобравшись, как человек генерирует свою естественную «реальность» (т.е. свои доминирующие ограничения), проще определить, какие гипнотические процессы окажутся наиболее эффективными. Ниже приведены несколько гипнотических процессов, разработанных для Фила:

- а) Идеодинамические процессы.* Я особенно детально концентрировался на идеосенсорных процессах (рассредоточение ощущений, стереотипность реакций, направление психической энергии на другой объект и т.п.), идеобразных процессах (например, позволять образам произвольно появляться и исчезать, сохраняя при этом чувство безопасности) и идеокогнитивных процессах

- (например, внутренний диалог). Обучая клиентов подобным процессам, лучше всего не ориентировать их на содержание проблем до тех пор, пока не будут освоены чувственные знания.
- б) *Прозрачное Я-продвижение* (\* Игра слов от *transparent* — прозрачный, *trance-parent* — трансовый родитель — Прим, перев.) как источник «суперзрения» и руководства. Это модифицированная версия эриксоновской методики «человек февраля», используемой для того, чтобы заполнить пробелы в накопленном опыте клиента (Эриксон и Росси, 1979).
- в) *Приятное состояние пустоты в середине Ничто*. Эта методика была подказана постоянным упоминанием мочеиспускания в качестве опорожнения. Это состояние сначала описывалось как относительно нейтральное, но интенсивно поглощающее целую вселенную «пустого пространства». Постепенно добавившиеся детали включали в себя «абсолютно изумительное и ошеломляющее открытие» маленьких отверстий и проходов, которые способны «открыться и закрыться в два мгновения» и колебались так успешно, что нельзя было не гордиться коммуникацией с этими Соединенными Штатами Сознания, где каждый штат имел своего губернатора. Таким образом, гипнотическое состояние «пустоты» послужило многочисленным целям, включая (1) создание общего контекста для автономного и безопасного исследования себя и (2) создание специфической формы, в которой были посеяны непрямые установки, касающиеся процесса мочеиспускания.
- г) *Гипнотические сны*.
- д) *Транс с открытыми и сфокусированными глазами*. Фил научился вызывать гипнотическое туннельное зрение разнообразными способами, включая полную фиксацию на своих руках. Постгипнотические установки настойчиво убеждали его, что он способен полностью сосредоточиться на задаче, находящейся у него «в руках», т.е. управлять своим вниманием, находясь в общественном месте. В сходном процессе Фил научился вызывать образ своих настоящих рук с помощью упорного взгляда таким образом, чтобы он мог лишь смутно чувствовать скрытые ощущения в «периферических зонах». Этот процесс оказал решающее действие на проблему мочеиспускания: туннельное зрение отключило доступ образам, провоцирующим панику, и другим сходным вредоносным процессам.

## **9. Создавайте домашние задания, которые удовлетворяют требованиям шага 8**

Я считаю особенно важным идентифицировать и «предписать» клиенту процессы, в которые он привычно вовлечен и которые могли бы «отменить» терапевтический прогресс. Я давал Филу много

домашних заданий, большинство из них в форме постгипнотических установок (поскольку он был очень отзывчив к диссоциативным процессам транса). Вот некоторые из них:

- а) *Приватность*. Вместе с другими сходными предписаниями я рекомендовал Филу — как в трансе, так и бодрствующем состоянии — скрывать хотя бы один секрет каждую неделю.
- б) *Процессы самоуничтожения*. По рассказам Фила, он постоянно ругал себя за неспособность помочиться. Я пространно критиковал его за то, что он не способен оценивать себя более разнообразными способами. Затем я утилизировал его естественное замешательство при этом парадоксальном утверждении, для того чтобы обеспечить его сотрудничество в разработке «системы множественных атрибутов», в которой он мог оценивать, насколько хорошо «он преуспевает в том, чтобы не суметь адекватно принижать себя, а также — как хорошо он не справляется с нахождением новых способов критически оценивать себя и т.д.»
- с) *Самогипноз*. Мы рассматривали процессы самогипноза как действенный аспект терапии, поскольку Фил отчаянно нуждался в чувственном контексте для наслаждения уединением и безопасностью. Я сделал для него несколько записей наведения транса, обучил его некоторым процессам самогипноза и давал ему разнообразные конкретные задания (например, практиковать туннельное зрение).

**10. Пересмотрите весь подготовленный материал, чтобы убедиться, что он рассчитан на сотрудничество с человеком, а не на оперирование категориями или концепцией**

Иногда очень легко уйти в порождение и использование паттернов, забывая, что единственным настоящим источником изменений является сам клиент. Поэтому, по этическим и практическим соображениям время от времени полезно проверять себя: действительно ли вы превыше всего ставите *личность* клиента.

**11. Повторите цикл, если это необходимо**

Приведенная выше общая процедура является всего лишь прилизительной основой для нескольких терапевтических сессий. Таким образом, ее можно использовать неоднократно — до тех пор пока сохраняется проблема.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В этой главе я хотел широкими мазками набросать некоторые простейшие определения генеративного автономного подхода в эриксоновской гипнотерапии. В значительной степени это было вызвано моим растущим убеждением, что традиционные модели безнадежно неадекватны для того, чтобы представить вклад Эриксона. Эта глава является начальной попыткой осветить структуру альтернативной парадигмы, делающей акцент на порождающих принципах обще-единства, взаимодополняемости и множественности. Эти идеи будут воплощены и подробно описаны в других работах (сейчас они в процессе написания). Я приглашаю читателя откликнуться на них с таким же пониманием и с радостью ожидаю совместной работы профессионального сообщества над усовершенствованием и видоизменением идей, выдвинутых выше. При этом я хотел бы завершить свою работу прекрасным отрывком из «Четырех квартетов» Т.С. Элиота:

Мы не оставим исканий,  
И поиски кончатся там,  
Где начали их; оглянемся,  
Как будто здесь мы впервые.<sup>9</sup>

*Перевод С. Степанова.*



# 4

## КОЭВОЛЮЦИЯ ПЕРВИЧНОГО ПРОЦЕССА В КРАТКОСРОЧНОЙ ТЕРАПИИ\*

Старик в своем нелепом прозябанье  
Схож с пугалом вороньим у ворот,  
Пока душа, прикрыта смертной рванью,  
Не вострепещет и не воспоет.\*\*

*У. Б. Йейтс*

Когда я впервые познакомился с Милтоном Эриксоном в середине 70-х, он был уже немолодым человеком, который опирался на палочку; болезней, которые его одолевали, хватило бы, чтобы превратить любого человека в развалину. Но Эриксон вовсе не был немощен, он излучал силу и мудрость, которые затронули и вдохновили многих из его окружения. Частично своим влиянием он был обязан своим выдающимся техническим навыкам: как никто другой, он изучил терапевтическую коммуникацию. Но было в Эриксоне и еще нечто, назовите это «душой», если хотите, нечто даже более мощное, чем его методики. Вы неизбежно попадали под впечатление его мышления, его взгляда, его речи. Говоря простыми словами, его подход к психотерапии был очень далек от ортодоксальности и очень эффективен.

В то время как какая-то часть стиля Эриксона была индивидуально характерна, и потому не имеет для нас непосредственной ценности, большая его часть содержит чрезвычайно оригинальные для

Эссе первоначально было напечатано в кн. Дж.Зейга и С.Гиллигена (ред.) «Краткосрочная терапия. Мифы, методы, метафоры» (Нью-Йорк, 1990).

*Перевод Г. Кружкова.*

психотерапии идеи. Взятые вместе, эти идеи создают своеобразный контекст психотерапии, который в корне отличается от традиционных подходов. Это различие в контексте может значительно повлиять на то, как воспринимается и применяется методика: методики эриксоновской психотерапии могут иметь положительный эффект в одном контексте, но могут иметь неправильный и даже отрицательный эффект при их использовании в более традиционном контексте. Эта идея была высказана Грегори Бейтсоном в ходе интервью с Брэдом Кини в 1976 году:

Кини: Вы хотите сказать, что все люди, которые приходят на встречу с Эриксоном, уходят от него, испытывая жажду власти\*?

Бейтсон: Да! Они все хотят власти.

Кини: Есть ли что-то в этом визите (к Эриксоному), что порождает эту жажду власти?

Бейтсон: Ну, это его талант манипулирования другим человеком, который в отдаленной перспективе не отделяет его как эго, доминирующее над другими. *Он вплетает в ткань комплекса некий прием, который в дальнейшем существует отдельно от этого комплекса, и потому может противодействовать ему и превращается в своего рода власть.* Я думаю, это примерно так. (Курсив — С.Г.)

Я согласен с комментариями Бейтсона, и считаю их особо важными для актуального состояния эриксоновской психотерапии. На настоящий момент мы имеем немало изощренных методик: мы умеем вызывать гипнотический транс разными путями, умеем давать косвенные установки, и сплести волшебные метафоры. Мы знаем 101 способ, как дать домашнее задание, знаем, как создавать парадоксы и контр-парадоксы, и т.д. В то же время, мне кажется, мы гораздо менее подготовлены в плане личного контекста терапевта, применяющего эти методики. Больше внимания уделяется тому, какие «установки» терапевты дают клиентам, чем тому, какие установки терапевты могли бы давать себе, для того, чтобы лучше работать с клиентами. Большее значение придается подключению к бессознательным процессам клиента и их утилизации, чем подключе-

**В оригинале — *power* (власть, могущество, сила), в отличие от других мест, где встречается слово *force* (сила), например: *Is love a force?* — Является ли любовь силой? (с. 293); *Let the force be with you!* — Да пребудет с вами сила! (с. 344). — Прим. ред. перев.**

нию к бессознательному творческому потенциалу терапевта. И освещается скорее влияние терапевта на клиента, чем ответный эффект, который клиент оказывает на терапевта.

Такое неравновесие никому не нужно и, вероятно, опасно, поскольку оно укрепляет иллюзию, что переживания происходят исключительно внутри клиента, а также отрицает или игнорирует участие терапевта на всех уровнях отношений. Такая диссоциация провоцирует еще более сильные иллюзии власти и попытки управлять другими.

Это противоречит духу и образу работы Эриксона и может приводить к неэффективной терапии. Чтобы избежать подобного зла, я полагаю, очень важно подчеркнуть, что терапевт должен участвовать, говоря словами Бейтсона, в «плетении всего комплекса» терапевтических отношений.

Именно это я и хотел бы сделать в данной работе. Сначала я хотел бы описать некоторые установки, которые терапевты могут давать себе, и которые помогут им полностью и эффективно взаимодействовать с клиентами. Затем я хотел бы описать историю одного случая, которая, я надеюсь, пояснит, какого рода терапия является результатом подобных установок себе.

## **ДОСТУП К ТЕРАПЕВТИЧЕСКОМУ Я ТЕРАПЕВТА**

Для начала представьте себе терапевта, сидящего в своем офисе в ожидании клиента. Этот терапевт, как и большинство остальных, добросовестен, трудолюбив и ответственен. Он хочет хорошо поработать. Он прочел 143 истории Эриксона о случаях успешного лечения, он посетил за последние пять лет 31 семинар и прослушал 92 различных гипнотических наведения (включая речи Рональда Рейгана) за прошедший год. Однако, на него, сидящего на стуле в ожидании и надежде, внезапно снисходит озарение. Этого всего недостаточно! Знаний, всей информации в мире, недостаточно, чтобы сделать его эффективным. Он должен найти способ, как использовать эти знания, как получить доступ ко всей этой информации в тот момент, когда он погружен в терапевтические отношения. Он должен уметь подключаться не только к своим собственным ресурсам, но и к ресурсам клиента, поскольку и те, и другие необходимы для успеха терапии. Вопрос в том, как это сделать?

Когда мне нужно сместиться в подобное состояние, что я делаю в начале каждой сессии, мне помогает серия внушений, подобных гипнотическим. Эти внушения направлены на растворение себя; т.е. они должны достаточно быстро уйти из сознательного мышления в бессознательное, и вновь появиться только в том случае, если я зайду в тупик. Цель применения таких установок в том, чтобы найти образ действия, при котором методики и решения произрастают из всей целостности отношений, а не из моей индивидуальности.

## **Сотрудничество**

Первая установка такова - *сотрудничай*. Под этим я подразумеваю вовсе не то, что мой (а, возможно, и ваш) отец имел в виду, когда говорил: «Давай-ка без разногласий!» В основе здесь лежит та идея, что терапевты и клиенты *вместе со-творяют\** свои реальности; каждый из них глубоко и неизбежно влияет на другого. Признав это взаимное влияние, терапевты могут поставить его себе на службу. Они могут отойти от ложного и ограничивающего возможности предположения, что терапевт один несет ответственность за разработку всех методик, ресурсов и решений, и вместо этого могут найти пути объединения со своими клиентами, от чего оба они выигрывают в равной мере.

Полезным сравнением здесь могут послужить гонки в мешках, в которых многие из нас принимали участие где-нибудь на пикнике или ярмарке. В этих гонках, у каждого участника одна нога внутри мешка и одна снаружи. Если вы с напарником сумеете синхронизировать свой бег на трех ногах, вы выиграете; если вы собьетесь с ритма, то оба упадете. Это похоже на ситуацию в терапии, где и у терапевта, и у клиента «одна нога внутри системы и одна снаружи». С этой точки зрения, легче добиться прогресса, кооперируясь *со* вторым человеком, чем воздействуя *на* него. У клиента есть свой образ существования, так же как и у терапевта, — задача состоит в том, чтобы смешать эти паттерны так, чтобы два Я, а не одно, фокусировались вместе, чтобы достичь глубинного видения возможного будущего. Ни одно из Я, ни одна из точек зрения не превосходит другую, но именно работая вместе — «отдельно от и в то же время как часть» друг друга, они являют собой эффективную команду.

**В англ.: *co-create together*. — Прим. ред. перев.**

## Чувственное участие

Вторая установка, которую могли бы давать себе терапевты: «*Чувственно участвуй*». Это означает, что не надо запира́ть себя в рамках аналитического образа действия; надо найти способы выбраться из своей головы и войти в межличностную соединенность отношений. Вместо того чтобы быть просто внешним наблюдателем или внутренним участником, станьте наблюдателем / участником, погруженным в состояние, которое Мэри Кэтрин Бейтсон (1988) называет «упорядоченной субъективностью». Это, конечно, одно из основных внушений, которые эриксоновские терапевты дают своим клиентам. Оно основано на том представлении, что аналитическое мышление, по сути, консервативно; оно каждый раз голосует за Рональда Рейгана! Также оно имеет тенденцию видеть все только в одной перспективе и всячески эту перспективу сохранять. Во многих случаях это замечательно, но не тогда, когда застарелые проблемы сигнали́ят о необходимости изменений. В таких случаях требуется дефрейминг прямого переживания. В то время как чаще всего мы соглашаемся, что для клиентов это очень важно, иногда мы забываем, что это в равной степени важно и для терапевта. Как заметил Эриксон:

«Слишком многие психотерапевты пытаются планировать, что им предстоит обдумать, вместо того, чтобы подождать и посмотреть, какой стимул они получают, а затем позволить своему бессознательному разуму ответить на этот стимул» (Гордон и Мейерс-Андерсон, 1981, с. 17).

Переходя в рецептивный, чувственный режим, терапевты начинают моделировать то творческое состояние, которое они и просят испытать своих клиентов. В целом, эту установку можно выразить так: «Вода нормальная, давай заходи и попробуй поплавать, своим стилем и со своей скоростью». Чувственный режим также позволяет терапевтам прочувствовать реальность клиента с разных точек зрения, что принципиально важно для эффективности.

В традициях эриксоновской психотерапии, гипнотические процессы являются основным средством перехода от аналитической ригидности к чувственной изменчивости. И клиенты, и терапевты извлекают из них пользу, хотя и разными путями. И как заметил Эриксон:

«Если у меня есть какие-то сомнения по поводу своей способности видеть главное, я вхожу в транс. Когда существует критическая проблема с пациентом, и я не хочу упустить ни единой подсказки, я вхожу в транс... Я начинаю пристально отслеживать каждое движение, признак или проявление, которые могут оказаться важными». (Эриксон и Росси, 1977, с. 42.)

Я посвятил целую главу своей книги (Гиллиген, 1987) обсуждению того, как терапевты должны ответственно использовать гипнотические процессы. Здесь я только хотел бы подчеркнуть, что их использование может существенно улучшить, как восприимчивость, так и воздействие, как получение, так и отдачу в вашей коммуникации.

### **Ориентация на будущее**

В процессе чувственного сотрудничества с клиентом терапевт должен четко осознавать свои намерения. В этом отношении третьей полезной «мантрой» является принцип: *«Ориентируйся на будущее»*. Это основное свойство отличает эриксоновскую психотерапию от первичной ориентации на прошлое, характерной для традиционных подходов. Это также отличается от первичного фокуса большинства клиентов, которые приходят к терапевту, заикленные на своем проблемном прошлом. Поэтому я сразу же, во время первой беседы с клиентами, ставлю акцент на эту основную ценность, ориентацию на будущее, а затем прилагаю немало усилий и времени, чтобы чувственно поддерживать его в ходе терапии. Один из способов, которым я пользовался для этой цели в последнее время, состоит в создании буквальной гипнотической галлюцинации того, что будущая личность клиента присутствует в комнате. Это своего рода цирк, в котором три круга. Первый круг — это терапевт, второй — это система клиента, третий — это его будущее Я. Обычно я использую беседу между первыми двумя кругами для того, чтобы генерировать третий, руководствуясь основополагающим вопросом: *«Как выглядит, звучит и ощущается ваше желаемое будущее Я?»* После появления галлюцинаторной будущей личности, я обращаюсь с ней, как с действительно присутствующей здесь, и стараюсь добиться сбалансированной чувственной связи между ней, клиентом и мной. Переживание этого парадокса «три-в-одном, один-в-трех» не только возвращает меня в детство к обучению в католичес-

кой школе, но и позволяет мне уверенно себя чувствовать, доверяя своему бессознательному внести в терапию свой вклад.

Частично это происходит потому, что ориентация на будущее Я служит позитивным принуждением; она предоставляет образ успеха, вокруг которого бессознательное может плести свои узоры. Это смещает чувственную коммуникацию от широко открытой свободной ассоциации к управляемой спонтанности. Расширяя внимание терапевта, она также уменьшает вероятность его попадания в подводные течения некоторых отношений. Например, большинство из вас наверняка испытывали, каково это — потеряться в отношениях с человеком, страдающим пограничным или депрессивным расстройством личности. Думаю, частично это обусловлено нестабильностью отношений, если они состоят всего из двух элементов. Ощущая будущее Я так же полно, как вы ощущаете присутствующее Я клиента, вы можете быть «частью, однако отдельной от» актуальной реальности клиента. Это позволит вам поддерживать и утилизировать настоящего клиента, и в то же время ориентироваться на его возможное будущее.

## **Решения**

Четвертая установка, которую могут дать себе терапевты, такова: *«Мысли в плоскости решений, а не в плоскости проблем»*. Клиенты излагают проблемы, подчеркивая то, чего они не могут сделать; эриксоновские терапевты подготавливают решения, подчеркивая то, что клиент может сделать. Базовое отличие было хорошо описано Джоозефом Чилтоном Пирсом. Пирс указывал (1981), что каждый из нас рождается с набором неврологических предписаний, или, как мы их называем в гипнозе, «непреодолимых установок». Независимо от имени, национальности, религии, политики, расы или чего-либо еще, вы *будете* отвечать на эти установки. Они включают в себя: «ходить», «говорить», «конструировать образ мира», порождать образ себя внутри этого сооруженного вами мира. Каждая из этих задач включает в себя первичные и вторичные процессы, например, первичная задача хождения — просто «ходить». Вторичные задачи включают балансирование, перемещение веса и падение. Когда ваше внимание настроено на первичный процесс хождения, падение является решением, а не проблемой; оно необходимо для того, чтобы научиться ходить. Но если первичное внимание каким-то образом по ошибке направляет-

ся не на хождение, а на падение, повторяющееся падение становится проблемой. Пирс описывает это как перемещение от падения «с маленькой буквы» к Падению «с большой буквы», лишаящему библейской благодати. Чтобы вернуться обратно в «благодать», человеку нужно переориентироваться на решения, т.е. на развивающие навыки и на насущные задачи, стоящие перед ним.

## Ресурсы

Есть и еще одна сходная установка: *«Мысли в плане ресурса, а не дефицита»*. Общий вопрос стоит так: «Как я могу использовать свои процессы и паттерны наряду с процессами и паттернами клиента, каковы бы они ни были, в качестве основы для терапевтического взаимодействия?» Полезное правило состоит в том, чтобы объявить ресурсом любое переживание или навык, подразумевающий эмоции, как негативные, так и позитивные, потому что наличие эмоции указывает, что Я вовлечено в происходящий процесс. (Гиллиген, 1982). В отношении опыта клиента это могло бы включать чисто позитивные ресурсы, такие, как воспоминания об успехе, символ власти, человек, сыгравший позитивную роль в его жизни. Однако, симптомы тоже можно рассматривать в равной степени как мощные ресурсы. Например, депрессивный клиент жаловался на назойливый внутренний голос, который непрестанно повторял: «Ты не сможешь этого сделать... ты не сможешь этого сделать... ты не сможешь этого сделать. ...» Используя эту «петлю воспроизведения» как потенциальный ресурс, я начал сеанс транса следующим образом:

Джон, есть много вещей, которые можно и нужно сделать, но мы оба знаем, что *ты не сможешь этого сделать!* Что я имею в виду, говоря это? Ну, я хотел бы, чтобы ты сидел здесь в этом кресле и смотрел на меня, не моргая. Но могу поспорить, что *ты не сможешь этого сделать!* Я хотел бы, чтобы ты не слушал мой голос, но, наверное, *ты не сможешь этого сделать!* Я хотел бы, чтобы ты постарался не думать о том, чтобы не слушать, на бессознательном уровне, но *ты не сможешь этого сделать!* Я хотел бы, чтобы ты не *сигналил* мне, поднимая свой палец, когда будешь *готов* войти глубже в транс, но, ты не сможешь *этого сделать*, или уже можешь?

Эти установки, предложенные в интенсивной манере, поглотили все внимание Джона и в дальнейшем были использованы как элемент решения.

Точно также, как текущие процессы клиента, процессы терапевта тоже можно рассматривать как ресурсы. Например, однажды я работал с пожилым ирландским джентльменом, чьи ноги, по его выражению, «истошно вопили на него». Это была странная интенсивная боль, которая ставила в тупик всех неврологов; боль начиналась от колен, двигалась вниз и не поддавалась никакому лечению лекарствами и никакому психологическому воздействию. И хотя я был уверен, что под гипнозом смогу взять эту боль под контроль, все методы, что я применял — возрастная регрессия, возрастная прогрессия, диссоциация, смещение фокуса ощущений — бесславно провалились. В ходе этих экспериментов в мое сознание периодически просачивалось воспоминание пятнадцатилетней давности, связанное с последней встречей с моим ирландским дедушкой, незадолго до его смерти. Я не мог понять, что означали «визиты» дедушки Джека, и вскоре решил, что это просто отвлекающий фактор, и перестал об этом думать, пытаюсь сконцентрироваться на проблеме боли. Однако дальнейшие усилия тоже не имели никакого успеха, а дедушка Джек возвращался все снова и снова. Наконец, я отреагировал на эти «минимальные сигналы», подсказывавшие мне, что я «выключен», наконец, я отказался от жестких рамок своего предположения, что проблема заключалась в боли, и предался размышлениям над непрерывными появлениями дедушки Джека. И внезапно на меня снизошло: проблема — не в боли, проблема — в смерти. Поэтому я мягко начал делиться с клиентом историями о своем дедушке, включая его последнюю поездку в Ирландию и его смерть. По мере того как я рассказывал, тело мужчины впервые обмякло, а глаза наполнились слезами. Так, дедушка Джек послужил ключом, открывшим проход к терапевтическому прогрессу.

Полагаю, что у каждого терапевта есть свой «дедушка Джек». И размышляя в плоскости ресурсов, терапевт может обнаружить, что его собственные, происходящие в настоящее время процессы дают много полезных ресурсов для работы с клиентами. И это несомненно способствует улучшению терапии.

### **Контекст**

Шестая установка состоит в следующем: *«Рассматривай контекст, как ключ к терапевтическим преобразованиям»*. Идея здесь состоит в том, что всякий смысл выводится из контекста, и если

вы меняете контекст, вы меняете значение выражения. Например, клиентка жалуется на уход в себя. Здесь можно задать вопрос: «Уход в себя - хорошо это или плохо?» Если вы подумали, что это вопрос с подвохом, то вы правы: иногда уход в себя полезен, иногда нет. Все зависит от контекста. Таким образом, насущная задача состоит в том, чтобы взяться за этот уход в себя, который в определенном контексте воспринимается как поражение, и вместе со-творить множество других контекстов, которые будут характеризовать уход в себя как более удовлетворительный способ поведения. Может ваша клиентка будет уходить в процесс любования собой, может, она будет уходить в себя только на 10 минут в день, или она будет уходить в отношения с домашним любимцем или с другим человеком. Ни вы, ни она вначале не знаете, как комфортно и для самоподдержки использовать этот уход в себя; однако вы *можете* осознать, что, помогая клиенту «усилить и улучшить» свой симптом, можно найти такие контексты, в которых он станет решением, а не симптомом.

Другое применение контекстуального мышления происходит из наблюдения, что при возникновении симптома у людей теряется связь с более широким контекстом, и именно это может блокировать естественную выработку решений. Например, представьте, что кто-нибудь жалуется на мигрень. В таких случаях частенько я задаю вопрос: «Когда вы ощущаете мигрень, какие ощущения вы испытываете в руках?» На меня смотрят как на идиота и спрашивают, какое вообще отношение руки имеют к головной боли? А я отвечаю: «Вот именно об этом я и спрашиваю!» Идея здесь в том, что когда люди испытывают хроническую боль в какой-то части своего тела, они диссоциируют (отделяются) от всех остальных частей тела. Или же, когда они испытывают тревогу, то обрывают все социальные связи. Или, если они вспоминают о какой-то травме, то не могут вспомнить все остальные события. В каждом из этих случаев, переживание функционально отделяется от своего глубинного биологического, социального или психологического контекста. Рисунок отчуждается от фона, часть — от целого, сознательное - от бессознательного, проблема — от решения. основополагающая идея эриксоновской психотерапии состоит в том, что возвращение человека в более широкий контекст позволяет происходить естественному развитию изменений.

## **Множественные значения истины**

Эксперименты с контекстом лишней раз убеждают нас в том, что первичным объектом терапии являются созданные значения, а не объективная реальность, как таковая. В этом отношении есть еще одна установка: *«Оцени и прими множественные значения истины»*. Не расценивай свою реальность, свой способ существования или свою точку зрения, как превосходящие, по сравнению с клиентом. Как терапевт, так и клиент действуют в условном *мире-«если бы»*, действуя так, как *«если бы»-мир* был таким или другим. Если вы исходите из того, что ваш *«если бы»-мир* лучше или точнее, то терапия скатывается к соперничеству за власть. С другой стороны, если вы позволяете двум различным *«если бы»-реальностям* общаться друг с другом, могут родиться новые «дочерние» реальности, которые могут оказаться полезными для текущих потребностей и задач человека.

Другое применение значений истины относится к логике, которую вы, как терапевт, используете для организации своего опыта. Хотя большинство из нас были приучены использовать традиционную логику «или/или», возможно, это и не лучший способ содействовать изменениям. В этом смысле очень показательны слова Нильса Бора, физика, основавшего квантовую механику. Есть две разновидности правды, — отмечал доктор Бор. В мелкой ее разновидности противоположностью правдивого заявления является ложное; в глубокой ее разновидности, противоположность в равной степени правдива. Как указывали Фрейд, Юнги другие, эта логика, где противоположности в равной степени правдивы, — и есть логика бессознательного. Это логика, лежащая в основе парадоксальных предписаний, логика, позволяющая нам увидеть решение в самом симптоме. Согласно этой логике, мы поощряем своих клиентов одновременно удерживать и отпускать, изменяться и не изменяться, принимать во внимание обе стороны конфликта. Короче говоря, это логика сотрудничества, логика исцеления, логика любви.

Хорошо. Поэтому теперь, исходя из логики того, что если я хочу закончить вовремя, мне стоит двигаться дальше, я хочу суммировать эти семь установок, которые терапевты должны давать сами себе: (1) сотрудничай, (2) чувственно участвуй, (3) ориентируйся на будущее, (4) ориентируйся на решения, (5) ориентируйся на ресурсы, (6) расценивай контекст как ключ к изменениям и (7) оцени

множественность значений истины. Чтобы эти идеи глубоко вошли в сознание каждого из вас, я хотел бы проиллюстрировать один из способов их применения, рассказав об одной пациентке, с которой я периодически работал на протяжении года.

## ИСТОРИЯ ОДНОГО СЛУЧАЯ

Морин обратилась к терапевту, потому что ей не хватало уверенности на работе. Ей было 36 лет, она была старшей из пятерых детей в строгой ирландской католической семье, была замужем, не имела детей и была весьма успешна в бизнесе. Она жаловалась, что испытывает непреодолимый страх и стресс, когда проводит презентации на работе, и надеялась, что гипноз поможет ей чувствовать себя в таких ситуациях более комфортно.

Чтобы решить эту задачу, потребовались три 90-минутные сессии. На первой сессии я познакомил ее с гипнозом как с искусственным процессом, в котором можно получить доступ к чувственным ресурсам и использовать их в терапевтических целях, — и она несколько раз успешно вошла в транс. Затем я продемонстрировал ей процесс самогипноза и назначил его в качестве ежедневного домашнего задания.

На второй сессии я погрузил ее в более глубокий транс и произвел детальное внушение на состояние комфортности. Когда Морин достигла этого комфортного состояния, я предложил ее бессознательному найти чувственный символ, который будет помогать ей вызывать в памяти и сохранять это состояние во время презентаций. Я подчеркнул, что символы существуют в различных формах — например, воспоминания, предметы, люди — и тот символ, который проявится, может показаться бессмысленным ее сознательному разуму. Она была удивлена и заинтригована, когда ей явился яркий образ большого дружелюбного медведя. Я поздравил ее и предложил исследовать под гипнозом, каким образом медведь может оказаться особо полезным союзником в контексте презентаций. Через пару минут молчаливого исследования она с улыбкой рассказывала, как большой, довольный медведь сидит в конце зала, где она проводит свою презентацию. Я вдохновлял ее продолжать эту гипнотическую репетицию еще примерно десять минут, а затем вывел из транса.

Затем мы повторили процесс визуализации медведя в конференц-зале. Однако на этот раз Морин вошла в транс с помощью методики самогипноза и держала глаза открытыми в ходе исследований. Обе эти модификации были разработаны для того, чтобы помочь ей использовать процесс в целевой ситуации. После выхода из транса, она выразила восторг и удовлетворение от обретенных ею гипнотических навыков. Я поздравил ее и посоветовал тренироваться каждый вечер, чтобы подготовиться к презентации в конце недели.

Морин вернулась две недели спустя в радостном настроении. Со времени нашей последней встречи она провела две презентации и на удивление хорошо показала себя. Изначальные страхи и сомнения, казалось, отступили, когда она гипнотически «обнаружила» в заднем ряду большого довольного медведя, который слушал ее со вниманием и поддержкой. Как только ей в ходе презентации требовалось подкрепить чувство комфорта и уверенности, достаточно было ненадолго и незаметно сориентироваться на медведя. Она была уверена в дальнейшем успехе, и мы признали наш терапевтический контакт удовлетворительным. После анализа терапии и обсуждения сохранности изменений мы распрощались и закончили сессию.

Около шести недель спустя Морин позвонила и попросила срочно назначить встречу. С ней происходило нечто ужасное, и она не могла понять, что именно. Это началось несколькими днями раньше с внезапным и необъяснимым появлением жестоких болей в желудке. Они были настолько сильными, что она была вынуждена обратиться в отделение скорой помощи местной больницы, где все проведенные тесты и обследования ничего не показали. Когда лечащий врач обсудил с ней возможное участие психологических факторов, ее тревога еще больше усилилась и она решила позвонить мне.

Я назначил ей встречу на следующий день. Поскольку ее очень интересовало, что с ней происходит, я начал с многочисленных вопросов. Я выяснил детальное описание этой боли, и что иногда она сопровождалась травмирующими образами и резко критическим внутренним диалогом, и что за последние годы она уже проявлялась (в меньшей степени), но по крайней мере, несколько раз. Морин не могла связать эти симптомы ни с какими текущими трудностями, ей казалось, что в ее работе и семейной жизни все было хорошо. Она также не могла связать их с чем-то в своей родной семье, хотя и описывала своих родителей, как склонных к насилию алкоголиков.

Учитывая, что симптомы имели диссоциативную природу, я решил использовать диссоциативный метод идеомоторных распросов с помощью пальцев. Введя ее в легкий транс, я предложил назначить палец «да», палец «нет» и палец «я не знаю», а затем спросил, знает ли ее бессознательный разум, откуда берется боль. Поднялся палец «да». Я спросил, можно ли ее сознательному разуму узнать об этом. Поднялся палец «нет». Я спросил, хочет ли ее бессознательный разум поработать над этим вместе со мной и позволить сознательному разуму узнать об этом в должное время. Поднялся палец «да». Поэтому я сделал ей внушение на очень глубокое погружение в транс. Достаточно глубокое, чтобы признать, что ее бессознательный разум очень силен, достаточно силен, чтобы призвать на помощь необходимые ресурсы и средства и должным образом справиться с насущной задачей. Затем я отметил, что у нее имелся целый «запас» чувственных знаний, поэтому ее бессознательное могло выразить себя самыми разнообразными способами. Я указал, что ее бессознательное не только способно выразить переживание посредством физической боли, но оно еще способно выразить идеи посредством физических *движений*, что показали ее *идеомоторные* сигналы пальцами. Поэтому я предложил, чтобы каждый вечер в течение недели, а также каждый раз, когда ощущает приближение боли, она находила себе безопасное и уединенное место, чтобы сесть, войти в транс и настроиться на вопрос: «Какие здоровые потребности может сейчас выражать мое бессознательное через тело?», а затем позволить себе рисовать карандашами или красками около получаса. Когда я спросил ее бессознательное, хороший ли это план, оно просигналило «да». Когда я спросил, нужно ли добавить что-то еще, оно просигналило «нет». Затем, через несколько минут, я вывел ее из трансa, дал ей те же инструкции, но уже в бодрствующем состоянии, и попрощался.

На следующую сессию она принесла с собой полдюжины рисунков, каждый из которых был чувственно напряженным и необычным. Мы сидели плечом к плечу, изучая рисунки в единой гипнотической поглощенности. Я заметил, что ориентируюсь на область живота разнообразных нарисованных персонажей, поскольку он был всегда обведен черными или красными кругами. Когда я мягко обратил на них ее внимание, она, казалось, провалилась в некое безмолвное, полное эмоций пространство, и на ее глазах заблестели слезы. Я спросил, что она увидела, и она ответила, что не

знает. Настроившись на свои собственные внутренние процессы, я ярко увидел воспоминания об умирающих щенятах. И в тот момент я сознательно понял, что дыры означали мертвого ребенка.

Убедившись, что мы по-прежнему чувственно связаны, я сделал небольшую паузу, и затем мягко начал описывать свое воспоминание о щенятах. Слезы брызнули у нее из глаз, и тело затряслось в рыданиях. Она проплакала около 15 минут, а я ласково утешал ее. Понемногу ее история проявилась. Спасаясь бегством от тяжелой ситуации в семье, в 17 лет она переехала в общежитие и вскоре забеременела. Не смотря на смущение и чувство вины вместе с отцом ребенка она немедленно направилась на медицинский аборт, после чего он сердито настаивал на том, что они должны полностью забыть ситуацию, поскольку ребенка «больше нет». С тех пор она ни словом об этом не обмолвилась, хотя, очевидно, ничего не забыла. Как выяснилось позднее, в каждую годовщину аборта она страдала от жестокой депрессии и физической боли.

Сидя рядом с Морин, я ничем не мог помочь, но ощущал присутствие ребенка в комнате, поэтому я тихо промолвил: «Она еще жива!» Казалось, эти слова затронули что-то у нее внутри, поэтому я продолжал ласково убеждать ее, что, хотя ребенка уже не было в живых физически, его дух продолжал существовать. Она, молча, кивнула, и слезы появились снова, но уже не такие мучительные. Мы говорили о похоронных ритуалах в разных культурах. И я предположил, что дух ее ребенка все еще ждал своего. Эта идея нашла в ней глубокий отклик, поэтому я предложил ей четыре подготовительных задания. Первое состояло в том, чтобы, используя медитацию и самогипноз, найти имя для ее ребенка. Вторым заданием было проводить 45 минут в день, сочиняя письма ребенку, рассказывая все, что она сочтет нужным о своих чувствах тогда и теперь. Третьим заданием было создать какие-то физические символы захоронения, чтобы они сопровождали дух ребенка на его путешествии в безопасность. Четвертым заданием было выбрать какие-то живые символы, обозначающие ее преданность новой жизни.

Она вернулась через пять дней, выполнив все задания. Она сказала, что выбор имени и написание писем были для нее очень важными, эмоциональными процессами. Также она показала одежду для ребенка, который она связала, и рисунки, которые она сделала, как похоронные дары, и заметила, что она купила два ком-

натных цветка, в качестве символов новой жизни. Мы обсудили детали церемонии, и она выбрала находящийся неподалеку заповедник в качестве места захоронения. Она подчеркнула, что для нее очень важно сделать это в одиночестве, но чувствуя мое присутствие как помощника и свидетеля.

Мы встретились несколько дней спустя в заповеднике. После краткой процедуры медитации, мы молча двинулись вперед для того, чтобы она смогла найти подходящее для захоронения место. Примерно через полчаса она выбрала уединенную полянку возле ручья, и я опустился на колени и ждал, пока она выкопает ямку, разложит алтарный покров и расположит ритуальные предметы. Церемония началось с 10 минут напряженного сосредоточенного молчания, затем она внезапно издала пронзительный крик, за которым последовали слова, обращенные к ребенку о том, что случилось, почему, что она сейчас чувствует, чего она желает духу ребенка и т.д. Во время этого процесса ребенок получил имя; похоронные дары и символы новой жизни были уложены в могилу; и прощальное послание было произнесено. Церемония закончилась пятью минутами медитативного безмолвия.

Когда мы шли обратно в машину, я рассказал ей, как глубоко это событие тронуло меня. Я также предложил, чтобы она продолжала писать письма всю следующую неделю, чтобы выразить все оставшиеся чувства к ребенку или к другим людям (например, членам семьи) и чтобы она сажала новое семечко в своем саду каждый день, в честь явления новой жизни. Она вернулась на следующей неделе и рассказала, что испытывает глубокий мир и покой с момента церемонии, иногда дополняющийся волнами печали. Задания принесли ей пользу. Больше она не страдала от болей и от самоуничтожающих внутренних процессов. После того, как несколько дополнительных сессий, проведенных в течение последующего месяца, не выявили повторных симптомов, терапия была закончена.

Сейчас, шесть месяцев спустя, мне бы хотелось, конечно, закончить эту историю так же, как истории из практики Эриксона: как я встретил клиентку где-то в людном месте, в сопровождении шести детей, проявляющую легкие следы симптома, просто по привычке. Но этого я сделать не могу. Морин снова обращалась за лечением, на этот раз вместе со своим мужем, с вопросами и проблемами, касающимися беременности. Они еще не ждут ребенка, но

готовятся к этому, и это главное.\* И что еще более важно, как мне кажется, Морин смотрит в будущее с надеждой и чувствует большую уверенность в том, что способна справиться с жизненными трудностями.

В этом, я считаю, и есть цель терапии. Описывая этот случай, я намеревался показать, как эффективен в этом отношении может быть эриксоновский подход. История Морин хорошо освещает некоторые ключевые идеи этого подхода: (1) терапия - это сотрудничество терапевта и клиента; (2) терапия затрагивает бессознательные процессы, как терапевта, так и клиента; (3) бессознательные процессы могут выражаться как во внутренних трансах, так и во внешних переживаниях, таких, как ритуалы; (4) методики и решения должны вырабатываться вместе; (5) ориентация на будущее и на ресурсы являются главнейшими инструментами; и (6) раз контекст определяет значение и подлежит изменению, то вопль может оказаться как симптомом, так и решением.

**Через несколько лет после публикации этой статьи у Морин родилась прекрасная маленькая дочка.**



# 5

## БОРЬБА ПРОТИВ ФУНДАМЕНТАЛИЗМА: ПОИСКИ ДУШИ В НАСЛЕДИИ ЭРИКСОНА

Я определенно рад, что я не юнгианец.

*Карл Юнг*

Не хотел бы я принадлежать к клубу,  
который хотел бы, чтобы я был его членом.

*Граучо Маркс*

Одна из самых интересных вещей, которые можно сказать про Милтона Эриксона, состоит в том, что сам он не практиковал эриксоновскую психотерапию. Он отвергал теорию, рамки и отлаженные методики. В своих работах он обычно подчеркивал несколько генеративных принципов, а затем концентрировался на описании тех конкретных случаев, когда эти принципы творчески применялись. Эффективность его трудов вдохновила многих, хотя мало кто из нас принял на веру его антитеоретические заявления. Вместо этого мы исходили из предположения, что теория или схема, конечно, существовала, но была просто скрыта или не сформулирована. Это предположение очень удачно позволяло многим его студентам, включая меня, «с готовностью» объяснять, что же Эриксон «действительно» делал. Родилась целая новая ветвь эриксоновской терапии, в которой толковались тонкости эриксоновских паттернов, и она распространялась с головокружительной скоростью. Двенадцать лет спустя после смерти Эриксона, эта ветвь собралась здесь, в Фениксе, якобы для того, чтобы обратиться к «сути истории».

Я хочу предположить здесь, что сущности Эриксона были близки такие понятия, как душа и эстетика, и что сущность эта теперь все более затемняется постоянно растущим количеством «историй» или моделей, претендующих на право раскрыть, что же именно имел в виду Эриксон. Я не думаю, что к этому причастны творцы мифов, одним из которых был и я. Я согласен с остроумным замечанием Джеффа Зейга о том, что одним из величайших талантов Эриксона было привлечение и обучение одаренных и преданных студентов. Я только хочу заметить, что образ действий Эриксона был настолько нетрадиционным, что попытки описать его в традиционном стиле как конкретную схему или набор методик, выглядят неадекватными и жалкими и даже вводят в заблуждение.

Если вы почитаете разнообразные истории или книги об Эриксоне, вам покажется, что они рассказывают не об одном и том же человеке, а о разных. В этом и кроется, я полагаю, экстраординарная сущность Эриксона: он действовал в древних и почтенных традициях «волшебника» - целителя, мастера перевоплощения, который на глубинном уровне адаптировался к любому, к кому он обращался, будь то пациент или студент. Он был подобен мастеру айкидо в состоянии сосредоточения, принимающего и использующего любые паттерны, которые представали перед ним, для того чтобы восстановить связь людей с их собственными центрами. Для каждого случая он находил уникальное применение своим талантам и опыту, изменяя не только паттерны пациента или студента, но одновременно и свою собственную форму. Говоря другими словами, он гибко действовал на двух уровнях одновременно - на уровне паттернов коммуникации и на более глубоком уровне личности, применяющей паттерн коммуникации.

Этот необычный талант, я должен признаться, нелегко изложить на бумаге. Однако я хочу попытаться сделать это — в надежде, что помогу открыть новые пути осознания сущности и истории (или историй) наследия Эриксона. Я начну с того, что предложу разграничение между фигурой и фоном (или фигурой и основанием) в качестве генеративного принципа психотерапии. Это разграничение будет использоваться для того, чтобы показать разницу между терапевтическими подходами, основанными на фундаменталистской философии и подходами, исходящими из эстетических принципов. Я использую один из примеров Эриксона, чтобы проиллюстриро-

вать этот эстетический подход. Наконец, я подробно изложу четыре генеративных принципа применения подобного подхода.

## РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ ФИГУРОЙ И ФОНОМ

Когда вы впервые начали изучать психологию в колледже, вы вероятно узнали о концепции фигуры и фона (см. рис. 5.1). Идея состоит в том, что мы можем воспринимать нечто только на фоне, который отличается от этого нечто. Так что если мы видим, как что-то движется, то лишь потому, что движение совершается относительно фона (включающему нас как наблюдателя), который не движется в том же направлении. Подобным же образом мы слышим звук только потому, что он отличается от предшествующего и последующего (интересно, что если один и тот же звук будет звучать непрерывно, то мозг к нему привыкает и мы его больше не слышим). Как писал Бейтсон (1979), мы ощущаем «различия» только в той мере, в какой одно отличается от другого.

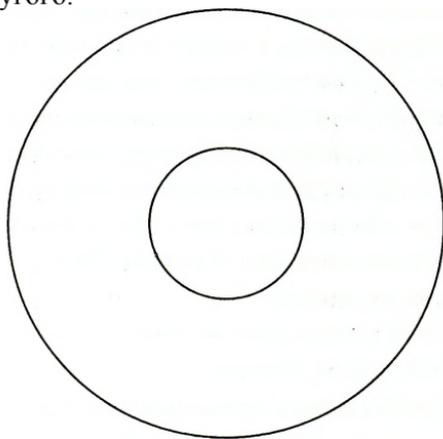


Рис. 5.1.  
Различия между фигурой и фоном

Эта основополагающая идея является генеративным принципом терапии. Мы можем назвать ее подходом к жизни, как к «малому и большому кругу». Малый круг — это то, на чем мы фокусируемся (что у нас «сознательно» на уме), в то время как большой круг — это более широкий контекст, в котором это малое содержится (что у нас

«бессознательно» на уме). Существует много разных примеров подобных отношений фигуры и фона. Если малый круг считать текстом — историей или описанием, тогда большой круг будет контекстом (все ценности, опыт, намерения писателя/читателя). Если малый круг — это сознательный разум, тогда большой круг — это бессознательный разум. Малый круг может представлять личность, в то время как большой — социальную систему, в пределах которой данный человек строит свои отношения. Если малый круг — это отдельное переживание, например травма, тогда большой круг — это весь жизненный опыт человека. Если малый круг — это некая эталонная структура, состояние эго или диагностическая категория, например депрессия или беспокойство, тогда большой круг — более широкий контекст всех состояний человека, всех его эталонных структур.

Центральная идея этого подхода состоит в важности осознания обоих кругов, в разграничении фигуры и фона. (Собственно говоря, далее я предположу, что Я представляет собой интеграцию этих двух сфер). Мы, человеческие личности, ощущаем себя полноценными и компетентными только тогда, когда мы можем ощущать и свою собственную индивидуальность, и нашу связь, или принадлежность к чему-то большему. Сходным образом, нам легче справляться с трудной ситуацией, когда мы сохраняем ощущение связи с тем, что Эриксон назвал широким диапазоном (других) чувственных знаний.

В то же время, если наши переживания «малого круга» отключились от «большого», последствия могут быть негативными. Как заметил испанский поэт Антонио Мачадо (1983, с. 147):

В своем уединении  
Я многое увидел ясно из того,  
Что правдой не являлось.

Одним из поразительных примеров последствий разобщения фигуры и фона является опыт травмы. В этом случае происходит событие, которое выбивает человека из соединения со своим телом, обществом и другим опытом. Жертвы часто чувствуют себя изолированными, бессильными или потерявшими связь как с внутренним, так и с внешним миром. Когда человек находится в таком состоянии, ему кажется, что ничего другого не существует: травматическое событие определяет идентичность человека.

Я называю это фундаменталистским подходом к жизни: текст «прочитывается» как единственно верное описание реальности,

объективная истина, и только она одна. Никакие другие возможности не рассматриваются. Мир разбивается на своего рода внутреннее «мы» против внешнего «они». Изначальная посылка «первородного греха» предполагает, что есть что-то неправильное во внутренней сущности человека. Управление и насилие становятся преобладающими средствами общения с миром. Как неоднократно подчеркивал Эриксон, мы, терапевты, традиционно поступаем как фундаменталисты. Мы начинаем с той предпосылки, что «что-то там» в клиенте неправильно; мы используем свои модели и теории, также как фундаменталисты используют свои тексты, для того чтобы «диагностировать», или же рассказать нам, что же именно этот человек делает неправильно (и что он должен делать, чтобы выказать «истинное» душевное здоровье); и мы пытаемся контролировать отношения с целью «обратить клиента» (или «грешника») к свету душевного здоровья. Проблема, повторю за Эриксоном, состоит в том, что мы пытаемся втиснуть человека в «прокрустово ложе» нашего малого круга и теряем связь с большим кругом нашего Я и его уникальных свойств, опыта и интересов. Когда это происходит, попытки решить проблему в действительности имеют нежелательный эффект и создают новые, еще большие проблемы (Вацтавик, Викленд и Фиш, 1974).\* В таком случае можно предположить, что повторяющиеся проблемы указывают на утерю связи между каким бы то ни было содержанием малого круга — будь это человек, физическая боль, нежелательное поведение и т.д. и всем остальным опытом, содержащимся в большом круге.

Альтернативой фундаментализму служит, по словам Бейтсона (1972, 1979) и Кини (1983), эстетика. Эстетика не фокусируется ни на фигуре, ни на фоне, она скорее рассматривает их как основу единого паттерна отношений. Бейтсон (1979) назвал это «паттерном, который соединяет». Он утверждал, что ни сознательное, ни бессознательное сами по себе не способны проявить ни мудрость, ни творчество. Ключом служит «паттерн, который соединяет» собою «малый круг» (эго) и «большой круг».

В качестве примечания хотелось бы заметить, что этот взгляд вполне отвечает действиям Эриксона, но отличается от того, что он

\* Центральное место в размышлениях Грегори Бейтсона (1972) занимала идея того, что сознательное намерение искажает сознание и, следовательно, ведет к ложной адаптации.

говорил. Эриксон подчеркивал, что гипнотерапия ставит целью сместить сознание от ограничений сознательного разума («малого круга») к творческим проявлениям бессознательного («большого круга»). Однако я думаю, что описания действий Эриксона не всегда совпадали с его действиями. Он однозначно знал, как, беседуя с тем, что он называл «бессознательным разумом» человека, вызвать сверхъестественные изменения. Однако я полагаю, что Эриксон, действуя как наиболее существенный участник процесса, совершал предсказуемую ошибку, не включая себя в описание. Другими словами, порождающий паттерн не принадлежал ни бессознательному разуму пациента, ни бессознательному Эриксона, отдельно взятым; значение имело только эстетическое совпадение между Эриксоном и его пациентами, в этом была разница.

Грегори Бейтсон, который немало людей (включая меня) направил по пути Эриксона, входе интервью с Брэдом Кини (1977), предположил нечто, что я и сам пытаюсь понять, говоря об Эриконе и его учениках.

Кини: Вы хотите сказать, что люди, приезжающие познакомиться с Эриксоном, уходят от него, испытывая жажду власти?

Бейтсон: Да! Они все хотят власти.

Кини: Есть ли что-то в этом знакомстве (с Эриксоном), что индуцирует эту жажду власти?

Бейтсон: Ну, это его талант манипулирования другим человеком, который в отдаленной перспективе не отделяет его от другого человека, как доминирующее эго. Он вплетает в ткань комплекса некий прием, который далее существует отдельно от этого комплекса, и потому может противодействовать ему и превращается в своего рода власть. Я думаю, это примерно так (с. 49).

Это «плетение всего комплекса» и есть тот эстетический фон, о котором я говорю. В противоположность фундаментализму эстетика не привязана к какой-то модели, теории или набору приемов. Руководством являются само взаимоотношения, их органичность означает, что они непрестанно меняются. Чтобы эффективно работать в этой сфере, несомненно, нужно обладать традиционной подготовкой (такой, как гипнотическая терапия), но выбор специфических приемов зависит от этого изменчивого фона; таким образом, их форма и значение также постоянно изменяются. Среди ярких примеров такого образа работы можно назвать исполнение джа-

за или написание романа. Когда такой подход используется в терапии, преобладающими организационными принципами становятся любопытство и созвучие, а не управление и манипуляция.

Таким образом, методика приобретает совсем другое звучание в эстетическом контексте. Например, при фундаменталистском подходе метафора рассматривается как изошренный прием для манипулирования «бессознательным разумом» человека ради изменения его поведения, и эта манера предполагает превосходство терапевта. Она — средство для исправления ошибок, которым пользуется извне привилегированный эксперт. Такой подход обычно быстро скатывается к обдумыванию: «Какие истории мне рассказать при депрессии или при тревоге?», а вовсе не к вопросу: «Как мне соединить свои усилия именно с *этим* уникальным человеком и придать ему сил именно в *этом* уникальном моменте?».

В отличие от него, эстетический подход действует снаружи вовнутрь и изнутри наружу одновременно. Присоединяясь к человеку, вместо того чтобы заполнять концептуальные рамки, терапевт переходит от манипулирования человеком «вовне» к сотрудничеству с человеком, ощущая с ним соединение. Паттерны и значения воспринимаются не только в смысле их символических значений, но и в кинестетическом смысле, как контур, текстура и чувственность. Как кто-то однажды заметил, эстетика была рождена как речь тела. Метафорические истории рождаются интересом к укреплению и расширению этих паттернов, с тем чтобы их проявление могло стать более разнообразным и давать человеку ощущение благополучия. Тогда метафора представляет собою не причинный двигатель изменений, а скорее возможность для расширения числа способов, которыми человек может, как сказал Билл О'Хэннон, «делать и наблюдать», на что он способен.

Есть и другие, такие же разительные различия между эстетическим и фундаменталистским подходом. Возьмите, например, установку Эриксона «доверять бессознательному». Фундаменталист услышит из этого заявления, что «бессознательное» — это своего рода Спаситель или Мессия, Всезнающий и Любящий Отец, или Мать, или внутренний ребенок, который, если мы всецело предадимся ему, приведет нас в землю обетованную, где мы будем жить долго и счастливо. Собственное Я будет предположительно пассивно обретаться в сторонке, любясь на слюнявый рот или левитацию

своего чудесно загипнотизированного тела. Конечно, некоторых людей — как терапевтов, так и клиентов — привлекает эта фантазия, и они рассматривают гипноз, или метафорические истории, или недирективные внушения, как целительную волшебную палочку. Другие выбирают циничное отношение, критикуя «доверие к бессознательному человека» как опасный и безответственный вызов монолиту мышления, построенного на контроле и управлении. В обоих этих вариантах «доверие к бессознательному» понимается ограниченно.

В рамках эстетического подхода доверие к бессознательному имеет совсем другое значение. Оно предполагает артистический процесс вовлечения в нечто большее, чем ваше эго, в то же время сохраняя ваш индивидуальный центр в этом процессе. В применении к терапии это означает отказ от фиксированных сценариев, ради подключения к полю, где у вас есть соединение со своим Я, и с вашим клиентом, и с некоторой общей целью или намерением. Вы вынуждены в лучшем смысле этого слова ощущать постоянно меняющееся настроение между людьми и следовать за ним, ведя беседу о творчестве и о будущем, которое работает на клиента. Хотя для этого требуется великое умение отпустить свой сознательный разум и руководствоваться чем-то большим, для этого также требуется значительно большая концентрация сил, точность и сострадание, чем в фундаменталистском подходе. Таким образом, в эстетическом понимании «доверие к бессознательному» больше похоже на исполнение джаза саксофонистом, на ощущение музыки танцором или на быстрый брейк Мэджика Джонсона.

## **КОРОЛЕВА АФРИКАНСКИХ ФИАЛОК: РАБОТА С ЧЕЛОВЕКОМ, А НЕ С ПЕРСОНОЙ**

Нарисовав широкими мазками основы эстетического подхода к терапии, я хотел бы теперь обратиться к некоторым способам, которые могут сыграть в психотерапии позитивную роль. Позвольте мне сначала предложить вам прекрасный пример истории лечения, который особенно полезен для иллюстрации различения фигуры и фона. Это эриксоновская история (приведенная у Зейга, 1980) о женщине, королеве африканских фиалок из Милуоки. Племяник

этой женщины, врач из Детройта, обращался к Эриксону за психиатрической помощью. Он упомянул при Эриксоне свою озабоченность по поводу своей тетушки, 52-летней богатой женщины, которая жила одна в своем большом доме в Милуоки. Женщина никогда не была замужем и не была социально активна. Она выходила из дома только на церковные службы, и семью все больше беспокоило ее депрессивное суицидальное настроение. Она, очевидно, отказывалась обращаться за помощью, и ее племянник, услышав, что Эриксон собирается в Милуоки с выступлением, попросил его нанести этой даме визит. Эриксон согласился.

Традиционные терапевты могли бы незамедлительно сформулировать ответ на основополагающий вопрос: «Кто эта женщина?». С точки зрения фундаментализма ответ включал бы термины «депрессия» и «лечение», будь то в форме лекарств или метафор. Депрессия означала бы малый круг, а большой круг всего остального жизненного пространства человека остался бы без внимания или, в лучшем случае, считался бы второстепенным.

Далекий от фундаментализма Эриксон подошел к ситуации по-другому. Он договорился встретиться с женщиной у нее дома и попросил провести ему небольшую экскурсию по дому. Он заметил, что (1) она была изолирована от общества и эмоционально скудна, стиль ее реакций был пассивным и послушным, (2) она была глубоко предана своей церковной общине (она регулярно посещала службы, хотя ни с кем не разговаривала и не пыталась наладить контакт с другими людьми в общине) и (3) она выращивала на веранде своего дома очень красивые африканские фиалки. Оценив эти и другие равноценно важные описания, он задумался, как этот «большой круг» разграничений мог бы усилить участие женщины в обществе.

Он убедил ее вырастить еще больше африканских фиалок. Затем он предложил ей дарить по одному растению каждому человеку или каждой семье в ее церковной общине, которые переживали какое-то важное, значимое событие, такое как свадьба, смерть, рождение ребенка, отъезд из дома, болезнь или смена работы. Можете себе представить, что произошло с ее внутренним и внешним миром. Как сказал Эриксон, она стала «слишком занята, чтобы испытывать депрессию». В то же время другие стали отвечать ей теплом и любовью. Ее социальная жизнь стала более активной, и она заслужила одобрение и привлекла внимание множества людей. Когда она умерла

двадцатью годами позже многие оплакивали утрату этой женщины, которая стала известна как «Королева африканских фиалок из Милуоки». Самое примечательное для меня в этом случае — Эриксон работал с ней как с человеком, а не решал проблему. Вместо того, чтобы запирает ее в малом круге ментального диагноза или метафорической истории, он подошел к ней как к уникальной личности с множеством свойств, ценностей и интересов. Он наглядно продемонстрировал, что люди, заикленные на проблемах, обычно сужают свое внимание до одного малого круга или фрейма, однако терапевты, стремящиеся развить свои возможности, расширяют угол своего зрения, чтобы включить в него и большой круг множественных отличий. Терапия, таким образом, превращается в беседу, которая использует отличия между большим и малым кругом и в особенности их изменяющееся соотношение, чтобы усилить уже вызревающие решения.

## **НЕКОТОРЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРАКТИКЕ ЭСТЕТИЧЕСКОГО ПОДХОДА**

Здесь встает очевидный вопрос, как научиться этому виду терапии. К сожалению, это похоже на то, как если бы вы спросили, как научиться жить: определенного пути нет. Каждый человек должен найти свой собственный путь, частично опираясь на различные традиции, которые предлагают разные возможности. Для того чтобы увидеть, какие возможности порождаются эстетической традицией, давайте вернемся к нашему разграничению фигуры и фона. Четыре аспекта этих отношений имеют значение. Первый — это малый круг, который в гипнозе известен как сознательный разум. Он содержит в себе доминирующий фокус внимания. Мы будем называть его доминирующей историей или персоной, с которой клиент идентифицирует себя и/или с помощью которой терапевт описывает клиента. Например, доминирующая история может состоять в том, что клиент испытывает депрессию или пережил травму, или находится в пограничном состоянии личности.

Второй аспект отношений фигуры и поля — это большой круг, который в гипнозе известен как бессознательный разум. Он представляет собой все, что является частью этой личности, но на дан-

ный момент обделено сознательным вниманием. В случае с королевой африканских фиалок, этот круг включал в себя африканские фиалки и преданность церкви.

Третий аспект — это сочетание малого и большого кругов, которое можно назвать Я. Этот аспект часто остается незамеченным, поскольку он связан не с действиями или обладанием, но скорее с бытием. Эриксон (1988) называл это «жизненно важное бытие Я, которое мы часто не замечаем» (с. 345).

Четвертый аспект — это жизненная энергия, пульсирующая в человеке. Это чувственные знания, в которых человек нуждается в конкретный момент. Как заметил Блай (1981), кто-то внутри нас каждый день пытается научить нас то одному, то другому. Как мы увидим, это обучение включает в себя любовь, борьбу, исцеление, благословение, умирание и другие великие архетипические силы мира.

Эти четыре аспекта отношений фигуры и фона переводятся в четыре принципа терапевтического вмешательства:

1. Ощутите свое Я.
2. Освободите место для доминирующей истории/персоны.
3. Включайте недоминирующие истории/персоны.
4. Сделайте, чтобы человек понял, что он «для чего-то великого».

Давайте рассмотрим каждый из этих принципов поочередно.

## 1. **Ощутите свое Я**

Испанский писатель Ортега-и-Гассет однажды беседовал со своим другом о том, почему он любил какую-то конкретную женщину. Он заметил, что с точки зрения психологии, можно было бы предположить, что он любил *ее*, потому что она напоминала ему его мать (или потому что она *не* напоминала его мать); или потому что она отвечала какой-то потребности внутри него; или потому что они являлись полярными противоположностями и т.д. Ортега-и-Гассет отверг все такие предположения, как абсолютно беспочвенные, заявив вместо этого, что он любил эту женщину именно потому, что она была *этой* женщиной, а не *другой*. Она была тем, кем она была, и никем иным. Это именно *ее* он любил, а не ее биографию, не ее психологию, не ее отличие или сходство.

На этом уровне можно соединиться с человеком во многих контекстах, и я думаю, что это центральный организационный прин-

цип в работе над «плетением всего комплекса», как называл это Бейтсон. Для этого нужно увидеть человека не с точки зрения его прошлого или проблем, или даже решений. Для этого нужно ощутить и сонастроиться с душой человека, который не размышляет в терминах «изменений» и не нуждается в интеллектуальных построениях или в ваших новейших теориях познания, но скорее создается ощущение, что он пребывает в общности. Когда «проявляется» такое живое существо, происходит что-то хорошее.

В эстетической традиции направлением для такого стремления в первую очередь является соединенность чувств и отношений, а вовсе не интеллектуальная точность. Это не эмоциональные чувства, а нечто менее личное и эго-управляемое. Это чувство, которое должны испытывать атлеты или музыканты, или любой художник, для того чтобы отпустить творчество на свободу, для того чтобы у них все получалось с управляемой спонтанностью. Это чувство относится не к внешнему или внутреннему состоянию, а к полю отношений, которое охватывает и себя и других, и возможно что-то еще.

Обычно мы так поглощены манипулированием друг другом и избеганием своей тревоги, что не чувствуем возможности подобного соединения. Однако оно явно проявляется в особенные моменты жизни каждого из нас. Мы могли ощутить его, когда брали на руки новорожденного или сидели у постели умирающего. В такие моменты спадают маски и истории и вам остается ощутить невероятную уникальность и человечность включенных людей. Это может произойти и под влиянием большого искусства, в особые моменты дружбы, в гипнотическом трансе, когда вы ухаживаете за своим садом или во время прогулки по лесу. Эти виды активности утверждают то, что я называю «традициями эстетики», потому что они переводят человека из состояния действия в эстетическое состояние бытия. Конечно, можно сохранять активность во время этих событий, главное в том, что вы чувствуете, что все это происходит без вмешательства сознания. Иногда вы можете это мягко направлять, но не можете агрессивно руководить. Именно на этом «перекрестке безвременья и времени», как назвал это Элиот (1963, с. 198), вы влюбляетесь в жизнь и в бытие человека или образ художника.

Я считаю, что этот процесс «возникновения любви» занимает центральное место в эстетическом подходе. Он обеспечивает центрирующий контекст, в котором терапевт может и «не знать», и «не

делать», — словами Эриксона и Росси (1979). Это освобождает терапевта от стремления стараться «помочь» или «изменить» человека и позволяет ему чувственным образом добиться того, чтобы клиенту ничего не надо было делать, чтобы быть в порядке. Такое эстетическое соединение позволяет почувствовать целостность клиента, центр и чувственную витальность. Эта соединенность является тем изменчивым «творческим бессознательным», которое мы ощущаем и за которым следуем в эстетической психотерапии. На этом уровне мы не рассматриваем человеческие проблемы или неподобающие поступки; мы скорее воспринимаем людей как уникальных и необычных, «достойных чего-то великого». Может, они страстно хотят как-то иначе проявить себя в этом мире, и их можно поддержать и поставить перед ними задачу привести какие-то элементы жизни в порядок, но им ничего не нужно делать, для того чтобы самим быть в порядке. Они и так уже в порядке, и всегда будут.

## **2. Создайте пространство для доминирующей истории**

После того как достигнуто контекстуальное соединение, терапевт может создать пространство для доминирующей истории. Это то, что находится внутри малого круга, и исключительно то, на чем клиент фокусируется. Это также можно назвать доминирующей персоной, актуальной проблемой, актуальным Я или состоянием эго, в котором человек действует. В терапевтических беседах эта история обычно разворачивается вокруг одной личности темы, например:

- 1) Я — депрессия.
- 2) Я — беспомощная жертва.
- 3) Я — травма.

Как и любая история, она должна иметь начало (т.е. что случилось и вызвало нынешнее состояние); должна вовлекать другие персонажи (особенно противостоящие — такие, как родители, насильники; или симптомы, например тревога); доминирующие действия (симптоматическое поведение); эмоциональный тон (например трагический); и проекцию будущего («всегда все будет как сейчас»).

Эта доминирующая история служит определенной рамкой, которая накладывается на переживание, и потому, что бы ни произошло, ее продолжают рассматривать и с ней продолжают взаимодействовать предсказуемыми и установленными способами. Таким об-

разом, хотя доминирующая история и содержит жизненно важный для человека существенный опыт, в то же время она мешает человеку искать новые эффективные способы взаимодействия с этим опытом. Поэтому главная цель эстетической психотерапии состоит в том, чтобы реконструировать историю, — чтобы человек смог почувствовать, что находится внутри нее, не будучи связанным фиксированными способами понимания или реакции. Эта «реконструкция», или «дефрейминг», является тем же самым процессом, которого мы стараемся достичь с помощью гипнотического наведения в психотерапии: освобождение человека от рамок, воссоединение его с жизнью без истории. Таким образом, эстетический подход в какой-то степени «анти-нарративный», он рассматривает нарративные описания как абсолютно второстепенные к приоритету личности, которую нельзя свести к какой-либо истории.

Как терапевтам, так и клиентам в одинаковой степени легко попасться в сеть истории. Часто во время психотерапевтической беседы терапевтов неявно приглашают в историю в качестве героя-спасителя, который благородно будет помогать травмированному клиенту преодолевать какие-то неприятные события. Однако, оказавшись внутри истории, терапевт теряет ощущение, что человек намного больше, чем его история, и беседа ограничивается попытками исправить персону, вместо того чтобы поговорить с человеком, который способен на очень многое.

Существует много способов узнать, что человек потерялся в истории. Вероятно, самый легкий среди них, это когда вас увлекает подводное течение. Каждому терапевту знакомо это ощущение, когда он смотрит на свой рабочий календарь и испытывает ужасное чувство: «Угадай, кто сегодня придет на терапию?!» Подобно этому, когда вы обнаруживаете, что начинаете думать о клиенте в первую очередь в свете традиционных диагнозов: «Этот пациент - пограничный случай» или «Этот хронически депрессивен», — вы рискуете потерять жизненно важное соединение с человеком и его множественными идентичностями. Насущная задача состоит в том, чтобы создать пространство для этих доминирующих историй, зная, что иногда их необходимо выслушать, иногда их можно утилизировать, но они всегда представляют собой только одно из описаний личности. Существует много других, и задача психотерапии состоит в том, чтобы создать пространство и для некоторых из них тоже.

Опять-таки, насколько поучительна история королевы африканских фиалок. Эриксон создал пространство для истории депрессии и в то же время работал на более широком поле личности.

Когда вы разговариваете с клиентом, очень полезно заметить, где начинается история. Сигналами могут послужить объяснения («Я такой из-за моего прошлого»), чувства с качеством готового сценария, отключение от соединенности отношений и чувство беспомощности у клиента или же у терапевта. В такие моменты полезно перестать слушать историю и снова подключиться к клиенту по невербальным каналам.

Когда я впервые начал заниматься под руководством Эриксона, он посоветовал мне поработать с шизофрениками. Я вызвался быть волонтером в двух местах: одно — закрытая палата крупной лечебницы для душевнобольных, а другое — реабилитационный центр для подростков-шизофреников. Я собирался практиковать на них гипноз, но оказалось, что их внушения и истории имели куда больший гипнотический потенциал, чем мои! Другими словами, в результате таких бесед я оказывался в гораздо более глубоком «трансе». Когда я поделился этим с Эриксоном, который имел огромный опыт работы с шизофрениками, он засмеялся и посоветовал мне завязать тесные отношения с левым ухом пациента. Я попросил у него разъяснений, потому что, в конце концов, мне нужно было большое решение своей большой проблемы. Но когда он отказался, я понял, что у меня нет другой альтернативы, кроме как завязать самые тесные отношения с левым ухом пациента, какие только были возможны.

Я вернулся в реабилитационный центр, где шизофреники выстроились в ожидании моего возвращения, готовые практиковать на мне все свои новейшие методы гипноза. Когда я уселся напротив своего первого пациента, он приготовился и собрался сделать свою шизофреническую «подачу». Я же обнаружил, что глубоко поглощен его левым ухом, и эта чувственная связь все вырастает по мере его рассказа. Самым изумительным было то, что я больше не следил за содержанием, но оставался внутри отношений! Удивительное чувство покоя охватило меня, когда я понял, что куда бы ни вела история, я оставался здесь, в этой комнате, с этим человеком. Я мог выделить пространство для этой истории, не теряя своего центра или соединенности в отношениях!

Когда я попробовал подобное соединение с другими клиентами, я с радостью обнаружил, что такие двухуровневые отношения позволяют мне ощутить, что личность — это не персона, а нечто много-много большее. Понимание этого помогает включать в беседу важную информацию из малого круга, постоянно смешивая ее с ресурсами и возможностями большого круга, - все ради смещения сознания от идентификации с положением или с историей клиента к центрированию внутри личности. Повторюсь, это то, что видимо с помощью гипнотического наведения достигается в терапии. Это освобождает человека от заученных им ограничений рамками и подключает его к той порождающей генеративности, которая должна проявиться и решить данную ситуацию «сейчас».

### **3. Включайте неденоминирующие истории / персоны**

Третий принцип эстетического подхода включает в себя расширение беседы, чтобы создать пространство для многих других возможных описаний и ресурсов человека. Стив де Шазер (1985, 1988, 1991) внес огромный вклад в этом направлении, предложив терапевтические беседы, основанные на том, что делает человек, когда проблема не наступает («исключения»), или, что делал бы человек, если бы проблема уже была решена («чудесные вопросы»). Несомненно, акцентирование всего внимания на вопросах, сфокусированных на решениях и ориентированных на решения, смещает беседу из малого круга в большой.

В своей собственной практике я часто перехожу из малого круга в большой, задавая себе вопросы о клиенте, которые я называю «умозрительными». Например, я могу задуматься над тем, как клиент выглядел сразу после рождения или как он будет выглядеть в момент смерти; или как он выглядел, пока эта проблема не стала его доминирующей историей, или как он будет выглядеть, когда проблема будет решена. Особенно я люблю задумываться над тем, как выглядит персона, противоположная его доминирующей истории. Например, если человек предстает передо мной как равнодушная и эгоистичная персона, я ищу в нем особую сострадательность и ранимость. Как только я прочувствую это «другое Я», увидев и ощутив его, я постараюсь с ним заговорить. Например, я могу восхищаться необычайным сочувствием клиента к другим, добавив, что он, очевидно, часто получает подобные похвалы. Если клиент воз-

разит, я могу мягко пожуричь его за скромность, добавив, что его чрезвычайная ранимость и любящая натура не могут не быть замечены окружающими. Исполненный должным образом, этот прием (обычно включающий в себя смесь того, что я далее опишу как энергии влюбленного и обманщика) обычно пробуждает любопытство так же, как ранимость, а иногда и грусть. Теперь и доминирующая персона (которую можно перестроить в заботящуюся о своем Я) и дополняющая ее недоминирующая персона (которую можно назвать «невероятным стремлением соединиться с другими»), обе присутствуют на эстетическом поле. Конечно, личность не является ни одной из этих персон, так что беседа переходит к тому, как Я может удовлетворить обе эти потребности ради чего-то большего. Это приводит нас к четвертому принципу, а именно:

#### **4. Добейтесь того, чтобы человек понял, что он «достоин чего-то большего»**

В эстетическом смысле, это неизбежное, обязательное познание, с которым вам придется столкнуться независимо от историй и обстоятельств. Говоря другими словами, в ходе вашей жизни, нравится вам это или нет, вам придется ответить на вызовы, брошенные вам откуда-то из более глубокого места, чем сознательный разум. Вы не можете контролировать подобные переживания, но можете использовать их и учиться на них. Им может предшествовать травма или другие кризисы, формирующие и окрашивающие их значение, но подобный опыт за время своей жизни с неизбежностью предстоит приобрести каждому человеку.

Примеры включают формирование и трансформирование образа Я, социальной идентичности, сексуальной идентичности, общности и т.д. Многие навыки важны для решения этих и других задач; суть в том, что люди постоянно вовлечены в приобретение этого первичного, обязательного познания. Как терапевт, так и клиент в основном фокусируются на «ошибках», допущенных в такие моменты, совершая при этом «ошибку исправления ошибок», как назвал это Пирсон (1981), что сродни фокусированию в первую очередь на падении, когда вы учитесь ходить. Такое фокусирование на второстепенных процессах отвлекает сознание от более глубинного «образа достижения», который беспрестанно зовет вас: «Ходи, ходи, ходи», как писал Прибрам (1971). Очень легко потерять осознание

этого первичного уровня — на языке гипноза, мы утратили связь с бессознательным и чрезмерно идентифицировались с ориентацией сознательного разума - на исправление ошибок и руководство управлением. В эстетической же традиции терапевтические беседы направлены на растворение многоэтажных структур сознательного разума и возвращение личности к чувственному восприятию своего собственного внутреннего голоса, своих собственных внутренних образов и своих собственных чувств. Обладая такими соединениями, легко вести свой корабль по морю познаний жизни.

Один из способов, которыми я пользовался последние годы работая с этим процессом, можно назвать «архетипической традицией познания». Основная его идея была разработана Юнгом (1964), позднее к ней обращались Пирсон (1989) и Мор и Джиллетт (1990). Она состоит в том, что мы храним в своем бессознательном разнообразные паттерны обучения, наработанные людьми в ходе тысячелетнего опыта. Каждая из этих традиций имеет свою позитивную и негативную сторону, зависящую от того базируется ли она внутри Я или нет. Центральная идея — в том, чтобы сотрудничать с архетипическими энергиями, или они начнут взаимодействовать с вами, опираясь на свою темную сторону.

Четыре архетипа, с которыми я работал, это король/королева, влюбленный, воин и волшебник (см. рис. 5.2). Король дарует благословение и чувство принадлежности к обществу; его темная сторона порождает тиранию и проклятия. Именно этот внутренний голос говорит вам о том, что вы принадлежите миру, что вы — особенный и можете сделать большой вклад; или же, напротив, что вы не имеете ни права на существование, ни способностей, ни знаний, ни будущего.

Влюбленный имеет дело со страстью и единением; при дезинтеграции или насилии его темная сторона порождает зависимость. Его энергии тянут вас соединиться, объединиться и отдаться чему-то большему, чем вы сами. Если они не базируются внутри Я, то выражаются как зависимости от наркотиков, еды, людей или другого псевдовлюбленного.

Энергии воина имеют отношение к границам, преданности и служению. Они помогают вам заявить о своих ценностях, своих интересах, ощущении себя. Они питают вашу сфокусированность и преданность в отношениях. Они различают ложь, отражают атаки и

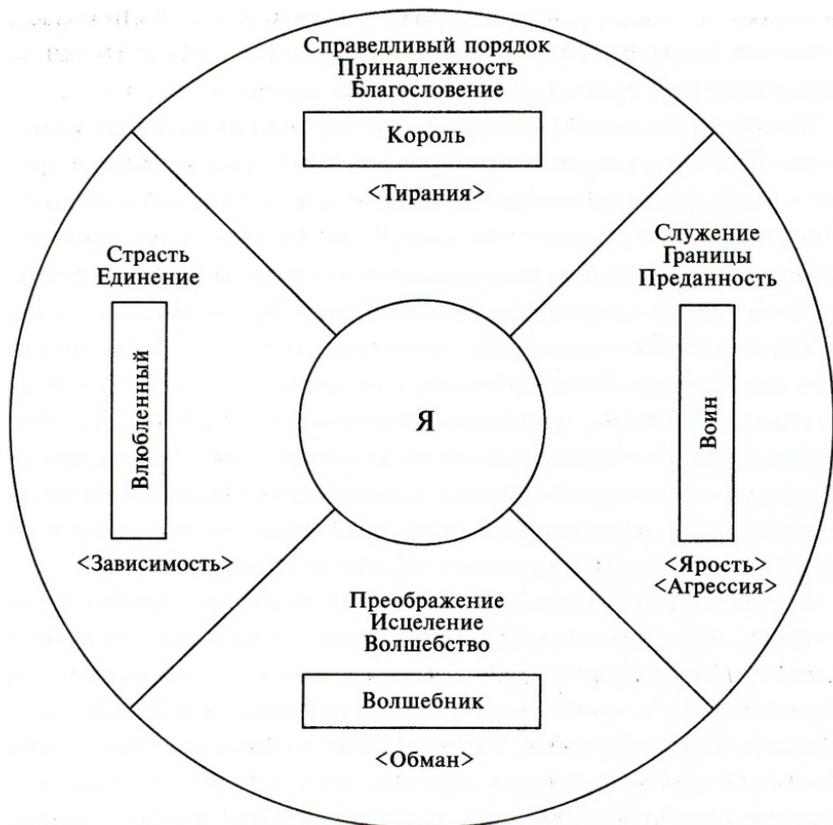


Рис. 5.2. Великие традиции познания:  
 король, воин, влюбленный и волшебник  
*(из книги Мора и Джилетта, 1990)*

помогают вам бороться за свою целостность, за то, чтобы ваш голос был услышан и признан. При отсутствии интеграции энергии воина проявляются как ярость и агрессия по отношению к другим.

Энергии волшебника фокусируются на преобразении (смерть одной идентичности и рождение другой), волшебстве и исцелении; его темная сторона — это ложь и обман, темные заклятия симптомологии. Вы особенно часто сталкиваетесь с этими энергиями во время смены идентичности, при травме или в трансе. Волшебники знают парадоксальный, образно-символический, повествовательный язык нижнего мира. Эриксон был прекрасным примером архетипа волшебника, со своим физическим недугом в результате по-

лиомиелита, фиолетовым костюмом и гипнотическим языком. В темной своей форме волшебник обманывает себя и других, он вран, хамелеон, повеса, соблазнитель и заводила.

Важная вещь заключается в том, что ни один из этих архетипов — не вы. Как неоднократно подчеркивал Юнг, самый важный архетип — это Я, ваше уникальное Я, которое ждет, чтобы вы его открыли и развили. Когда вы ощутили свое Я, различные архетипические энергии сливаются в вашем уникальном проявлении. Вы продолжаете насыщать свою жизнь силами любви. Вы развиваете умения воина устанавливать границы, признавать ценности, быть преданным, разоблачать обман и бороться за честность. Вы изучаете искусство волшебника, искусство убеждения, волшебства, преобразования, рассказа и перемещения по эволюционным переходам, вы возвращаете внутреннего короля, который дарует благословение вам и другим, и вы чувствуете, как люди и паттерны приспосабливаются друг к другу и организуются в стройном порядке.

Если эти архетипические энергии не соединены с вашим Я, они все равно будут бросать вам вызов. Однако тогда вы будете отмечены их темными энергиями — зависимостью и беспокойством, самоуничтожением, яростью и разрушением границ и темными симптомами трансами. Размышление в терминах этих архетипов может помочь терапевту ощутить, когда клиент вовлечен (возможно очень глубоко) в какой-то из этих архетипических процессов и в какой именно процесс. Чувствуя, каким может быть этот процесс, терапевт в состоянии поддержать клиента, когда он овладевает этим процессом, и помочь клиенту выразить происходящее с большим разнообразием, ответственностью и честностью.

Чтобы достичь этого, для каждого архетипа я применяю то, что можно назвать вопросами для слушания. Это не те вопросы, на которые надо отвечать когнитивно; во время беседы с клиентом они удерживаются во внутреннем фокусе внимания, созерцательным образом, подобно тому, как мы поощряем человека, находящегося под гипнозом, чтобы он позволил развернуться своим идеям или ассоциациям, находясь в состоянии расслабленной концентрации, соединения со своими чувствами и любопытства. Как сказал поэт Антонио Мачадо (1983, с. 143): «Если хочешь поговорить с кем-то, сначала задай вопрос, потом — слушай».

Для архетипа влюбленного вопросы для слушания таковы:

- С кем / где связана страсть или любовь этого человека?
- От кого / где он прячет свою любовь?
- Если человек соединится со своим внутренним влюбленным, каким будет его будущее?

Для архетипа воина используются следующие вопросы:

- Этот человек борется за что-то важное — что это?
- Где требуются более крепкие границы?
- Если человек соединится со своим внутренним воином, каким будет его будущее?

Вопросы для архетипа волшебника:

- Какой основной сдвиг (изменение) личности происходит сейчас? Откуда и куда?
- Не остались ли без внимания какие-то важные раны?
- Если человек соединится со своим внутренним волшебником, каким будет его будущее?

И наконец, вопросы для короля:

- Каково место этого человека в этом мире — в личном, социальном, профессиональном плане? (В чем его особенность?)
- Какое требуется благословение?
- Если человек соединится со своим внутренним королем, каким будет его будущее?

Когда терапевт размышляет над этими вопросами, ни один полученный ответ нельзя принимать в качестве истины — но всего лишь в качестве предположения, как симптом можно рассматривать в качестве решения. Значение описания целиком содержится в ответе клиента: если человек остается в когнитивном и интеллектуальном состоянии, это не приносит изменений. Если реакция терапевта вызывает более глубокую чувственную реакцию клиента — транс, эмоциональное переживание, срыв — это важно. Последующие беседы будут нацелены на то, чтобы удержать человека на данном чувственном уровне (чисто интеллектуальные беседы станут пародией на архетипические традиции), чтобы вдохновить человека на получение силы и чтобы он распорядился ей правильно и ответственно.

Три заданных вопроса для каждого архетипа облегчают три плана вмешательства, центральные для эриксоновского наследия:

- Вы достойны чего-то великого! (*Похвала.*)
- Вы можете это делать еще «больше и лучше». (*Расширение.*)
- По мере того как вы будете продолжать это делать, ваши многочисленные возможные познания будут развиваться. (*Внушение возможностей /открытое воображение.*)

Так, например, жестокий насильник может быть признан как глубоко и надолго вовлеченный в архетип воина — но в его темной, незрелой форме. Тогда нужно разработать «приглашение к ответственности», как называл это Дженкинс (1990), которое вдохновит человека и поставит перед ним задачу идентифицироваться и расширить образ своего внутреннего воина (первоначально многие из них будут походить на рассерженных отцов или Рэмбо-подобных социопатов). Когда подключатся более ответственные и целостные энергии воина, их можно смешать с энергиями короля (который должен руководить воином) и с энергиями влюбленного (которые смягчат и уравновесят энергии воина). Опять-таки, поскольку сам человек не является ни одним из этих архетипов, вы продолжаете беседовать непосредственно с ним и поощряете его «проявить себя» ответственным образом.

Аналогично, человека с суицидальными наклонностями можно рассматривать как втянутого в цикл смерти и возрождения в традиции волшебника. Таким образом, голос, говорящий: «Я не хочу больше жить такой жизнью» можно рассматривать как обладающий большой честностью. Конечно же, это чрезвычайно опасная ситуация, поскольку сам человек (и вся культура) обычно понимает подобные идеи, как образы самоубийства. В этом случае насущная задача состоит в том, чтобы создать ритуальное пространство, которое удерживает человека от физического действия и в то же время предоставляет место для более глубинных психических процессов, связанных со смертью и возрождением. Относительно последнего замечания, я могу сказать суицидальному клиенту, например следующее: «Внутри вас есть нечто, и оно говорит, что смерть необходима. Я слышу этот голос и верю ему... Я думаю, он говорит с большой честностью... что внутри вас что-то действительно должно умереть». Произнесенное мягким, прочувствованным голосом, такое послание обычно завораживает и ослабляет суицидального клиента. Потому что кто-то впервые и прямо заговорил с ним об этом безжалостном, ищущем смерти,

внутреннем голосе и расценил его как жизненно важный для развития человека. В дальнейших беседах я стараюсь найти способы, чтобы этот внутренний голос через сложный процесс психической смерти помог человеку обрести самоутверждение. Поскольку энергии волшебника особенно действенны в измененных состояниях сознания, ритуал и транс становятся характерными темами разговора в таких терапевтических беседах.

Как и в любом терапевтическом процессе, на каждом этапе терапевт старается обеспечить соответствующую безопасность и поддерживать чувственное участие. Действием руководят внутренние процессы клиента, но терапевт несет ответственность за создание терапевтического контекста, из которого происходят новые значения и возможности. Конечно, наряду с архетипами используются и многие другие методики. И цель терапии состоит не в том, чтобы развивать архетипы, — но в том, чтобы помочь человеку почувствовать большее удовлетворение в жизни.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Все, что я пытался сделать, это обрисовать, как можно вести терапию в рамках эстетического подхода. В центре этого подхода находится разграничение фигуры и фона, которое учитывает не только малый круг сознательного разума человека и большой круг бессознательного, но также и Я, проникающее в оба этих круга, и архетипические энергии, которые циркулируют во всей этой системе. Мы увидели, что когда сознание сужается до позиции или истории, начинается фундаментализм и происходит что-то плохое. Когда сознание охватывает как внешний, так и внутренний круг любого проведенного разграничения, становится возможным искусство хорошо прожить свою жизнь.

В заключение я хочу вернуться к главной теме проходящего конгресса, а именно — к сущности и истории наследия Эриксона. Полагаю, что сущность не есть история; это нечто более органичное и трудное в описании. Истории — всего лишь «милые пуस्तячки», которые мы нашептываем друг другу на ухо, пока занимаемся более важными делами, непосредственно проявляя себя в этой жизни. Они могут помочь нам определить значение и сфокусировать внимание, но если мы начнем идентифицироваться с ними, то станем нестигаемыми фундаменталистами.

Я полагаю, что именно наследие Эриксона в равной мере освободило от фундаментализма и терапевтов, и клиентов. Я представил здесь разнообразные идеи относительно того, как отказаться от фундаментализма в пользу эстетического подхода. Конечно, все эти предложения — тоже «милые пустячки», которые только и ждут того, чтобы породить новое поколение фундаменталистов. Актуальная же задача по-прежнему остается той же, что и раньше: как наслаждаться историями, то же время продолжая ощущать, что суть все равно лежит где-то совсем в другом месте. На этом я хотел бы оставить вас наедине с высказыванием поэта Антонио Мачадо (1983, с. 149), который сказал:

Проснитесь вы, поэты!

Пусть эхо кончится, начнутся голоса.

Часть II

**Применение  
и  
демонстрации**



# 6

## ДОСТУП К БЕССОЗНАТЕЛЬНЫМ ПРОЦЕССАМ

Гиллиген: Ты просила разрешения прийти сюда и поучаствовать в наших исследованиях, поскольку у тебя есть некая конкретная проблема. Ты не могла бы вкратце рассказать о ней остальным?

Конни: Да. Я сдаю квалификационные экзамены в сентябре. Я хорошо учусь, но обычно я не осознаю того, что что-то я знаю; а мне нужно усвоить материал за три года. А когда я сдаю экзамены, то обычно впадаю в транс, так что позже не помню, что написала; и когда я не в трансе, у меня нет ощущения, что я действительно знаю эту информацию.

Г: Ну, ты же хорошо сдаешь экзамены в трансе?

К: Да.

Г: Тогда что, по-твоему, тебя беспокоит, то, что ты не сдашь хорошо, или опасение, что ты можешь не справиться с ближайшим тестом, если впадешь в транс?

К: Тут нужно многое усвоить. Подготовка к одному экзамену требует запоминания, может, страниц восьмидесяти. Это не такое уж трудное задание...

Г: О, да. Я уверен, что все в аудитории согласятся с тобой. [*Смех.*]

Стенограмма демонстрации сессии, проходившей в Далласе, в декабре 1982 года, на эриксоновском конгрессе. Субъектом воздействия выступила участница конгресса. Накануне Стивен Гиллиген провел с ней краткую беседу.

Это эссе первоначально было напечатано в кн. С.Р. Ланктона и Дж.К. Зейга «Экстраполяция: демонстрации эриксоновской терапии». (Эриксоновские монографии. Т. 6. Нью-Йорк, 1989.)

- К: Мало-помалу, но все же это материал за три года, и я не уверена, что в моих силах усвоить так много. И вопросы, которые там задают, — это вопросы по многим предметам.
- Г: Так ты думаешь, что хотела бы избежать транса в день экзамена?
- К: Нет, нет. Я хотела бы войти в транс, когда начну готовиться к экзамену, в июне, и оставаться в состоянии транса до самого экзамена. *[Смех.]*
- Г: Ты ведь живешь не в Калифорнии?
- К: Нет.
- Г: Мне кажется, я знаю, где это разрешено *[смех]*. Хорошо. У тебя уже большой опыт переживания транса.
- К: Ага.
- Г: А со мной?
- К: Я участвовала в вашем мастер-классе в Чикаго, но я не работала с вами индивидуально.
- Г: Ты помнишь группу? Ты входила в транс как член этой группы? Какое положение ты тогда занимала?
- К: Я училась.
- Г: А положение тела?
- К: А, это положение *[меняет свою позу]*.
- Г: Хорошо, теперь, думаю, вот что мне хотелось бы сделать, — продемонстрировать другим и предложить тебе немного пообщаться на тему того, как можно различными способами использовать диссоциативные процессы. Итак, если я правильно услышал тебя сейчас и понял ранее из беседы с тобой, одна из вещей, которую ты хотела бы сделать, — это быть в состоянии испытывать диссоциацию и в то же время иметь некую уверенность в том, что усвоенное тобой сможет проявить себя в день теста.
- К: На самом деле во время подготовки мне бы хотелось иметь ощущение уверенности в том, что я правильно использую время.
- Г: А прямо сейчас ты испытываешь диссоциацию, сознательно не очень понимая, что происходит. Это то, как ты обычно впадаешь в транс?
- К: Нет, это зависит от того, насколько глубоким бывает состояние транса.
- Г: Хорошо. А ты чувствуешь движение рук во время транса?
- К: Ага. *[Кивает.]*
- Г: И у тебя есть жест «да»? *[Пауза, указательный палец поднимается.] [После некоторого молчания — смех.]*

Г: Это происходит, чтобы показать тебе, что прямо сейчас мы оба сидим перед большой аудиторией. И ты можешь *посмотреть* на меня *здесь* и *услышать* меня *здесь*, осознать *на данный момент*, что есть *они* и *они там*; а также осознать, что тебе не нужно *слушать* то, что *там*; возможно, включая *сейчас*, но это так. [*Пауза, снова смотрит ей на руки.*] А палец «нет»? Это как будто ты уже испытала... И получила способность ответить сознательно... а можешь ответить и бессознательно... и ты можешь научиться узнавать разницу... Итак, недавно я спрашивал про палец «да», и есть два варианта поднятия пальца: правый палец начинает подергиваться, как и вся рука, *кверху*. А затем еще — не требующее усилий произвольное движение. И оба они могут дополнять друг друга, до тех пор пока не соперничают. Что ты чувствуешь в данный момент? [*Конни фиксирует взгляд на руке при общей каталепсии тела.*]

К: Расслабленность.

Г: Расслабленность. А что ты осознаешь в своем визуальном восприятии?

К: Я вижу ваше лицо... и свет... и мои глаза смотрят в основном направо.

Г: А мое лицо уже начало меняться?

К: Нет.

Г: Ощущение в твоих руках уже начало меняться?

К: Да, чувствую покалывание в правой руке.

Г: Покалывание в правой руке? А ощущение в ногах уже начало меняться?

К: Их покалывает.

Г: Тебе нравится это покалывание?

К: Определенно.

Г: А ощущение в веках уже начало меняться?

К: Нет.

Г: А ощущения в груди начали меняться?

К: Тяжесть.

Г: А визуальное восприятие? [*Конни продолжает фиксировать глаза не моргая, вызывая туннельное зрение.*]

Г: А твоя левая рука?... Теперь, я хочу предложить тебе про запас несколько различных опытов вхождения в транс. Одна из приятных вещей, что ты можешь делать, это быть в состоянии осоз-

нать, что ты можешь перестроить определенные гипнотические реакции так, чтобы они происходили комплементарным образом. Если это ноги, то ощущения в *правой* и в *левой* ноге могут *меняться*; если это руки, то ощущения в *правой* или *левой* руке могут *меняться*; или если это *изменение* моего лица или освещения моего лица, суть дела остается прежней: ты *действительно* можешь продолжать *задумываться*, сомневаться. Ты действительно можешь продолжать осознавать, что это важно — продержаться еще немного и что также важно подождать [*взвесить*]\*, подождать [*взвесить*], подождать, с одной стороны. А с другой стороны, осознавать, что ощущение побуждения иногда является результатом импульса, момента, а все моменты — преходящи.

Я знаю, например, что всю прошлую неделю, прошлый месяц и весь год я работал над своей докторской диссертацией. Я знаю, что в прошлом месяце я достаточно интенсивно... работал в своем кабинете... за своим компьютером, с текстовым процессором... и печатал, печатал, снова и снова, и снова, и снова и снова. И в моих *руках* возникло ощущение, что они *действуют сами по себе*. Мне не приходилось думать: «Где буква «и» на клавиатуре?» Мне не приходилось думать: «Где кнопка «возврат» на клавиатуре?» Мне не приходилось думать: «Где кнопка «удалить»?» Я автоматически использовал эти кнопки как ключи для трансляции своих мыслей. Как это замечательно, что в современных текстовых процессорах можно сразу же редактировать текст. Я знаю, например, что во время написания своей докторской диссертации, я писал. [*Конни начинает закрывать глаза.*]

Г: Ты не должна отключаться слишком быстро, Конни. [*Конни моргает глазами и оставляет их открытыми.*] Это тенденция, которой стоит избегать. Тебе действительно не стоит уходить. Ты можешь пустить ситуацию на самотек. Или можешь использовать текстовый процессор. Ты фиксируешь разные данные в разных записях. Я знаю, что в моей диссертации из 150 страниц много различных данных. Пятнадцать страниц указателя, расчетов, таблиц, введение, эксперимент 1, эксперименты 2, 3, 4, 5, 6 и основная часть. В общем, когда пришло время распечатать подходящую копию, мне надо было всего лишь использовать ссылку на эти

Игра слов: англ. *wait* — ждать, *weight* — взвесить. — Прим. ред. перев.

данные в текстовом процессоре. Такого никогда нельзя было сделать с печатной машинкой. [Пауза.] Одна из замечательных вещей, которой ты можешь научиться — это *реагировать избирательно*. Будь это твоя рука, действующая сама по себе, или твои веки, *поднимающиеся* или *опускающиеся* самопроизвольно. *Снова опускающиеся*, самопроизвольно опускающиеся, самопроизвольно. Или *покалывание* в ногах. Ты можешь узнать, что это за метафора, и узнать символическое изменение. Иногда очень подходящее. Есть такая поговорка: «Если туфля подходит, надень ее». Ну, а что если туфля не подходит? И ты в состоянии одеться... в одежду, которая подходит не только для повседневного выражения, не только для временного выражения, но и для символического выражения перестройки таким способом, который соответствует тебе как личности. И так ты можешь позволить себе *осознавать визуальные реальности*, и ты узнаешь также, что кинестетические и соматические проявления тоже могут быть в порядке вещей. Ты сможешь наслаждаться... и пташкой... и орлом. И осознать, что можешь одержать победу, парить... одержать победу над лучшим из них. И ты можешь сделать это самыми разными способами, Конни. Я знаю, например, Джефф Зейг рассказывал мне о своем новообретенном хобби — летать на планере. И он рассказывал мне, насколько это опьяняющее чувство, когда ты можешь самостоятельно летать. Но сначала его учили, контролировали, помогали и наблюдали. Однако вскоре Джефф взял управление на себя. И пригласил меня тоже поучиться летать. Я не знал, подойдет ли мне это. Конечно же я мог себе представить, как я планирую *высоко в небе* и *смотрю вниз*, и вижу все эти различные узоры и сочетания и соединения городов и полей... смешение из ферм, дымовых труб и детских площадок, из мальчиков и девочек, играющих в мяч, из мужчин и женщин, спешащих на работу, и мог наслаждаться перспективой, открывающейся при полете. Тогда я ответил Джеффу: «Не знаю. Но я определенно об этом подумаю». И это привело к тому, что я много чего осознал... Но к этому примешивалась и доля смятения, доля тревоги.

Сейчас я помню еще один случай: когда мы росли, мой брат и я, мы были очень близки. Куда бы ни шел мой брат, я шел с ним, одетый в такую же одежду — каждое воскресенье идя на мессу, мы надевали красные курточки. Мой брат на несколько лет меня

старше. Нас всегда называли словом «мальчики», имея в виду его и меня. И постепенно стало нарастать раздражение и усиливаться потребность в осознании разницы между нами двумя. Мой брат и я превратились в яростных соперников и ни минуты не могли прожить без соперничества. Мне пришлось научиться расходиться с ним во мнениях, чтобы я мог заниматься тем, что интересно мне, а не ему. Мы оба перестали носить красные курточки. Только тогда, когда я познакомился с понятием о бессознательной реакции, я начал осознавать, как много разных *потребностей в автономии* и разных способов выражения автономии может быть у человека. О, прекрасное *воодушевление*, которое может возникнуть у человека от психологического опыта осознания переустройства *различного*, разветвления *различного*, символических примеров *различных* способов, которыми можно выразить различие, возможности *различия*, переживания *диссоциативной осознанной автономии!* Будь то *подергивание* пальца, поднятие пальца *вверх*, поднятие руки *вверх*, опускание вниз [*рука начинает левитировать*], будь то воспоминание из прошлого, воспоминание из детства. Будь то *покальвание*, какое-то изменение, восприятие звука. Или это наступление короткого сна, и по мере того как твоя рука *поднимается*, ты осознаешь *свой собственный* путь, свое время. И ты можешь понять, что означает эта метафора.

Если ты живешь в Калифорнии, ты знаком с контрастами: горы и побережье. Поднимаясь по берегу вверх, ты знаешь, как туман может заслонить вид — очень красивый контраст. Когда растешь в Сан-Франциско, иногда трудно различить то, что находится даже на расстоянии одного квартала. *Ты ничего не видишь за пределами этого блока\**. Сначала я учился в Сан-Франциско, затем в Санта-Крузе. Оба они очень туманные и не дают видеть того, что за пределами одного блока. К счастью я уехал в Пало Альто... *Езжайте в путешествие*. Удалитесь на какое-то расстояние, но все же не так далеко от старых учебных институтов. В Пало Альто есть одно очень хорошее качество... *никогда не бывает туманно*. Ты можешь видеть *на большом расстоянии*, и приятно знать, что всегда в любом состоянии есть что-то большее — *за пределами блока*. И твое бессознательное действительно *может* проявить-

Игра слов: *block*— это и квартал, и препятствие, то есть блок. — *Прим.ред. перев.*

ся, Конни. И пойми, что ты действительно *можешь* развить глубокий транс, действительно *можешь* позволить себе осознать, что *могут* быть беспокойства, *могут* быть сомнения, *могут* быть переживания, должны быть, будут, всегда будут, но вместе с этим - подсознательная реакция, возможно неуловимая вначале [*рука дергается вверх*]... да, да, еще немного, Конни, всему свое время. Так же и ты можешь действовать в свое время. Ты действительно можешь *хорошо провести время*\*. И пойми, что те проявления, различные реалии, могут и должны происходить вместе с различными жизненными переживаниями.

Сознаю, что обучая студентов боевым искусствам, я познал радость боли и удовольствия. Я познал удовлетворение от разочарования и достижения. И я познал необходимость контакта и ухода. Я познал важность удержания и *отпускания*. В школе боевых искусств наблюдающие за сложной тренировкой часто удивлялись: «Как вы можете во время такого тяжелого испытания совершенно не испытывать неприятных ощущений? Вы бьете ногами здесь, руками там. Похоже, вы все объединяете. Различные комбинации ударов руками и ногами, правой рукой и левой рукой, правой ногой, левой ногой. И как вы это делаете?» [*Пауза.*] Я знаю, что при обучении учеников боевым искусствам вы муштруете их так, что они этим наслаждаются. Например, вы можете присвоить номера: левая рука — 1, правая рука — 2, левая нога — 3, правая нога — 4, и ты заставляешь их бегать на месте, танцевать на месте и слушать, как инструкторы называют цифры: 1 — и левая рука совершает движение; 2 - правая рука; 1,2 — комбинация различных движений; 1,2,3 — левая рука, правая рука, левая нога; 4,2,1 - правая нога, правая рука, левая рука; 1,3,4 — левая рука, левая нога, правая нога; 1,3,4 ...и средняя треть, центр интеграции, к тому же преобладающий, но помните, что двигаться должно быть удобно. Ты работаешь до пота. Ты должен. И ты *открываешь для себя различные сочетания*. Они рождаются из основных приемов, которые ты уже знаешь. Но вместо того чтобы перебирать - Пинон 1, Пинон 2, Пинон 3, Пинон 4, Пинон 5 - и перебирать все разные приемы, ты соединяешь их в различных

Англ. *in a good time* — в надлежащее время, *have a good time* — хорошо провести время. — Прим. ред. перев.



вспыльчивым людям с накаченными мышцами легко пролетать мимо тебя. Позволь всем этим тревогам проплывать мимо тебя. Я знаю, что 1, один, победил, я... это результат повторяемых, но все же гибких и разумных исследований.

И на самом деле твое бессознательное может действовать в соответствии с твоими нынешними потребностями и нынешним пониманием. Например, когда я работал в Стэндфордском университете, ко мне обратился коллега и спросил, считаю ли я, что осознанные сновидения доступны любому человеку, как психическая возможность. Я сказал, что не знаю. Это показалось мне интересной темой для исследования, и я согласился ему помочь с разработкой методики осознанных сновидений. Итак, я изучал вопрос: *«Как развить состояние осознанного сновидения?»* Над этим нужно было думать. Пища для размышлений была не только в сновидениях; пища для размышлений появлялась и когда я занимался изучением других методик. Я также работал с участниками экспериментальных исследований и учил их *развивать состояние очень глубокого транса* и действовать в состоянии очень глубокого транса... и позволять *подсознанию проводить обучение* [Конни слегка шевелит головой] совершать изменения, направляя голову *вниз, вверх, туда*, в области обучения, которые были бы важны. И я делал этим людям внушение, чтобы они практиковали осознанные сновидения. И у них было как минимум по шесть сновидений каждую ночь. Я не знал, какое, какое именно сновидение в первую неделю будет осознанным. И как ты можешь увидеть осознанное сновидение и забыть, что оно было осознанным? И по мере прохождения недель и возникновения более частого осознания, понимания диссоциативных процессов, понимания функций снов, понимания способности подсознания к интеграции, развитию, исследованию, комбинирования познания с различными чувственными способами, соответствующими потребностями всего Я. Ты можешь это *почувствовать. Ты можешь это почувствовать. Ты можешь почувствовать это.* [Долгая пауза.] Крошечное зернышко. И все же — это красота розы, бутона и терпение... чтобы позволить этому бутону... раскрыться в подходящее время. И удовольствие от любой розы — по мере надобности закаляться шипом. Что еще нового?

Итак, мой коллега из Стэнфорда составил график частоты осознанных сновидений у ряда участников эксперимента и обнаружил, что все они могли научиться осознанно распознавать диссоциативные процессы. Сон, на самом деле, это единственный способ, которым может оперировать бессознательное. Ты можешь проводить время, занимаясь садоводством; ты можешь проводить время, изучая боевые искусства; и ты можешь проводить время за текстовым процессором; и ты можешь проводить время, бегая; ты можешь действовать и проводить время, беспокоясь, но всегда, всегда, всегда ты можешь позволить себе через все эти преходящие реальности продолжать осознавать автономию бессознательного. Уверенность и доверие.

Я знаю, например, что один человек, моя подруга, готовилась к экзамену на подготовительных медицинских курсах. Я был очень озабочен по поводу того, что она может запаниковать, потому что на вступительном тестировании в медицинский колледж ей нужно было в один день сдавать биологию, химию, литературу, тест на понимание прочитанного, физику, — но *она даже не представляла себе, как она сможет все это выполнить*. Я сказал ей: «Я тоже не знаю, как *ты это сделаешь*». Но я знаю, что твое бессознательное может *поработать за тебя*. И твое бессознательное может... *с этим справиться*. А она все беспокоилась, беспокоилась и учила, и беспокоилась, и учила, и беспокоилась, и начала надеяться, и еще немного поучила, и разочаровалась, и еще немного поучила. Перекусила и пошла прогуляться, еще немного поучила, еще попереживала и с удовольствием посмотрела телепередачу, попереживала, поучила, поучила и насладилась *релаксационным трансом, глубоким трансом*, стала беспокоиться уже немного меньше, но все-таки еще беспокоилась. И *право* беспокоиться, и *лево*, и *средняя треть сохраняют* уверенность все время, независимо от того, какую сторону проблемы ты исследуешь. И осознавая при этом, что всегда, всегда, всегда твое бессознательное имеет намного большую мощность, чем 56 килобайтный текстовый процессор. И у него намного больше функций, чем простое удаление, или возврат, который ты можно нажать на печатной машинке: возврат, возврат, возврат. И пока ты не услышишь это щелканье печатной машинки, это может очень раздражать и отвлекать. Например, я раньше пользовался печат-

ной машинкой и не думал, что смогу думать без всего этого шелканья клавиш. Я не осознавал, каким полезным может быть текстовый процессор и насколько полезна может быть возможность видеть результаты своей работы прямо перед собой. Итак, я сказал своей подруге, готовящейся к вступительному тестированию в медицинский колледж, что ее бессознательное может приступить к работе. И она обнаружила, что возвращается к *переживанию из детства*, к очень приятным воспоминаниям, *ощущениям полнейшей безопасности*. Она вспоминала о дружелюбных драконах. Другие, услышав об этом, говорили: «*Драконы, дружелюбные?*» Но ее драконы были очень дружелюбными. Они были ее «прекрасным принцем». Она могла их использовать, чтобы сражаться со всеми препятствиями, и ее очень радовало сознание того, что драконы могли сидеть у нее на плечах, где по-прежнему лежала тяжелая ноша, но драконы не оставляли места для других связей. Поскольку никто не захочет приближаться к дракону. [Пауза.]

Когда на кухне становится слишком жарко, ты знаешь, что нужно делать. Так что ты понимаешь, что можешь дать своему подсознанию остудить происходящее. У каждого свой стиль, Конни. И я не знаю, как именно это будет у тебя. Например, однажды я стоял в окружении обладателей черных поясов и рассказывал им о том, как я управляю болью, ощущая ее в виде тепла и позволяя ей выходить наружу через пальцы рук и ног; и именно так я управляю болью. И Родни, обладатель черного пояса третьего уровня, сказал: «Нет, всегда, когда мне становится больно, я просто думаю о своей девушке». Он сказал: «Я позволяю себе ощутить удовольствие, как будто я вместе со своей девушкой, и тогда эта боль до такой степени становится приятным покалыванием, что просто не могу передать». А Крис, обладатель черного пояса второго уровня, сказал, что его тело полностью немеет и он чувствует себя совершенно отрешенно. И ты тоже можешь научиться комбинациям, соответствующим ситуации. На основе одной ситуации 1,1,1, 2,4, мета 4\*; 2... 4... 3, мета 4; 4, мета 4... 5... символическое изменение; 6... гибкие комбинации; 7... удачный день; 8... чувство хо-

**В оригинале:**«1,1,1,2,4, *meta 4*», *meta* (греч.) — после, за, через — первая составная часть сложных слов, обозначающая следование за чем-либо, переход к чему-либо другому, перемену состояния, превращение. Сочетание *meta 4* (*meta four*) по звучанию близко к слову *metaphor* — метафора. — Прим. ред. *перев.*

рошей еды и удовлетворение от осознания того, что ты можешь питать себя более одного раза за день; 9... 10... 10... действительно можешь обращать внимание на подсознательные потребности; 11..., повторение, которое дает новое значение...

А Грегори Бейтсон любил говорить, что один плюс один не всегда два, а иногда три; и шутил, что если взять мужа и жену, один плюс один, то иногда получаешь три. И если положить два паттерна напротив друг друга, то получишь третий паттерн. А я обратил внимание на то, что если положить два паттерна рядом друг с другом, то получишь одиннадцать. *А кто слышал про психологическую чертову дюжину?* Ну, ты можешь пропустить то, что не важно, и продолжать эту прогрессию. И ты можешь позволить подсознанию обо всем позаботиться. А мне нравится каждый вечер произносить замену молитвам, которые я произносил в детстве. Я благодарю свое бессознательное, погружаясь в сон, я признаю, что бессознательное тот еще ловкач, и ориентируюсь на другое состояние. Независимо оттого, на какой штат ты ориентируешься — Массачусетс, Аризона, Техас, Калифорния — ты можешь считать бессознательное добросовестным гражданином Соединенных Штатов Сознания. Как приятно знать... что ты можешь наслаждаться этим гражданством и что твой голос будет зачтен в день выборов, и ты сможешь ощущать удовольствие от победы.

Итак, Конни, через мгновение я начну обратный счет от десяти до одного, и по мере того как я считаю, ты можешь выйти из транса. Забери с собой только то, что стоит забрать. 10 ... 9... 8... 7... 6... 5... 4... 3... 2... [*Конни открывает глаза.*] И ты наполняешься покоем!

К: Ага.

Г: И ты понимаешь, что есть настоящее время... И каким будет его будущее время... Говорят, что нет такого отрицания... которое можно продемонстрировать бессознательно. Ты бы согласилась с такой гипотезой?

К: Ага.

Г: Я тоже, но с одним исключением. Ты можешь отвергнуть все что угодно. [Долгая пауза.] Как ощущения в твоей правой руке?

К: Все нормально.

Г: Ты удивлена?

К: Нет.

- Г: Сделай глубокий вдох. [*Долгая пауза.*] И как ты себя чувствуешь сейчас?
- К: Нормально.
- Г: Не торопись с полным выходом. Я знаю, что ситуация здесь может показаться необычной. Ты не должна заставлять себя снова целиком ориентироваться на группу, пока по твоим ощущениям это не покажется тебе уместным. Хорошо? [*Конни кивает головой.*] И я хочу тебя поблагодарить. [*Поворачивается к аудитории.*]
- Г: Я согласен предоставить слово всем желающим выступить с комментариями или с вопросами с «галерки», если вы не возражаете. Есть вопросы? Я думаю, у нас есть время, пара минут, если есть вопросы. Если есть, то вам придется подойти к микрофону.
- Г: (*Обращаясь к Конни.*) Ты можешь не отвечать, если не хочешь.
- Человек из аудитории: В чем была цель движений рук, которые ты совершала, и знала ли ты о движениях рук, и что случилось, когда ты их заметила?
- Г: (*К Конни.*) Ты хочешь первой поделиться своими впечатлениями? А потом я определюсь со своим ответом. [*Смеется.*]
- К: Я чувствовала приказ поднять одну руку или другую, и я четко осознавала, что я этого не делала, насколько я знаю. И мне просто пришлось позволить этому быть, но мне было очень некомфортно, потому что казалось, что это станет критерием транса, и я согласилась со всем остальным, но *со стороны одной руки\** я была как бы диссоциирована... [*Смех.*]
- Г: Я надеюсь, взаимосвязь этого с рассматриваемой проблемой понятна. Если серьезно, это одна из вещей, к которым стоит стремиться — во-первых, я сделал тебе много внушений, точно не зная, как ты на них отреагируешь, и это правомерно, потому что люди, по моему мнению, действительно уникальны и реагируют в соответствии с тем, что актуально для них в данный момент. Этот процесс, о котором я говорю, разворачивая определенные паттерны, - один из многих способов передать ту идею, которую я все это время внушал — по поводу установки различных паттернов — о том, что существует ожидание, что произойдет какое-то событие, и очень сильная надежда на это событие. До этого я говорил о перестановке паттернов. В настоящее время в руке были

В англ.: *from one hand* — с одной стороны. — Прим. ред. перев.

некоторые идеомоторные реакции, была неполная левитация руки, но это меня не особо заботит. На самом деле это очень хорошая реакция, которую можно утилизировать, потому что в ситуации цели Конни столкнется с достаточно сильной фрустрацией. Итак, вопрос в следующем: «Как я могу утилизировать ответ клиента в качестве части терапевтической задачи?» Вообще-то, это хороший способ отвлечь, направить и сфокусировать внимание клиента, перенести неудачу на руку, так чтобы в то же время он мог работать самостоятельно. А также удерживать его в сознании, — он надеется, что что-то произойдет... и начать обучать его диссоциированному сознанию, что было одной из основных моих целей в данном случае.

Боб Пирсон: Я думаю, большинство из вас знают, кто я такой. Я ходил за Милтоном Эриксоном по пятам, как пес, на протяжении многих лет. И позвольте мне сказать этой группе, что сегодня мы стали свидетелями лучшего примера скрытой метафоры на спонтанной основе, среди тех, что я видел за многие годы. Спасибо, Стив.

Г: Спасибо, Боб. [*Аплодисменты.*]

Г: Думаю, это хороший момент для завершения. [*Смех.*] Спасибо всем большое.

## КОММЕНТАРИЙ СТИВЕНА ГИЛЛИГЕНА

Мое первоначальное знакомство с Конни как с добровольным клиентом произошло за день до демонстрации. Она была одним из нескольких участников конференции, которые попросились послужить добровольными клиентами. Она рассказала, что была на пятидневном тренинге, который я проводил в Нью-Йорке в начале года, и проявила интерес к использованию гипноза, чтобы получить помощь в сдаче предстоящих квалификационных экзаменов по психологии. Я выбрал ее, потому что ее цель была очевидна - ее можно было рассмотреть в рамках одного сеанса — и потому она показалась мне хорошим субъектом для гипноза.

### **Первичное интервью**

Мы встретились в тот же день позже, чтобы провести первичное интервью. Я сосредоточился на трех базовых вопросах: (1) Чего она хочет? (2) Что она воспринимает в качестве ресурсов и препятствий

для того, что она хочет? (3) Каковы ее привычные паттерны (мышления, поведения, ощущений и т.д.)?

То, чего она хотела, было понятно и просто: сдать квалификационные экзамены по психологии. Она думала, что сеанс мог бы повлечь за собой возможность эффективно подготовиться, расслабиться во время теста, развить чувственное состояние (например транс), оптимальное для выполнения теста, интегрировать выученную информацию из различных областей, ослабить неуверенность и успокоить «внутреннюю дрожь».

В числе ее ресурсов была отличная склонность к гипнозу, твердое знание основ (то есть она знала материал) и хорошая история сдачи тестов. Воспринимаемые ею ограничения включали страх неудачи, тревога по поводу интеграции информации из различных областей и самоосуждающий внутренний диалог. Прочие паттерны включали стиль внимания как сильную сфокусированную поглощенность, умеренную каталепсию тела во время размышления и навыки диссоциации.

### **Планирование сеанса**

После сбора необходимой информации предстояло решить, как можно ее использовать в качестве первичной основы гипнотерапевтической работы. Следуя базисному эриксоновскому принципу утилизации, сначала я перевел каждую выявленную цель, ресурс, препятствие и жизненный паттерн в «простую мысль» или очертил «рамки ресурса», затем мысленно подобрал различные гипнотические феномены и истории, которые послужили бы иллюстрациями этих идей в терапевтическом ключе. Сюда вошли следующие наброски:

- 1) *Ты способна подготовиться на соответствующем уровне (истории: растяжка и разминка в боевых искусствах, ученики, которые хотят сделать слишком многое слишком быстро; гипнотические процессы: включение счета).*
- 2) *Ты можешь расслабиться во время теста (истории: гипнотическая поглощенность при написании диссертации, «снижение треска» за счет перехода с печатной машинки на компьютер; гипнотические процессы: глубокая релаксация, гипнотическое изменение ощущений).*
- 3) *Ты можешь развить состояние ясного диссоциативного осознания во время теста (истории: полеты Зейга на планерах, ис-*

следование осознанных сновидений; гипнотические процессы: пространственная диссоциация, идеомоторные реакции, гипнотические и постгипнотические внушенные ночные сновидения).

- 4) *Ты можешь интегрировать и перестраивать знания из различных областей* (истории: организация «ссылок на документ» в компьютере, экзамен подружки (по медицине), изучение комбинаций в боевых искусствах; гипнотические процессы: физическая диссоциация отдельных частей тела, с последовательной ре-интеграцией в единое ощущение всего тела).
- 5) *Ты можешь снизить тревожность и унять внутреннюю дрожь* (истории: стратегии управления болью; гипнотические процессы: вызывание замешательства и глубокий транс).

Этот список отражал базовый план сеанса — посредством гипноза передать, что каждый аспект целевой ситуации является бессознательным ресурсом или умением, которые можно использовать и выразить различными терапевтическими способами. Другими словами, гипноз будет вращаться вокруг утверждения, активирования и придания гибкости каждому из соответствующих процессов клиента так, чтобы она смогла выявить свой собственный способ сдачи экзамена. Конечно, план был скорее предположительным, чем императивным; предполагалось, что фактическое гипнотическое взаимодействие будет включать только некоторые из этих идей, историй и процессов, включая и другие отсылки, которые могут проявиться во время обмена «спонтанно». Таким образом план был определенным, но не жестким, позволяя связную последовательность и в то же время креативность.

## **Начало**

К моменту начала на следующий день я чувствовал себя хорошо подготовленным. Раскладывая свои записи на столе возле себя, я в первую очередь был озабочен тем, чтобы настроить связь с самим собой и с Конни. Это всегда мое изначальное намерение, поскольку похоже, что эффективность моей гипнотической работы во многом зависит от того, имеет ли место «межличностный транс» (см. Гиллиген, 1987).

Присутствие большой аудитории помогло мне сфокусировать внимание внутрь, и по мере того как мое тело погружалось в гипнотический транс, я расширил поле своего невербального осозна-

ния, чтобы включить в него Конни. Ощущение невербальной соединенности с собой и с клиентом является основой в моей работе, без него я не смог бы в достаточной степени доверять «бессознательным» процессам «делать свое дело». Когда я соединен таким образом, образы и слова как бы приходят ко мне сами, вместо того чтобы с усилием создаваться моими аналитическими процессами. Когда я чувствую, что застопорился или как-то выпал из центра, я немедленно переключаю внимание на восстановление связи с этим невербальным межличностным полем. Я считаю это намного более важным для терапевтического успеха, чем то, что говорится словами.

С Конни было несложно достичь ощущения чувственной поглощенности. Когда мы невербально соединились, мне стало невероятно интересно, как будет развиваться транс, как смогут замедлиться и отключиться ее сознательные процессы и как с помощью гипноза множеством полезных способов можно решить ее главную задачу сдать квалификационные экзамены.

### **Развитие транса**

После того как я задал несколько предварительных вопросов, чтобы установить цель нашей совместной работы, я решил развить транс, задавая вопросы о ее прошлых опытах вхождения в транс. Конни сменила позу и впала в состояние легкой каталепсии, что я утилизировал, дав общее представление о гипнотической диссоциации и конкретную установку на идеомоторный ответ пальцем. Она позитивно отреагировала на это внушение, что я одобрил и назвал примером автономии ее бессознательного.

Этот процесс бессознательных реакций был в дальнейшем расширен до уровня туннельного зрения и телесных ощущений. Эти внушения были сделаны потому, что мне показалось, что у нее уже начали развиваться данные реакции, а именно: каталепсия тела и фиксация взгляда служили внешними индикаторами внутренних телесных изменений и визуальных проявлений.

Такая первичная смена типична тем, что для внушения гипнотических феноменов изначально требуется усилить уже имеющиеся у человека гипнотические реакции. Соответственно, гипноз скорее выявляется, чем навязывается. Это легче для терапевта и более терапевтически полезно для клиента.

## **Введение идей**

Основная цель развития состояния транса в терапии — это усиление восприимчивости к новым способам мышления и поведения. Так, развитие транса Конни показало мне, что она была готова к восприятию ключевых идей и внушений. Большую часть демонстрации можно рассматривать как включающую гипнотическую передачу таких идей. Обычно идея подчеркивалась (например, «Ты способна объединять знания из различных областей»), а затем приводился какой-нибудь чувственный пример в форме истории или гипнотического феномена. Эти два уровня гипнотического внушения служат для того, чтобы подчеркнуть общую способность, при этом предоставляя структуру множественных отсылок к чувственному опыту для выражения этой способности.

Одна из ключевых идей гипнотерапии состоит в том, что идея обретает терапевтический потенциал, только если она чувственно воспринимается как значимая, — когда она переводится в какое-то лично важное событие. С этой точки зрения, основная цель гипноза состоит в том, чтобы заставить идеи «ожить» в теле так, чтобы они реализовались в актуальном проявлении.

## **Утилизация текущих реакций**

Чтобы укрепить «прочувствованное ощущение» представленных идей, гипнотерапевт должен наблюдать и утилизировать текущие реакции клиента. Один из способов состоит в том, чтобы «следовать» за невербальными реакциями («Ты делаешь это», «Ты делаешь то»), тем самым включая тело субъекта в качестве неотъемлемой части разговорного поля.

Родственная техника состоит в том, чтобы переводить речевые воздействия в рамки уже имеющих место реакций. Например, в начале сеанса Конни продемонстрировала идеомоторные движения пальцев, поэтому я подчеркнул, что она может «ждать (взвешивать)», с одной стороны, и «узнавать» вещи с другой стороны. В другой момент Конни пошевелила головой, в этом я увидел, что она дает возможность своему «бессознательному взять обучение на себя... регулировать... направляя голову вниз, вверх, в области обучения, которые будут важны».

Третья техника состоит в наблюдении за телесными реакциями, указывающими на уход в анализ (например, аритмичные движе-

ния, нахмушивание бровей), и реагирование на это с помощью техник, которые ослабляют такие помехи гипнотическим процессам. Это и было основной целью периодического использования заявлений, вызывающих перегрузку и замешательство, включением цифр и частой сменой тем. Такое взаимодействие было нацелено на то, чтобы гарантировать, что Конни не попытается все понять сознательно, а позволит своему бессознательному разуму провести обучение в состоянии транса.

## **Заключительные заметки**

В то время как мои предыдущие заметки наводят на мысль о долгом размышлении и стратегическом планировании с моей стороны, важно отметить, что мой фактический опыт во время этого гипнотического сеанса (и большей части других) был, несомненно, неаналитическим. Хотя я тщательно тренируюсь и стремлюсь хорошо подготовиться по каждому клиенту, фактическая работа характеризуется глубоким ощущением того, что я наблюдающий участник. Мой интерес состоит в развитии согласованного партнерства — и со своим бессознательным, и с клиентом — таким образом, чтобы оговоренные цели этого союза могли быть реализованы уникальным и взаимно удовлетворяющим образом. Подготовка и усердная работа важны в этом отношении, но не менее важны креативность и доверие к бессознательному. Когда найден баланс между этими составляющими, результатом часто становится эффективная терапевтическая работа.

Я верю, что это произошло в случае с Конни. Видеозаписи четко показывают развитие терапевтического транса у нас обоих, и последующие отчеты были также удовлетворительными с обеих сторон. А именно: Конни сдала свой экзамен с высокими показателями и сейчас является практикующим терапевтом.

## **КОММЕНТАРИИ ДЖЕФФА ЗЕЙГА**

Терапевтическое использование недирективного (многоуровневого) взаимодействия, вероятно, является тем самым выдающимся вкладом, который сделал Милтон Эриксон в науки о здоровье. Терапевтические истории зачастую являлись проводниками многоуровне-

вых сообщений. Одним из выдающихся примеров является эриксоновский случай про Джо и помидоры, где на социальном уровне он обсуждал, как растут помидоры, в то время как на психологическом уровне вкраплял скрытые внушения для управления болью.

Эриксон использовал язык гипноза, вкрапляя его в истории (которые могли быть о чем-то очень простом — таком как, например, выращивание помидоров или обучение детей буквам алфавита) и включая пресуппозиции, скрытые команды, неправильное произношение, технику замешательства, невербальные методы, символическое общение, направленные трюизмы и игру слов для создания широкого спектра позитивных ассоциаций, для их извлечения из глубин ресурсов личной истории пациента (неосознанных ранее знаний), чтобы достичь терапевтических целей. После выявления достаточного количества позитивных ассоциаций, можно ожидать наступления исцеляющих изменений благодаря идеодинамическому эффекту, при котором мысли актуализируются в поведении. Например, если человек думает о лимоне, может начаться слюноотделение. Идеодинамический эффект особенно силен во время транса.

Если Милтон Эриксон был изобретателем терапевтической многоуровневой коммуникации, то Стивен Гиллиген — ее прославленный поэт. В данном конкретном сеансе терапии Гиллиген достаточно легко направлял ассоциации посредством вплетения посланий психологического уровня в истории и посредством использования языка гипноза. У Гиллигена присутствует уверенность в себе, остроумие и уважение к пациенту, с которым он работает. Его концентрация очень сильна и приближается к выдающейся Эриксоновской концентрации. Тщательное изучение записи даст даже эксперту в эриксоновской технике возможность больше узнать о языке гипноза. Более того, нужно прослушать запись, чтобы ощутить богатство невербальных техник, которые Гиллиген использует в целях терапии. Неудивительно, что Роберт Пирсон, который на протяжении длительного времени был учеником Эриксона, отмечает в конце записи, что это «лучший пример встроенной метафоры, что я видел за многие годы».

Есть еще один аспект техники гипнотического включения посланий, который не получил достаточного внимания в литературе. Один из «законов» взаимодействия состоит в том, что об эффективности терапевтических посланий стоит судить по реакции субъек-

та, а не только по мастерству, присущему такому взаимодействию. Эриксон использовал одношаговую технику совместно с *выявлением гипнотической чувствительности*. Во время начальной стадии наведения Эриксон выстраивал способность реагировать на многоуровневое взаимодействие. Например, чтобы вызвать закрытие глаз, Эриксон мог предложить: «В следующий раз, когда скажу «сейчас»... закрой глаза... СЕЙЧАС!» Эриксон часто замедлял и смягчал свой голос, когда произносил слова «закрой глаза», чтобы сделать из них команду. Он постепенно тренировал пациентов реагировать на такие тонкие послания. Также он использовал сигналы, которые были более прямолинейными и, возможно, приводящими в замешательство, как в выше приведенном примере, где второе «СЕЙЧАС» неожиданно следовало за первым, одновременно как значимая команда и как намеренный не прямой сигнал. Обычно Эриксон не переходил к терапевтическим многоуровневым техникам, пока клиент не демонстрировал во время индукции видимой способности реагировать на общие косвенные внушения. Эта продемонстрированная способность реагировать на общие недирективные техники служила сигналом на то, что начальный период закончился и должен начаться терапевтический период.

Эриксон часто разграничивал фазу индукции и фазу утилизации, но никогда не пояснял, что было сигналом об окончании индукции и начале утилизации. Вот один из способов разграничения: если во время индукции собрана доказуемая реакция на многоуровневое взаимодействие, индукция завершена. Это как будто сам пациент дает вам понять: «Хорошо, я открыт для работы с тобой. Дверь в мое конструктивное бессознательное открыта. Я позволю тебе повлиять на меня». Вот почему Эриксон работал над тем, чтобы, насколько это возможно, максимально усилить возможности пациента реагировать на минимальные сигналы. Как только первичная чувствительность к косвенным методам установлена, можно начинать терапию.

Среди техник Гиллигена тоже можно увидеть технику усиления чувствительности к минимальным сигналам. Например, в начале фазы наведения Гиллиген закрывает глаза наводящим образом. Впоследствии пациент моргает в ответ на сигнал Гиллигена и в конце концов закрывает глаза. Важность наращивания способности реагировать на минимальные сигналы перед выявлением терапевтических ассоциаций невозможно переоценить. Бросание семени в почву при-

водит к хорошему урожаю, только если почва была соответствующим образом вспахана и удобрена.

При том, что оценка составляет 20 из 20, есть и другие варианты терапии, которые можно было бы использовать. Например, на данной фазе своего развития Гиллиген подражает своему наставнику, используя такой же тон голоса и ритм речи, как у Эриксона. Когда Гиллиген познакомился с Эриксоном, Эриксон был немощным человеком с дефектом речи, отчасти обусловленным остаточными явлениями полиомиелита. Гиллиген подражал Эриксону, используя это как способ изучения методов своего учителя. Ретроспективно, более благотворным было бы использование своего собственного голоса, а не эриксоновского. По мере того, как Гиллиген развивался с годами, он выработал свой собственный голос.

Также имеет место некоторая перегрузка пациента. Невозможно, чтобы она смогла впитать, даже бессознательно, все многоуровневые послания Гиллигена. Более целенаправленное вмешательство было бы не менее эффективно. Более того, было бы хорошо, если бы имело место какое-то «логическое завершение». Подготовка и вмешательство были проведены Гиллигеном мастерски, но, возможно из-за ограничений во времени, нам не удастся увидеть логическое завершение. Например, могли бы быть даны какие-то «инструкции по процессу», возможно посредством еще одной истории в завершение наведения, чтобы дать установки, как использовать выявленные ресурсы. Как еще один вариант, можно было бы «шагнуть в будущее», где клиентка могла бы мысленно отрепетировать применение некоторых ресурсов.

Последняя критическая ремарка относится к призматичному методу Гиллигена. Если для успешного лечения необходимо мастерство использования сложной многоуровневой техники—то у нас проблемы, поскольку мало кто способен подняться так, как Гиллиген, до поэтических высот использования языка и методик влияния.

# 7

## ТЕРАПЕВТ КАК ГЕНЕРАТОР РАЗНООБРАЗИЯ: ВЫРАБОТКА РЕШЕНИЙ С ДЕПРЕССИВНЫМИ КЛИЕНТАМИ\*

Жизнь - это серия решений, ждущих, чтобы их нашли. Эти решения представляют собой не что иное, как успешный ответ на задачи развития человека: мы учимся ходить и говорить, работать и любить, разделяться и соединяться и т.д. Чтобы преуспеть в этих сферах, каждый из нас должен индивидуализироваться, т.е. стать более уникальной личностью, поскольку в конечном счете для решения этих задач развития каждый человек находит свое конкретное решение. Таким образом, к решению нас ведет окольная тропа, полная неопределенностей, фальстартов, тупиков и падений. До тех пор пока приоритет отдается результату достижения (например, хождению), падения вносят активный вклад в поиск этого решения (Пирс, 1981). Но как только основное внимание занимают эти «ошибки», мы встаем на ложный путь «ошибок исправления ошибок» (Пирс, 1981), тем самым подготавливая возможность появления Я, одолеваемого многочисленными проблемами.

Именно в такой момент иногда на сцене появляется психотерапевт. Ему приходится иметь дело с людьми, которые скорее ориентируются на проблемы, чем на решения. Можно наблюдать, как такие люди «видят и делают» (О' Хэнлон и Вилк, 1987) одно и то же одним и тем же образом, раз за разом, и при этом жалуются, что эти инвариантные паттерны для них непреднамеренны и нежелатель-

\* Это эссе первоначально появилось в кн. М. Япко «Краткосрочная терапия при лечении тревоги и депрессии» (Нью-Йорк, 1989).

ны. Люди, попавшиеся в подобную ловушку, по всей видимости, мало связаны с необходимыми ресурсами, чтобы направить свое внимание на будущее и на позитивные достижения.

Столкнувшись с подобной проблемой, терапевты могут поддаться соблазну и поверить в нее. Они могут изначально настраиваться на работу с клиентами в плане дефицитов, а не активов, проблем, а не решений, прошлого, а не будущего. Такая точка зрения рисует образ неспособных, больных или «сломленных» клиентов и представляет терапию как процесс, в котором изначально инструментами успеха являются предположительная мудрость терапевта и его умение. При таком подходе клиент учится принимать реальность терапевта, а значительные отклонения от этого «прогресса» расцениваются как «сопротивление» клиента.

Например, предположим, что в кабинет терапевта входит клиент с жалобами на депрессию. Его вербальные сообщения указывают на уход от общества, бессонницу ночью, тревогу днем, плохой аппетит и т. д.; в то же время признаки его невербального поведения — это вздохи, безвольная осанка, тихая речь и замедленный темп. Если терапевт ориентирован на проблемы и дефицит, ему не нужно долго искать: клиенту можно ставить диагноз «депрессия» и выстраивать терапию как процесс искоренения этой нежелательной данности.

Подобное впечатление, как ни легко под него попасть, может оказаться не самым действенным в плане терапевтических изменений. Оно может невольно усилить ориентацию терапевта на недостатки клиента, а у клиента усилить ощущение неадекватности. Оно может способствовать разбалансированному и неточному представлению о том, что проблема принадлежит клиенту, а решение — терапевту. Более того, оно может привлечь внимание — как терапевта, так и клиента — к «ошибкам», а не к «решениям».

В этой главе предлагается альтернативный взгляд, когда терапевт и клиент вырабатывают решения в сотрудничестве. Каждый из них рассматривается как обладатель значительных ресурсов, и, объединившись, они создают дополнительное экстра-измерение, точно так же как два глаза, фокусируясь на одном и том же предмете, создают глубину восприятия (де Шазер, 1982). Основное внимание при таком подходе уделяется решениям, ресурсам, будущему и бессознательным процессам (Гиллиген, 1987). Проблемы, не-

достатки, прошлое и аналитические процессы рассматриваются как вторичные процессы, которые могут внести свой вклад в решения. При этом мы исходим из того, что каждый раз, когда приоритет отдается этим вторичным процессам, неизбежно возникают трудности.

Такой подход породил бы иную «реальность» в случае с клиентом, жалующимся на депрессию. Действуя из предпосылки, что фокус терапии (т.е. то, о чем пойдет речь) подлежит обсуждению (О'Хэнлон и Вилк, 1987), терапевт нацелит свое внимание на выработку взаимно приемлемого образа достижения, направленного в будущее клиента (Гиллиген, 1988). Чтобы вовлечь в эти попытки бессознательные процессы и терапевта, и клиента, можно использовать разнообразные методики. Например, можно попросить клиента мыслить в меньшем масштабе или применить гипноз, чтобы вызвать состояние психофизического «центрирования» и усилить образные способности (Гиллиген, 1988).

Когда в результате взаимных усилий возникает ощущение желаемого будущего, нужно определить и утилизировать чувственные ресурсы его развития. Подобные ресурсы происходят из разных сфер: социальной (например, отношения с другими людьми), психологической (например, мощный символ) и биологической (например, телесные состояния) (Гиллиген, 1987). Они включают в себя как приятные процессы (например, воспоминания об успехах или приятных достижениях), так и неприятные (например, симптомы), поскольку и те, и другие наделены эмоциональными связями, необходимыми для привлечения внимания и для возникновения мотивации человека. Например, депрессивный симптом ухода от общества можно переоценить как необходимый вклад в желаемое соединение с обществом в будущем. Задача терапии в данном случае будет состоять в нахождении таких способов, чтобы отход от общества, наряду с другими ресурсами, мог вести к социальной компетентности. Это, вероятно, потребует от клиента «проявлять симптом чаще и лучше», то есть более разнообразно и с большей самоотдачей. Таким образом, в подходе, основанном на сотрудничестве, симптом не рассматривается как нечто «плохое», подлежащее уничтожению. Скорее, он рассматривается как ценный вклад в достижение основополагающей цели развития приемлемого будущего. При этом используются методики для усиления проявления симптома с тем, чтобы

он заново соединился с общим контекстом всей личности человека. Гипноз можно использовать как мощное средство усиления первичных процессов, а также для «дефрейминга» и рефрейминга проявлений (Гилл иген, 1987).

В подходе, основанном на сотрудничестве, одна из главных ролей, которую играет терапевт, это роль «генератора разнообразия». То есть мы полагаем, что проблемы развиваются в результате ригидной фиксации на одном единственном способе делать и видеть что-либо. С этой точки зрения, решения появляются тогда, когда клиент становится способен «делать и видеть» нечто множеством различных способов. В остальной части главы исследуются способы, которыми терапевт может способствовать этому процессу. Сначала исследуется процесс порождения разнообразия в определенном психофизическом состоянии, затем идет исследование других параметров, которые тоже можно разнообразить тем же образом (например, образы будущего, сила ощущений, время, место, социальный компонент и когнитивные рамки).

## ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ РАЗНООБРАЗИЕ

Когда клиенты жалуются на депрессию или тревожность, обычно это значит, что они застряли в каком-то неизменном телесном состоянии. Например, Бренда обратилась к терапевту с жалобой на депрессию, сопровождающуюся хроническим ощущением «черной тяжести» в солнечном сплетении. Главная проблема с такими устойчивыми ощущениями состоит в том, что, как и при других физиологических процессах, развивается привычная реакция, блокирующая направленность на новый опыт (Прибрам, 1971; Сиддл, 1983). То есть, чем дольше человек остается в неизменном состоянии, тем меньше он способен активно воспринимать стимулы. Так, хроническое физическое состояние человека в депрессии или тревоге блокирует изменения, поскольку оно омертвляет непосредственные связи человека как с внутренним, так и с внешним миром. Поэтому главное изначальное вмешательство для Бренды, как и для других подобных клиентов, состояло в том, чтобы заново активизировать и обеспечить разнообразие телесных ощущений, тем самым позволив этим чувствам заново установить соединение с внутриличностными и

межличностными созидательными реакциями. Исследование того, как можно этого добиться с помощью гипнотической процедуры, представлено ниже, а затем рассматриваются дополняющие его домашние задания.

### **Гипнотическое изменение телесных ощущений**

Гипноз является очень мощным инструментом для воссоединения человека со своим непосредственным опытом телесных ощущений. Это естественный процесс, позволяющий человеку вернуть и в дальнейшем развивать навыки самоисцеления и самовыражения. Гипноз можно использовать для поглощения и перенаправления внимания, усиления опыта (например телесных ощущений), соединения и изменения невербальных состояний и усиления ощущения жизни (см. Гиллиген, 1987). Все эти процессы имеют отношение к реактивации телесных ощущений. Для выполнения этой задачи в этом разделе рассматривается 10-этапная гипнотическая процедура.

#### **1. Вызовите чувственную поглощенность**

Гипноз — это не интеллектуальный или умозрительный процесс, скорее — это чувственное погружение в гармоничный первичный процесс. Чтобы запустить этот процесс, сначала необходимо, чтобы внимание было сосредоточено и направлено на чувственный опыт. Одним из способов, как это сделать, являются непосредственные внушения, сделанные в состоянии соответствующей невербальной поглощенности:

Итак, Бренда, я понимаю, что происходит, в частности вы ощущаете чувство тяжести в вашем теле, особенно в солнечном сплетении. И, как мне кажется, вы бы хотели чувствовать себя иначе, верно? (*Ожидание ответа.*) Хорошо. Я поддерживаю это, потому что знаю, что это возможно, — вы можете чувствовать самые разные ощущения в своем теле. Вопрос, конечно, в том, как это может произойти, как чувствами вспомнить разные возможности. Чтобы ответить на этот вопрос, я хочу попросить вас поучаствовать в одном эксперименте, очень простом и безопасном эксперименте. Для начала вам нужно сделать несколько глубоких вдохов и расслабиться. Вам не нужно двигаться... Вам не нужно разговаривать... Вам не нужно вообще стараться делать что-то, кроме того, что оставаться поглощенной процессом, здесь со мной и с вами, и слышать меня здесь, как я предлагаю возможности,

которые может услышать ваше подсознание и может развивать их с вашей собственной скоростью, в вашем собственном стиле... вот так...

Если подобные внушения не достаточно поглощают внимание клиента, терапевту приходится немного сильнее войти в реальность клиента. Возможно, потребуется идентифицировать и чувственно использовать текущее содержание сознания клиента. У депрессивных пациентов это часто бывает навязчивый голос, монотонно повторяющий «Я не смогу это сделать... Ничего не получится», или подавляющее ощущение пустоты в теле. Эмоциональная привязанность клиента к такому содержанию делает его идеальным средством для вхождения в транс. Например, при работе с другим депрессивным клиентом я использовал следующий подход:

Вы не верите, что это возможно... вы чувствуете, что ничего не получится... и я не согласен и я согласен... я полагаю, что это возможно... и я полагаю, что ничего не получится... и вы не верите, что это возможно... и я не верю, что это возможно, чтобы только одно чувство работало... и мы — разные, однако мы можем прийти к согласию в некоторых вещах... и мы одинаковы в других отношениях, однако мы можем не приходиться к согласию в некоторых вещах... вы не верите, что это возможно, а верите ли вы, что чувства могут развиваться и сохраняться независимо от наших убеждений?.. Верите ли вы, что тяжелое чувство может действовать независимо от сознательных усилий?.. Я верю, и мы можем соглашаться, или не соглашаться, что ничего не получится... по крайней мере нас двое, по крайней мере два ощущения... чувство тяжести, которое вам привычно, и — кто на самом деле знает, чему нам следует верить относительно сопутствующего чувства... я не знаю и вы не верите, что это возможно...

Эти послания, переданные мягко, осторожно, но настойчиво, смогли поглотить внимание клиента. Как все эффективные гипнотические послания, они не отрицали текущую реальность человека, но предлагали разные способы расширения этой реальности.

## **2. Распределите внимание между тремя или четырьмя областями**

После того как установлено чувственное единение терапевта и клиента, внимание распределяется между тремя или четырьмя областями тела. Идея состоит здесь в том, что аналитический разум выстраивает опыт в линейном, последовательном порядке, а чувственный разум способен на одновременные, параллельные процес-

сы. Смещение внимания на множественные фокусы тем самым ослабляет первый и усиливает второй разум, вызывая в итоге естественный чувственный транс. Одна из непосредственных версий этой методики изложена в нижеследующем сценарии:

Терапевт: ...И в то время как вы продолжаете слушать здесь мой голос, приятно узнать, что у вашего бессознательного разума есть бессознательное тело... и это бессознательное тело может посылать свои сообщения своим собственным способом, такими разными способами... и что я под этим имею в виду? Просто то, что... ваши руки [*со значением смотрит на руки*]... ваши руки могут говорить *да* или *нет*, ваши руки могут взаимодействовать с чувствами, ваши руки могут сообщить *да* или *нет*, ваши руки могут взаимодействовать с ощущениями... и я не знаю, *какое* ощущение может *сейчас* возникнуть в этих руках... в *правой* руке... или в *левой* руке... *ощущение... тяжести... или может быть — легкости... я не знаю... все, что я знаю — это что ваш бессознательный разум может позволить вашему бессознательному телу общаться* тем способом, который подходит именно вам... И как теперь чувствуют себя ваши руки?

Клиентка: Немного тяжелые.

Т Правильно... ваш бессознательный разум может начать с *чувства тяжести* в вашем теле и развивать его, и работать с ним... и вы не знаете, и я не знаю, как это чувство может *распространиться* или *усилиться*... все, что я знаю — это что вам на самом деле не нужно заставлять свои руки делать всю работу... потому что в вашем распоряжении есть множество *различных телесных ощущений*... и пока вы *здесь* бессознательно *слушаете* меня, ваши уши тоже могут начать *испытывать ощущения*... у всех есть право почувствовать приятное и неожиданное чувство *удовольствия в ушах*... ваши руки могут быть *там*, ощущая эту тяжесть, а ваши *уши* могут быть *там*, знакомясь со своей способностью испытывать ощущения... и как сейчас чувствуют себя ваши руки?

К: Тяжесть движется вверх по рукам.

Т Правильно... ваше бессознательное действительно может испытывать *ощущения движения и безопасности*. И как себя чувствуют ваши уши?

К: Я не чувствую своих ушей.

Т Вы пока не можете сознательно ощущать свои уши. На самом деле вы можете позволить каким-то чувствам отступить, а другим — выйти на передний план, бессознательно, чуть-чуть. И пока ваше бессознательное тело экспериментирует со смещением ощущений, смещением чувств, смещением приоритетов, мне интересно, сможете ли вы бессознательно вызвать ощущение в ваших веках... вот так... просто когда они *моргают... моргают... моргают...* вот так...

нам обоим интересно, какое чувство возникает в глазах, когда веки бессознательно движутся *вверх* и *вниз*, *вверх* и *вниз*, *вверх* и *вниз*... ваше бессознательное может научиться отвечать автоматическими приятными чувствами на определенные сигналы в поведении...

Как описывал Гиллиген (1987), невербальная коммуникация, сопровождающая такие установки, должна соответствовать указываемому чувству. Например, чувство легкости предлагается с повышением интонации, мягким тоном, тяжесть упоминается с понижением интонации и понижением тона и т.д.

Таким образом внимание распределяется по крайней мере между тремя областями тела. Это перестраивает осознание в теле - от диффузного, хронического чувства в области симптома (напр., в области груди или живота), к перемещающемуся и живому паттерну ощущений в разных частях тела. И это в прямом смысле возвращает чувственное тело к связи с миром и является решающим шагом для человека, жаждущего перемен.

### **3. Преподнесите гипнотический отклик как искусное умение**

Как и при любом развитии гипноза, терапевт должен одобрить любые изменения в ощущениях клиента и представить их как искусное умение, которым можно воспользоваться по-разному (например, использовать для облегчения симптома).

Правильно... вы действительно можете позволить своему бессознательному разуму и своему *бессознательному телу* реагировать... вам не нужно стараться понять его... вам не нужно стараться управлять им... потому что вы можете *с комфортом наслаждаться* знанием, что *ощущение может развиваться* в вашем теле многими разными способами... *Ваш бессознательный разум имеет эту способность — проявляться в виде множества разных ощущений...*

### **4. Развивайте тему искусного умения во многих измерениях**

После введения ключевой темы искусного умения («У вашего бессознательного есть такая способность - испытывать множество ощущений»), терапевт начинает развивать тему разнообразия способов, которыми это искусное умение может чувственно проявляться. Разные характеристики этих способов включают в себя:

- *что* (онемение, покалывание, тепло, холод и т.п.)
- *когда* (сейчас, через пять минут, когда ваше бессознательное будет готово и т.п.)

- *как* (медленно, быстро, неожиданно, комфортно и т.п.)
- *где* (в руке, голове, запястье, животе и т.п.)
- *с кем* (в одиночку, с терапевтом, с супругом и т.п.)

Например:

И пока вы продолжаете ощущать эту способность проявлять чувствительность во множестве разных мест... как приятно знать, что вы можете делать это столькими *разными способами*... например, ваше бессознательное тело может испытывать ощущения *тяжести* или *онемения*... очень реальное онемение... или легкость... настоящую *легкость, поднимающуюся* сейчас... так много разных возможностей, некоторым из них вы скажете «нет», некоторым из них вы скажете «да», каждой из них вы *сможете* дать такой *ответ*, который лучше всего подходит потребностям вашего Я... *ощущениям вашего Я*... проявленным во времени... ваше *бессознательное действительно может* работать во времени... испытывая *ощущения сейчас*... еще чуть-чуть... чуть-чуть позже... еще чуть-чуть транса в тех областях, где вы захотите, где вам нужно будет *испытать новые ощущения*... в то время, в тех местах, с теми людьми, в тех сферах, которые лучше всего подходят вам для вашего общего развития как человеческого существа...

## 5. Получайте и одобряйте обратную связь в процессе гипноза

В ходе гипнотических выяснений терапевт постоянно наблюдает за текущими реакциями клиента и иногда расспрашивает о них. Каждая реакция рассматривается как полноценная, бессознательная реакция и побуждается к своему дальнейшему развитию.

Если клиент во время комфортного пребывания в трансе способен разговаривать, это можно сделать напрямую. Например:

Терапевт: А какие ощущения вы осознаете сейчас?

Клиентка: [*Пауза.*] У меня очень тяжелые руки.

Терапевт: Ваше бессознательное продолжает испытывать это чувство тяжести в *руках*, Бренда, в *руках, все — в руках*. [*Это внушение на избавление от чувства тяжести в груди.*] Правильно, у вашего бессознательного действительно есть эта способность испытывать *ощущение тяжести* в *руках*... и кто знает *как* и *когда*, и *где* будет дальше будет развиваться эта приятная тяжесть, эта безопасная тяжесть... возможно, тяжесть *поднимется вверх* по руке... может быть, она медленно распространится на голову... я не знаю... все, что я знаю, что ваше бессознательное может позволить этому чувству развиваться именно тем способом и с той скоростью, которая лучше всего подходит вам, как человеку...

Если беседа имеет тенденцию прерывать транс, можно применить «рефракционную» методику (Гиллиген, 1987), включающую в себя серию коротких трансов. То есть можно использовать 5-10-минутный транс, после которого следует 5—10-минутное обсуждение реакций клиента, затем более глубокий транс, который утилизирует информацию, и снова взаимодействие в бодрствующем состоянии и т.д.

Еще одна возможность состоит в том, чтобы попросить клиента показать с помощью идеомоторных сигналов, когда он начнет испытывать ощущения под гипнозом. Если палец поднимается, гипнотизер переходит к общему одобрению:

Вот так... ваше бессознательное действительно может проявлять себя такими многими, *приятными для вас способами*... ваше бессознательное может узнавать о появлении полезных ощущений и сообщать об этом разным образом... и это ощущение, которое начинает сейчас развиваться, может действительно развиваться приятным образом... может быть, оно будет *распространяться*... может быть, оно будет *усиливаться*... может быть, оно будет оставаться все тем же... я не знаю... все, что я знаю — это что вы можете наслаждаться, узнавая, что ваш бессознательный разум способен активировать и утилизировать ощущения для вашего собственного развития познания... и вы так много можете узнать из этого чувства...

Примите во внимание, что это стандартное послание применимо к развитию буквально любого ощущения.

## **6. Детально разрабатывайте гипнотические реакции: истории**

В ходе терапевтического транса нередко случается, что внимание клиента постепенно сужается и переходит от множества возможностей к одной-двум. Так клиент обычно реагирует на множество предложенных терапевтом установок, проявляя всего лишь несколько действительно значимых для него реакций. Эти реакции в дальнейшем можно развивать как ресурсы, относящиеся к терапевтическим целям. Например, описанная выше депрессивная клиентка жаловалась на тяжесть в груди и параллельно с этим под гипнозом у нее возникала тяжесть в руках. Терапевт может использовать гипнотическую реакцию (тяжесть в руках) для того, чтобы чувственно изменить симптоматическую реакцию (тяжесть в груди).

Прекрасной методикой в этом отношении является использование метафорических историй, которые символически предлагают путь для изменений. Например:

И по мере того как в ваших руках продолжает развиваться это особое чувство тяжести, как приятно сознавать, что ваш бессознательный разум так много знает о развитии новых отношений и новых знаний... и эти знания могут появиться самыми разными путями... Например, у Мэри и Джона должен был родиться ребенок... Они пришли ко мне на прием, и вы могли бы заметить все те изменения, которые уже произошли у Мэри в теле... образ ее тела, несомненно, тоже менялся... и Мэри и Джон хотели использовать гипноз, чтобы ребенок родился под гипнозом... они хотели применить гипноз, чтобы приятно себя чувствовать, продолжать и дальше чувствовать себя приятно, чтобы дать этой жизни, глубоко внутри Мэри, расти дальше и появиться на свет в должный срок... Поэтому я сказал им: «Правильно, вы действительно можете узнать, что ваш бессознательный разум может работать на вас самыми разными способами...» При этом Мэри больше всего заботило, как она будет справляться с болью во время родов... и поэтому я спросил ее, где в ее теле, по ее ощущениям, я мог бы помочь ей установить ощущение комфорта и безопасности... она указала на свой живот, и я решительно заявил, что она не должна заниматься дискриминацией в отношении себя, что у нее есть все ее тело для возможного приобретения познаний, и не нужно выделять только эту часть... что к любому месту дискомфорта могут присоединиться другие области комфорта, для того чтобы *сплести новый узор* из, возможно, необычного, но тем не менее сильного *приятного чувства и поглощенности*... Мэри вошла в приятный *глубокий транс* и я продолжал убеждать ее, что чувства в ее животе должны дополняться и регулироваться чувствами в других частях ее тела... И в трансе она обнаружила, что ее руки могут испытывать онемение и покалывание в одно и то же время... в трансе она узнала, как дать чувствам в руках соединиться с чувствами в животе, как позволить чувствам выйти изнутри наружу, когда это необходимо...

Далее в истории говорилось о том, как периферические ресурсы (руки) можно соединить с проблемными областями (животом), чтобы вызвать новые реакции. Поступая таким образом, я обеспечил клиентке чувственную возможность заново соединить и воссоздать чувство в ее солнечном сплетении с целительными свойствами всего ее тела.

## 7. Установки на будущее

Как только гипнотический ресурс будет связан с симптоматической реакцией в трансе, нужно сделать постгипнотические установки, чтобы убедиться, что эта связь сработает и в других ситуациях. Общая идея, передаваемая директивно или недирективно (например, через истории), заключается в том, что когда в будущем проявится симптоматическая реакция, одновременно активируется и новый гипнотический ресурс, чтобы обеспечить более приятные ощущения. Например:

И так приятно знать, что бессознательное может применять знания самыми разными многочисленными способами, в таких разных сферах, в таких разных случаях...И я действительно не знаю когда, и вы сознательно не знаете, когда ваше бессознательное решит использовать эти новые познания в тех ситуациях, когда они вам понадобятся... может быть, ваше бессознательное выберет время сегодня вечером, когда вы будете чувствовать себя в полной безопасности, чтобы начать активировать приятные ощущения тяжести у вас в руках, не говоря уже о вашей груди, не говоря уже о вашем ощущении легкости, не говоря уже о вашей груди, не говоря уже о вашем солнечном сплетении... чтобы начать активировать эти новые чувства тяжести, чтобы соединить вас с центром комфорта, с центром гипнотического познания, с центром глубокого и приятного дыхания, с центром для мечтаний... Я не знаю, будет ли это сегодня вечером... будете ли вы одна или вместе с другими людьми... все, что я знаю — это что ваш бессознательный разум может не спеша научиться на этих чувствах тому, что удивит ваш сознательный разум...

Таким образом, эти установки предсказывают возвращение симптоматической реакции (тяжести), но в терапевтических рамках новых познаний. Это общая эриксоновская методика — использовать симптоматическую реакцию в качестве основы для терапевтического обучения.

## 8. Самоодобрение

Перед завершением транса можно предложить потратить несколько минут на самоодобрение. Помимо того, что самоодобрение само по себе является терапевтическим ресурсом, оно еще и создает переход между трансом и бодрствующим состоянием.

И так, по мере того как вы продолжаете закреплять эти новые знания, по мере того как вы продолжаете позволять своему бессознательному разуму с каждым вашим дыханием узнавать все глубже и глубже, что вы действительно можете доверять своему будущему и можете влиять на него в соответствии со своими внутренними потребностями... как это приятно узнать, что вы можете уделить несколько минут от всего времени мира просто для того, чтобы порадоваться себе... поблагодарить себя... ощутить это чувство безопасности... и осознание того, что вы всегда можете вернуться в это уютное место... место познания... место, где вы цените свои собственные потребности и доверяете ресурсам своего бессознательного разума.

## 9. Переориентация

Выход из транса осуществляется просто:

И вы можете сохранять эти ресурсы, по мере того как вы позволяете себе медленно вернуться из транса — снова сюда в эту комнату... держа в руках все время мира в течение нескольких следующих минут... возможно, вы захотите сосчитать от 5 до 1, чтобы позволить себе постепенно выйти из транса... постепенно выйти из транса... постепенно выйти...

## 10. Послетрансовые внушения

В течение 5—10 минут после формального завершения транса большинство субъектов остаются в чрезвычайно восприимчивом состоянии. Это — отличный момент для того, чтобы мягко закрепить ключевые идеи. Согласно Гиллигену (1987), подходящими техниками для этого являются истории, шутки и встроенные внушения. Как и в любых близких отношениях, лежащее в основе между терапевтом и клиентом соединение сохраняется, даже когда внимание постепенно расширяется и включает в себя другие темы и стимулы.

\*\*\*

Используя этот 10-этапный метод, психотерапевт должен оставаться чувствительным к характеру взаимодействия в гипнотических отношениях. Хотя и терапевт, и клиент разделяют общий интерес, заключающийся в усилении способности клиента непосредственно испытывать телесные ощущения, никто из них не знает, как именно это произойдет. Как заметил Эриксон (в личном общении, 1987):

«Все, что я знаю (во время гипнотической работы), что у меня есть бессознательный разум... и у клиента есть бессознательный разум... и мы сидим вместе в одной комнате... поэтому транс неизбежен... Я не знаю как... Я не знаю когда... Я не знаю почему... но транс неизбежен...»

Подобным образом терапевт использует этот метод с глубокой верой в природную способность клиента испытывать телесные ощущения. 10-этапный метод — лишь один из проводников к реализации этой возможности, другой — это ценности и текущие реакции клиента. Наилучший результат достигается при смешении этих двух составляющих — при модификации метода за счет участия клиента.

### **Дополнение гипнотической работы заданиями**

Как правило работа, совершаемая в трансе, должна уравниваться работой, совершаемой вне транса (Гиллиген, 1987; Лэнктон и Лэнктон, 1983; Япко, 1988). С этой целью описанный выше гипнотический метод можно дополнить заданиями, специально разработанными для дальнейшего воссоединения человека, находящегося в состоянии депрессии или тревоги, со своими чувствами. Например, автор обычно направляет таких клиентов на какие-нибудь *занятия, связанные с движением*, типа танцевальной терапии, занятий по Фельденкрайзу, йоги или боевых искусств. Поскольку совершенно невозможно испытывать депрессию или тревогу, когда ты погружен в процесс мягкого, ритмичного движения, такие занятия очень полезны для воссоединения души и тела. Другой тип заданий касается *социальной активности*. Опираясь на предпосылку Эриксона (Росси, 1980) о том, что социальное окружение предлагает бесчисленные возможности для терапевтического роста, я прошу клиентов поинтересоваться (в трансе и вне его), какие социальные ресурсы (люди, места, вещи, события) могли бы оказаться полезными для появления желаемого решения. Для Бренды, депрессивной клиентки описанной ранее, такие задания включали в себя: 1) через день ходить в парк и 2) активно заняться поисками работы (писать письма, ходить на собеседования и т.д.). Для другого клиента со сходными целями очень важным стало регулярное общение с женой и детьми. Такие непосредственные задания часто играют решающую роль для закрепления и расширения возможностей клиента, возродившихся в трансе.

Еще одним типом задания является самогипноз. Автор обучает самогипнозу большинство клиентов и затем поощряет их использовать этот навык для дальнейшего развития знаний, полученных во время сессий. Например, Бренда тренировалась в гипнотическом изменении ощущений по 15—20 минут каждый вечер, разработав ритуал, который заменил собой ее депрессивную повседневность. Самогипноз также можно использовать для репетиции предстоящих событий (собеседований, семейных встреч, общественных мероприятий) и для того, чтобы представить себе возможное будущее.

Стоит упомянуть еще и другие типы заданий — которые являются глупыми, парадоксальными, сомнительными или еще в чем-то необычными (Лэнктон и Лэнктон, 1983). Такие задания могут быть особенно полезны для разрушения жестких ментальных построений, характерных для людей в состоянии депрессии или тревожности. Например, Бренде я дал задание носить с собой две книги: один тяжелый и чрезвычайно сухой трактат по депрессии и красиво изданный том футуристических предсказаний. Каждый раз, как она чувствовала депрессию, она должна была подержать в руках эти книги и постараться ощутить, какая из них кажется ей более «близкой», а затем решить, страницу какой из них она хотела бы прочитать. Это задание ее весьма озадачило, а также положило начало ее ориентации на будущее.

Эти и другие задания строятся на телесных ощущениях, возрожденных с помощью гипнотического метода. Они предоставляют возможность депрессивным и тревожным личностям направлять свое внимание и усилить социальную адаптацию. За счет чего они становятся важными терапевтическими методиками для возвращения человека на изначальную тропу развития и личностного роста.

## **СОЗДАНИЕ РАЗНООБРАЗИЯ ПО ДРУГИМ ПАРАМЕТРАМ**

До сих пор мы исследовали вопрос о том, как терапевты могут генерировать разнообразие в сфере телесных ощущений. Разумеется, принцип «делай больше, будет лучше» можно с успехом использовать и в других сферах. Данный раздел рассматривает, как можно создавать разнообразие в некоторых других сферах.

## Образы будущего

Мы уже упоминали ранее, как видение будущего, сформированное человеком, влияет на его внутренние переживания и проявления в настоящем. К несчастью, люди, страдающие от депрессии и тревоги типично привязаны к единственному, неприятному для них образу будущего. Этот образ зачастую базируется на их прошлых неудачах, и эти люди, если перефразировать слова популярного философа, несутся по шоссе своей жизни, уставившись в зеркало заднего вида. Таким образом, задача терапевта состоит в том, чтобы вновь перевести внимание на дорогу, которая ведет в будущее. Сделать это напрямую с клиентами в состоянии бодрствования зачастую нелегко, поскольку их стойкий набор реакций препятствует тому, чтобы они рассматривали новые возможности и брались за их реализацию. Поэтому лучшим вмешательством станет то, которое пойдет в обход ограничений сознательного разума.

Прекрасной методикой для этих целей может стать псевдоориентация во времени, разработанная Эриксоном (1954), в которой клиенту внушается, что желательное для него будущее уже наступило. При этом клиента просят «вспомнить», какие действия привели к этому приятному будущему. Одна из версий этой методики (см. Гиллиген, 1988) состоит в вызывании галлюцинации «радуги» из хрустальных шаров. Под гипнозом клиенты сначала должны увидеть позитивное будущее состояние — в том шаре, который находится в правом нижнем поле периферического зрения. Затем они регрессируют к более раннему воспоминанию, которое их бессознательное сочтет полезным для создания хрустального шара будущего. Регрессивное воспоминание помещается в нижнее левое периферическое поле, а затем извлекается чуть более свежее воспоминание (имеющее отношение к достижению хрустального шара будущего) и помещается в следующий хрустальный шар радужной арки, идущей слева направо. Таким образом возникает серия «воспоминаний»: от раннего детства к настоящему и затем к «будущему», словно мост, ведущий к желаемому состоянию в будущем. Это отличная методика, поскольку она позволяет и увидеть приятное будущее, и описать депрессивные события как часть пути к этому будущему. Таким образом, депрессия используется как двигатель роста, а не враг, которого надо изгонять.

Если клиенты испытывают трудности с порождением будущего в трансе, можно использовать процесс, называемый параллельным галлюцинированием. Это модифицированная версия методики «мой друг Джон», разработанной Эриксоном (1964), она состоит в том, что терапевт, используя свои гипнотические способности, «галлюцинирует» в своем кабинете «будущее Я» клиента, сидящее там вместе с терапевтом и клиентом. Это будущее Я включается в беседу, для того чтобы побудить клиента внести свой вклад в тему беседы. Например, Патрик, молодой человек, никак не реагировал на внушения представить желаемое будущее. По мере того как он продолжал жаловаться на ощущение безнадежности, терапевт выбрал определенную точку в своем кабинете и с любопытством стал ожидать, какое желаемое будущее Я клиента там появится. Образ появился, и терапевт продолжил следующим образом:

Клиент: ...Так что я просто не чувствую никакой поддержки.

Терапевт: [*Уставившись на определенную точку в комнате.*] Вы знаете, какого цвета у нее волосы?

К: [*Смущенно и озадаченно.*] Что?

Т [*По-прежнему смотря в ту же точку.*] Ее волосы. Мне они кажутся красивыми. А вы как считаете?

К: [*По-прежнему озадаченный.*] Я не понимаю, о чем вы говорите!

Т О женщине. Об этой женщине. [*Жестом указывая на галлюцинацию.*] Вы же хотите состоять с кем-то в отношениях, разве нет?

К: [*Печально.*] Ну да, но что это вы сейчас делаете?

Т Я прошу бессознательное заглянуть в ваше будущее, и, кажется, я вижу кое-кого, достойного вашего доверия.

К: [*Выглядит очень заинтересованным, но по-прежнему печальным, с опущенной головой.*] Это невозможно.

Т [*Смотрит на клиента с гипнотической силой.*] Это вы сознательно не верите, что это возможно. Но я здесь для того, чтобы показать вам, что это возможно... Я вижу это там.

К: [*Сильнее погружается в гипноз.*] Она не осталась бы со мной надолго.

Т [*Продолжая гипнотическое погружение.*] Да, вам нужно мыслить маленькими отрезками. Вам нужно осознать, что некоторым навыкам действительно нужно развиваться. На самом деле вам нужно сохранять связь со своими ресурсами. Думаю, потому вы и здесь [*Клиент в трансе.*] Приятно осознавать, что вы многому можете научиться. А также, важно осознавать, чего вы хотите. [*Пауза.*] Какого цвета у нее волосы?

К: [*Пауза.*] Каштановые.

Как показывает этот короткий отрывок, терапевты могут использовать свои собственные гипнотические способности, для того чтобы сместить основное внимание клиента на будущее. Когда терапевт рисует в воображении и представляет будущее Я клиента, это может стимулировать того действовать похожим образом. Обратите внимание, что терапевт принимает во внимание рассуждения своего клиента, но не позволяет им помешать основной задаче — представить желаемое будущее.

Третий метод - создание образов приемлемого будущего - состоит в стратегии «дробления». Она особенно полезна для депрессивных клиентов, которые склонны рассуждать в глобальных, обобщенных представлениях (Япко, 1988). Например, Линда испытывала депрессию из-за своей неспособности претворить в жизнь ни один из образов своего будущего, которые обычно представляли собой драматичные, поворотные события в жизни — такие, как резкий карьерный рост и брак с женщиной, похожим на персонажей Тома Селлека. В трансе я просил ее «не бояться себя ограничивать», чтобы создать образы мягких и небольших успехов. Эти образы (как например: посадить сад, записаться на курсы) стали опорными структурами для реалистичных и приятных изменений.

Родственная стратегия состоит в том, чтобы попросить клиента под гипнозом создать различные «кусочки пазла» приятного будущего в ходе многократных трансов. Например, Джона, юриста средних лет, который боялся привязанности, попросили в трансе, чтобы он позволил своему бессознательному раскрыть всего лишь один «кусочек пазла», как ориентир на приятное будущее. Его сознательный разум был озадачен и расстроен появившимся образом — это был ключ. Эта методика повторялась полдюжины раз в течение трех последующих недель, и каждый раз появлялся другой образ. Затем он вошел в интегрирующий транс, в котором ему было предложено свести воедино все «подсказки» в приемлемый образ будущего, которым его бессознательное смогло бы поделиться с ним с той скоростью и в том стиле, который подходил его общему развитию. Это методика особенно эффективна с клиентами, вроде Джона, чей сознательный разум (и приобретенные ограничения) препятствует возникновению образа приемлемого будущего.

Все эти и другие методы полезны в процессе создания разнообразия, когда клиенты застряли в единственном (неприятном) обра-

зе своего будущего. Они не столько снимают его ограничения, сколько расширяют диапазон возможностей клиента, добавляя дополнительные возможности выбора.

### **Образы прошлого**

Таким же образом, как депрессивные и тревожные пациенты застревают в инвариантных образах будущего, они могут привязаться к единственной трактовке своего прошлого. Поэтому навыки терапевта как генератора разнообразия применяются еще и для стимулирования появления множественных образов прошлого. Одна из методик включает гипнотическую регрессию клиентов к событиям, произошедшим до начала возникновения подавленности и неуверенности. Например, Маргарет и Майкл обратились за терапией после 20 лет совместного брака. Их совместный опыт омрачался воспоминаниями об одной интрижке Майкла и о попытке суицида Маргарет, случившимися три года назад. Они не могли оживить в памяти почти никаких событий до того момента и чувствовали полную безнадежность по поводу будущего. Часть терапии состояла в том, чтобы мысленно вернуть их к их первым встречам, наполненным страстью, радостью и надеждой. Этим воспоминаниям придавалось особое значение, как жизненно важным ресурсам, и дальнейшие гипнотические взаимодействия включали в себя размышления вслух — о том, как помочь таким чувствам «просочиться» в будущее. Соответственно, гипноз терапевтически использовался для того, чтобы избавить клиентов от фиксации на трагедии и вновь ориентировать их на ресурсы позитивного опыта, приобретенного за годы совместной жизни.

Психологическое отношение к прошлому можно изменить посредством техник возрастной прогрессии, указанных выше. Например, Стелла чувствовала себя подавленной после увольнения из газеты, где работала фотографом. Я использовал гипнотическую методику прогрессии возраста на год вперед и, по мере того как она испытывала новые ощущения, попросил ее посмотреть, как за этот год изменились ее ценности, связанные с определенными событиями, такими как увольнение. Поскольку она представляла себе, что работает внештатным фотографом, то почувствовала благодарность за то, что оставила место работы в газете ради этой новой работы, приносящей ей большее удовлетворение.

Последняя техника касается типа воспоминаний, оживающих в памяти клиентов. Все люди в состоянии депрессии слишком часто ориентируются на грустные и унылые воспоминания (Гиллиген и Бауэр, 1984). Один из способов прямого вмешательства — спрашивать клиента и в состоянии транса, и в сознательных состояниях о его предпочтениях и удовольствиях, достаточно слабо относящихся к симптоматическому процессу. Психотерапевт может перебивать депрессивную речь клиента, задав вопрос, какой у них любимый цвет, вид спорта, цвет, кинозвезда и так далее (см. Гиллиген, 1987). Подобным образом, клиентам можно давать задания, такие как написать список своих важнейших ценностей, а затем попросить уделять им активное внимание. При этом образ прошлого у клиентов становится более сбалансированным, а расширяются возможные варианты будущего.

Данные методики исходят из того, что ценности, отнесенные к прошлому, отражают ценности нынешнего состояния Я. Соответственно, перемещение перспективы рассмотрения может изменить ценности, отнесенные к событиям прошлого. Такая новая трактовка прошлого дает больше свободы в настоящем и будущем.

### **Интенсивность чувств**

Интенсивность, которой обладает чувство, тоже можно изменить с целью позитивного терапевтического эффекта. Научившись увеличивать или уменьшать интенсивность чувства, человек обретает ощущение мастерства и участия в процессе (Эриксон, 1967). Для развития этого умения терапевты могут использовать те же виды оценочных шкал, которые обычно используются в гипнотических процессах управления болью (Эриксон, 1967; Сакердот, 1982). Автор обычно знакомит клиентов в состоянии депрессии или тревоги с несколькими такими шкалами: первая измеряет уровень ощущаемой депрессии или тревоги от 1 до 10, вторая — измеряет от 1 до 10 чувство уверенности. Получив доступ к симптоматическому явлению я спрашиваю: по шкале от 1 до 10, насколько подавленным (в состоянии депрессии) вы себя ощущаете? Насколько уверенным вы себя ощущаете? Я использую гипнотические вмешательства — такие, как доступ к ресурсам, рассказывание историй, изменение ощущений и так далее, и снова собираю оценочные данные. Также как

и в процедуре изменения ощущений, описанной выше, терапевт одобряет каждое изменение оценок за счет общих комментариев по поводу способности бессознательного изменить это чувство, причем изменить это чувство по поводу чувства значимым и приемлемым образом.

При развитии изменений по оценкам интенсивности, у человека могут выявляться специфические возможности. Например, клиент может научиться усиливать, а затем уменьшать чувство тревоги, сохраняя при этом постоянным чувство уверенности. Затем, наоборот, меняется уверенность, а сила чувства сохраняется. Подобные действия позволяют человеку тренироваться в усилении и ослаблении интенсивности чувства, одновременно демонстрируя, например, сохранение чувства уверенности, даже если уровень депрессии временно увеличивается. Такое различие позволяет индивидам оставаться в соединении с самим собой (то есть не сдаваться), когда снова появляется доступ к симптоматическому явлению.

Например, у Марка возникало сильное чувство тревоги перед публичными выступлениями. Он воспринимал это чувство как произвольное и интерпретировал как доказательство неизбежного провала. Во время терапии он научился изменять силу тревоги, усиливая и ослабляя ее, при этом усиливая свое чувство уверенности. Этот процесс позволил ему обрести спокойствие и сохранять его, несмотря на то, что во время его следующей презентации чуть было не начало развиваться чувство тревоги.

### **Физический контекст**

Человек может застрять на определенном переживании, из-за того что оно возникает в одном и том же *физическом контексте* снова и снова. Это можно определить, прямо спросив о том, где проявляется симптом. Если он происходит многократно в одном и том же месте, изменение этого физического контекста может активировать появление новых возможностей. Например, Ребекка, женщина среднего возраста, работала секретарем и жаловалась на то, что чувствует «пустоту и грусть». Она жила одна, и ее симптомы особенно обострялись каждый вечер, когда она падала в кресло, уставившись в телевизор. Ряд вмешательств был сконцентрирован на том, чтобы побудить ее выработать «умение чувствовать пустоту и грусть» в раз-

ных физических местах, включая домашнюю комнату для медитаций, библиотеку и парк. Конечно, ее чувства менялись при смене контекста, как они всегда и делают, и затем ей стали доступны новые способы существования.

Еще один клиент, Роберт, жаловался на переедание. Оно часто включало поглощение большого количества арахиса во время просмотра телевизора. Ему было велено построить «арахисовый алтарь» в свободной комнате у себя дома и предписано соблюдать определенный «арахисовый ритуал», который он должен был проводить перед алтарем каждый вечер, вернувшись домой после работы. Этот ритуал, который казался ему очень смешным, разрушил его «арахисовую манию». Работа в трансе, в свою очередь, использовалась для развития альтернативных путей «ощущения и насыщения» своих внутренних потребностей.

### **Социальные другие**

Последняя переменная, которую стоит рассмотреть, это социальные другие. Терапевт может определить, кто присутствует, когда человек проявляет депрессию или другие симптомы. Если обычно это происходит в одиночестве, клиенту можно посоветовать проявлять свой симптом в присутствии других. Например, Мэри была трудолюбивой работницей, матерью и женой, но жаловалась на приступы обжорства. Она чувствовала себя виноватой и грустила из-за того, что недостаточно времени проводила со своим мужем, и точно так же она впадала в депрессию из-за своего неконтролируемого аппетита. Я посоветовал ей ежедневно рано утром назначать 30-минутную прогулку «гурманов» вместе с мужем. На прогулку она должна была брать с собой разнообразные лакомства, предлагать их своему мужу вместе с кодовым вопросом: «Хочешь еще?» Затем она должна была задать этот же вопрос себе, удерживая мужа на «заднем плане сознания». Через две недели эта стратегия «реализации симптома» в другом социальном контексте (вместе с мужем, на прогулке) вызвала у нее множество эмоциональных реакций. Она перестала объедаться и начала уделять больше внимания своему браку. И она, и ее муж уменьшили свою поглощенность работой и обратились за супружеской терапией.

Можно вызвать изменения, если симптом реализуется двумя или более людьми. Дон и Пол были гомосексуальной парой и выражали

неудовлетворенность своими сексуальными отношениями. Дон всегда хотел «сразу взяться за дело» и закончить секс в течение нескольких минут, в то время как Пол считал, что ему нужно более часа, чтобы раскрыться эмоционально. Их различный ритм очень часто приводил к деструктивным спорам во время секса. Они получили простое задание — отводить один час каждый вечер для эксперимента. Эксперимент должен был начинаться с нежного поцелуя «продолжительностью до 60 секунд, не более». Затем Дон должен был глубоко вздохнуть, уйти в свою комнату, закрыть дверь и провести следующие 45 минут за приятным для него хобби - чтением стихов и заполнением дневника. Тем временем Пол должен был оставаться в постели, предаваясь медленным и чувственным фантазиям, сознавая уголком своего разума, что 45 минут ему не хватит. Через 45 минут Дон должен был вернуться в комнату и получить от Пола поцелуй, после чего оба могли задуматься, как «вместе прийти к эмоциональному завершению». Это задание социального разделения позволило им достичь секса, удовлетворяющего обоих. Что интересно, через неделю Пол начал «журничать» и удивлять Дона появлением в его комнате до истечения назначенного времени.

Два этих небольших примера показывают, как застывшие социальные отношения могут блокировать естественный процесс развития изменений. Когда этот параметр меняется, раскрываются новые возможности и могут появиться более приятные способы существования.

## **КРАТКИЕ ИТОГИ**

В исследовании процесса человеческих изменений становится очевидно, что в создание чувственной реальности вовлечены очень многие параметры: телесные ощущения, образы будущего, образы прошлого и так далее. Когда эти параметры изменяются в соответствии с меняющимися потребностями и ситуациями, возникают условия для развития и роста, но когда они становятся устойчивыми и инвариантными, теряется чувствительность к жизненно важному для чувственного Я «сейчас», и как правило возникают проблемы. С этой точки зрения психотерапевт действует как генератор разнообразия, способствуя возникновению гибкости и изменений в разных аспектах жизненного опыта. Хотя мы определили некоторые из этих па-

раметров, существует еще много других: *время* (когда, как долго), *частота* (как часто), *когнитивные рамки* (что это означает), *приписывание* (почему это случилось) и так далее. Задача терапевта состоит в том, чтобы определить качества данного клиента, которые устойчиво и дисфункционально закрепились, и применить вмешательства, которые поддержат клиента и расширят диапазон его проявлений. Как только повышается изменчивость, усиливается соединенность симптоматических проявлений с более широкими контекстами (социальным, биологическим или психологическим). Такая реконтекстуализация позволяет оперировать симптомом как частью решения насущных задач развития и роста. В этом в первую очередь и прежде всего и заключается высшая цель терапии.

# 8

## РЕШЕНИЯ И РАЗРЕШЕНИЯ:

### ЭРИКСОНОВСКАЯ ГИПНОТЕРАПИЯ В ГРУППОВОЙ РАБОТЕ С ЖЕРТВАМИ ИНЦЕСТА

**Стивен Гиллиген и Кристин Кеннеди**

До недавних пор наше общество скрывало само от себя реальность сексуального насилия над детьми, в особенности реальность инцеста. Мы предпочитали рисовать себе растлителей детей только в виде бродяг и дегенератов. Мы исходили из того, что если человек хороший гражданин, если он образован и обеспечивает семью, то он не может сексуально растлевать своих детей.

Этот «секрет» общества в настоящее время раскрыт. Инцест — это национальная проблема, достигшая масштабов эпидемии. По оценкам проекта «Planned Parenthood» (1985) по крайней мере одна из четырех девочек и один из восьми мальчиков подверглись сексуальному растлению в детском возрасте. Обычно преступник являлся членом или близким другом семьи (Батлер-Смит, 1985; Форвард и Бак, 1979). Инцест случается в семьях, относящихся к любым образовательным, интеллектуальным, расовым, этническим, религиозным и экономическим группам (Батлер-Смит, 1985).

Отрицание проблемы способствует ее распространению. Часто инцест продолжается до тех пор, пока с ним не столкнется кто-ни-

*Это эссе было напечатано в «Журнале стратегической и систематической терапии». (Т. 8. № 4 (зима 1989). С. 9-17.)*

будь извне и не сообщит об этом. Более того, паттерны инцеста передаются из поколения в поколение: велика вероятность того, что растлители сами в детстве подвергались сексуальному насилию, так же как и их супруги (Джастис и Джастис, 1979). Этот трагический самовоспроизводящийся паттерн по крайней мере частично обусловлен секретностью и отрицанием, покрывающими кровосмесительные связи.

Как можно было ожидать, это отрицание значительным образом влияет на жертв инцеста. Им трудно доверять себе и другим и утрачивая темпами они начинают злоупотреблять алкоголем, наркотиками, едой и своим телом (Бир, 1984). Они испытывают трудности в таких сферах, как сексуальное самоопределение, образ тела, интимные отношения и установление границ (Джастис и Джастис, 1979). Их часто преследуют и угнетают внутренние монологи самообвинения, отвращения, стыда и страха. Эти проблемы могут быть настолько тяжелыми, что продолжительное отрицание факта кровосмешения в некоторых случаях становится более болезненным и изнуряющим, чем само это событие.

Признавая широкое распространение проблемы инцеста и его отрицания, мы заинтересованы в разработке решений для ликвидации последствий этой проблемы. Одной из наших попыток стала программа групповой гипнотерапии, в которой жертвы инцеста обучаются различным гипнотическим приемам развития новых способов реагирования — как внутриличностных, так и межличностных. Дальнейшая часть этой главы посвящена описанию этой программы. Сначала даются ее общие характеристики, объясняется структура программы, а затем обсуждаются выводы.

### **Характеристики группы**

Наш подход к лечению определяется шестью признаками:

#### **1. Группы**

Семьи кровосмесителей часто являются очень закрытыми (т.е. имеющими жесткие границы) по отношению к «внешнему» миру, и для них типично характерно хранить секреты (Александр, 1985). В силу этого жертвы инцеста чувствуют себя полностью отрезанными от окружающего мира и мало осознают, насколько трагически распространен инцест. Соответственно, они полагают, что

обычные последствия инцеста (вина, проблемы границ, саморазрушительное поведение и т.д.) являются уникальными для них как личностей. Эта ложная концепция усиливает проблему, оставляя индивидов наедине с ощущением, что что-то в них глубоко «не так», в то же время удерживая их от воссоединения с более широким (исцеляющим) сообществом.

В этом отношении группы могут быть частью решения. Вместо того чтобы и далее изолировать внутренние процессы жертв инцеста (как иногда происходит при индивидуальной терапии), группы позволяют исследовать сильные внутренние переживания в более широком сообществе. Когда индивиды слышат, что и другие разделяют их трудности, их собственный опыт становится менее патологичным и нормализуется. А когда трудности выздоровления воспринимаются как происходящие одновременно «снаружи» (т.е. в других людях) и «внутри» человека, массивные стены разобщения, отделяющие травмированное Я от большего (исцеляющего) сообщества, начинают разрушаться.

Возможно, самое главное заключается в том, что группы можно использовать для содействия процессу совместных изменений. Мы рассматриваем группу как команду коллективных решений и просим всех членов участвовать соответствующим образом. Групповые терапевты действуют как фасилитаторы, призванные создавать ресурсные контексты и предлагать возможные стратегии решений. Члены группы рассматриваются как «терапевты-сверстники», работающие друг с другом для создания большего разнообразия вариантов при решении жизненных проблем. Это включает в себя баланс между восстановлением внутренней среды (напр., способность ощущать полный физический комфорт и безопасность) и улучшением социальных навыков (напр., умение обсуждать интимные отношения с другим человеком).

## **2. Смешение по половому признаку**

Сначала, когда мы начинали совместное ведение групп с жертвами инцеста, все члены группы были женщинами. Этот опыт стимулировал множество вопросов и реакций у одного из нас (С.Г.) — частично профессиональных и частично личных, и временами его наполняло чувство вины и стыда за сексуальное насилие со стороны сообщества мужчин. Иногда возникало любопытство относительно

того, как можно исследовать и другие отношения полов. Это была не просто личная проблема, поскольку мы предполагаем, что рост и развитие возможны тогда, когда люди (включая их Я) изначально воспринимаются как личности, способные на разнообразные реакции, а не как члены стереотипного социального класса. Это соображение, в дополнение к большому количеству жертв инцеста мужского пола, привело нас к решению открыть группу для участия мужчин. Соседство женщин и мужчин в одной и той же группе жертв инцеста действительно создает определенные трудности. Например, многие женщины изначально менее расположены полноценно участвовать (например, говорить о своем опыте) в присутствии мужчин. В целом, однако, эти трудности перевешиваются отчетливыми преимуществами объединения мужчин и женщин. Мужчины и женщины, работающие вместе как ко-терапевты, успешно создают модели доверия и сотрудничества. Общие переживания жертв инцеста женского и мужского пола усиливают понимание того, что инцест является для человека трагическим опытом независимо от его половой принадлежности. Кроме того, обсуждение различий между мужской и женской психосексуальной идентичностью (и как по-разному на них влияет инцест) способствует прояснению сексуальной идентификации человека. (Хотя до сих пор у нас еще не было в группе геев или лесбиянок, мы ожидаем, что их присутствие обогатит это обсуждение.)

### **3. Гипноз**

Мы используем гипноз как первичную методику для выработки решений в наших группах. Мы подчеркиваем, что гипноз - это естественный процесс, позволяющий человеку восстановить и развить, в своем собственном темпе и стиле, навыки самоисцеления и самовыражения (см. Гиллиген, 1987). Мы не используем авторитарную модель гипноза, когда один человек «вкладывает нечто внутрь» другого, по той очевидной причине, что она не может эффективно работать с жертвами травматической агрессии (например инцеста). Вместо этого мы применяем модель сотрудничества, в которой индивиды учатся самостоятельно и совместно входить в альянс со своими бессознательными ресурсами. Это делается в разнообразных формах, включая самогипноз, групповой гипноз, парный гипноз (при котором участники/партнеры одновременно явля-

ются гипнотизерами и субъектами) и «двойное наведение» (когда два ко-терапевта совместно работают с добровольцем).

Гипноз ценен по очень многим причинам. В общем смысле, инцест сам по себе является глубоко гипнотическим, хоть и не терапевтическим, переживанием: это глубоко невербальное, нерациональное взаимодействие, результатом которого является измененное состояние, для которого характерны традиционные гипнотические феномены, такие как «непроизвольные» проявления, соматические изменения, сенсорные изменения, смещение границ (Гиллиген, 1988). До человека в таком состоянии трудно достучаться используя рациональные, вербальные приемы, поскольку его эмоциональный язык и логика очень сильно отличаются от «нормального» сознания (Росси, 1986). Гипноз способен утилизировать логику таких первичных процессов, поэтому его можно применять в терапевтических целях для безопасного подключения к этим процессам.

Гипноз особенно полезен для развития состояния внутренней безопасности. Транс понимается как возможность отгородиться от раздражающего, навязчивого внутреннего диалога и достичь состояния «психофизического центрирования», включающего в себя телесное и психическое ощущение благополучия (Гиллиген, 1988). Мы много раз подчеркиваем, что человек может вернуться в это состояние внутренней безопасности, чтобы достичь ощущения комфорта и защищенности.

Гипноз также можно использовать для получения доступа к ресурсам. Например, можно провести некоторое время, оживляя приятные воспоминания или разрабатывая «символы силы» (Гиллиген, 1988). Получение доступа к ресурсам чрезвычайно полезно для жертв инцеста, которые часто уходят в трансподобные состояния, в которых мало доступных ресурсов.

Другое применение гипноза в том, чтобы изменить отношение к подобным трансу феноменам, связанным с травматическим событием. Например, жертва инцеста, которая испытывает пугающие «внетелесные» переживания, может обучиться комфортному и полезному использованию этого гипнотического навыка (например, для отстраненного просмотра ключевых воспоминаний). В целом, гипноз позволяет перевести воспринимаемые дефициты в активы (Эриксон и Росси, 1981).

Гипноз также способствует гибкости границ. Мы считаем это чрезвычайно важным для жертв инцеста, которым зачастую очень трудно установить комфортные границы между собой и другими. Индивиды в состоянии транса могут научиться укреплять или смягчать, расширять или сжимать, изменять или стабилизировать ощущаемые ими границы. Обучение этим навыкам способствует участию в отношениях такими способами, которые отражают меняющиеся потребности и ценности человека.

Поскольку эти разнообразные гипнотические навыки включают мощное воссоединение с внутренним Я, они эффективны только при том условии, что уважается скорость и стиль гипнотического процесса каждого человека. Если люди испуганы или поглощены какими-нибудь отвлекающими внутренними процессами, обычно они не хотят или не могут участвовать в гипнотической работе. Поэтому терапевты должны активно поощрять и тренировать человека, ставшего жертвой инцеста, сохранять чувствительность к своему уникальному стилю развития и ощущения транса, тем самым уважая его индивидуальные потребности. Часто это означает снижение скорости, работу с меньшими «отрезками» времени или материала, расширение транса для включения большего числа ресурсов и так далее.

Мы рассматриваем эти навыки - использование первичных процессов, развитие внутренней безопасности, выход на ресурсы, реконструкцию (рефрейминг) симптоматических явлений и смещение границ - как основополагающие для развития и роста людей, подвергнувшихся инцесту. Хотя мы и подчеркиваем в этом отношении ценность гипноза, мы осознаем, что для развития этих навыков можно также использовать и негипнотические методы. Так что терапевты, не владеющие гипнозом, могут достичь сходных результатов без его применения.

#### **4. Ориентация на достижение мастерства**

Наш подход к исцелению и гипнозу вращается вокруг темы управления жизненным опытом. В соответствии с подходом Эриксона (1948; Эриксон и Росси, 1981), мы больше ориентируемся на решения, чем на проблему. Мы рассматриваем жертв инцеста в первую очередь как людей, сталкивающихся с теми же самыми насущными задачами развития, как и все остальные, и только во вторую очередь — как людей, глубоко травмированных инцестом и его последующим отрицанием.

Поэтому наше основное намерение состоит в том, чтобы содействовать людям приобрести такие навыки, как различение себя и других (т.е. развитие границ), позитивный образ тела, установление близких отношений с партнером, участие в социальной жизни и хорошее материальное положение. Чтобы добиться этого, мы работаем с активами, а не с дефицитами. Мы определяем каждый навык как право, о котором нужно заявить, и как способность, которую нужно развивать. Группа, таким образом, становится тренировочным полигоном для реализации этих навыков.

Мы не хотим сказать, что игнорируем переживания, связанные с инцестом в прошлом: хотя мы и не фокусируемся изначально на этом опыте и не выходим на него намеренно, эти переживания часто всплывают, когда исследуется развивающийся навык, например навык установления близких отношений. Если это происходит, то мы используем проявившиеся переживания для того, чтобы развить этот навык еще больше. Например, человек может испытывать сексуальные проблемы из-за того, что мысленно возвращается к опыту инцеста. В этом случае мы бы обратили внимание на то, какие именно важные способности при этом проявляются: уход в себя, телесная диссоциация, интенсивные воспоминания. Затем мы бы занялись исследованием того, как можно еще больше развить эти способности, чтобы уход в себя стал комфортным, диссоциация — полезной (например, защитник-наблюдатель), онемение — защищающим, воспоминания — другими и т.д. Наконец, мы помогли бы человеку развить дополняющие способности: контакт, чувство, ориентацию на настоящее. Как подчеркивал Гиллиген (1988), это позволяет использовать симптомы в качестве важного вклада в развитие решений.

## **5. Ориентация на будущее**

Ориентация на достижение мастерства идет рука об руку с первичной ориентацией на будущее. Мы рассматриваем прошлое как хранилище ценных знаний и потенциальных ресурсов, а будущее — как основу роста и развития. Мы полагаем, что для того, чтобы обеспечить второе, сначала нужно наилучшим образом использовать первое, поэтому мы поощряем людей направить свое внимание — как на сознательном, так и на бессознательном уровне — на представление желаемой для себя жизни. Воспоминания прошлого, при-

ятные или нет, рассматриваются как вехи на пути развития, ведущему к этому прекрасному будущему. Мы всегда подчеркиваем, что этот путь индивидуален, поэтому движение по нему требует гибкости и чувствительности к изменчивым потребностям и паттернам, характерным для каждого личного путешествия.

## 6. Контекстная связанность

Мы полагаем, что определенные жизненные переживания не оставляют нас и воспринимаются проблемными, если они функционально оторвались от широкого контекста человеческой жизни: то есть когда человек, включившись в неприятные переживания, не имеет доступа к другому своему жизненному опыту. Например, человек может быть так захвачен эмоциональными воспоминаниями об эпизоде инцеста, что у него развивается функциональная амнезия относительно других воспоминаний и отношений. Это буквально отрезает человека от тех существенных ресурсов, которые необходимы ему для изменений. В этом случае проблема отражает разобщение фигуры и фона, в то время как решения происходят из их связанности.

Опираясь на эти предпосылки, мы работаем над поиском решения за счет воссоединения человека с ресурсным контекстом. В этом отношении мы выделяем три типа контекста. Первый из них - *социальный* контекст, имеющий отношение к социальному Я человека, так же как и других членов социума (членов семьи, близких друзей, групп поддержки, терапевтов и т.п.). В то время как индивиды, пережившие травму инцеста, обычно отделены от таких социальных ресурсов, мы работаем над тем, чтобы заново включить людей в этот контекст, чтобы они могли пребывать в ладу с собой и с другими.

Вторым полем ресурсов является *организмический* контекст, включающий тело человека и его глубинную связь с окружением. Чудовищное насилие при инцесте обычно провоцирует массивную диссоциацию от своего тела и окружающей среды. Если этот защитный механизм продолжает работать, он может вызвать множество проблем, поскольку перекрывает доступ к безопасности и мудрости, скрытым внутри целостного организма, поэтому мы работаем над тем, чтобы восстановить связь индивида с телом и с окружением посредством многообразных тренировочных упражнений, включающих дыхание, движение, физический контакт с другими, фокусировку взгляда, фокусировку ощущений и упражнения по диссоциации и ре-ассоциации со своим телом.

Третьей областью решений является *чувственно-символический* контекст, касающийся психосимволического мира памяти и воображения. Хотя у каждого человека есть доступ к невероятному разнообразию символов, каждый из которых является потенциальным ресурсом, определенные диссоциативные переживания (например инцест) могут нарушить связь человека с подобными ресурсами. Например человек, переживающий в памяти событие инцеста может оказаться не в состоянии вызвать в памяти другие воспоминания, содержащие в себе необходимые ресурсы (безопасность, уверенность в себе, физический комфорт). Поэтому мы работаем над тем, чтобы воссоединить связь индивида со всем полем его символов, чтобы он снова смог пользоваться своим внутренним миром как источником ресурсов. Так, одна из жертв инцеста испытывала панику каждый раз, когда кто-то к ней прикасался, — в результате занятий она научилась выходить на воспоминания о пробежке трусцой, которые включали в себя ощущение уверенности в себе и связанности со своим телом. Она воспользовалась этими воспоминаниями как символическим ресурсом, чтобы заново соединиться со своим телом во всех тех ситуациях, в которых раньше ей это сделать не удавалось.

### **Структура группы**

До сих пор мы рассматривали, как наши группы, смешанные по половому признаку, используют основанный на гипнозе подход к овладению навыками развития с ориентацией на будущее. Теперь мы обратимся к более детальному описанию того, как реально проходят группы.

### **Формирование групп**

Каждая группа встречается на протяжении 10-12 сессий, каждая продолжительностью по несколько часов, раз в неделю. Группа состоит из 8—10 жертв инцеста и двух терапевтов. До настоящего времени участниками были белые, принадлежащие к среднему классу гетеросексуалы, в возрасте от 15 до 60 лет. Набор в группу происходит по рекомендациям, по итогам нашей собственной терапевтической практики и через объявления в местных газетах.

Респонденты проходят интервью и обеспечиваются дальнейшей информацией: в частности, что группа будет включать мужчин и

женщин, временами в качестве ресурсного инструмента будет использоваться гипноз (и особенно самогипноз) и работа будет организована вокруг определенных тем *достижения мастерства*.

### **Темы достижения мастерства**

Каждая еженедельная встреча фокусируется вокруг одной темы мастерства. Ниже приводится приблизительная последовательность для 12-недельной группы:

1. Доступ к безопасности и «внутреннему центру».
2. Визуализация позитивного будущего.
3. Переосмысление прошлого: символы силы и другие ресурсы.
4. Ощущение и утверждение межличностных границ.
5. Образ тела.
6. Телесные проявления.
7. Гнев.
8. Секреты и раскрытие.
9. Самовоспитание.
10. Сексуальность
11. Вызывание измененных состояний без применения вредных веществ.
12. Ориентация на будущее.

### **Структура сессии**

Для того чтобы исследовать эти темы достижения, обычно мы проводим каждую сессию следующим образом:

#### **1. Вступительное центрирование (пять минут)**

Мы начинаем каждое занятие с короткого процесса чувственного центрирования. Одну неделю группой руководит один терапевт, другую — другой (мы меняемся), и третью неделю — оба вместе. Мы используем поощряющие коммуникации, придающие особое значение развитию ресурсов и необходимости уважать индивидуальный темп и стиль участия (см. Гиллиген, 1987). Например:

Добрый вечер и добро пожаловать! Нам многое предстоит сегодня сделать, поэтому мы хотели бы посвятить несколько минут тому, чтобы центрировать свое внимание на этом вечере. Это будет над-конфессиональный процесс, т.е. в нем могут участвовать люди из

всех слоев общества. Мы, собственно, хотели бы предложить вам уделить несколько минут тому, чтобы сконцентрироваться, почувствовать комфорт и настроиться на те любые потребности и интересы, которые привели вас сюда сегодня вечером, какими бы они ни были. Мы хотим, чтобы для начала вы устроились в удобном положении. Вы можете держать глаза закрытыми или открытыми, вы можете слушать или не слушать меня. Вы можете участвовать в происходящем полностью или частично, или не участвовать вообще. Как и в любом процессе, вы можете что-то испытывать в течение какого-то времени, выйти из этого переживания на некоторое время, вернуться в него и так далее. И как и во всех процессах, которые нам предстоит исследовать, мы хотим подчеркнуть, что у всех вас есть свои собственные пределы, свои собственные потребности и своя собственная скорость. Именно это мы будем особо подчеркивать в течение предстоящих нескольких недель. Поэтому мы хотим, чтобы вы уважали свой собственный стиль и действовали исходя из него.

Помня об этом, приступайте, сделайте несколько глубоких вдохов и устройтесь настолько удобно, насколько вам это кажется подходящим в данный момент. Вам не обязательно разговаривать, хотя вы можете и будете говорить, если захотите. Мы хотим, чтобы вы не упускали из виду необходимость быть внимательными к своим индивидуальным потребностям и отпустили то напряжение, которое вам покажется ненужным... Вот так... И по мере того как вы продолжаете дышать... по мере того как вы продолжаете держаться за важные для вас ценности, по мере того как вы продолжаете отпускать ненужное напряжение, вы можете оставаться центрированными и осознанными в этой комнате... *(Это повторяется несколько раз.)*

И это чувство центрированности, это чувство осознанности, это внимание, которые принадлежат вам... можно использовать самыми разными, позитивными и безопасными способами. Например, как хорошо осознавать, что вы умеете рисовать в своем воображении ресурсы... или представлять себе приятные сцены... или комфортные места. Мы не знаем, какое место или какой символ больше всего комфортен для вас... может это пляж, может это друг... может это что-то настолько простое, как цвет. Но что бы это ни было, мы хотели бы предположить, что вы способны представить себе этот символ, вы можете думать о нем, он может поглотить ваше внимание так, что это позволит вам чувствовать себя комфортно... это позволит вам чувствовать себя в безопасности *(эта тема разрабатывается еще несколько ми-*

нут)... И это позволит вам понять, что вы можете оставаться с собою в ходе сегодняшней встречи и в течение предстоящих дней, когда вы откроете новые способы, чтобы радоваться себе, развивать себя, защищать себя. Так почему бы вам сейчас не потратить несколько мгновений, для того чтобы принять этот образ и чтобы узнать, что вы сможете вернуться к нему каждый раз, когда вам потребуется заново центрироваться этим вечером... а затем, когда вы будете готовы, хорошо и глубоко вдохните и возвращайтесь сюда к нам...

В то время как эти установки фокусируются на развитии ресурсов, установки в последующих сессиях включают в себя еще и ориентацию на будущее, например, с помощью разработанной Эриксоном (1954; де Шейзер, 1982; Гиллиген, 1988а) проективной техники «хрустальный шар».

Реакции на этот процесс могут быть разнообразными. Некоторые участники входят в состояние глубокого погружения и остаются в нем, другие полностью сохраняют аналитичность ума, большинство же испытывают частичную вовлеченность. Поскольку жертвы инцеста склонны сравнивать свои успехи (не в свою пользу) с тем, как они должны были бы себя вести в идеале, мы подчеркиваем важность уважения индивидуального темпа и стиля каждого участника.

## **2. Групповое обсуждение (10 минут)**

На первой сессии оно включает в себя знакомство и введение. Мы подчеркиваем ценность группы для восстановления навыков и способностей, в то же время поощряя каждого человека найти и уважать свой собственный стиль и степень участия. Мы представляемся, кратко описывая свою специальную подготовку, опыт в работе с инцестом и со сходными с ним темами и наш интерес к этой группе. Затем мы «проходимся» по всей группе, предлагая представиться каждому участнику.

В последующих сессиях процесс группового обсуждения концентрируется вокруг событий, которые произошли со времени последней встречи. Сюда включаются успехи (напр., «То, что мы делали на собрании на прошлой неделе, ощутило повлияло на мои отношения с супругом на этой неделе»), трудности (напр., «Мне действительно нелегко было примириться с критикой со стороны своего босса на этой неделе») и неожиданности (напр., «Мои родители приехали в гости на прошлой неделе»). Учитывая времен-

ные ограничения, участникам предлагается использовать тему событий за неделю, чтобы разобраться с существующими проблемами. (Предыдущий опыт показал, что на неструктурированное обсуждение насущных задач можно потратить целый вечер, поэтому мы считаем более полезным посвятить большую часть группового процесса структурированным исследованиям).

### **3. Знакомство с темой мастерства (10 минут)**

Затем мы проводим общую презентацию еженедельной темы. Эта тема (напр., визуализация позитивного будущего) сначала представляется как общая способность, необходимая каждому человеку для того, чтобы развиваться и расти. Мы отмечаем, что связь с этой способностью часто утрачивается вследствие насилия при инцесте, и перечисляем некоторые следствия такого разобщения (напр., депрессия, поглощенность прошлым, страх). Когда мы спрашиваем, встречались ли им подобные симптомы, участники обычно испытывают облегчение и удивление, наблюдая, как большинство людей в группе поднимают руки. Затем мы подчеркиваем преимущества восстановления этой способности и спрашиваем участников, заинтересованы ли они в развитии преимуществ, которые она дает. Опираясь на их согласие, мы посвящаем вечер восстановлению этой способности и развитию мастерства в ее овладении.

### **4 и 5. Демонстрация упражнения (30 мин.) и упражнение (40 мин.)**

На первых сессиях это включает простую демонстрацию упражнения с участием терапевтов и добровольца, после чего группа разбивается на пары и тренируется. Упражнения включают в себя создание безопасного отделенного пространства («Посреди Нигде»), доступ к символу безопасности и развитие измененных состояний вместе с другим человеком («взаимный гипноз»).

Последующие сессии включают в себя более сложные упражнения, проводимые в несколько этапов, каждый из которых сначала демонстрируется терапевтами, а затем отрабатывается участниками в небольших подгруппах. Эти подгруппы обычно состоят из трех человек, где один человек выступает в роли «гения», другой — «волшебника» и еще один - в роли «тренера». Волшебник ведет за собой гения сквозь структурированный чувственный процесс, в то время как тренер пристально следит за ними обоими, чтобы они оставались цен-

трированными и в безопасности. Если сигналы (прерывистое дыхание, фиксация позы, напряжение мышц) указывают на то, что гению или волшебнику нужно заново центрироваться, тренер мягко входит в действие, помогая человеку заново подключиться к ресурсам безопасности, которые были гипнотически освоены на предыдущих сессиях. Оба находящиеся в группе терапевта также предлагают свою поддержку, а в случае выхода эмоций представляют собой дополнительных терапевтических помощников для тройки.

Упражнения, конечно, посвящены теме мастерства этого дня. Например, тема создания позитивного будущего исследуется посредством нижеприведенного четырехэтапного упражнения.

#### **а) Визуализация приятного будущего**

Сначала наводится транс. При демонстрации используется общее гипнотическое наведение, в тренировочных группах волшебники показывают гениям, как использовать процессы самогипноза, отработанные на первых сессиях. После того как человек просигнализирует (напр., кивком головы), что он достиг удовлетворительного транса, терапевт (или волшебник) предлагает ему разработать образ желаемого будущего. Например:

И в то время как вы продолжаете наслаждаться этим чувством безопасности, как приятно это знать, что ваш внутренний разум — ваш союзник, который может под держать вас разными способами... И в то время как вы продолжаете слышать звук наших голосов и продолжаете ориентироваться на это чувство безопасности, как приятно осознать, что ваше бессознательное, может начать переводить в ваше сознание некий образ... очень особенный образ... образ будущего события или отношений, которые вы хотели бы видеть в своей жизни... может он включает в себя какой-то определенный разговор или чувство или действие... на работе или дома, или наедине с собой... я не знаю... может, эта перемена будет маленькой на первый взгляд... я не знаю... все, что я знаю — это то, что в то время как вы дышите и чувствуете себя в безопасности на самом глубинном уровне, вы можете позволить этому образу приятного будущего развиваться внутри... какой-то способ бытия, которое вы действительно хотели бы испытать... И когда вы найдете этот образ в своем сознании, пожалуйста, просигнализируйте кивком головы...

Трудности доступа обычно отражают и трудности в развитии транса, и в таких случаях необходимо провести коррекцию для усиления гипнотического погружения. Например, некоторые люди любят держать терапевта за руку, чтобы обеспечить себе связь на социальном уровне, другим нравится держать глаза открытыми. Лучший способ получить подобную информацию — напрямую спросить у людей, что помогает им чувствовать себя комфортно.

Когда «гении» сигналият о том, что «увидели» приятное будущее, их просят в течение нескольких минут запоминать этот образ, а затем вернуться назад, в комнату.

### **б) Доступ к ресурсам и их якорение**

Теперь нам нужно разработать и «заякорить» символический ресурс, полезный для достижения будущего. Субъекта просят взять терапевта (или волшебника) за руку, снова войти в транс и мягко пожать эту руку, когда доступ к символу будет получен. Например:

.. И по мере того как вы продолжаете наслаждаться возвращением в это внутреннее состояние безопасности, вы также можете вернуться к этому образу будущего... и не знаю точно, как ваше бессознательное приведет вас к этому будущему... все, что я знаю — это что вы можете получить удовольствие, разрабатывая это значимое для вас будущее. .. и в процессе этого, да и в любом другом процессе, приятно иметь союзников, которые вас под держат... союзников, которые направят вас... союзников, чтобы быть вами... и потому, что я хотел бы попросить ваш бессознательный разум сделать для вас... это определить и передать вам в сознание некий символ, некий ресурс, который будет вам полезен в процессе движения к этому будущему... это может быть чувство, это может быть зрительный образ, это может быть слово или человек, или животное... например, одна пациентка получила огромную поддержку и приятное чувство комфорта, вспоминая своего далматинского дога по кличке Веснушка... для другого пациента очень значимым и полезным был образ тыквенного пирога... так что я не знаю, какой символ возникнет у вас... все что я знаю — это то, что он уже возникает и вы это чувствуете, и когда он полностью оформится, пожалуйста, тихонько сожмите мою руку, чтобы я понял...

Когда пациент пожимает руку, терапевт тоже должен тихонько пожать его руку в ответ, чтобы «заякорить» этот опыт. Идея здесь состоит в том, чтобы ассоциативно связать пожатие руки с символом ресурса, с тем чтобы появление одного запускало доступ к другому. После того как якорь установлен, внимание человека можно перенаправить вовне.

#### **в) Проверка якоря**

Чтобы проверить якорь, мы просим пациента вновь погрузиться в транс и внимательно следить за тем, что происходит, в то время как его руку пожимают. Тот же процесс повторяется снова, но на этот раз пациент пожимает руку терапевта (или волшебника). Этот этап завершается, когда пациент сообщает, что каждое пожатие руки дает ему доступ к ресурсному символу.

#### **г) Освоение позитивного будущего**

Если выразиться образно, то с ресурсами в руках человек готов к гипнотической репетиции своего желаемого состояния. Мы даем ему инструкцию тихонько пожимать руку каждый раз, когда возникают трудности или требуются другие ресурсы. При этом терапевт (или волшебник) пристально следит за процессом и использует пожатие руки каждый раз, когда, по его мнению, человеку требуется доступ к ресурсу. Пожатие руки сопровождается внушениями немного замедлить темп, глубоко вдохнуть, ощутить ресурс и продвигаться вперед с собственной скоростью. Таким образом мы направляем человека в ходе нескольких циклов гипнотического принятия будущего.

Мы обнаружили, что большинство участников замечательно справляются с продвижением по этим структурированным процессам, особенно когда этапы достаточно конкретизированы, а ресурсы безопасности легко доступны. При работе со сверстниками жертвы инцеста легко обходят те барьеры, которые большинство из них ощущают, работая с «родителеподобным» терапевтом на индивидуальных сессиях. При этом изменяется переживание инцеста, происходит восстановление и возвращение человека в контекст сообщества, где каждый поддерживает других и поддерживается другими. Социальная реконтекстуализация мощно влияет на процесс исцеления.

## **6. Групповое обсуждение (15 минут)**

Большинство участников сильно вовлекаются в это упражнение. Пока переживаний еще свежи, мы ориентируем внимание на ценность познания в широком контексте человеческой жизни. Мы просим, чтобы люди объяснили, какое отношение имеет способность, которую они хотят освоить, к текущим насущным задачам, и просим определить те сферы, где они хотели бы ее использовать. Обсуждение часто становится острым, по мере того как участники описывают, как они забыли или потеряли необходимую им способность в результате инцестуозных отношений. Мы поддерживаем их в их эмоциональной ранимости и в то же время мягко, но настойчиво напоминаем о том, что они могут вернуть эту способность в настоящем и будущем.

Например, один вечер мы посвящаем проблеме границ. В ходе упражнения партнеры стояли и смотрели друг на друга с расстояния. Когда один партнер начинал двигаться по направлению к другому, тот должен был ощутить, когда первый физически приблизится к его границам и отреагировать поднятой рукой и словами: «Стоп! Мне нужны мои границы». Один человек рассказывал, каким приятным было это ощущение границ и их неприкосновенности, отметив со слезами, что это ощущение было для него новым и непривычным. Мы мягко обратили его внимание на то, что теперь он освоил этот навык и может им пользоваться, а затем спросили, бывают ли в его жизни такие ситуации, где этот навык мог бы пригодиться? После того, как он вспомнил о ситуации со свиданием, мы использовали в дальнейшем мягкое взаимодействие, чтобы помочь ему гипнотически отрететировать то, как бы он мог ощущать и устанавливать границы в этой области.

Мы обнаружили, что полезнее проводить открытые групповые обсуждения переживаний, связанных с инцестом, после того, как исследованы чувственные навыки и ресурсы. Эти чувственные достижения создают контекст самоподдержки и уверенности, который позволяет разрешить дилемму, как помочь клиентам обсуждать болезненные диссоциативные переживания, чтобы они при этом в них не впадали.

## **7. Установки на будущее (5 минут)**

Подходя к завершению занятия, мы снова обращаемся к его теме и отмечаем, что каждый участник может получить удовольствие,

исследуя ее в течение недели. Мы полагаем, что будут успехи и, возможно, неудачи, и подсказываем некоторые способы, которые помогут справиться с трудностями. Затем мы предлагаем домашнее задание для дальнейшего развития темы дня. Это может быть самогипноз, совместная работа с другим участником, занятия творчеством, определение экспериментальных областей для применения новых навыков и т.д.

## 8. Заключительное наведение (5 минут)

Мы завершаем сессию групповым трансом — таким же общим и простым, как и в начале. Обычно мы включаем установку на то, чтобы вернуться в свой «центр», посмотреть на полученные за день знания и на символ, напоминающий об этих знаниях, взглянуть в приятное будущее и уделить несколько минут тому, чтобы поблагодарить свое Я за участие именно тем способом, который отражал индивидуальные потребности. Затем мы выводим участников из транса и прощаемся с ними.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

Изучив наши наблюдения, отзывы клиентов и неформальные проверки (проводимые нерегулярно, с различными участниками, от одного до восемнадцати месяцев после завершения занятий в группе), мы были поражены и взволнованы теми изменениями, которые произошли в жизни наших участников. Один из общих результатов можно назвать *нормализацией переживания инцеста*. Участники нарушили клятву молчания, сняли с себя ответственность (и вину), осознали, что инцест происходит во многих семьях (не только в их) и что большинство жертв (не только они) испытывают такие же последствия инцеста, и создали внутренний мир, в котором переживания инцеста не являются доминирующими. Терапевтический эффект группы в этом отношении оказался очень высок. Как отметила одна женщина: «Я никогда раньше не рассказывала (об этих переживаниях). Я и поверить не могу, что другие люди тоже это испытали и понимают меня».

С этими изменениями связано и *усиление сексуальной идентичности*. Идентичность по половому признаку, особенно в отношении сексуальности, часто спонтанно всплывает в ходе групповых обсуж-

дений. Такие обсуждения и связанные с ними упражнения помогают участникам прояснить и проявить аспекты сексуальности - такие, как образ тела, физическое прикосновение и роль половой принадлежности. Как заметил один мужчина: «Теперь я лучше понимаю свою суть как мужчины. Я всегда знал, что я мужчина, и предпочитаю женщин, но растление, которому я подвергся, вызывало у меня чувство стыда и сомнения в себе. Упражнения... особенно на установление границ... особенно хорошо (это изменили)».

Другой областью изменений стало *развитие внутренних ресурсов*. Восстановив свой внутренний мир, участники научились создавать безопасный контекст, в котором они всегда могли укрыться при необходимости. Они также научились использовать в качестве ресурсов «символы силы». Например, одна женщина рассказывала, что «эмоционально сливалась» с телевизионной программой (напр., «Династия»), когда в ней фигурировал недозволенный секс. В ходе занятий она гипнотически разработала символ силы «будущей женщины», который могла «вибрационно чувствовать» в солнечном сплетении, когда нужно (Гиллиген, 1988а). Когда спустя несколько дней привычная эмоциональная реакция все же запустилась, спонтанно «включился» и символ в ее центре силы (в солнечном сплетении). Началось интенсивное «перетягивание каната», причем символ тянул ее в собственное тело, а телевизор притягивал к сценам недозволенного секса. Внезапно она ощутила «щелчок» и ее тело рухнуло на стул. По телу прокатилась волна эйфории, когда она поняла, что отделилась от телеэкрана и хорошо чувствует свое тело, как целое и отдельное. Драматические переживания такого рода, отражающие уникальность процесса бессознательного творчества, — нередкое явление для любого курса гипнотерапии.

Четвертым общим результатом явилась *возросшая близость* участников с их собственными Я, с другими членами группы, с друзьями и супругами. Создав более крепкие и более гибкие границы и в то же время научившись открываться безопасным образом, индивиды получают удовольствие и удовлетворение от открытого обсуждения близости. Зачастую это изменение наступает после разграничения близких отношений и насильника. Как заметила одна женщина:

Все эти годы я пыталась справиться с воспоминаниями о своем совращении, никому об этом не говоря. Но когда мой муж достиг того же возраста, в котором был мой дядя, когда совратил меня, я

не могла смотреть в глаза мужу и не видеть дядю, его глаза. Я рада, что справилась со всем этим и смогла изменить ситуацию. Я больше не вижу этих глаз. Я думаю, все и правда закончилось.

Другие люди тоже пережили похожий опыт «дефрейминга» супругов. Мы наблюдали также улучшение *социальной компетенции*. Поскольку группа часто фокусируется на актуальном достижении в происходящем в настоящем времени процессе, многие участники сообщили, что этот навык помогает им в работе и в других социальных взаимодействиях. У большинства повышается уверенность в себе и авторитетность, как у того мужчины, который с радостью рассказывал, что сумел наконец противостоять своему начальнику на работе, который прежде нагло сваливал на него свои обязанности.

Еще один тип изменений относится к *самопринятию*. Возможно, сильнее, чем другие люди, жертвы инцеста испытывают трудности с принятием и позитивным восприятием своих внутренних переживаний. Например, одна женщина была уверена, что провалилась на сеансе группового гипноза, где все искали символ силы, потому что ее символ то появлялся в сознании, то исчезал. Мы постоянно делаем упор на то, что подобные индивидуальные различия в личном опыте — это правило, а не исключение. Мы настойчиво рекомендуем продвигаться вперед маленькими шажками и ценить тот ритмический баланс, который устанавливает наше бессознательное (напр., между контактом и уходом в себя, концентрацией и ослаблением, внутренним и внешним и т.д.). Поэтому неудивительно, что в результате люди сообщают об усилении способности принимать и позитивно оценивать собственный опыт.

Другие изменения происходили в области *злоупотребления психоактивными веществами*. Мы не скрываем, что жертвы инцеста часто склонны к злоупотреблению алкоголем, наркотиками или едой (напр., к булимии), и активно поощряем их взять это злоупотребление под контроль по той простой причине, что продолжение такого поведения серьезно замедляет процесс изменений. Мы подчеркиваем, что группа, вероятно, не является достаточным контекстом для избавления от зависимости, и рекомендуем различные терапевтические программы. Многие участники нашей групповой работы приняли участие и в таких программах тоже.

Произошли изменения, хотя и иного характера, и в отношениях с родительскими семьями. Некоторые участники предпочли сохра-

нять дистанцию от своей прежней семьи, другие стали ближе к ней. Для некоторых значение семьи упало и они сместили свое внимание на другие отношения, другие обратились за семейной терапией. Отсутствие единого паттерна в этом плане, вероятно, отражает нашу собственную позицию: нет твердых правил, как строить отношения со своей семьей. В настоящий момент мы пересматриваем этот вопрос и были бы рады услышать мнение коллег, работающих в этой области. Наша нынешняя ориентация исходит из того, что некоторым пациентам полезнее примириться с семьей, а некоторым лучше сохранять дистанцию. Поскольку у нас нет твердых правил для всех клиентов, мы пытаемся прояснить для них все «за» и «против» обеих возможностей и советуем сделать собственный выбор.

И последний результат, который необходимо отметить, это - *преждевременный уход из группы*. В группе приблизительно из 10 человек обычно одного или двух мы теряем по дороге. Одна женщина на второй сессии хотела прочесть очень длинное и пространное письмо своего отца. Этого ей не разрешили, и она не пришла на следующую сессию. Другая женщина покинула группу после того, как какой-то участник попытался заставить ее поговорить с матерью о вышедшей наружу правде об инцесте. Хотя мы и предполагаем, что в каждой группе существует определенный отсев, но мы всегда обеспокоены и зачастую огорчены, когда это происходит. Нам бы очень хотелось научиться минимизировать количество таких случаев.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты показывают, что программа помогла индивидам восстановить и искусно освоить базовые навыки, необходимые для роста и развития. Разнообразие происходящих перемен показывает, что инцест наносит человеку глубокую травму во многих областях жизни. И как бы иронично это ни звучало, но глубина травмы обеспечивает стимул и возможность для такого же глубинного роста эмоциональной целостности и психической идентичности. Вот что дали нам понять участники нашей группы, и вот что мы намерены и дальше исследовать в будущем.



# 9

## ВОЗРАСТНАЯ РЕГРЕССИЯ

Стивен Гиллиген и Пол Картер

### ВСТУПЛЕНИЕ

Гиллиген: Много лет назад вы сидели в школьном классе, и когда вы сидели в этом классе много лет назад, временами вы воспринимали все определенным образом. Вы особым образом общались с окружающими. Возможно, вы знаете такую игру - «Почтальон»? *(Надо что-то прошептать соседу на ухо, а затем сказать: «Передай дальше».)*

Картер: Сегодня мы все сыграем роль субъекта, и все мы сделаем определенную работу, к которой нас направит Стивен с помощью регрессии. В традиционном гипнозе вы даете директивные установки, чтобы помочь кому-то регрессировать в состоянии транса. Вы можете внушить человеку погружаться глубже, глубже и глубже, а затем, пока вы считаете от 1 до 10, он должен становиться моложе и моложе. Но на самом деле регрессия очень легко достигается естественным образом, без всякого формального наведения, даже без формального транса. Вы можете входить в подобное регрессии состояние и развивать его, просто используя какие-то сильные ассоциации с детством, с помощью игр, песенок, разных способов использования своего тела и за счет множества других вещей, которые я здесь описал. Вы просто привносите их в процесс

**В главе представлено наведение транса в группе гипнотического тренинга, проведенного докторами Гиллигеном и Картером в Гамберге, Германия. Первоначально текст был напечатан как глава в кн. Г. Клипстейна (ред.) «Эриксоновские гипнотерапевтические групповые наведения» (Нью-Йорк, 1991).**

и, фактически, делаете. Вы поете песенку детских лет или вспоминаете одного из своих учителей, когда вам было пять лет — или вы вспоминаете в процессе маму или папу. И кстати, замечали ли вы, что, когда вы находитесь со своими матерью и отцом — будь вам 40 или 50 лет - вам кажется, будто вам снова шесть. Они ведь все те же родители. При гипнотическом наведении во многих случаях будет достаточно просто описать какие-нибудь песенки или поговорить о каких-то других детских воспоминаниях, чтобы войти в регрессивное состояние. (*Смеется*). Могенс? Куда мы зашли? (*В игре «Почтальон»*). Мы здесь? Так-так. И что он вам сказал?

М.: Он вводит меня в транс.

Гиллиген: Что конкретно он вам сказал сейчас? Можете вспомнить его слова?

М.: Он сказал: ты можешь погружаться глубже-глубже-глубже в транс.

Картер: А было что-то еще?

М.: Нет.

Картер: Еще нет?

Гиллиген: Вот вам и блестящие интеллектуальные достижения, которые случаются на гипнотических семинарах. (*Смех.*)

Картер: Итак, в любом случае вы можете использовать все, что угодно, в качестве мощной ассоциации с детством, чтобы начать устанавливать ощущение более раннего возраста, более раннего окружения. Ценность этого в том, что на поверхность начинают выходить особенности ребенка, не обязательно конкретные воспоминания, на которые направлен один из фокусов терапии: развить совершенно особые воспоминания. То, на чем я хочу предложить вам сфокусироваться сегодня - конечно, конкретные воспоминания при этом будут всплывать - сконцентрироваться именно на том, чтобы заново развить качества, присущие ребенку, чего можно добиться посредством конкретных воспоминаний и посредством каких-то детских занятий, вывести наружу эти детские свойства, я имею в виду мягкость, гибкость, способность обучаться, эту колоссальную способность, которой мы обладали в детстве и которую мы все больше и больше ограничиваем, начиная взрослеть, — умение осваивать фантастически сложные задания, подобно тому, как с огромной скоростью мы научились говорить, по сравнению с более поздними периодами жизни, когда эта способ-

ность несколько замедляется. Все это может оказаться вам доступным за счет регрессии и развития качеств, присущих детству.

Гиллиген: Поэтому мы с самого начала хотели бы попросить вас подумать и определить, какие ассоциации, какой образ существования, какие игры, какие песенки, какие ценности вы вспоминаете как ассоциирующиеся с вашим детством, уникально ассоциирующиеся. Чему вы учились, что думали, делали, переживали, будучи ребенком, и вряд ли переживаете, став взрослыми?

Картер: Например, как вы сидите в классе. Учитель задает вопрос, и никто не хочет отвечать, да? *(Смех.)* Поэтому вы сидите и смотрите прямо перед собой, в надежде, что он вас не заметит.

Гиллиген: Может, у вас есть опыт, что вас вызывали к доске, когда вы совсем не сделали домашнюю работу. И вы знали, что учитель собирается вас спросить про эту домашнюю работу. И, может, вы думали: вызовет или не вызовет? И какие бы способы вы ни изобретали в детстве, чтобы отвлечь внимание учителя от себя, все получалось наоборот? Каким-то образом он всегда знал, когда вас надо вызывать.

Картер: *(Указывая пальцем.)* Вот вы, молодой человек? Да? *(Смех.)*

Гиллиген: *(Обращаясь к мужчине.)* Может, вы немного подробнее остановитесь на этом?

М.: Способ, которым я в таких случаях пользовался — это притвориться, что меня здесь нет, но это срабатывало только тогда, когда он не смотрел в журнал. А когда он смотрел в журнал, то говорил: «Так, теперь твоя очередь, ты где-то потерялся». Так что в любом случае он это делал.

Картер: Значит, ты делал себя невидимым? Хм? Но потом он вызывал тебя по журналу.

М.: Да. Так что это срабатывало только тогда, когда он смотрел на класс.

Картер: Многие ли из вас имели в детстве эту способность — сделать себя невидимым? Стать одним из невидимых людей? Вы смотрел и такой фильм? У вас в Европе уже вышел этот фильм — «Зачарованный лес»? Или «Звериный лес»? Он снимался в Южной Америке. Про семью, которая приезжает в Южную Америку, и их ребенка похищают индейцы - «невидимые люди». Видимо, вы его не смотрели. Чувствую, что я единственный, кто смотрел этот фильм.

Гиллиген: Смени тему! (*Смех.*)

Картер: Вот видите, вы пробуете сказать, и иногда людей даже не трогает то, о чем вы говорите. А когда вы начинаете гипнотическое наведение, то зачастую забрасываете какую-нибудь идею, как Стивен, например, заговорил о несделанной домашней работе. Некоторые из вас совсем не откликнулись, а другие стали откликаться сильнее. И это дает вам представление о том, как продолжать.

Если вы работаете с группой, то выдвигаете какую-то идею и смотрите, кто сильно на нее откликается. И если вы хотите сконцентрироваться на развитии именно этого человека, тогда вы можете концентрироваться на этой идее еще некоторое время. Затем вы можете захотеть перейти к другой теме на какое-то время, чтобы посмотреть, кто теперь отреагирует на другую идею. То же самое, если вы работаете с семьей, то представляете различные идеи. В любом случае, нам предстоит кое-что здесь сделать: когда мы представим целый набор идей, некоторые из них могут показаться вам бессмысленными, а некоторые могут показаться весьма значимыми. Вы, конечно же, заметите, что вызывает у вас отклик, но почувствуйте себя свободно и концентрируйтесь на том, что полезно для вас.

Мы хотели бы провести групповое наведение, чтобы дать вам возможность просто ощутить некоторые изменения внутри себя. После этого мы хотим, чтобы вы взяли что-нибудь, на чем можно писать. Листок бумаги или что-нибудь еще. Возьмите у кого-нибудь рядом, вместе с ручкой и карандашом.

Гиллиген: Задача вашего обучения, в котором вы были мастером давным-давно, состоит в том, чтобы заново позволить себе обучаться в настоящем времени.

Картер: Ну, большинство из нас - взрослых - полагает, что мы уже все должны знать. Или по крайней мере — почти все, например, как писать. И из-за этого нам становится намного труднее учиться, например, выучить новый язык намного труднее, если вы считаете, что в основном уже закончили со своим обучением языкам. И потому зачастую намного труднее проходить через разные трудности и изменения, которые происходят с вами, когда вы учитесь чему-то новому. Многие люди не могут научиться — будь то новый терапевтический навык, новый спортивный навык, новый языковой навык. Очень часто мы прекращаем учить-

ся. Но, будучи ребенком, вы обычно не думаете о том, что должны знать все. И это обязательно нужно запомнить. Я хочу попросить вас, чтобы вы захотели на некоторое время снова «не знать». Снова стали немного ребенком и просто ощущали, каково это - исследовать. И что обычно помогает ребенку это делать, так это то, что он не заботится о том, куда это его приведет. Понимаете, теперь, будучи взрослыми, вы знаете, что должны быть успешными. Поэтому, если у вас что-то не получается с самого начала, вы думаете: «Со мной что-то не то». Но будучи ребенком, вы не знаете о том, что значит быть успешным, вы просто с удовольствием играете с новыми навыками, здесь и сейчас.\*

КАРТЕР:

поэтому вы можете начать и позволить себе *совершить это изменение* очень простым образом уметь

Так что для этой цели, вот что мы попросим вас сделать: возьмите свою ручку или карандаш в *другую* руку, не в *ту* руку, которой вы обычно пишете, а в *другую*.

И вот, что мы собираемся попросить вас сделать

ГИЛЛИГЕН:

Так что сейчас по мере того как Пол рассказывает об этой теме, которая на самом деле ориентирована на взрослых,

и задуматься, каково бы это было

слышать голоса.

*Прислушайтесь* к этим голосам сейчас, скорее как *ребенок*.

Я помню, например,

десять лет назад с нами жил один мальчик. Маленькому Эрику было *шесть лет*,

он был в первом классе.

\* Теперь Гиллиген и Картер начинают переходить к двойной индукции, когда оба голоса говорят одновременно.

не прямо сейчас,  
а через некоторое время, —  
это написать свое имя.  
И когда я попрошу вас  
потратить минуту своего времени  
по часам, чтобы это сделать, —  
обычно вы можете написать свое  
имя за пару секунд, все вы  
знаете, что можете это сделать.  
Но это другое задание.  
Вот, что я хочу попросить вас —  
*очень сильно замедлиться.*  
Чтобы вы тратили несколько  
секунд, пусть пять или даже  
десять секунд на каждую букву  
своего имени.  
Делайте это *очень, очень медленно.*  
Дайте себе *понаблюдать*,  
как каждая строчка  
развивается  
очень, очень медленно.

Итак, начинайте и потратьте  
по крайней мере, добрую минуту

времени по часам,  
около 10 секунд  
на каждую букву.  
Напишите имя, свое имя.  
Могенс,

Барбара, Вольфганг, Морин.  
По одной букве.

И если вы уже закончили писать  
больше двух букв,  
тогда *замедлите темп.*  
Уменьшите свою скорость вдвое,  
*очень медленно.*

Маленький Эрик  
учился в *первом классе*  
многим разным вещам.

Он *учился писать* слово «Эрик».  
Его имя было «Эрик» через «к».  
Он учился произносить

слова и буквы.  
Он *учился* отличать большую А  
от маленькой а,  
большую Б  
от маленькой б.

Большую В  
от маленькой в,

п от р,

т от у,  
от а и в.

И он учился всему этому  
и еще многому другому.  
Однажды в школе у Эрика  
был День открытых дверей  
для всех родителей.

И мы идем *в школу*  
и видим, как дети учатся.  
День открытых дверей  
для первоклассников.  
У Эрика был папа Франк.  
Пол и я,  
мы были чем-то вроде дядюшек,  
так как жили в одном доме.  
Итак, мы вместе, втроем  
пришли в этот класс,  
вместе, и посетили классную  
комнату *первого класса*, чтобы  
изучать, *исследовать*,  
*открывать*.  
Маленький Эрик *учился*.

И когда вы закончили

свое имя

если вам нужно еще время,  
берите!

Если вам не нужно  
больше времени,  
тогда прямо под своим именем  
начинайте писать свой адрес,  
номер, улицу,  
где вы жили ребенком,  
когда учились в школе.

Если вы не помните, пишите  
любой, который помните.

И что ты носил и где сидел.

Даже *где ты живешь сейчас*.

Пиши очень медленно!

Даже немного медленнее,  
чем ты писал свое имя,

чтобы выписывать все эти буквы  
и вырисовывать все эти цифры.

И пока ты это делаешь,  
ты можешь начать *вспоминать*  
некоторые из своих *ощущений*,  
которые у тебя были, когда

ты *учился* писать эти цифры

Ну, а что вы изучали в первом  
классе?

Парты перед нами были очень  
маленькими. И учитель сказал:  
*«Пожалуйста, садитесь  
за парты первого класса»*.

И мы сели, Франк на одно место,  
Пол на другое место,  
Стивен на третье.

И мы почувствовали, что у нас  
и правда *возникает ощущение  
воспоминания* о том, каково это  
— учиться, когда ты маленький.

А миссис Биггер\* \*\*  
была учительницей.

Учителя первого класса  
часто носят необычные имена,  
эти учителя.

*Во что она была одета?*

Как учительница тебя называла?

Как долго ты мог *с удобно  
сидеть?*

И кто сидел впереди тебя?

И какая у тебя тогда была парта?  
И какой у тебя сейчас карандаш?

И какое это чувство —

учиться писать и  
*писать правильные*” цифры.

\* Англ. *bigger*—ср. степ. от *большой*, то есть «та, кто больше». - Прим. ред. перев.

\*\* Игра слов: англ. *write* и *right* звучат одинаково. — Прим. ред. перев.

и *учился* писать эти *буквы*.

А теперь закончи этот адрес  
медленно!

И когда закончишь,  
можешь положить ручку  
и карандаш,  
опустить руки на колени,  
закрывать свои глаза и  
отпустить свой разум!

И когда ты учишься этим буквам,  
ты должен выучить большую А,  
и еще маленькую а, и должен  
выучить печатную А  
и письменную А.

И ты стараешься понять  
разницу между А и О и Я,  
и отличается ли кружочек в «р»  
от кружочка в «д»?

А крючок в М, он такой же  
как крючок в Л?

И научиться писать не просто,  
а еще и вписывать буквы *между*  
*строк*.

И сначала так трудно заставить  
их оставаться между строк.  
И когда вы закончите писать,  
положите ручки и карандаши  
и откиньтесь удобно на стульях.

И отпустите себя!

Мы не только учились писать  
как ребенок. Мы не только  
учились считать в трансе.  
Как ребенок, ты учился.

Учить 1 и 2, и 3 и учиться  
*все более и более бессознательно*.  
Пишите правильно, пишите!\*

И миссис Биггер показывала  
разные картинки, *кошку*,  
*собаку*,

разных животных.

И у каждого ребенка было свое  
животное. И каждый ребенок  
заводил особые отношения.  
Будь то кролик  
или другое животное.

Как ребенок, ты будешь  
осваивать различные эмоцио-  
нальные отношения.  
Как ребенок, ты будешь осваивать  
множество ассоциаций.  
Как ребенок, ты будешь осваивать  
много разных пониманий.  
Как *писать свое имя*,  
разное понимание.  
Как обращаться к этой  
учительнице?

И ты познакомишься с  
разными ценностями.

Некоторые кошки — твои  
друзья, а некоторые тебе  
не нравятся. Ты учишься  
различать и можешь научиться  
находить такие отношения,  
в которых тебе *безопасно*.

И в трансе ты можешь глубоко  
войти в свою собственную  
безопасность.  
И как ребенок, ты учишься  
многим вещам, например,  
ездить на велосипеде.

Ты учился *петь песни*.

Ты учился играть.

Может, ты учил песенку  
про английский алфавит:  
«А, В, С, D, E, F, G,  
H, I, J, K, L, M, N, O, P,  
Q, R, S, T, U, V, W, X, Y, Z,  
Теперь я знаю алфавит!

Скажи, что ты думаешь обо мне?»

И есть так много способов,  
чтобы научиться своему  
собственному языку,  
разучить свои собственные песни.

Я помню, как Хеннинг учил меня  
такому стишку:  
Schlapp, schlapp, schlapp,  
Die Milch is gut.

Guten Morgen  
liebes Katzchen  
Ist hier noch ein freies Platzchen?

Schlapp, schlapp, schlapp,  
Die Milch is gut.  
Schlapp, schlapp, schlapp,  
Wie wohl das tut!

Теперь ты горд, выучив песню.

Так что постарайся вспомнить  
конкретную песню,  
которую вы учили, когда были  
девочками и мальчиками.  
Может, она пела вам:  
Guten Abend, Gute Nacht  
mit Rosen bedacht

Многие дети учатся плавать.

Ты учился ехать в машине,  
смотреть в окно и замечать:  
*пейзаж другой, он меняется.*  
Образы меняются,  
движение чувств меняется. А  
чувство *безопасности* в трансе...  
чувство безопасности в трансе  
все не меняется и не меняется.  
И даже если вернуться  
еще *дальше* назад во времени...  
А что касается прозвища,  
и зная какое прозвище  
какие отношения означало,

особое имя для тебя,  
как тебя называли родители,  
когда ты точно знал,  
что у тебя неприятности.

Другое особое имя, которым  
тебя называли родители,  
и ты точно знал,  
что они тебя любят.

И разные имена,  
и разные ценности,  
и разные ассоциации.

И разные роли в классе.

В некоторых  
ты учился выделяться —  
например, хорошей песней,  
например, шутками,  
например, особой ролью,  
например, особым талантом,  
например, особой ценностью,  
принадлежа определенной семье,

Mit Nelken geschmuckt  
Schlupf uber die Deck.

Morgen fruh, wenn Gott will  
Wirst du wieder geweckt,

Morgen fruh, wenn Gott will  
Wirst du wieder geweckt.  
И как маленький ребенок,

ты понимаешь *чувство*  
и ты слышишь *голос*  
и тебе не нужно слышать слов,  
ты можешь просто  
*понять чувство,*

когда слышишь сердитый голос,  
ты чувствуешь этот гнев.  
Тебе не надо знать,  
что говорит этот голос,  
ты просто знаешь, что это гнев.

И когда ты слышишь  
нежный голос,  
ты знаешь это чувство  
и тебе не надо знать,  
что она говорит, что он говорит.

Ты просто узнаешь это чувство  
любви в голосе,  
и, как малыш,  
ты можешь слышать чувство  
и можешь целиком  
и полностью пережить его.  
Как ребенок, ты учишься  
все исследовать своим ртом.  
Как малыш, ты все тянешь в рот.  
Ты видишь камень  
и хочешь узнать, каков он на вкус.  
Ты видишь ботинок отца  
и хочешь узнать,  
каков он на вкус.

определенной культуре,  
определенному набору  
понятий.

И в трансе ты можешь  
*пересмотреть эти понятия.*  
Ты можешь *перемещаться*  
сквозь эти понятия,  
с чувством *безопасности,*  
с уважением ко всем знаниям,  
с признательностью к своей  
развивающейся  
способности учиться  
*новым ценностям,*  
соответствующим новому Я,  
новым ценностям...  
и иногда трудно бывает  
услышать,  
как меняется имя...  
ты слышишь печаль.

Ты можешь услышать голоса  
через стену  
и узнать об их отношениях.

И в трансе ты сможешь,  
*в безопасности* своего  
*глубинного Я,*

пересмотреть эти переживания,

осознавая ценности  
нынешнего Я. Когда я был  
ребенком, у меня была ветровка  
и мне она очень нравилась.  
А потом однажды я потерял ее...  
Потерял эту ветровку.  
Было чувство привязанности  
к чему-то очень особенному...  
куртки не было... я подумал...  
*Осмотри и найди ее.*  
Но отрицать потерю

Ты видишь ложку  
и хочешь ощутить ее во рту.  
Узнать вкус ложки.  
И как приятно засунуть палец  
себе в рот, свой большой палец.  
И ребенку очень приятно  
чувствовать свой большой  
палец или другие пальцы  
у себя во рту и их вкус...

и почувствуй *безопасность*  
этого *большого пальца*  
у себя во рту.

И ты *наслаждаешься простыми*  
*движениями*, как малыш.

И кто из вас может вспомнить  
нежное покачивание  
*туда и обратно*,  
*туда и обратно, туда и обратно.*

И ты можешь ощутить сейчас  
это покачивание,  
это мягкое движение  
*туда и обратно*  
*нежное движение*,  
*нежную позу своего тела.*

И ты можешь чувствовать себя  
совсем *спокойно*,  
Когда тебя покачивают  
туда и обратно,

туда и обратно,  
так хорошо снова почувствовать  
это *приятное ощущение* глубоко  
внутри себя.

И так много воспоминаний  
внутри тебя...

было нельзя.

Я не знал, что делать...  
Что сказать...

*Войди в другое состояние...*

пойди в другое место,

войди в другое состояние  
безопасности -

состояние, в котором ты можешь  
быть совсем один

со своим *собственным чувством*  
*безопасности.*

Возможно, ты не знаешь,  
как попал туда,

может, ты не знаешь, где ты,  
возможно, не знаешь, как  
появится решение,

как произойдет изменение,  
как возникнут эти новые знания,  
как ты научишься двигать  
руками по-другому.

*Одна маленькая ручка,*

*один* маленький пальчик.  
Эта свинка пошла на рынок,  
эта свинка идет в магазин,  
а куда идет эта свинка?

И ты чувствуешь,  
как ощущения в твоей руке  
*меняются изнутри...*  
другие значения своего Я...

так много ощущений себя  
и вместе с тем

мы хотели бы попросить тебя  
позволить одному образу —

*позволить образу маленького  
ребенка возникнуть,*

и ты можешь узнать этого  
ребенка,  
а можешь и нет,  
это не обязательно.  
Просто позволь себе увидеть

или почувствовать, или ощутить  
маленького ребенка возле себя.

Может быть, годовалого...  
может, двух лет...  
может, четырех...  
а может, пяти...

какого-то маленького ребенка...

Позволь себе почувствовать  
этого ребенка.  
Это мальчик или девочка?  
Сколько этому ребенку лет?  
Как он выглядит?  
Во что одет?

Какого роста этот ребенок?

15 см, 20 см, 25 см?  
50 см? Целый метр?  
Насколько он большой?

И по мере того как ты будешь  
с ним знакомиться,  
обрати внимание, что ребенок  
начинает приближаться к тебе.

изменения...

в соответствии с твоими  
*нынешними потребностями...*

так много нужно пересмотреть и  
перестроить... разные оценки...

разные предметы...  
география...  
история...

математика...

язык...

чтение...

чтение, учение...

структурирование...

*Ты можешь это чувствовать!  
Ты можешь это чувствовать!  
Ты можешь это чувствовать!*  
И это ощущение  
знания, где это: центр...  
*Вот ты где: ...центр.*

Вот ты где: ...центр.  
Ребенок становится больше.

Здесь ты позволишь себе  
оценить

множество путей,  
кем ты можешь стать,

Просто наблюдай за ребенком...  
наблюдай,  
как он или она движется,  
ощути его,  
выражение его лица,

и позволь ей, позволь ему  
приблизиться к тебе  
и позволь ребенку  
взять тебя за руку...

взять тебя за руку  
и почувствуй руку этого  
маленького ребенка в своей руке.

Почувствуй ее мягкость  
и ты почувствуешь себя  
в полной безопасности  
с самим собой.

Тебе не надо слышать меня  
и не надо слышать Стивена,  
ты можешь позволить себе  
просто побыть в своем мире  
наедине с ребенком.  
И почувствуй себя  
в безопасности  
наедине с ребенком,

и почувствуй мягкость  
этой руки,  
такой маленькой руки,  
и дай себе насладиться  
переживанием со слезами,  
с ощущением чувств,  
с чувством благоговения  
перед этой маленькой ручкой.

И через мгновение  
когда мы снова скажем  
слово «сейчас»,  
потратьте пару минут

**чувственным близким другом.**

И ты можешь  
получать удовольствие,  
развивая дальше  
то, что там есть...  
то, что там есть...  
себя самого *там*...  
себя самого *там*...

*еще приближаясь* теперь...  
оно *теперь приближается*,  
понемногу...  
движется...  
детские движения...

детские чувства...  
детские чувства...

Слушай другие звуки...  
и это прекрасное чувство музыки,  
интеграции, близости...  
чувство, что мы теперь вместе.  
Когда два Я  
становятся едины  
друг с другом...  
друг с другом...  
для другого...  
Ты можешь испытать  
разные эмоции

прямо внутри.  
Ты знаешь, когда пора,

и знаешь, что ты здесь  
и там.

Ты сможешь...

по часам,

бессознательно *позволить*  
этому ребенку *взять тебя*  
в путешествие.

И этот ребенок может взять  
тебя за руку и повести,  
и вот эта рука ребенка  
в твоей руке  
ведет тебя, направляет куда-то,  
в определенное место.  
И ты можешь позволить своему  
бессознательному помочь  
тебе следовать за ним,  
следовать за ним.

И ты можешь отпустить,  
и не нужно держаться.  
Просто насладись  
путешествием.

И наблюдай за своими чувствами,  
за своими образами,  
тем, что видишь и слышишь,  
и чувствуешь,  
в то время как ребенок ведет  
тебя в путешествие,  
и путешествие начинается

в свое время

второй раз, чужое время,  
туда, обратно,  
путешествие с этим ребенком.

Сейчас...

И ты можешь отпустить мой  
голос и пройти весь путь.  
И когда-нибудь ребенок  
покажет тебе  
совсем особое место.

Все время мира для тебя...

Пусть этот ребенок  
поделится с тобой тем,  
что знает.

А ты забыл это.

И ты можешь получить  
удовольствие, если позволишь  
ребенку показать тебе

свежий образ,  
очень-очень свежий образ,  
новый образ,  
очень-очень ценный...

драгоценные

знания...

питаю свое Я...

много лет по календарю...

через годы...

1975,  
68, 67 -  
где это будет?

Кто знает?  
Сейчас-с-с-с-с!

Очень-очень *нежно*.

И ты можешь побыть там  
немного и просто понаблюдать,  
*почувствовать* и *ощутить*  
это место.  
И когда-нибудь  
ребенок покажет тебе *нечто*  
такое,  
что-то, что тебе нужно.

Обрати на это внимание, чтобы  
*исцелить* твой образ себя,

чтобы *исцелить* твое  
осознание себя,  
чтобы исцелить собственный  
дом твоего Я,  
чтобы заново воссоединить

свою собственную сущность,

нашу сущность,  
которая мягкая и твердая,  
большая и маленькая.

Ты можешь легко ощутить  
все, что тебе понадобится  
в данный момент,  
может, руку,  
*мягкое прикосновение*,

может, немного времени,  
чтобы побыть с собой  
и почувствовать, и увидеть,  
и услышать,

может, возможность сказать  
что-то,  
что тебе нужно сказать,

скажи это  
и начинай заново  
собирать себя в целое,

Очень-очень *мягко*.

В «середине нигде».  
И возможность рассматривать  
*здесь* и *там*  
одновременно.

И знать о переформулировании  
ценностей,  
уважать их в прошлом,  
уважать их сейчас —

потребности ребенка,  
потребности взрослого,

потребности в прошлом,  
потребности сейчас,

две руки,  
два плеча,  
одна шея...

два бедра, два уха,  
один позвоночник...  
два глаза,  
две руки,  
одно Я.

Два понимания —  
тогда и теперь,  
одно единое зрение...

средний третий,  
средний третий.

*Трансовый родитель Я*,

чтобы направить ребенка,

чтобы направить ребенка,  
чувство отпускания...

произнося слово,  
выражая чувство,

*освободи время,*  
спрашивая  
человека,

перемещая свое тело.

И когда будешь готов,  
спокойно потрать какое-то  
время, просто чтобы  
оценить этого ребенка  
и найти место  
для этого ребенка в себе,  
совместное Я,  
найди место в своем существе  
для этого ребенка,  
и может ты почувствуешь  
потребность проводить с ним  
больше времени...

Ты можешь осознать  
потребность заплакать,  
потребность засмеяться  
ты можешь осознать  
потребность двигаться...

А потому —  
найди такое место,  
чтобы держать его рядом с собой.  
И в своем подсознании ты  
можешь найти такое место,  
которое тебе подходит  
и для тебя удобно...  
или в твоём сердце?  
в твоём разуме?  
в твоей потребности?  
  
в твоём затылке?

слыша,

*освободи время,*

и непрочитанное видение

еще более великой мечты.  
Почему мы должны почитать  
мертвых  
больше, чем умирающих?

Ощущение *роста*...

ощущение *знания*,

жизнь в познании,

простое Я,

находя новые отношения.

И ты действительно  
не можешь  
предсказать, как

это видение,  
это прошлое,  
наделенное сердцем,  
этот путь сердца,  
это прошлое с сердцем,  
этот путь с сердцем.

Делай шаги по своему пути,  
шагай

маленькими детскими шажками,

маленькими детскими ножками,

ботинками малыша,

Найди место, чтобы сохранить  
этого ребенка  
и чтобы ты знал, что можешь  
вернуться  
и снова мечтать, снова играть  
с ребенком.

И просто сейчас позволь себе

все отпустить,

впитать в себя путешествие

и память о нем,

память о нежном чувстве.

И забери с собой то,

что ты хочешь продолжать

обдумывать, и оставь

с ребенком то, что пока

предпочитаешь с ним оставить.

И когда ты впервые

начинать ходить, —

это такой восторг —

просто суметь сделать первый

шаг,

а потом второй

и удержаться на ногах.

Сначала бегать было легче,

чем ходить,

как будто падаешь вперед

и даешь ногам бежать следом,

как можно быстрее. Но вскоре

ты научился ходить и это стало

так естественно, что ты уже об

этом и не задумывался. Ты уже

учился подпрыгивать, прыгать,

скакать на одной ножке, ходить

задом наперед. Когда ты

осваивал один навык, то

носик малыша,

игрушки малыша,

любовь к малышу,

любовь этого малыша,

к себе,

глаза малыша,

говорящие тебе:

*расти...*

*знай...*

да...

*расти...*

И твоё бессознательное может

организовать самые лучшие

разнообразные способы,

чтобы научиться разрабатывать

подходящие стратегии...

порядок, который отражает

внутреннее и внешнее,

глубину

твоего собственного существа.

Это твой голос,

и малыш тоже здесь.

переходил к другому. И с каждым новым ты все более и более полно учишься ощущать это мастерство в себе. А если ты застрял, хорошо вернуться назад к самым ранним навыкам, чтобы вспомнить, как это — учиться. И иногда ты очень сильно будешь застревать, потому что будешь работать над задачей, слишком сложной для тебя на тот момент. Так что хорошо на время все немного отпустить.

Вернуться к чему-то основному и более простому по форме, будто снимаешь свитер, дышишь... как чувствуешь, что твои глаза открываются и закрываются... как впервые ощущаешь, как поднимается твоя рука, чтобы потрогать твое лицо.

И вспомни, плакал ли ты от горя или от смеха, слезы — это вода, и это все те же

слезы.

И те, и другие - влага твоего сердца

И быть в состоянии вернуться...

Почувствовать, что ты в состоянии позволить себе знать, что есть еще многое, там, откуда пришло это. Итак, в течение нескольких мгновений отправь себе несколько посланий с признанием себя

и поблаговари себя за эту степень движения

в таком стиле и

тем способом, который подходит потребностям твоего целого Я.

И входя в легкий транс, *выходи — мягко.*

Ты можешь войти в глубокий транс,

или влага, что питает  
твои глаза и твою внутреннюю  
сущность.

И когда ты будешь готов,  
спокойно позволь себе выйти и  
заново сориентироваться в этой  
комнате, и оценить свою спо-  
собность сделать то, что ты  
сделал. Отпустить столько,  
сколько ты отпустил, удержать  
столько, сколько ты удержал, и  
знать, что и то, и другое важно  
для твоей возрастающей силы.  
Оценить свою способность  
запомнить то, что ты запомнил,  
и не запоминать того, чего ты не  
запомнил. И оценить свою  
способность вызывать чувства и  
ощущения в состоянии транса,  
а также снова отпустить их.  
И затем, когда будешь готов,  
просыпайся.

И тебе не надо полностью  
выходить из транса, когда ты  
снова вернешься в эту комнату.  
Я помню, когда Эриксон  
возвращался со мной  
в прошлое, он отправил  
меня в путешествие по  
Большому каньону и обратно,  
позавтракал вместе со мной,  
сходил в бассейн, а затем  
попросил меня вернуться в  
1978 год, или 77,  
какой там тогда был,  
пройти весь путь обратно.

*выходи — мягко.*  
затем входи в средний,  
более глубокий транс,  
легкий транс, выходи мягко...  
Войди в средний и глубокий  
и легкий и глубокий, и легкий  
и более глубокий транс,  
выходи мягко...

и подари себе это чувство  
осознания  
*обеих сторон настоящего.*

Вот так!

Снова возвращайся в общество  
больших людей, но  
с собственной скоростью  
и в собственном темпе!

Я открыл глаза и улыбнулся ему.

А он заметил: Ты ведь не целиком вернулся, правда?

Я сказал: Нет.

И он сказал: На самом деле тебе это не нужно, верно? Потому что ты действительно можешь учиться в трансе

и притом — гораздо лучше. Я был там, чтобы научиться.

Теперь, для завершения транса, во многих случаях очень полезно потратить столько времени, сколько вам нужно.  
*Привет!*

**Очень-очень постепенно**

и очень-очень мягко.

Позволь своему дыханию

быть способным измениться!

Время выходить.

И нужно вернуться сюда. Возвращайтесь очень-очень постепенно, ощущая свои руки, ощущая, как вы слышите сейчас, когда вы сейчас здесь!  
*Привет!*

## КОММЕНТАРИИ

*Хильдегард Клипштайн*

Это *двойное наведение* Пола Картера и Стивена Гиллигена представляет собой теоретический и практический курс того, как осуществлять групповое внушение в самом начале, особенно хорошо освещен аспект реакции со стороны группы и то, как утилизировать имеющуюся ситуацию. При этом, когда начинается формальное групповое наведение, группа уже ориентирована на транс и можно давать задание. Это письменное задание особенно хорошо подходит для того, чтобы добиться регрессии.

Когда авторы находят свой особый ритм, я всегда представляю их способ двойного наведения как создание разговорной песни. Они, как дети, вместе играют, их голоса то сменяют друг друга, то под-

страиваются друг к другу в единой гармонии. И как во всех подобных методиках вызывания замешательства, они создают фрейм для того, чтобы мы отпустили контроль, потому что мы уже не способны сознательно следить за ними. Пол Картер и Стивен Гиллиген нашли идеальное равновесие друг с другом. И хотя в этих двух одновременно звучащих голосах есть свой шокирующий аспект, это наведение позволяет достичь чрезвычайного расслабления и регрессии, как только мы отпустим контроль. После того как мы вернулись в дошкольный возраст, Пол Картер поет нам песни на немецком языке, «который любят маленькие дети», пока Стивен Гиллиген использует это время для изысканных и уму непостижимых терапевтических установок. Какая замечательная форма терапии! Они заботятся о нас соперничая друг с другом, как родители, с помощью трогательных песенок, позитивных высказываний и полного осознания процесса нашего роста и развития! Заметьте, как они создают баланс: например, когда Стивен Гиллиген говорит о потере, Пол Картер противопоставляет этому юмор и развивает тему, когда малыш хочет засунуть отцовский ботинок в рот.

Здесь присутствует простая идея — вернуть нас по времени к состоянию младенца и позволить нам вырасти и созреть снова, позволить нам выработать образ молодого Я и встретиться с ним, чтобы объединить его с Я нынешним. Это по-настоящему трогательная атмосфера, в которой присутствуют руки, готовые отдать, и в которой может вырасти наше новое самопринятие. Заметьте также, как мягко они вернули нас назад, в наше взрослое состояние и в настоящее время, с любовью и уважением воссоединив нас с нашими собственными ресурсами.



# 10

## ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ РИТУАЛЫ: ПЕРЕХОД К НОВОМУ Я

Некоторое время назад умер мой отец. Он отдыхал после обеда, читал и внезапно упал от массивного сердечного приступа. Когда несколько часов спустя я услышал эту новость, то разразился потоком слез, а затем волна за волной стали накатывать ошеломляющие чувства и образы. Потоки эмоций далеко унесли меня, вынеся на поверхность множество образов, чувств, воспоминаний и бесед.

К счастью, это путешествие происходило в особом контексте. В течение трех дней семья и друзья собирались вместе для ритуального почитания памяти моего отца и прощания с ним. Исполнялись различные церемонии, в центре которых было тело отца, потом большое поминовение, в ходе которого люди пересказывали трогательные эпизоды из его жизни, похоронная месса и похороны.

Оглядываясь назад, могу сказать, что этот процесс был разговором на самом глубинном уровне, который способствовал рождению внутри меня (и предположительно внутри других) значимого нового самоопределения. Поглощенный этим многоуровневой, многоликой, мультимодальной беседой при поддержке друзей и с помощью ритуальных обрядов, я обнаружил, что попрощался со своим старым Я и позволил родиться новому.

**Эта глава посвящается памяти моего отца, Джона Гиллигена. Я горжусь быть его сыном.**

**Эссе впервые появилось в кн. С. Гиллигена и Р. Прайса (ред.) «Терапевтические беседы» (Нью-Йорк, 1993).**

Такие кризисы неизбежны в жизни каждого из нас, они проникают в самую суть нашего базисного самоопределения и требуют от нас создать новое. Эти кризисы могут быть плановыми или ожидаемыми - как при рождении ребенка или вступлении в брак, при выходе на пенсию или при получении диплома - или они могут быть совершенно неожиданными и шокирующими - как при изнасиловании, потере ребенка, жестоком нападении или при тяжелой болезни. Независимо от этого, все они заставляют нас значительным образом пересмотреть свой собственный мир.

Если люди успешно справляются с этим вызовом жизни, они становятся сильнее, увереннее в себе и, возможно, мудрее. Неудачные попытки выбрасывают нас на необитаемый остров отчаяния, где нам предстоит питаться горькими плодами депрессии, вины, стыда и страха. Подобная диета приводит к странному и нежелательному поведению — от саморазрушения посредством еды, наркотиков или секса до фокусирования на собственных слабостях, неудачах и сомнениях. Тогда начинается жизнь в тихом или не в слишком тихом отчаянии, где мы со страстью предаемся действиям, еще больше снижающим нашу самооценку.

Увязнув в этой битве, люди иногда обращаются к терапевту в надежде изменить положение. Наша задача, конечно, помочь им. История нашей культуры богата такими традициями, поскольку подобные проблемы существовали (и решались) еще задолго до появления современной психотерапии.

Эта глава показывает, как можно использовать в психотерапии одну из таких традиций, а именно — ритуал исцеления. Сначала я обрисую некоторые основные понятия, касающиеся ритуалов, а затем приведу четырехэтапную модель их применения. Четыре этапа включают: (1) предложение ритуала в качестве возможного решения, (2) планирование ритуала, (3) осуществление ритуала и (4) постритуальные действия. История случая из практики иллюстрирует каждый этап.

## ЧТО ТАКОЕ РИТУАЛЫ?

Ритуалы, возможно, являются старейшей формой терапии.\* Фактически в каждой культуре есть свои разработанные ритуалы для ос-

\* Моему пониманию ритуалов помогли многие авторы, особенно ван дер Харп (1983) и Танер (1977). Среди других Кэмпбелл (1984), Хейли (1984), Имбер-Блек,

новных социально-психологических событий. Ритуалы перехода - такие как крещение или конфирмация, свадьба и похороны — всегда использовались как переходные мосты с одного этапа жизни на другой - при рождении, окончании учебы, продвижении по службе, достижении зрелости, вступлении в брак, выходе на пенсию, смерти и т.д. Последовательные ритуалы, такие как юбилеи и праздники, подтверждают и воспроизводят ценности системы и принадлежность к ней. Ритуалы исцеления помогают восстановиться после травмы и вернуть отделившегося человека в социально-психологическое сообщество. Ритуалы искупления служат для получения прощения и возмещения нанесенного вреда.

С современной точки зрения, ритуал можно рассматривать как сильную, чувственно-символическую структуру, которая воссоздает и преобразует тождественность человека. Сила его состоит в том, что участники входят в состояние сильной погруженности, исключаяющей все другие системы восприятия. Он чувственный, поскольку аналитические и другие «одношаговые» процессы депотенциализируются, оставляя участников глубоко поглощенными такими первичными процессами, как телесные ощущения, внутренние образы и автоматические (спонтанные) процессы. Он символичен, потому что мысли, чувства и поведение приобретают иное значение. (Например флаг, накрывающий гроб, означает большие заслуги покойного перед родиной, обручальное кольцо означает священную связь и т.д.) И наконец, ритуалы играют важную роль на мета-уровне идентичности человека. Они подтверждают или трансформируют, говоря глубинным языком культуры, место человека в сообществе. Другими словами, они представляют собой мета-общение между индивидом и обществом.

Ритуалы - это больше, чем церемонии, и они отличаются от норм обычного поведения. Церемония становится ритуалом только тогда, когда участники полностью погружаются в нерациональный и архаичный язык, а пока этого не произошло — это просто традиционная последовательность действий, несущая мало терапевтической ценности. (Например, ребенком я рос в ирландской католической семье,

**Роберт и Уайтинг (1989), Мейденс (1990) и Палаззоли, Босколо, Седин и Прата (1978). А самое большое влияние, конечно, оказал Милтон Эриксон (1980 a,b,c,d) и его вклад в работу с «бессознательным» при осознании социального контекста.**

и я совершенно определенно не входил ни в какое ритуальное пространство во время ежевечерней церемонии, в продолжение которой вся семья стояла на коленях и молилась!)

Подобные же характеристики отличают ритуалы от норм поведения. Ритуалы включают в себя заранее определенную последовательность действий, входе осуществления которой практически не требуется сознательно принимать решения. Не допускается никаких *мета-комментариев* (например, разговор про себя или оценивание), так что ни одна часть системы не отделяется в качестве «внешнего наблюдателя», тем самым позволяя проявиться целостным свойствам системы (см. Бейтсон и Бейтсон, 1987). Ритуальное пространство отмечается *специальными символами*: место проведения, особая одежда, определенные слова, определенное поведение и предмет, который используется, чтобы подчеркнуть особенность, уникальность ситуации. Предварительная и заключительная фазы используются как введение в ритуальное пространство и выход из него. Обязательность исполнения ритуала способствует развитию приверженности и усилению драматизма и значения происходящего. Ритуалы одновременно и в равной степени имеют место в нашей личной и общественной реальности.

Внутренний мир усиливается или реорганизуется, как при гипнотерапевтическом трансе (Гиллиген, 1987). В то же самое время осуществляется внешнее поведение, символизирующее критические изменения в отношениях, и свидетелями его становятся значимые люди из нашего сообщества. Эта одновременность внутренних и внешних изменений наделяет ритуалы особой силой и приближает их к психотерапии.

Собственно говоря, именно эта характерная черта ритуалов и заинтересовала меня в них. Мне пришлось много работать с клиентами, восстанавливающимися после сексуального насилия. Гипнотическая традиция (с ее ориентацией на погружение внутрь себя, расслабление, «движение по течению» и «погружение еще глубже») вызвала во многих случаях у ряда таких пациентов значительный дискомфорт, особенно в отношении травматического события. Академическая беседа тоже не казалась подобающей, особенно учитывая ее неспособность справиться с эмоциональной интенсивностью и диссоциативной природой многих процессов. Так что возник вопрос, какой метод сможет создать пространство, позволяющее кли-

ентам привнести в разговор их опыт и в то же время будет поддерживать их стремление восстановить связи с собой и остальным обществом. Одним из напрашивающихся ответов стали ритуалы.

Конечно, не все ритуалы являются терапевтическими. На самом деле многие симптомы пациентов терапии можно рассматривать как проявления дисфункциональных ритуалов, в которых индивиды воссоздают негативный образ Я, характеризующейся саморазрушением и беспомощностью. Например, сексуальное насилие можно рассматривать как травматический ритуал, в ходе которого биологические и психологические границы человека нарушаются и разрушаются. Это запускает немедленное автоматическое нарушение принадлежности человека к остальному миру, порождая своего рода негативный транс, для которого характерны такие гипнотические явления, как искажение времени, отчуждение отдела, регрессия, амнезия и т.д. (Гиллиген, 1988). Это состояние разобщенности может продолжаться неопределенно долго (годы и даже десятилетия), приводя к отгораживанию от остального мира и ложного отождествления себя с «сутью» травматического события. Такое ложное отождествление включает в себя свод определений, например: «Мое тело нужно насиловать», «У меня нет границ», «Моих собственных потребностей не существует», которые приводят в действие последующее саморазрушительное поведение (включая еду, наркотики, отношения и т.п.).

Рассмотрение таких травматических процессов в качестве ритуалов предполагает возможность терапевтического вмешательства. Следуя принципу утилизации, предложенному Эриксоном (1980), проблемный паттерн можно использовать в качестве паттерна решения. То есть, если жалоба пациента может быть изложена в рамках повторяющегося ритуала, то для решения можно использовать другой ритуал. Остальная часть этой главы описывает, как можно это осуществить с помощью 4-х этапного метода.

Метод обычно занимает от 4-х до 6-ти недель и может использоваться в индивидуальной терапии, парной, семейной или групповой. Он исходит из предположения, что определенные долговременные, соматической природы жалобы можно с успехом описать как симптомы негативного самоопределения, порожденного инвазивным травматическим опытом. Метод направлен на то, чтобы чувственно активировать и экстернализовать вербальные, визуаль-

ные и кинестетические символы таких «личностных событий», которые позволяют человеку провести ритуальное действие, чтобы отбросить «старое определение себя» и приобрести новое.

Модель также предполагает, что беседы, необходимые для «изменения образа Я», не происходят в рамках обычных аналитических процессов, поскольку они как правило действуют на основе существующей системы ценностей человека. Поэтому для развертывания беседы терапевт использует гипнотические или схожие с ними процессы, прибегая к более чувственно-символическому, эмоциональному языку (такое применение иного, более архаичного языка можно встретить во многих традиционных ритуалах, например в религиозных церемониях). Использование гипноза происходит в традиции Милтона Эриксона, для которой характерны отношения сотрудничества, ориентированные на ценности, стиль и ресурсы пациента (см. Гиллиген, 1987).

### **Этап 1: Опишите симптом как ритуал**

Таблица 10.1 перечисляет компоненты первого этапа. Сначала терапевт выявляет описание того симптома, который клиент хотел бы изменить. Это описание должно включать и конкретную последовательность действий, и все внутренние переживания, имеющие место во время выполнения этой последовательности. Например, Джозеф, 32-летний программист, хотел избавиться от «неконтролируемой гримасы», которая особенно часто проявлялась на работе в присутствии его начальства. В типичном случае, когда Джозеф должен был представлять результаты своей работы на производственном совещании, то возникающие у него тревога и неловкость заставляли его лицо искажаться в пугающих гримасах. Обычно это серьезно компрометировало его презентацию — до такой степени, что его проекты не находили поддержки и его карьера не продвигалась. Затем Джозеф рассказал, что каждый раз, когда проявлялся этот паттерн, обычно он впадал в глубокую депрессию, и добавил, что в его семье депрессией страдали многие.

Джозеф был средним из трех сыновей в семье. Он описывал своего отца как «блестящего изобретателя», который в отношениях со своими сыновьями был «чрезвычайно жесток». Джозеф подчеркнул, что в настоящее время он почти не поддерживает связи со своей семьей (они жили на расстоянии 3000 миль) и что хотел бы устроить

1. Идентифицируйте повторяющийся симптом, хронические телесные симптомы, плохое когнитивное понимание, нерациональное проявление.
2. При необходимости используйте гипнотические методы (идеомоторные вопросы, искусство, работу с трансом), чтобы определить эмоциональную травму или проблему развития, лежащие в основе симптома.
3. Сформулируйте симптом позитивным образом, как незавершенную попытку развития изменений или процесса исцеления.
4. Установите полное чувственное взаимодействие и мотивацию на исполнение ритуала.

Табл. 10.1. Рассмотрение ритуала как возможного решения

свою жизнь без них. Он особенно настаивал на применении гипноза для того, чтобы избавиться от гримас на лице.

Некоторые особенности жалобы Джозефа (на гримасы) наводили на мысль о возможности ритуального вмешательства. Поскольку его гримасы были: (а) давними, (б) сконцентрированными в теле, (в) нерациональными и когнитивно непонятными. В области гипноза, который является близким родственником ритуалов, такие признаки присущи феноменам транса. Другими словами, подобные симптомы можно рассматривать как спонтанное развитие «негативного транса», своего рода ритуальное воплощение какого-то травматического опыта. Конечно, не все такие симптомы лучшим образом излечиваются посредством ритуалов. Против многих помогают более простые и менее длительные процедуры. (На самом деле обычно я стараюсь использовать такие процедуры прежде, чем рассматривать вопрос о применении ритуалов.) В целях определения нужного ритуала на следующем шаге нужно исследовать, не связан ли симптом с эмоциональной травмой или проблемой развития. В случае с Джозефом сначала я воспринял его жалобу поверхностно, то есть как нежелательное поведенческое проявление, которое можно модифицировать посредством нескольких незамысловатых гипнотических процессов. Поэтому я ввел Джозефа в транс обычным гипнотическим наведением, в котором общее гипнотическое внушение фокусировалось на расслаблении и на идеомоторных сигналах паль-

цами (Гиллиген, 1987). Поначалу казалось, что Джозеф вошел в комфортное состояние транса, но затем случилось нечто непредвиденное. Джозеф быстро вошел в диссоциированное и, должно быть, ужасно неприятное состояние: его тело и дыхание застыли, а лицо побледнело и исказилось. Совершенно не откликаясь на мои просьбы о словесном описании того, что происходит, он, казалось, провалился в какой-то потусторонний кошмар. Последующие внушения на переориентацию тоже не имели успеха. Поэтому я попытался присоединиться к его состоянию, произнеся с мягкой настойчивостью нечто вроде следующего:

Джозеф, я не знаю, где ты. Джозеф, я не знаю, почему тебе пришлось уйти туда. Но я точно знаю, что ты также и *здесь*, со мной. Я точно знаю, что ты можешь слышать меня и слушать меня. Джозеф, я не знаю, как далеко тебе пришлось уйти. Я не знаю, нужно ли тебе уйти еще дальше для того, чтобы тебе было приятно меня слушать. Но я точно знаю, что ты *меня слышишь* и будешь реагировать теми способами, которые подходят и полезны тебе.

Ведя такого рода беседу, я сумел установить связь с Джозефом. В течение следующих 10 минут я расширил этот контакт, держа его за руку и обрабатывая сигналы пальцами для взаимодействия с его бессознательным разумом.

Постепенно он вышел из транса, но, открыв глаза, снова застыл в ужасе, с широко открытыми глазами, очевидно «увидев» кого-то или что-то перед собой. Я спросил, не своего ли отца он видит, и он кивнул утвердительно. Взяв его за руку и поощряя дышать, я мягко научил его, как расширить поле своего внимания, включить в него меня справа и создать галлюцинацию друга слева. Набравшись сил от этой дополнительной поддержки, он заорал на «отца», чтобы тот «убирался к черту». Устрашающий образ отступил, и Джозеф забился в рыданиях. Чтобы вывести его из транса, я какое-то время водил его по своему кабинету. Когда мы снова уселись, я решил смягчить серьезность и шутливо спросил, как ему понравился «стандартный гипнотический опыт». Мы немного посмеялись, а затем перевели это облегчение в серьезное, но более расслабленное состояние. Я предположил, что, наверное, его бессознательный разум решил, что пришло время избавиться от некоторых отношений, и именно в этом состоит значение повторяющегося симптома. Он заинтересовался этой гипотезой, и мы использовали идеомоторные сигналы

пальцами, чтобы спросить его бессознательный разум: (а) связан ли симптом его гримас с какими-то переживаниями, касающимися отца; (б) была ли предшествующая диссоциация под гипнозом связана с неким эмоциональным событием в прошлом, касающимся отца; и (в) не пришло ли время распрощаться с этими насильственными отношениями.

Его палец просигналил «да» в ответ на все эти вопросы, так же как и на вопрос о том, было ли это каким-то конкретным воспоминанием. Оказалось, что он вспомнил событие, произошедшее, когда Джозефу было шесть лет. Утром на рождество он получил в подарок игрушечный поезд и днем стал играть с ним вместе со своим братом на нижнем этаже дома, в полуподвале. Нечаянно он сломал поезд, и крошечные шарики выкатились из подшипников и раскатились по всему полу. Брат побежал и рассказал о случившемся отцу, который с ревом примчался вниз по лестнице и жестоко избил Джозефа. Мальчик провел остаток дня в полуподвале, пытаясь собрать все маленькие шарики, а отец возвращался время от времени, чтобы стукнуть его еще раз.

Это событие стало символическим образом его «старого Я», которое находилось под властью его отца, склонного к насилию. (В ритуалах, так же как и в гипнозе или в любой форме искусства, очень важно иметь дело с конкретными символами — например с отдельными историями, а не с личностью в целом. Это событие рассматривается не как изначальная и единственная «причина» нынешнего состояния, а скорее — как образ отношений, вокруг которого выстроена личность человека. Работа с более общими описаниями, типа «обиженный ребенок» или «низкая самооценка», по всей видимости не обеспечивает необходимого чувственного обоснования для того, чтобы ритуальное действие сработало.)

Джозеф был крайне удивлен реакцией, полученной от своего бессознательного. Он проявил интерес к тому, чтобы как-то изменить свое отношение к этому воспоминанию, и поинтересовался, как это можно сделать. Я ознакомил его с возможностью проведения ритуала, указав, что нередко очень травмирующий опыт заставлял людей отождествлять себя с голосами, образами и поведением, которые в действительности принадлежали кому-то другому. Далее я отметил, что ложное отождествление может приводить к разнообразным неконтролируемым проявлениям — таким как гримасы и деп-

рессия Джозефа. Я описал ритуалы исцеления как процессы, при которых человек сначала выводит наружу (посредством писем, картин и других чувственных процессов) эти голоса, образы и телесные ощущения, а затем планирует и совершает ритуал, чтобы раз и навсегда распрощаться с влиянием извне и приветствовать свой собственный голос, образы и чувства. Я привел несколько простых примеров, чтобы подчеркнуть, что ритуалы должны создаваться терапевтом и клиентом совместно. При этом терапевт привносит свои знания структуры, а клиент предоставляет конкретные материалы, принимает решения и совершает ритуал. Я также отметил, что человек действительно должен чувствовать, что время для совершения ритуала наступило, потому что его готовность и вовлеченность играют решающую роль. Чтобы подчеркнуть этот момент, я попросил Джозефа в течение следующей недели подумать, готов ли он к этому процессу. Он вернулся через неделю и заявил, что он однозначно хочет провести ритуал. (При отсутствии полной готовности терапевт должен отказаться от идеи проведения ритуала и искать другие пути терапевтического вмешательства.)

Все описанное выше показывает, что сначала важно установить связь между жалобой клиента и эмоциональной травмой или проблемой развития, представляя симптом как незавершенную, безуспешную попытку человека изменить свое отношение к этому событию или проблеме, а затем предложить терапевтический ритуал в качестве эффективного средства для преобразования личности человека и избавления от симптома. Для успеха ритуала требуется, чтобы клиент был полностью мотивирован и вовлечен в происходящий процесс.

Этот случай иллюстрирует также, как чувственным образом может проявиться связь симптома и травмы. Интеллектуальная гипотеза, что симптом X связан с событием Y, абсолютно недееспособна, поскольку удерживает терапевтическую беседу на когнитивном уровне. (Повторюсь, в тех случаях, когда когнитивное понимание несет мало ценности или вообще ничего не дает, к применению показаны ритуалы.) Язык ритуала действует на более примитивном, чувственном уровне, во многом так же, как симптомы и гипнотические явления (Гиллиген, 1988). Поэтому, чтобы привести клиента к возможности использования ритуала, терапевт должен использовать этот язык.

Есть, конечно, и другие методы для того, чтобы провести такое чувственное расследование. Некоторых клиентов я прошу войти в легкий «центрированный» транс, поставив вопрос: «С чем связано это (симптоматическое) переживание?», а затем использовать мелки или краски и бумагу, чтобы позволить своему «бессознательному разуму» выразить ответ. Человек может сделать это у меня в кабинете или дома, в течение недели. В последнем случае терапевт должен убедиться, что клиент располагает необходимыми ресурсами, например, наличием материального символа или присутствием друга (см. Долан, 1991), - чтобы клиент мог сохранять центрированное состояние, если процесс вызовет у него тяжелые воспоминания.

Другая возможность — это использовать различные гипнотические исследования, например, общие «поиски» соответствующего материала (Гиллиген, 1987; ЛэнктониЛэнктон, 1983) или идеомоторные вопросы. Какие бы методы ни применялись, цель терапевта состоит в том, чтобы представить хронический симптом, над которым клиент не властен, в виде «личностного события», которое можно преобразовать через ритуал.

## **Этап 2: Планирование ритуала**

Этот второй этап обычно занимает 3—6 недель. Как показано в таблице 10.2, он включает в себя порождение и экстернализацию чувственных символов — и старого, и нового Я, а затем создание ритуала, который позволит перейти из первого во второе. Необходимы время и усилия для того, чтобы убедиться, что этот процесс порождается, направляется и одобряется на каждом этапе именно внутренним Я клиента (его бессознательным), а не его обычным интеллектом.

Первые две части планирования обычно проводятся согласованно. Во-первых, вербальное общение, которое клиент перевел на внутренний план (интернализировал), нужно чувственно активировать и проявить вовне (экстернализировать) в физической форме. Часто это делают через написание писем. В случае с Джозефом, я предложил (и он одобрил это, сигналив пальцами), чтобы он выделял по 40 минут ежедневно для написания двух писем. Следуя более структурированным приемам, характерным для ритуалов, мы договорились о конкретном времени дня (8 вечера) и месте (его кабинет) для написания этих писем. После короткого процесса центрирования он должен был провести 20 минут за написа-

1. Пусть клиент выберет/произведет/создаст физические символы своего старого Я (письма, фотографии, художественные работы, предметы, украшения и т.п.)
2. Пусть клиент выберет/произведет/создаст физические символы своего нового Я (то же, что и выше, но можно включить живой символ, напр., растение или домашнее животное).
3. Определите основное ритуальное действие (сжигание, захоронение, декларация и т.п.).
4. Распланируйте данный ритуал (где, с кем, когда и что конкретно нужно будет делать).
5. Пусть клиент эмоционально/духовно подготовится к ритуалу (молитва, медитация, ведение дневника).

Табл. 10.2. Планирование ритуала

нием письма к кому-то, кто имел отношение к событию «старого Я» — событию со сломанным поездом. В разные вечера этим адресатом был сам (шестилетний) Джозеф, его брат, его отец и его мать. Письмо должно было описать, что произошло, что он тогда чувствовал, как это событие повлияло на его последующий образ Я и что он хочет сделать теперь. Второе письмо (тоже 20 минут) было обращено к его «будущему Я» и объясняло, какой жизнью он собирается жить и как собирается изменить свое поведение. (Некоторые находят более полезным писать это письмо от лица своего будущего Я, обращаясь к нынешнему Я или к более молодому, детскому Я).

Прежде чем выполнять это задание, во время гипноза используются вопросы, чтобы убедиться, что оно уместно и для него имеется достаточное количество ресурсов. Часто требуются некоторые модификации метода - например, при написании писем должен присутствовать некий человек или другой ресурс (Долан, 1991). На следующей сессии тоже используются вопросы под гипнозом, чтобы определить, нужно ли продолжать писать письма. Терапевт может прочесть эти письма, чтобы убедиться, что клиент центрирован и сохраняет связь с процессом (например, я остановил ритуальный процесс у клиента, который писал письма своему молодому Я в неприятной, ехидной манере, посчитав, что ритуал исцеления проводить преждевременно). Каждая из этих текущих прове-

рок показывает, как в процессе сотрудничества между терапевтом и клиентом ритуал обретает форму и корректируется.

Следующий процесс экстернализации включает образы. Как и при написании писем, я предлагаю, чтобы клиент тратил по 40 минут в день (примерно в течение недели): рисовал мелкими или красками, составлял коллажи и т.п., чтобы показать в наглядной форме сначала событие «старого Я», а затем некую версию «нового Я». Если клиенты обеспокоены отсутствием художественного таланта («Я не умею рисовать»), я советую им просто позволить происходить всему, что бы ни происходило, начиная от реальных изображений до просто интенсивных цветовых линий. Я поощряю их позволить этим проявлениям выйти из их собственного внутреннего Я, пока они фокусируются на таких вопросах: «Как выглядело или ощущалось травматическое событие?» (для первого рисунка) и «Как все будет выглядеть или ощущаться после того, как симптом (или проблема) найдет свое разрешение?» И терапевт еще раз должен проверить, (а) что процесс уместен, (б) что у человека достаточно ресурсов, (в) что клиент эмоционально связан с процессом и сконцентрирован на нем и (г) нужна ли будет дополнительная работа, когда человек вернется на сессию в следующий раз с экстернализованными образами.

Затем я прошу клиента в течение следующей недели выбрать физические символы для нового и старого Я. Для этих целей можно использовать самогипноз, медитацию и открытое любопытство. Человек не должен сознательно понимать или объяснять, почему он выбрал какой-то символ. Примеры символов «старого Я» включают детскую одежду, связанную женщиной, которая потеряла свою маленькую дочь; найденную другой женщиной фотографию дяди, который сексуально развращал ее; и игрушечный поезд (напоминающий старый поезд), купленный Джозефом. Примеры символов «нового Я» включают японское дерево бонсай, купленное горющей о дочери женщиной; африканские щиты и копья, выбранные женщиной, подвергшейся сексуальному насилию, и кольцо Джозефа. И снова терапевт проверяет, чтобы каждый из этих предметов был уместным и завершенным.

Теперь клиент конкретизировал символы старого и нового Я, придал им физическую форму и внешнее проявление. Следующий шаг состоит в выборе основных ритуальных действий для прощания со старым Я и приветствием нового. Терапевт может очертить

набор возможных вариантов — например, сжигание или захоронение — а затем поддержать клиента (напр., во время гипноза) в процессе его собственного выбора. Гипноз помог Джозефу породить такие ритуальные действия, как: (а) высыпание подшипников из игрушечного поезда на настоящие рельсы и (б) переход через рельсы «на другую сторону», чтобы заявить о своем новом Я. Этот выбор был одобрен его идеомоторными сигналами пальцев.

Следующая сессия посвящается планированию деталей того, где, когда, как и с кем будет проходить ритуал. Каждый вопрос нужно тщательно рассмотреть, и все обсуждения должны быть каким-то значимым образом одобрены клиентом. В случае с Джозефом план состоял в том, чтобы прийти к железнодорожным путям, находящимся на расстоянии приблизительно мили от моего офиса. Он должен был принести с собой поезд вместе с письмами и рисунками. «Прощальная» часть ритуала должна была включать в себя чтение вслух писем от своего «старого Я» и показывание рисунков перед тем, как высыпать подшипники от игрушечного поезда на рельсы и тем самым утвердить, что Джозеф отпускает эти символы. Затем он должен был перейти пути и сделать несколько торжественных заявлений о своем новом Я.

Повторю еще раз, особенно важен вопрос о том, кого еще включить в ритуал, поскольку он происходит на перекрестке двух миров: общественного и личного, или внутреннего и внешнего. Люди, совершающие ритуальное действие, не только реорганизуют свой внутренний мир, они также демонстрируют другим свое новое социальное Я. Свидетели не только наблюдают за этой декларацией, они участвуют в создании нового социального и психологического Я и подтверждают его. Такая чрезвычайная взаимодополняемость является основной причиной эффективности ритуалов исцеления.

В случае с Джозефом этот вопрос оказался болезненным. После долгих размышлений он пришел к выводу, что не чувствовал ни с кем достаточной близости для того, чтобы пригласить кого-то участвовать. (Центральным фокусом его пост-ритуальной деятельности стало развитие дружбы и общности). Он попросил участвовать меня, и я повторил, что буду участвовать, хотя прежде всего — в роли специалиста по ритуалам, направляющего процесс и при необходимости обеспечивающего минимальную поддержку. Он также принял мое предложение обдумать, как сообщить результаты

ритуала членам своей семьи (все они жили от него на расстоянии 3000 миль).

В качестве последнего подготовительного шага я попросил клиента в течение недели внутренне настраиваться и эмоционально готовиться к этому событию. В зависимости от привычек и характера человека это может включать прогулки в одиночестве, ведение дневника, самогипноз или медитацию, легкое голодание, молитвы и т.п. Для большинства традиционных ритуалов (так же как и для других важных действий) этот этап является важнейшим, поскольку заменяет нормальное повседневно-деловое внимание на более драматическое, усиленное внутреннее фокусирование.

### **Этап 3: Осуществление ритуала**

Как показано в таблице 10.3, исполнение ритуала делится на три части: до-ритуальное наведение, которое вызывает пороговое осознание ритуального пространства (Тернер, 1969), сам ритуал и пост-ритуальный процесс, возвращающий человека в нормальное социальное пространство. До-ритуальное наведение схоже с гипнотическим наведением, оно включает сужение внимания, повторение и ритм и символические действия, которые переводят человека в состояние повышенного чувственного-символического сознания (Гиллиген, 1987). Это может включать в себя вступительные речи, напевы, молитвы, внутреннюю медитацию, церемониальные действия и т.п. В результате наведения возникает серьезное и напря-

- |   |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Доритуальное наведение.</li><li>2. Сам ритуал.</li><li>3. Постритуальные процессы: празднование, отпуск, выход в свет и т.п.</li></ol> |
|---|

Табл. 10.3. Исполнение ритуала

женное состояние с ощущением того, что должно произойти нечто важное.

В случае с Джозефом, он прибыл в мой офис в назначенный день и привез с собой свои ритуальные символы (письма, рисунки, поезд и т.д.). В мягкой и целенаправленной беседе мы пересмотрели все,

что произошло за прошедший месяц, и он вновь подтвердил свою готовность совершить ритуал. Мы подъехали к месту ритуала (к железнодорожному перекрестку) на двух разных машинах, вышли и отметили ритуальное пространство камешками и палочками. Джозеф стал лицом к рельсам, выложил ритуальные символы своего старого Я, ушел в себя на несколько минут, затем обернулся ко мне, показывая, что готов.

Когда я торжественно кивнул ему: «Начинай», он снова закрыл глаза, чтобы усилить свое погружение. Когда он открыл их несколько минут спустя, то видно было, что он находится в чрезвычайно сфокусированном, эмоционально усиленном, измененном состоянии сознания. Сдерживая слезы, он визуализировал вокруг себя всех членов своей семьи. Его сильный, ранимый голос звенел от эмоций, когда он приветствовал каждого из них и объявлял цель, с которой он призвал их сюда. Он взял письма своего старого Я и прочел их одно за другим, заявляя после каждого, что с этими словами он закончил, и затем рвал письмо. Периодически казалось, что его готовы были захлестнуть эмоции, но каждый раз он останавливался, чтобы справиться с силами, сконцентрироваться и продолжать (некоторые клиенты в такие моменты нуждаются в мягкой поддержке и поощрении).

Затем он показал каждый рисунок своего старого Я, описывая, что случилось, как он тогда себя чувствовал, как это повлияло на его личность, и насколько он теперь готов отпустить этот старый образ Я. Затем он порвал рисунки и сложил обрывки в коробку (которую позже сжег). Разнообразные эмоции — горе, гнев, печаль — волнами проходили через него в ходе этого процесса.

Процесс финального «Прощай!» включал в себя игрушечный поезд. Он заранее снял его днище, чтобы обнажить подшипники, которые теперь удерживались на месте кусочком клейкой ленты. Когда он сфокусировал внимание на этом поезде в своей руке, то разразился конвульсивными рыданиями. Примерно через минуту вступил я, прошептав, чтобы он дышал и позволил чувствам «пройти сквозь» него, и мягко поощрив его к продолжению. Это помогло ему центрироваться и снова сфокусироваться на ритуальной задаче. Глядя на свою воображаемую семью, он объявил, что для него пришло время двигаться вперед. Он медленно и спокойно пересказал «инцидент с поездом» и объявил, что готов заново использовать это событие для своего собственного развития. В процессе торжествен-

ного заявления он поднял игрушечный поезд над рельсами, открепил скотч и позволил шарикам из подшипников рассыпаться между рельсами. (До этого момента я не понимал, какими маленькими были эти шарики и насколько много их там было.) Снова проявилось много эмоций, но при этом Джозеф, казалось, стал сильнее и увереннее. Наконец, он повернулся ко мне и сказал, что готов «идти вперед».

Во главе с Джозефом, мы перешли рельсы. Затем он исполнил ритуал нового Я, прочитав письма, написанные его будущему Я, показав рисунки и торжественно надев кольцо, которое он выбрал в качестве символа своих новых свершений. Эта часть ритуала показалась ему намного легче, как будто его вели за собой вновь обретенные сила и дух.

Оставалась последняя часть ритуала. В ходе исследований под самогипнозом Джозеф решил несколько недель тому назад отправить игрушечный поезд на Восточное побережье своему брату (который «сдал его»), вместе с письмом. В этом горьком письме Джозеф вспоминал о том ужасном детстве, которое они провели вместе и как оно однозначно сделало их обоих депрессивными и несчастными в их взрослой жизни. (Его брат страдал от клинической депрессии). Джозеф выразил свою готовность освободиться от такого несчастья и затем пересказал эпизод с поездом из детства. Он описал процесс ритуала, в который был погружен в течение прошедших шести недель, и отметил, что в процессе самоисследования он пришел к стойкому убеждению, что после ритуала должен отправить игрушечный поезд своему брату, поскольку ему самому он больше не нужен. Он признался, что сам не до конца осознает, почему это так важно или что его брат должен с этим поездом делать (он предложил отдать его на благотворительность), но остро чувствовал, что покончил с ним и что его нужно отдать брату (несколько раз за эти недели, пока шла подготовка к ритуалу, он подтверждал мне посредством идеомоторных сигналов, что это действительно было надлежащее действие). Джозеф закончил письмо утверждением, что он глубоко любит своего брата и хочет, чтобы их отношения стали глубже и крепче. Джозеф положил письмо вместе с поездом в посылку, на которой написал адрес своего брата. Мы подъехали на своих машинах к почте, и Джозеф ее отправил. Вернувшись с почты, он рассказал, что с его плеч спал невероятный груз, который «был там так долго, что он перестал его замечать». Джозеф выгля-

дел и говорил удивительно спокойно, целеустремленно и уверенно. Я похвалил то невероятное мужество и решимость, которые он выказал в ходе ритуала (и во время всего процесса подготовки) и сказал ему, что он прекрасно справился.

Он взял (по моему совету) выходной на весь остаток дня, поэтому я предложил ему отправиться домой, чтобы расслабиться и насладиться своими достижениями. Я также предложил, чтобы он писал письма в течение следующей пары недель каждый раз, когда почувствует возвращение любых «голосов прошлого», поскольку это очень хороший способ вывести на поверхность и отпустить на свободу случайные остаточные процессы, которые «хотели уйти туда, где им место». (Многие клиенты находят этот процесс очень полезным.) Я также напомнил ему, что он может обращаться к любым письмам, образам или символам «нового Я», которые заберет домой, особенно когда ему потребуется заново ощутить свой центр (большинство клиентов оставляют позади, буквально сжигают, хоронят или иначе ликвидируют символы «старого Я» и выбирают дома особое место для символов «нового Я»).

#### **Этап 4: Возвращение в сообщество**

Планирование и осуществление терапевтического ритуала — это очень сильный процесс. Участники отдаляются от повседневной жизни — эмоционально, психологически и в плане поведения — на продолжительное время и глубоко уходят в альтернативную внутреннюю реальность. Поэтому чрезвычайно важно, чтобы после ритуала человек восстановился в социальной общности. Последующие «внутренние исследования» обычно уменьшаются, и внимание направляется на актуальные практические задачи и обязательства перед друзьями, работой, семьей, обществом. Терапия завершается после еще одной или двух сессий, если только не оговариваются другие конкретные краткосрочные цели. В основном, ритуалы действуют по принципу «все или ничего», и преобразования происходят во время самого ритуального акта. Так что дополнительная «внутренняя» работа на эту тему зачастую непродуктивна.

Когда Джозеф вернулся на следующей неделе, он выглядел просто замечательно. Он сказал, что после ритуала он устроил себе праздник, отправившись в магазин и купив себе новый гардероб. Он чувствовал себя живым и открытым и с гордостью рассказал о том, что

1. Придайте структуру проявляющимся остаткам старого Я (письма, физические действия, простые упражнения).
2. Разработайте структуры для проявления нового Я (общественная деятельность, новый символ, зрительные ориентиры, новая одежда/вещи, новые отношения с бессознательным и т.д.).

Табл. 10.4. Возвращение личности в сообщество

провел презентацию на работе без каких-либо гримас. (Он сказал, что во время презентации постоянно осознавал, что у него на пальце его новое кольцо). Он был уверен, что его новое поведение будет продолжаться, и после недолгой беседы мы пришли к согласию, что терапевтические цели достигнуты, и поэтому мы можем больше не встречаться.

Примерно год спустя Джозеф позвонил мне по телефону. Он сообщил о том, что гримасы на лице больше не появлялись, и попросил провести с ним гипноз, чтобы помочь ему в новом хобби — в кикбоксинге. Мы провели несколько сессий на эту тему, в ходе которых он рассказал, что на работе у него все прекрасно.

## ОБСУЖДЕНИЕ

Случай Джозефа иллюстрирует, как ритуалы могут служить мощным средством терапевтических изменений. Они позволяют преобразовать личность и избавиться от нежелательных симптомов. Ритуалы являются абсолютно нерациональными событиями, в ходе которых индивиды подключаются к своим глубинным внутренним ресурсам и способны на глубокое чувственно-символическое общение. Что важнее всего, ритуалы придают индивиду силы вывести наружу самоуничтожающие образы, голоса и поведение и вновь открыть и освоить свой собственный голос, свою точку зрения и свое тело.

Хотя приведенный случай включал одного человека, ритуалы также можно использовать при работе с парами, с семьями и группами. Они могут быть благотворны при разных типах жалоб. Мне приходилось использовать ритуалы с индивидами, парами и семьями, преодолевающими последствия сексуального насилия (напр., инцеста

или изнасилования), а также с группами жертв incesta. Церемонии развода (одного или обоих участников), включающие друзей и семью, тоже могут быть полезны. Ритуалы очищения и возмездия могут сработать в случаях супружеской неверности. Глубокое воздействие оказывают ритуалы, отмечающие смерть (включая аборт). Можно совместно создать и другие ритуалы: для обрядов посвящения, для избавления от нарушений пищевого поведения, при злоупотреблении психоактивными веществами и при выходе из агрессивных сообществ (напр., культы, ритуальное насилие).

В каждом из этих случаев терапевт должен уважать и усиливать внутреннюю уникальность и понимание клиентов, с тем чтобы актуальные символы и действия ритуала исходили от них, а не от терапевта. Терапевт выступает в качестве «специалиста по ритуалам», который предоставляет клиентам возможные структуры, поддерживает клиентов и помогает им оставаться на связи с их первичными процессами, а также служит свидетелем и иногда направляет процесс. Если клиент и терапевт оба полностью участвуют в ритуале и каждый из них вносит свой вклад, ритуал действительно может стать терапевтическим событием.

Часть III

**Дальше  
по пути Эриксона**



# 11

## ЖИЗНЬ В ПОСТ-ЭРИКСОНОВСКОМ МИРЕ\*

Вновь жизнь моя струится неумейней,  
Как будто стали берега пошире.  
Мне ближе стали вещи в этом мире  
И все картины видятся объемней.  
Проникнуть в безымянное легко мне. “

*Р.М. Рильке «Движение вперед»*

Двадцать лет уже до этих дней  
Сержант Пеппер обучал парней. \*“

*Джон Леннон и Пол Маккартни*

Перед своей смертью рабби Зуся сказал:  
«В грядущем мире меня не спросят,  
почему я не был больше похож на Моисея?  
Меня спросят, почему я не был больше  
похож на Зусю?»

*Мартин Бубер «Хасидские предания»*

В течение многих лет я старался как можно больше походить на Милтона Эриксона. Но эта глава посвящена более трудной задаче — постараться больше походить на Стивена Гиллигена. Она основана на 22 годах преподавания, практической работы и описания гипнотической психотерапии. В ней я хотел показать, как моя тропинка ушла

Глава была впервые опубликована в кн. У. Мэтьюза и Дж. Эджетта «*Современные осмысление и исследования в краткосрочной терапии: Решения, стратегии и нарративы*». (Нью-Йорк, 1997. Т. 1.)

*Перевод В.Г. Куприянова.*

*Перевод Виктора Кириллова.*

в сторону от мышления Эриксона. Надеюсь, это поможет и другим в поисках своих собственных троп.

Что меня действительно удивляло в Эриксоне, так это его стремление быть собой, принять, так сказать, собственные «отклонения от нормы». Думаю, это мужество непосредственно транслировалось в сочувствие и принятие других. Очень трудно идти такой дорогой. Но ведь именно для этого мы и стали психотерапевтами.

Чтобы описать, куда привела меня пост-эриксонская тропа, начну с того, что отдам дань нескольким основным идеям эриксоновского наследия, которые по-прежнему освещают мой путь. Затем я подниму несколько вопросов о том, как эти идеи претворяются в практику. Главное же мое намерение состоит в том, чтобы стимулировать размышления, а не оспаривать истины.

## **СУТЬ НАСЛЕДИЯ ЭРИКСОНА**

Милтон Эриксон внес в психотерапию немало радикальных и непреходящих идей. Эти идеи обманчиво просты и раскрывают свою необычайную ценность медленно и только с годами практики. Первая из них имеет отношение к уникальности каждого человека. В дни всеобщего господства идеи психического здоровья, когда диагностические ярлыки приобретают все более угрожающие размеры, а терапия застывает во все более стандартизованных формах, идея о том, что каждый человек не похож ни на кого другого, берется во внимание все реже. Все более распространяются «универсальные» методы, а альтернативная модель, основанная на уникальности каждого случая, в некоторых кругах даже считается неэтичной.

Но во многих случаях проблемы и возникают именно тогда, когда человек перестает чувствовать уникальность своих талантов и добродетели. Эриксон всегда напоминал мне, что терапевт вначале должен ощутить эти таланты и добродетель и что все эффективные методики возникают в результате соединения с ними. Мы, члены эриксоновского сообщества, странным образом замалчиваем, как можно чувственным образом — особенно невербально — установить и поддерживать это соединение. Без привлечения определенных традиций наблюдение и ощущение того уникального сознания, которым является каждый человек, может существовать только в плоскости или в теории, но не на практике и не в чувственном опыте.

Вторая незаурядная идея, предложенная Эриксоном, состоит в том, что терапевт должен принять и утилизировать все, что предъявляет ему клиент, независимо от того, насколько странным, непривычным или эстетически отталкивающим это может показаться. Это включает поведение, переживания, понятия, характерные особенности и т.д. Поскольку потенциальная ценность данного аспекта переживания человека часто не ясна сразу — ведь на самом деле кажется, что симптомы имеют резко отрицательное значение — на практике эту простую идею последовательно претворять в жизнь чудовищно трудно. Для этого требуется, чтобы терапевт, прежде чем что-либо «делать», нашел способ «быть вместе» с внутренними переживаниями человека. Такое чувственное отношение, конечно же, является центральным для гипнотических взаимоотношений, где человек может полностью «быть вместе» с переживанием без «борьбы» (доминирование или управление) или «убегания» (диссоциация, отрицание). Выходя за рамки традиционного гипноза, Эриксон динамично использовал этот принцип в своих отношениях с пациентами — подобно мастеру айкидо, который гармонично сливается со всем, что встречает на своем пути, нейтрализует насилие и примиряет конфликты, присущие симптоматическому поведению.

Эта идея принятия и сотрудничества совсем в ином свете представляет идею целенаправленного изменения человека. Она означает, что жизнь течет сквозь человека в каждый определенный момент времени, и потому изменение и происходит. Вместо того чтобы навязывать клиенту что-либо, вы должны почувствовать и слиться с происходящими у него процессами. Это активная и динамичная чувствительность, а не пассивная и бесцельная. Это искусство, которое требует огромной преданности и подготовки. Как может терапевт сконцентрировать свое внимание, быть внимательным и при этом гибким, не ожидать ничего заранее, но быть готовым ко всему, быть мягким, но при этом эффективным? Нам нужно, чтобы практики больше говорили о том, как это можно сделать.

Третья ключевая идея в наследии Эриксона касается понимания терапии, как процесса восстановления равновесия в жизни человека. В моем понимании один из величайших талантов Эриксона состоял в умении без всяких усилий перемещаться между внутренним миром чувств и личных значений и внешним миром поведения и социальной общности. Читая Эрни Росси (Эриксон и Росси, 1977; 1979; 1981),

мы видим одну за другой записи бесед, в которых пациентов вводили в гипноз, и внутренние миры их переживаний активировались и трансформировались. Создается впечатление, что основным интересом Эриксона была активация внутренних ресурсов и «спонтанной креативности» в других людях. Но в книгах Джея Хейли (1967; 1973; 1985а; 1985б; 1985в) больше подчеркивается то, как Эриксон манипулировал пациентами, чтобы изменить их поведение во внешнем мире. Здесь может создаться впечатление, что основным интересом Эриксона было управление поведенческими изменениями.

Какая же из версий Эриксона «настоящая»?\* Ответ: обе — Эриксон шел двумя путями. Иногда он фокусировался на внешнем мире, иногда на внутреннем, но никогда не упускал из виду важности ни одного из них. Я полагаю, этот навык отражал его огромное уважение к принципу равновесия.\*\* Это мог быть баланс между деланием и неделанием, между переживанием и поведением, между собой и другими — в действительности практически любое разграничение имеет свое важное дополнение. Казалось, Эриксон оперирует тем, что Юнг (1916/1917) называл «трансцендентальной функцией», а в традициях Востока это называется «дорогой между противоположностями», так он прокладывает курс, включающий в себя и зачастую интегрирующий противоположные или взаимодополняющие свойства. Этот принцип можно транслировать в гипнотическое наведение, когда человека поощряют одновременно удерживать или сопротивляться и отпустить или открыть. Или же его можно транслировать в терапию,

Следует отметить, что Хейли учился у Эриксона с конца 1950-х до начала 1970-х, когда здоровье Эриксона было значительно лучше. Росси был его студентом в 1970-е, когда возраст и болезнь все сильнее брали свое. Возможно, Эриксон воплощал разные типы терапевта в эти разные периоды, что отразилось в различии двух «авторских версий» Эриксона. Однако контраргумент этому рассуждению можно обнаружить в опубликованной Эриксоном и Росси (1989) «Истории человека февраля», случившейся в 1945 году. Здесь, как и в большинстве случаев, описанных Росси, основное внимание уделено гипнотической работе. Так что, хотя Эриксон действительно мог несколько измениться, различия в трактовках его работы у Хейли и Росси скорее отражают их собственные склонности. А самое интересное состоит в том, что работа Эриксона могла совмещать оба этих взгляда.

Хороший пример этой преданности балансу можно найти в эпиграфе Эриксона (к кн.: Эриксон, Росси и Росси, 1977): «Посвящается вечно развивающемуся пониманию полного функционирования индивидуальной личности отдельно внутри себя и одновременно в отношении к своим собратьям и всему окружению».

в которой стратегические указания по изменению своего поведения в социальном окружении переплетаются с гипнотическими трансами для реорганизации внутреннего Я. Эриксон обладал замечательной способностью различать, когда и какой из этих подходов нужно применять в отдельности и как их комбинировать. Никто из нас, как мне кажется, даже не приблизился к его мастерству. Глубинное понимание принципа баланса может весьма помочь в этом отношении.

Четвертая основная идея эриксоновского наследия состоит в том, что жизнь дана нам, чтобы прожить ее с удовольствием. Для Эриксона суть терапии заключалась не в том, чтобы анализировать прошлое или преподать новый концептуальный подход, а скорее в том, чтобы помочь людям получать удовольствие от жизни «здесь и сейчас». Он предпочитал любопытство контролю, принятие — отказу, переживание — интеллектуальному пониманию и поток — неподвижности. Эриксон сам был прекрасным примером того, как прожить жизнь на предложенных ею условиях, все принимая и работая со всем, что она приносит.

## ОТХОД ОТ ЭРИКСОНОВСКИХ ТРАДИЦИЙ

Эриксон и его студенты детально разработали некоторые из многочисленных способов применения его простых и тем не менее порождающих идеи в терапии (Зейг, 1982, 1985а, 1985б, 1994; Зейг и Лэнктон, 1988). Высокая оценка его работ неизбежно привела к созданию некой формальной версии «эриксоновской психотерапии», которая, вероятно, также неизбежно более ограничена и менее креативна, чем изначальная. Юнг обычно говорил: «Я определенно рад, что я не юнгианец». Эриксон, без сомнения, поддержал бы подобное мнение, и я надеюсь, что в итоге большинство из нас тоже.

Отказываясь определять себя в качестве «эриксоновца», мы позволяем родиться новому пониманию и подходу. В моем случае этот процесс поднял вопросы о предпосылках, которые по всей видимости имплицитно присутствуют в эриксоновском сообществе. Я поднимаю здесь эти вопросы для того, чтобы подпитать «мышление новичка», так необходимое терапевтам. Как и в гипнозе, удерживать вопрос куда более важно и продуктивно, чем ограничивать себя любым конкретным ответом.

## 1. Что мы называем «иным, чем сознательное» присутствием?

Краеугольным камнем эриксоновского подхода является разум, существующий внутри личности, выходящий за пределы его нормального эго-Я. Эриксон называл его «бессознательным разумом» и прекрасно демонстрировал способы работы с ним (Эриксон и Росси, 1981; 1989). В результате моих собственных исследований мне стало все более и более ясно, что, ссылаясь на этот «иной, чем сознательный» процесс единственно как на «бессознательный разум», мы излишне ограничиваем себя и иногда заблуждаемся. Слишком велика возможность формализации, и смысл термина слишком ограничивает необходимую терапевту гибкость. Другие названия — это внутреннее Я, центр человека, сердце, душа или то, что Чогьям Тругпа называл нерушимой «нежной мягкой точкой», которой каждый из нас наделен с рождения.

Мы пользуемся этими терминами прежде всего из практических соображений. Мы исходим из терапевтического предположения, что клиент застрял в узком понимании своих возможностей или недостаточно с ними соединен. Главной задачей помощи клиенту считается определение и активация его ресурсов. Идея бессознательного используется поэтично, не буквально, для получения доступа к разуму большему и отличающемуся от того, чем человек обычно оперирует. В качестве поэтического термин «бессознательное» вызывает к жизни иной, предположительно более продуктивный образ жизни. Этот термин внутри интеллектуального обмена мнениями используется не больше, чем чувственно-символический термин, для того лишь, чтобы вызывать чувственное ощущение неинтеллектуального разума. Короче говоря, его главное назначение — открыть язык сердца, чтобы дополнить им господство языка головы.

Если мы воспримем «бессознательное» как поэтический язык, то нас могут заинтересовать и другие поэтические термины. Каждый из них несет различные нюансы для клиента, и каждый ассоциируется с разными традициями действия и понимания. С этой точки зрения, хороший терапевт должен уметь находить и использовать те термины, которые наиболее полезны в данной ситуации.

Рассмотрим, например, японское боевое искусство айкидо. Вы в ситуации, когда противостояте физическим атакам со всех сторон. Проблема в том, как нейтрализовать насилие за счет принятия, гармонизирования и перенаправления атаки. Ничему не нужно противостоять

или сопротивляться — нужно сливаться с любым поведением и использовать его. (Как я уже говорил, Эриксон был совсем как мастер айкидо.) В айкидо никто не говорит о вхождении в транс и о доверии бессознательному, а вместо этого все внимание уделяется тому, чтобы найти свой центр. Этот центр разума/тела отнюдь не эзотерический или теоретический термин, это ощущение присутствия разума, которое приносит созидательность и спокойствие. Без него человек способен только «драться» (доминировать) или «убегать» (подчиняться), с ним возможен третий вариант - «поток» (см. Леонард, 1991).

Имеет ли понятие центра какое-нибудь отношение к терапии? Я думаю, да. Например, рассмотрим терапевтическую проблему: человек испытывает тревогу, если его критикуют. Будет ли полезнее обратиться к «бессознательному» этого человека в транс или же помочь ему найти свой собственный центр? Обе эти традиции одинаково заинтересованы в том, чтобы ослабить мышечные спазмы и ориентированное на голову, основанное на управлении мышление. Но они подходят к этому разными путями. Традиция беседовать с «бессознательным» ассоциируется с трансом и соответствующим поведением: глаза закрыты, мышцы расслаблены, внимание направлено внутрь и в качестве ресурсов привлекаются образы и истории. Традиция работать с собственным центром учит сначала «опустить» внимание чуть ниже пупка для фокусировки, а затем мягко «открыть» внимание к восприятию поля, не цепляясь ни за какие определенные точки (Пальмер, 1994). Терапевт, умеющий работать в обеих традициях, скорее определит, что эффективнее для данного клиента.

Другие термины тоже могут быть полезны. Например, идея духовности может прекрасно сочетаться с различными видами искусства, такими, как музыка, поэзия, ораторское искусство и терапия. Йейтс (в кн. Джеффареса, 1974, с. 104) мог бы говорить и об Эриксоне, когда заметил:

Старик в своем нелепом прозябанье  
Схож с пугалом вороньим у ворот,  
Пока душа, прикрыта смертной рванью,  
Не вострепещет и не воспоет...\*

Если бы Йейтс использовал вместо слова «душа» термин «бессознательный разум», стихотворение ужасно бы пострадало! Суть в том, что

*Перевод Г. Кружкова.*

бессознательный разум принадлежит к семейству поэтических терминов, относящихся к чему-то вполне знакомому и все же невыразимо-му; другие термины могут быть более уместными или дополняющими в других случаях. Я полагаю, что терапевт, чувствующий нюансы каждого из этих поэтических терминов, будет эффективнее, чем тот, кто застрял на формальном употреблении лишь одного из них.

Если мы будем думать об этом ином-чем-сознательное Я просто как о «бессознательном разуме», это может привести нас к игнорированию того, что Эриксон (1980б) называл «тем жизненно важным ощущением Я-бытия, которое мы часто упускаем из виду» (с. 345). Это может создать ложное впечатление механической или безличной «вещи», которой нужно манипулировать или которую нужно программировать, а не полноценного человеческого присутствия, которое нужно чувствовать, почитать и возвращать.

Кто-то может сказать, что такие слова, как «сердце» или «душа» слишком расплывчаты или слишком поэтичны, что терапия должна более «научно» обращаться с разумом и поведением. Но, конечно же, понятие «бессознательного разума» еще более расплывчато, и ни один любящий родитель или вдохновенный художник не скажет, что воспитание человеческой жизни происходит лишь через «бессознательный разум». Как человеческое взаимодействие терапия включает в себя элементы и науки, и искусства, но должна выходить за их пределы — в сферы любви и психологической борьбы. Здесь язык должен помочь человеку выйти за рамки речи, затрагивая мягкие, нежные точки личного и межличностного бытия. И в этом отношении могут помочь многочисленные поэтические термины. Конечно, здесь также присутствует риск смешения понятий, но терапевт должен уметь активировать их чувственное значение внутри клиента. И то, как это надо делать, я полагаю, является одним из огромных вкладов эриксоновского наследия в терапию.

## **2. Есть ли разум («в» бессознательном?**

Эриксон пользовался метафорой, что бессознательное разумно. Тем не менее он так и не объяснил, почему пациент так плохо действовал до встречи с Эриксоном. В конце концов, если этот разум такой могущественный, почему же человек оказался в тупике? Кажется очевидным, что «разумность бессознательного», если можно так выразиться, начинала себя проявлять только после того, как

Эриксон начинал беседовать с человеком. Поэтому мы можем заключить, что созидательная разумность присутствовала в беседе или в отношениях между Эриксоном и «бессознательным» клиента.

В этом смысле можно сказать, что разумность—это относительный или определяемый полем принцип. Используя метафору Бейтсона (1979), это «тот паттерн, который соединяет», или готовность придерживаться разных точек зрения, описаний или истин внутри глубинного поля. Это перекликается с буддистским понятием взаимообития (см. Тхит Нят Хань, 1975), недualiстичным взглядом, который постулирует взаимосвязанность и неделимость каждого аспекта жизни.

Этот релятивистский взгляд бросает вызов традиционному западному подходу, отделяющему и изолирующему ментальные процессы от их широкого контекста и таким образом превращающему разум в «вещь» внутри головы человека, а не в процесс внутри соответствующего пространства. С релятивистской точки зрения разум — это что-то вроде Великого Интернета, сеть паттернов, которая протекает через каждого из нас, соединяя нас всех. Она не внутри нас, это мы внутри нее. Каждый из нас имеет свое определенное место в этом поле, постоянно меняющуюся экологическую нишу, с уникальной точкой зрения и определенными знаниями, но ментальная схема, которая проходит через эти точки зрения, имеет глубинную общественную природу. Мы индивидуальны, но не отдельные. Когда человек чувствует себя разьединенным или отделенным — то ли за счет преувеличения себя (грандиозным, упивающимся властью), то ли за счет принижения себя (депрессивным, испуганным) - непосредственные ощущения и созидательный отклик невозможны. В экзистенциальном смысле патология - это именно исследование одиночества (или изоляции процесса, истины, человека или опыта от других). Таким образом, я полагаю, что главная цель терапии — это воссоединить переживания и поведение человека с соответствующим более широким полем, а не пытаться исправить что-то у него внутри.

### **3. Ответствен ли терапевт за изменение клиента?**

Этот взгляд Эриксона, особенно поддерживаемый Хейли (1967, 1973), побуждает терапевтов «контролировать» терапию и нести ответственность за ее результаты, а также мыслить в плане манипулирования клиентом. Но он оказался совершенно бесполезным

для меня. Он отражает исключительно иерархическую точку зрения, как будто единственным спасением является эго-разум, в частности терапевта. Он побуждает терапевтов следовать принципу силы, а не принципу сотрудничества с клиентом. И терапевт сталкивается с проблематичным убеждением, что он может и обязан «вылечить» клиента.

Эти проблемы с идеями управления были впервые озвучены Бейтсоном, который многих студентов (включая меня) наставил на путь Эриксона.\* Он многократно предупреждал об опасности, как он это называл — патологических «последствий сознательного нацеливания на адаптацию» (Бейтсон, 1972), подчеркивая, что особенно развращает «миф могущества» (Бейтсон, 1979). Его тревоги относительно студентов Эриксона отразились в интервью с Брэдом Кини (1977):

Кини: Вы хотите сказать, что все люди, которые приходят на встречу с Эриксоном, уходят от него, испытывая жажду власти?

Бейтсон: Да! Они все хотят власти.

Кини: Есть ли что-то в этом визите (к Эриксоному), что порождает эту жажду власти?

Бейтсон: Ну, это его умение манипулировать другим человеком, который в отдаленной перспективе не отделяет его как эго, доминирующее над другими. Он вплетает в ткань комплекса некий прием, который в дальнейшем существует отдельно от этого комплекса, и потому может противодействовать ему и превращается в своего рода власть. Я думаю, это примерно так (с. 49).

Эти прозрачные замечания воодушевляют на создание альтернативы «властному принципу», традиционно лежащему в основе нашего мышления (см. Вудман, 1993). Властный принцип делает акцент на интеллект, одностороннее манипулирование, управление, единственность истины и покорение природы. Зависимость от этого принципа низводит все отношения до разительных контрастов: вы доминируете или подчиняетесь, вы правы или неправы, выигрываете или проигрываете. В этих рамках «или/или» иное-чем-сознательное Я — будь то «бессознательное» или другой человек, или группа — рассматривается как «оно», которым нужно управлять, а не как «ты», которое следует принять и к которому стоит прислушаться.

На недостатки идей власти и управления указывали и другие, включая Кини (1983) и Хоффана (1985).

Симптом частично представляет собой сбой этого властного принципа: он сигнализирует, что человек больше не может удерживать какую-то идеологическую позицию или отдельный интеллектуальный контроль над «другим(и)» и остальным своим миром. Это предполагает, что нужно развивать другое, более интегративное и менее механистическое понимание себя и мира. С этой точки зрения идея власти — будь то клиент, пытающийся управлять проблемой, или терапевт, пытающийся управлять клиентом и изменять его, — это всего лишь часть проблемы, но не ее решение.

Наши образы и понимание сотрудничества зачастую бывают неразвиты и ограничены, вот почему так легко недооценить ценность этого принципа. Нужно ясно осознавать, что, отказываясь от идеи власти и от сопутствующей ей идеи «руководства» со стороны терапевта, мы отнюдь не остаемся с одной единственной альтернативой - пассивно принять статус-кво. Ганди как-то заметил, что если бы выбор был только между пассивным подчинением несправедливости и насильственным сопротивлением, то он поддержал бы насилие. И в то же время он назвал третий путь, по которому и пошел, — ненасильственное сопротивление.

Сходным образом, если выбор есть только между пассивным принятием страданий человека или намеренной манипуляцией с целью его изменения, второе часто будет лучшим выбором. Однако третий путь, намеченный, но не полностью разработанный Эриксоном, включает активное принятие и сотрудничество с процессом, происходящим в человеке, для того чтобы воссоединить человека с тем естественным процессом изменений и исцелений, который протекает через каждую живую систему.\*

Этот взгляд родственен представлению группы из Пало Альто (МРТ) о том, что неудачное решение часто становится проблемой (Вацлавик, Виклэнд и Фиш, 1974). Группа из Милуоки, возглавляе-

**Я лично убежден, что внутри Эриксона шла достойная восхищения борьба между принципом власти, который величаво и неоспоримо правил в его время, и принципом сотрудничества, который в основном Эриксон и породил. Эта борьба похожа на ту, которую переживал в свое время Морехей Уешиба, основатель боевого искусства айкидо, также известный как величайший артист боевых искусств в японской истории. Уешиба, как и Эриксон, породил представление о том, как ненасильственно соединиться с атакующим, чтобы примирить насилие. Айкидо — это одна из традиций, которые помогли мне увидеть симптомы как акты насилия против себя и/или других.**

мая Стивом де Шазером, развила эту идею еще дальше, предложив обращать внимание на уже существующие (но не озвученные) различия в мире пациента и использовать их в качестве основы для терапевтических изменений. Например, если клиент жалуется на депрессию, терапевт может сфокусироваться на исключениях (когда пациент не испытывает депрессии или когда он испытывает ее в меньшей степени) или на «чудо-вопросах» (что стал бы делать пациент по-другому, если бы, чудесным образом, проснувшись завтра утром, обнаружил, что его проблема исчезла). Затем пациенту предписывают все чаще демонстрировать поведение, отличное от симптома. С этой точки зрения терапевт не создает изменений — это делает сама Жизнь! Это, скорее, вопросы «бытия вместе» с жизнью, живого внимания к каждому ее моменту, которые позволяют проявиться новому опыту (включающему в себя желаемые перемены).

Мой подход к психотерапии, основанный на самоотношении, отличается от этих подходов тем, что делает сильный упор на прочувствованный опыт, также как на поведение (Гиллиген, 1996). Меня особенно интересует, что произойдет, если посмотреть на социальный/поведенческий разум («сознательный разум») и на природный/чувственный разум («бессознательный разум»), как на две стороны одной монеты. (Хотел бы я знать название этой монеты!) Самоотношение предполагает, что поскольку каждый момент жизни уникален, его переживание как «все той же чертовщины, повторяющейся снова и снова», означает, что сознательное Я человека в эти моменты находится «вне жизни», оно отделилось от настоящего момента и пытается (со все более удручающим результатом) управлять поведением с некой спутниковой орбиты. Социальный разум отгородился от естественного мира (включая тело, его чувства и эмоции) и действует под влиянием заблуждения, что он существует от него отдельно и может и должен доминировать. Таким образом, «вышедший из-под управления» характер симптомов можно рассматривать, как процесс исправления ошибок, разоблачающий иллюзию могущества и одновременно пытающийся установить новые взаимоотношения разума/естества, основанные на сотрудничестве.

Конечно, переход от управления естественным разумом к сотрудничеству с ним требует некоторой реальной практики в «управляемой капитуляции» (Леонард, 1991). Первый шаг — это «быть с» переживанием, как оно есть. Например, ментальные процессы могут на-

править внимание и гармонизироваться с естественными процессами, такими как дыхание, сердцебиение, физическое поведение и т.п. Этот метод сходен с методиками «подстройки» в эриксоновском гипнозе (Гиллиген, 1987), но цель состоит не столько в том, чтобы манипулировать поведением, сколько в том, чтобы наладить контакт с осознанием человека. Это как играть с маленькими детьми, когда объединение и любопытство играют решающую роль в процессе развития. Терапевт должен отказаться от попыток перестроить или изменить что-то, а вместо этого правильно назвать и внимательно «быть с» тем, что в данный момент проявляется в переживании человека.

Это часть того, что в буддистской традиции полной осознанности называют «искусными средствами» любви. Идея состоит в том, что, когда человеческое сознание соприкасается с переживанием или с поведением в процессе любящего осознания, оно утверждается, растет и, перефразируя Рильке, становится немного более похожим на себя. Это как помочь ребенку научиться распознавать, правильно называть и реагировать на различные естественные состояния, такие как голод, сон, эмоциональные потребности. Если эти состояния не называть правильно и не уделять им внимания, начинаются страдания и «отреагирование».\* Сходным образом, проблемное «отреагирование» симптома вызывает повторяющееся естественное состояние, в котором нет зрелого человеческого присутствия, чтобы быть с ним. Это естественное состояние может быть потребностью быть увиденным, иметь возможность уединиться, поиском соединенности, страхом и т.д. Идея состоит в том, что эти естественные состояния несут в себе незавершенность: без зрелого человеческого присутствия, которое «создает им пространство», они, скорее всего, будут переживаться и проявляться в негативной форме, малоценной для освобождения человека.

Полная осознанность — в части обучения тому, как слушать, как «быть с» и как дать возможность раскрыться человеческой природе каждого из этих состояний. Это умение предлагает третий выбор, который можно назвать «человеческим покровительством» в дополнение

Интересно, что главный инструмент в 12-этапных программах восстановления — сокращение HALT, означающее голодный-злой-одинокий-усталый. Идея состоит в том, что именно эти активные состояния, если им не уделять внимания, запускают поведение зависимости. [Англ. *halt* означает «стой!», в русском аналогичное сокращение (ГЗОУ) не несет метафорического смысла. — Прим. ред. перев.]

к существующим крайностям: (1) подавлению или (2) идентификации с переживанием. Покровительство, в отличие от обладания, признает автономию «другого» - будь это человек, эмоциональное состояние или симптоматическое поведение - реализуя при этом еще и потребность в руководстве, дисциплине, человеческих социальных традициях, любви и привязанности. Поскольку переживание или поведение другого человека уникальны и различаются в каждый момент, покровительство как важный навык требует немалой практики. Оно требует развития глубинного слушания, полного открытия, центрированности, толерантности, гибкости, душевного понимания, умения бросить вызов, именовать, направить и, в первую очередь, любви.

Мы нередко принимаем как данность потребность в покровительстве для детей: без присутствия человеческой любви, принятия и руководства они не могут развиваться в позитивную сторону. По мере нашего взросления мы развиваем способность обеспечивать подобное покровительство для своих собственных переживаний в дополнение к неизменной потребности ощущать его со стороны значимых других из нашего сообщества. Повторяющиеся негативные проявления указывают на то, что какое-то естественное переживание происходит без человеческого покровительства и, чтобы его изменить, необходимо сначала оказать ему это покровительство. Навык покровительства является не просто поведенческим, как в эриксоновской концепции дополняющего поведения, и не просто эмпатическим, как в роджерсовской концепции отражения. Он сочетает оба этих навыка в третий способ искусного «пребывания вместе с» человеком. По мере его развития изменения происходят сами собой. И тогда терапевт направляет их, чтобы собрать плоды.

Например, представьте себе четырехлетнюю девочку со своими родителями. Ее обычно такое очаровательное Я сменилось на ноющую, упрямую и непослушную капризулю. Настроение малышки действует на всех окружающих, и родители пытаются ласково, но твердо заставить ее измениться. Однако эта, обычно срабатывающая тактика оказывается абсолютно неэффективной. И тогда родители наконец начинают прислушиваться и разбираться, что же происходит с ребенком. И тогда, немного зная мир своего ребенка, родители понимают, что она может грустить из-за того, что уходит ее няня или переезжают ее лучшие друзья, живущие по соседству. Так что вопрос теперь сводится к тому, как это признать и в то же время

не позволить ребенку капризничать слишком сильно или слишком долго. Опять же, ключевая идея состоит в том, что устойчивое негативное поведение указывает на некое естественное состояние (грусть и страх от расставания с людьми), которое никак не названо и никто на него не отреагировал.

Теперь давайте сравним это с кабинетом психотерапевта, где взрослый человек жалуется на переживания детства или на депрессию из-за текущих отношений. В социальном контексте преобладает то же самое чувство и та же тенденция — преимущественно мы хотим, чтобы этот человек замолчал. Но в соответствии с идеей покровительства терапевт начинает прислушиваться к лежащему в основе естественному состоянию, активному, но не названному. Это может включать в себя просто слушание или задавание вопросов о настоящей и прошлой социальной истории. Правильное название переживания - это не процесс научной классификации, а прикосновение к переживанию человеческим сознанием. Когда название точное, человек обычно смягчается и становится более восприимчивым. Затем терапевт умело пребывает «вместе с» названным переживанием, используя слова, чтобы «благословить» его и перенести в сферу нормальной компетенции личности.

#### **4. Действительно ли транс так широко распространен?**

В эриксоновском сообществе преобладает взгляд, что транс — это повседневное естественное состояние, чрезвычайно распространенное. Согласно самой крайней версии, транс везде и всюду. Формальная или даже неформальная проверка трансa порой считается несущественной, а сообщения клиента о том, что он не чувствует трансa, просто отменяются, ведь всезнающий «эриксоновский волшебник» каким-то образом знает, что человек находится в трансe. С этой точки зрения, мощные и изощренные косвенные методики могут вызвать такой транс, о котором «сознательно» известно только терапевту.

Более традиционный взгляд состоит в том, что гипноз - это социально обусловленное состояние или отношение, являющееся результатом формального гипнотического наведения. С этой точки зрения, транс не так уж распространен. Для него требуется ситуация, определяемая как гипноз и прямые внушения со стороны гипнотизера. Даже в этом случае гипнотические «тесты» показывают, что только определенный процент людей может испытывать гипноз.

Хотя оба этих взгляда имеют свои достоинства, я хотел бы предложить несколько иной подход. В своей нынешней форме он представляет собой не столько научный «факт», сколько клиническое предположение. Оно рассматривает транс как часть языка природного разума, а гипноз - как один из социальных ритуалов для называния, придания облика и значения его форме и выражению. Эти отношения похожи на идею покровительства другим естественным переживаниям: транс будет возникать, нравится вам это или нет. Вне социальных традиций (таких как гипноз, искусство, религия или ритуал), которые способны направлять и искусно сдерживать его проявления, он заявит о себе симптомом(ами) и будет переживаться как страдание.

Так что же это за естественное состояние — транс? *Это состояние, которое происходит, когда личность человека хочет себя проявить, преобразить или воссоздать.* Личность человека органична и непостоянна, она претерпевает значительные изменения в определенные моменты - например, при семейных событиях, таких как рождение, смерть, брак, болезнь, смена работы, окончание учебы, травма, развод, отъезд из дома и т.д. В такие моменты «умирает» старое понимание своего Я и своего мира и должна родиться новая идентичность. Это уровень перемен второго, а иногда и третьего порядка (см. Бейтсон, 1972). Поскольку нормальные сознательные процессы направлены на поддержание существующего порядка (они консервативны по своей природе), от них нужно отказаться ради психических процессов другого типа.

Транс является именно таким типом процесса. При переживании транса время растягивается, логика становится более гибкой, фокус более интенсивным, рамки ослабевают, восприимчивость усиливается и становится виден первичный процесс (Гиллиген, 1987, 19886). Это ставит управление на второе место, а изменение взглядов — на первое.

Таким образом, когда человек или система претерпевают изменение своей идентичности, возникает тенденция к спонтанному проявлению транса. Транс и ритуалы транса существуют буквально в каждой культуре, особенно в переходные периоды. Симптомы также имеют тенденцию появляться в переходные моменты — то есть у человека больше всего шансов развить у себя симптом вслед за значительными жизненными изменениями (Лазарус, 1965). Это предполагает, что симптомы являются спонтанными трансми без позитивных со-

циальных ритуалов или присутствия человека, который мог бы покровительствовать им и направлять их. Таким образом, задача терапии не столько в том, чтобы навести транс, сколько в том, чтобы навести такие гипнотические формы, которые позволяют естественно возникающему трансу быть социально одобряемым и работать с ним.

С этой точки зрения нет особого смысла думать о трансе просто как о поведенческом или социальном взаимодействии между гипнотизером и субъектом. Это то же самое, что низвести любовь до обмена словами или свести переживание искусства к комментариям критиков. Это делает транс слишком сильно зависимым от терапевта и слишком мало зависимым от естественного переживания клиентом своего роста и изменения. Минимальное понимание транса требует принять во внимание внутренний и внешний мир, естественный и социальный разум и в особенности осознать, что измененные состояния в жизни человека всегда происходят в потоке конкретных событий. Если рассматривать симптом как транс, указывающий на изменение идентичности, гипноз становится социальным ритуалом, который предоставляет искусное средство для соединения процессов изменения с исцеляющими ресурсами.

В то время как этот натуралистический взгляд на транс несколько отличается от традиционного искусственного, или чисто социального взгляда, он также отличается и от эриксоновского взгляда, который рассматривает транс как чрезвычайно распространенный.\* Смешать транс и психическое «отключение», которое происходит в течение дня, значит утратить его глубинное клиническое значение и потенциал.

## **5. Всегда ли так полезен транс?**

В эриксоновском сообществе иногда мы наивно рассматривали транс как панацею от всех бед. В своем крайнем выражении эта идея заключается в том, что надо просто войти в транс и оставаться там, — и счастье пребудет с нами вовеки. Этот опасный и соблазнительный взгляд осложняет некоторые вещи, такие как пребывание в роли супруга или родителя или гражданское участие в жизни общества. Более того, он исходит из того, что транс — это всегда хорошо.

Есть, конечно, и другие взгляды на природу гипноза. Линн и Рю (1991) дают превосходное изложение существующих ныне противоречий. Я искренне полагаю, что представленный здесь взгляд закрепится в качестве клинически полезного способа подключиться к страданиям клиента и преобразовать их.

Я лично полагаю, что гипноз, используемый разумно и умеренно, может стать замечательным и полезным опытом. Но иногда он может использоваться и используется как наркотик, одурманивающее состояние, вызывая потерю чувствительности и отвращая от участия в жизни.

Вероятно, что использовать транс в качестве средства диссоциации будут главным образом жертвы травм, чтобы защитить себя от дальнейшего вреда (Терр, 1994). Но этот навык диссоциации может продолжать использоваться долгое время после того, как угрожающие условия миновали, отвращая тем самым человека от зова вновь вернуться в жизнь общества. Например, если человек рос в пьющей семье, он мог научиться «уходить в транс», когда родитель был в состоянии агрессии или опьянения, и теперь он автоматически использует те же самые стратегии, чтобы избежать страха перед интимной близостью с супругом(ой). И то, что было союзником тогда, превращается в препятствие для роста.

Ценность транса зависит от того, как его применяют. Вы можете находиться в трансе и не «быть с» самим собой или «в» жизни. Эриксон обладал замечательной способностью «покровительствовать» трансу и другим психическим состояниям: то есть он действительно сочетал естественный опыт транса с благополучием и обучением человека. Если пациенты ранее научились использовать транс, чтобы скрываться от мира, Эриксон присоединялся к ним там, где они прятались, и помогал им использовать транс для того, чтобы вернуться в сообщество. Это умение «быть с» происходящими переживаниями человека — то, что буддисты называют «полной осознанностью» — простое и неуловимое. Оно намного важнее, чем наличие транса. Собственно, я полагаю, что, если состоянию полной осознанности будут уделять больше внимания, транс будет более эффективно использоваться в терапии. Его будут рассматривать как естественное состояние, которым можно воспользоваться неправильно, а потому подходить к нему нужно осторожно и осознанно. Очень важно, чтобы на транс смотрели не как на панацею или как на образ жизни, а как на еще один ресурс, который может пригодиться на разных поворотах жизненного пути. С этой точки зрения, гипноз входит в семейство тех подходов, которые способствуют душевному покою, облегчают страдания, усиливают душевное понимание и позволяют преобразовать себя.

## 6. Всегда ли так полезно недирективное общение?

Отличительным признаком эриксоновского подхода является применение недирективного общения, предположительно для усиления терапевтической восприимчивости. С моей точки зрения, это один из самых непонимаемых и потенциально вредных аспектов эриксоновского наследия. Мне кажется, что это непонимание частично возникает из-за смешения знаков и символов. Знаки — это контекстуально-инвариантные описания: то есть они означают приблизительно одно и то же в любой ситуации, в то же время символы контекстуально-вариативны: их значение строится из контекста (см. Прибрам, 1971).\*

Знаки и символы можно рассматривать как два полюса диалектики. Я полагаю, что эриксоновское сообщество делает ту же самую ошибку, что и традиционная терапия, когда слишком сильно склоняется к описаниям, как контекстуально-инвариантным сигналам. Проблемное поведение рассматривается скорее как знак, который должна интерпретировать персона, наделенная силой, т.е. терапевт. А потому значения головной боли, сна, супружеской ссоры инвариантны и числятся в книге кодов в системе терапевта. Например, головная боль может «сигнализировать» о сексуальном подавлении, которое терапевт принимает тогда за «действительную» проблему, лежащую в основании симптома, чтобы ее уничтожить.

С этой точки зрения, превосходная подготовка и опыт терапевта дают ему привилегированный доступ к глубинным (проблемным) смыслам жизни клиента. Действия терапевта оправданы, и он даже этически обязан технически воздействовать на клиента посредством некоторого метода — например недирективного — который предположительно изменит причину, лежащую в основе проблемы клиента. Этот подход «великодушного диктатора» исходит из того, что поскольку смысл (или «глубинная структура») проблемы, например головной боли, контекстно-инвариантен, то метод (например, история или недирективная техника), используемый для «лечения» проблемы, тоже контекстно-инвариантен (де Шазер, 1994). Это ведет к увеличению числа популярных практических «сборников историй», похожих на руководства по толкованию снов, куда терапевт

Как отмечает Прибрам, знаки иногда можно использовать символически, а символы можно использовать знаково, но подобный уровень анализа не соответствует целям настоящей дискуссии.

может заглянуть и найти подходящую историю для «лечения» конкретной проблемы.

С относительной точки зрения, это принцип силы в действии. Предполагаемые предпосылки таковы: (1) терапевт знает о клиенте то, чего клиент не знает и не должен знать (предположительно потому, что он не в состоянии справиться с этим знанием о себе); (2) терапевт может и должен использовать эту информацию для того, чтобы намеренно влиять на клиента без его согласия или осознания; и (3) эта вводящая в заблуждение практика вообще-то работает и полезна для роста обоих — и клиента, и терапевта.

Это, я думаю, опасная тенденция в том, как эриксоновское сообщество использует идеи и методики символического проявления новой коммуникации. Она уводит от краеугольного камня эриксоновского понимания уникальности каждого человека и каждой ситуации. Подобный упор предполагает, что смысл никогда не фиксируется: он разный для каждого человека и в какой-то степени — для каждого момента. И если ничто не фиксируется, то под ногами у терапевта нет твердой почвы, нет книжки с кодами, нет глубинной структуры, которую можно распознать.

Другой полюс диалектики полагает, что проблемы, так же как и терапевтические теории и реакции на них, нужно читать скорее как поэмы, нежели как научные факты или категории. В поэзии, как и в гипнозе, цель состоит в том, чтобы воссоединить язык с прочувствованными ощущениями или, словами Рильке: «Ощутить себя ближе к тому, чего словами не достать». Идея здесь состоит в том, что, когда описания больше не чувствительны к контексту, т.е. больше не соединяются с пульсацией настоящего момента, они становятся дисфункциональными. Будучи отсоединенными от контекста, описания действуют так же, как фундаменталистские тексты, которые отвергают то, что есть, ради того, что должно быть, тем самым порождая страдания (см. Гиллиген, 1996).

Репозитизация описания — это в первую очередь сдвиг не в содержании текста, но в отношении читателя к тексту. Таким образом, волшебство заключается не в самой истории или ее хитроумных деталях, а в повторном привлечении сознания, которое раскрывает в ней новые смыслы и переживания. Это первичная цель чувственно-символической коммуникации: не искусно обманывать, а чувственно оживлять сознание клиента.

Таким образом, клиент с жалобами на головную боль рассматривается как жестко прикрепленный к определенным рамкам. Тот конкретный способ, которого клиент придерживается, без сомнения в попытках избежать дальнейшего страдания, перекрывает исцеляющий принцип, проходящий сквозь настоящий момент. Терапевт стремится воссоединиться с этим исцеляющим принципом, подключившись к процессу клиента, прислушиваясь к «материализованной поэме» *жалобы на головную боль, ощущая поэтические* отклики человека («это напоминает мне о...»), а затем использует свои терапевтические навыки, в качестве обратной связи отвечая соответствующей поэмой (т.е. историей, парадоксом, недирективной техникой).

Такой «поэтический» обмен — это не ассоциативная куча-мала, где сойдет все, что угодно. Любое искусство требует серьезных ограничений и дисциплины. В искусстве терапии терапевт привержен реакциям клиента, поэтому требуется значительная концентрация, чтобы оставаться во взаимосвязи с клиентом на многих уровнях. И в то же время терапевт осознает, что он не «у власти» и не имеет привилегированного доступа к глубинным структурам, он скорее доверчив и любопытен к тому, как этот поэтический процесс, в который оба они вовлечены, сможет породить новые смыслы, более жизненные и эффективные для клиента.

Важный момент заключается в том, что смысл косвенной коммуникации относительно вторичен. Так же как сладость не является свойством сахара — это скорее ощущение связи между сахаром и языком, который к нему прикасается — терапевтический смысл выводится из связи между терапевтом и клиентом. Это ведет к лучшему пониманию непрямой коммуникации, основанной на сотрудничестве, гибкости и любопытстве.

Так, я полагаю, что о непрямой коммуникации в эриксоновском сообществе говорили очень неудачным и вводящим в заблуждение образом. Я думаю, это привело многих терапевтов к тому, что они были сильнее поглощены своими изощренными методиками, чем непосредственным соединением с клиентом. Но как сказала великая танцовщица Айседора Дункан, когда ее попросили объяснить смысл конкретного представления: «Если бы я могла это объяснить, мне не пришлось бы это танцевать!» Так что вместо того, чтобы интриговать и планировать обмануть клиентов, терапевты должны, как преданные

артисты, подключаться к психическому полю, которое позволяет танцорам танцевать, за счет принципа исцеления.

## 7. Важно ли признавать неудачи?

Один из неотразимых аспектов эриксоновского наследия — его успешные истории. Как указывал де Шазер (1994), у каждого терапевта есть свой образ, Эриксон (и его студенты в особенности) описывал свой терапевтический образ с точки зрения «Эриксона Умного». Как блистательный Шерлок Холмс, Эриксон Умный поражал читателя своим блестящим интеллектом и удивительной креативностью. И также как Холмс, Эриксон, по-видимому, не знал неудач.

В то время как Эриксон Умный делает чтение увлекательным и мысли вдохновенными, ценность стиля его обучения остается менее ясной. Терапевты (и клиенты) должны найти способ, чтобы принять разницу между идеальными и реальными результатами и продолжать работать с ними, особенно с поражениями. Несомненно, Эриксон многократно терпел неудачи, но нам мало известно о том, как он сражался с ними, чтобы научиться.

В моем собственном случае подобные умалчивания не способствовали моему развитию. Слишком долго я преуменьшал свои слабости и неудачи и пытался всегда выглядеть уверенным и «у руля». Мое табу, наложенное на неудачи, особенно подрывало способности к дисциплинированному «незнанию», этому существенному ингредиенту любопытства и творчества.

Я пришел к заключению, что неудачи терапевта необходимы для успеха терапии. Именно тогда, когда клиент отбрасывает теорию в лицо терапевту или сопротивляется терапевтическим (или гипнотическим) установкам, фактически и происходит терапия. В этот момент клиент открывает свой собственный путь, осознавая, что тот в значительной степени отличается от понимания терапевта. Терапевтический процесс, который начался с неудачи терапевта, нужно затем развить посредством мягкого добавления человеческого присутствия и структуры к каждому успешному проявлению клиента.

Мы наблюдаем этот процесс особенно при работе с гипнозом и метафорами. Эриксон обычно побуждал субъектов гипноза переводить его значения, слова и образы в их собственные значения, слова и образы. Я считаю, что терапевту действительно следует озаботиться, если клиент буквально следует каждой предложенной ему установке,

поскольку это показывает, что этот человек старается быть «хорошим мальчиком» и следовать по пути терапевта, вместо того чтобы открыть свой собственный. По мере того как у клиентов развивается открытость и любовь к себе, они обнаруживают возрастающие отличия между собой и терапевтом. Клиенты начинают понимать, что точка зрения терапевта не соответствует их собственным потребностям и что они все больше должны полагаться на свое собственное мнение и чувства. Таким образом, разоблачение неудач терапевта становится основой для терапевтического прогресса.

## **8. Является ли любовь силой, с которой следует считаться?**

До сих пор эта дискуссия была несколько критична по отношению к идеям власти, манипуляции и обмана. Это подводит нас к вопросу: является ли власть любви сильнее или равной по силе любви к власти? Имеет ли «любовь как умение» отношение к терапии? Можно ли эффективно ее использовать для поглощения и преобразования агрессии, скрытой в симптоме?

Я полагаю, что ответом на все эти вопросы будет «да». Как только мы выйдем за пределы своего незрелого и закоснелого понимания любви как состояния, которое «случается с тобой» при благоприятных обстоятельствах, мы сможем принять ее как усовершенствованный навык и силу, доступную нам при самых враждебных обстоятельствах (см. Фромм, 1965). Мы видим примеры этого в деятельности Ганди, Кинга, Христа и других. Я считаю, что мы наблюдали ее и в работе Эриксона. Любовь как умение имеет много аспектов, включая раскрытие, понимание сердцем, поддержку, принятие, сочувствие («страдание с»), защиту, «пребывание с», благословение, поощрение роста, преданность, предупредительность, гибкость и т.д. Я думаю, что в терапии много любви\*, и жаль, что мы так мало говорим об этом.

Меня вдохновил пример Эриксона, и от попыток диктовать, доминировать или контролировать жизнь я перешел к освоению сотрудничества с нею — и во внутреннем, и во внешнем мире. Я чувствовал в работе Эриксона огромную любовь и думаю, что это прекрасный пример, чтобы напомнить мне о моих возможностях. Для меня становится все яснее, насколько это важно: рассуждать о терапии в плане люб-

**Мать Тереза любила говорить, что не бывает великих поступков, а только - маленькие поступки, совершенные с великой любовью.**

ви, а не власти или манипуляции. Так что я полагаю — очень полезно открыть дискуссию о том, какое место в терапии занимает любовь как умение и как развивать и возвращать в человеке смелость любить.

## КРАТКИЕ ИТОГИ

Мое развитие как терапевта произошло под сильным влиянием Милтона Эриксона. Его представления об уникальности каждого человека, о необходимости принятия всего, что предлагает человек, и сотрудничества с ним, о восстановлении баланса и получении удовольствия от жизни продолжают освещать мой путь и указывать дорогу вперед. По мере того как менялся путь, менялся и мой стиль. Некоторые аспекты эриксоновской работы, которые я оставил позади, включают в себя следующие: власть и манипуляция, иное-чем-сознательное Я как психический инструмент, разумность «бессознательного» или «в бессознательном», транс — как всегда положительное или повседневное явление, ценность непрямо́й коммуникации и акцент исключительно на успехах и табу на неудачах.

Большее любопытство у меня вызывает любовь как умение, сотрудничество как умение, сердце, душа, центр, внутреннее Я и «изначальная нежная точка» как термины, дополняющие бессознательное, разумность в «межбытии»\*, особые свойства трансa и его связи с такими «кузенами», как искусство и медитация, чувственно-символическая коммуникация, которая обходит фиксированные фреймы и терапевта, и клиента, и навык бытия вместе с неудачами.

Я понимаю, что другим работа Эриксона видится иначе. В этом и заключалась загадка Эриксона и его сила: его работа имела так много значений для стольких многих людей. Мой основной интерес здесь состоит в том, чтобы показать вам, как то, чему я научился двадцать лет назад, все еще продолжает, к лучшему или худшему, меняться в моей работе сегодня. Надеюсь, что это верно для всех нас. И как сказал Будда много лет назад: «Будь светом самому себе!»

Перевод по контексту англ. *interbeing*—бытие в пространстве между несколькими. — Прим. ред. перев.

# 12

## ЗДЕСЬ ПРОТЕКАЕТ РЕКА: ОТНОСИТЕЛЬНОЕ Я В ПСИХОТЕРАПИИ\*

И сделав то, что сделали, насытившись любовью, мы медленно  
Нырнули в реку, и там тела соединились наши так спокойно,  
Как блещут плечи у пловца неспешно в утренней заре,  
Как под дождем сосна стоит, мечтая, у деревни.  
Столетье за столетием на склон восходит нежность.  
Так для тебя однажды — верность родилась во мне."

*«Добрая тишина» Роберт Блай*

Психотерапия самоотношений — это тот подход, который я разрабатывал в течение последних десяти лет (Гиллиген, 1994, 1996). Частично он опирается на наследие Милтона Эриксона и Грегори Бейтсона (см. Гиллиген, 1987), но кроме того он подвергся влиянию гения Морехея Уешибы (основателя айкидо), Ганди, Граучо Маркса, Джерри Гарсия, Т.С.Элиота, Мартина Лютера Кинга (младшего) и моей дочери Зоуи. Он направлен на репозитизацию переживания и в то же время побуждает жить более рассудительно, без сентиментальности, без жалости к себе и без напыщенности. Он поощряет союз между силой любви и любовью к силе и тем самым стремится к превосходству бытия и к искусству становления. Он предлагает ясный способ понимания того, как жизнь может стать (и оставаться) для людей проблемой, и предлагает особые принципы и методы, с помощью которых люди способны найти свой путь без периодически возникающих страданий.

Эта статья представляет некоторые мои идеи, касающиеся концепции самоотношений, и описывает, как с этих позиций трактуются многочисленные уровни отношений терапевта и клиента. Сначала

Данное эссе ранее было опубликовано в сб. «Гипноз. Международные монографии». (Т. 2. 1996. С. 195-209.)

*Перевод Г. Бутенко.*

ла излагаются неформальные принципы, лежащие в основе подхода. Затем приводятся пять принципов «деконструкции» и «дефрейминга» реальности вместе с комментариями относительно того, как они могли бы использоваться и терапевтом, и клиентом. В целом подчеркивается важность развития такого сознания, которое способно вмещать в себя противоположные истины: любовь и власть, мужественность и женственность, проблему и решение, терапевта и клиента.

## **ЛОЗУНГИ В РАБОТЕ С САМООТНОШЕНИЕМ**

Каждый терапевт руководствуется некими идеями о том, что собой представляет наша жизнь. Очень часто эти идеи не выражаются непосредственно, но вплетаются (и уже вплетены) в многослойную ткань терапевтической беседы. Мы отметим четыре идеи, которыми часто направляется работа с самоотношением. Эти принципы используются тогда, когда клиент попадает в своего рода тупик и преподносятся обычно с «ирландским лукавством», чтобы сместить беседу от скучной буквальности фундаментализма к артистичной интриге и новым возможностям самой жизни.

### **1. Жизнь - дерьмо, но это не проблема**

Первый принцип основан на первой священной истине Будды: страдание существует. В применении к нашей повседневности это очевидно: всегда случается не одно, так другое. Если у тебя есть машина, то обязательно будут проблемы с машиной. Если у тебя есть отношения, то обязательно будут проблемы в отношениях. Если у тебя есть терапевт, обязательно будут проблемы с терапевтом. И так далее, и так далее. Но сама жизнь проблемой не является, да и ты тоже. Когда проблемы становятся утверждениями на уровне нашей личности («Я — проблема») и мы начинаем идентифицировать себя со страданием (или определять себя как страдание), только тогда начинается настоящее светопредставление.

Концепция самоотношений исходит из того, что именно нежелание или невозможность человека продолжать оставаться в прямой зависимости от своих страданий частично и приводит его в кабинет терапевта. Что-то вызывает у человека душевную боль, и он ищет выход из страданий посредством насилия против себя или других. Это насилие принимает различные формы: зависимость, враждебность,

самоуничтожение, изнурение себя голодом и т.д., и т.п. С позиций концепции самоотношений мы знаем, что выхода из страдания нет, но есть проход через него. И здесь нас особенно интересуют методики, которые помогают человеку «быть вместе со страданием, не становясь им». При этом мы не приемлем попытки человека «просто быть счастливым» или фокусироваться только на «решениях», точно так же как мы не верим в способы, поощряющие уход в детство, прятание головы в песок или другие пассивные подходы к переживанию. Мы ищем третий путь между этих двух противоположных дорог, который допускает страдание наряду с радостью и счастьем.

Как и буддистские практики, работа с самоотношением направлена на уничтожение привязанности к страданию (и, соответственно, на уничтожение идентификации с ним или отчуждения от него). Чтобы к этому прийти, нужно различать переживание страдания и его изложение или описание. Проблемы деградируют в симптомы, когда человек начинает ассоциировать себя с проблемой или со страданием на уровне личности: «Я и есть проблема», а не: «Есть проблема, и я могу научиться, как с ней сосуществовать».

Идея страдания вызывает к жизни многочисленные образы и, соответственно, многочисленные понимания, многие из которых бесполезны для облегчения страдания. Страдание зачастую рассматривается через посреднические рамки жалости к себе, напыщенности или интеллектуализации, что неизменно приводит к искаженному (напр., к слишком сложному или слишком узкому) взгляду. Многие люди полагают, что принять свое страдание — означает примириться с несправедливостью или признать себя жертвой. Главная же цель в признании первичности страдания — это осознать все те многочисленные боли, потери, травмы, сердечные раны и неудачи, которые не интегрированы и потому задерживают развитие человека, продолжая воспроизводить цикл насилия. Нужно осознать их не для того, чтобы копаться в них или как-то идентифицироваться с ними, а для того, чтобы открыть для себя возможность быть с ними таким образом, чтобы позволить им пройти через нас. Это подводит нас ко второму принципу.

## **2. Жизнь проходит сквозь тебя, но не всегда**

Мы зачастую думаем, что разум и переживание — это нечто, существующее внутри человека, а не процесс, протекающий по органич-

ным схемам взаимосвязей, соединяющим все сущее. Разум - это глагол. А вы — рецептор на уровне клетки в Великом Интернете, проводник, через который протекает великая тайна жизни. Как я внушаю (с ирландским лукавством) многим своим клиентам: «Жизнь ищет тебя». Или, как написал Рильке (1981) в стихотворении «Созерцание»:

Как мелки с жизнью наши споры,  
Как крупно то, что против нас.  
Когда б мы поддались напору  
Стихии, ищущей простора,  
Мы выросли бы во сто раз.\*

Жизнь безжалостно преследует нас, заставляя менять свою точку зрения, развивать более глубокое понимание себя и жизни. Иллюзия контроля трагична и дорого нам обходится, возможности же сотрудничества безграничны. В наших моделях изолированной патриархальности правит властный принцип, побуждая нас контролировать то, что находится вне узких рамок нашей личности, и противостоять ему. Идея подчинения силе, более сильной, чем наше эго (пример найти нетрудно!) рассматривается с ужасом и негодованием, как потеря контроля или подчинение несправедливости (что может быть и правдой). Это напоминает мне стихи Элиота (1963):

...Поэтому говорят  
Не о мудрости стариков, но об их слабоумье,  
О том, как они страшатся страха и безрассудства,  
О том, как они страшатся владеть  
И принадлежать друг другу, другим или Богу.  
Мы можем достигнуть единственной мудрости,  
И это мудрость смирения: смирение бесконечно.\*\*

Попытка контролировать жизнь, зацепиться за фиксированную позицию неизбежно проваливается. Симптом представляет собой крушение властного принципа, невозможность для человека сохранять неизменное представление о себе и о мире. Говоря мифологическим языком, это сигнал о завершении среднего этапа путешествия. Первый этап путешествия - это проживание в саду. Жизнь здесь невинна, спонтанна и полна. Моя четырехлетняя дочка Зоуи пока еще главным образом живет в этом саду. В какой-то момент, возможно, в результате насилия, травмы, формального образования,

*Перевод Бориса Пастернака.*

*Перевод С. Степанова.*

постоянной несправедливости, да и всего, чего угодно, жизнь выдворяет тебя из сада и отправляет в ссылку. Эта горькая трагедия настигает каждого из нас — от нее, похоже, нет спасения. Пока мы бродим свои 40 лет (мифологического времени) по пустыне, действуя от лица изгнанного правительства, мы вынуждены учиться новому языку. Нам приходится полагаться только на себя, различать и различаться, развивать свое собственное понимание происходящего. В определенный момент жизнь призывает нас обратно к самим себе и к соединению с другими. Так что симптомы могут рассматриваться как призыв вернуться из ссылки назад к самому себе, чтобы научиться тому, что Эрик Фромм (1956) назвал «искусством любить».

Если мы игнорируем этот зов или не откликаемся на него должным образом, то симптомы и другие формы насилия развиваются. Как отметил Фромм (1956), альтернативами умения любить становятся зависимость, фашизм, фундаментализм, распущенность (секс, наркотики, рок-н-ролл) и конформизм. Эти процессы являются попытками вернуть нас в до-индивидуальный, до-рациональный модус сознания (Вилбур, 1983). И в первую очередь они являются актами насилия, поскольку требуют от нас убивать части самих себя или других ради «окончательного избавления» от боли. В психическом опыте между убить и умереть существует огромная разница. Мы не можем убить идеи, хотя можем «быть вместе с» циклом возрождения и смерти. Симптомы сигнализируют о цикле смерти и возрождения, о переходе личности. По мере того как жизнь проходит сквозь нас, она приносит смерть старым способам и рождение новым возможностям.

Симптомы, таким образом, являются попытками изменений, частично сорванными насилием. И как мы говорим в концепции самоотношений, симптомы сигнализируют о том, что человек «готовится к чему-то великому». Мы исходим из того, что некая жизненная сила постоянно проходит через нас, снова и снова. Человек испробовал все, чтобы отвернуться от этой силы, контролировать ее или каким-то иным образом отрицать, поскольку она кажется ему бессмысленной и угрожающей, — но с позором провалился. Вместо того чтобы рассматривать ее как злую силу, мы ощущаем ее как присутствие, дающее жизнь. Но это не значит, что мы относимся к ней легкомысленно, ибо это опасный момент. Если человек не сможет каким-то образом измениться под воздействием этого опыта, он может серьезно пострадать. Когда большая волна идет к берегу, вы можете оказаться на

дне моря, зятянутые туда подводным течением, поэтому важно оставаться сонастроенными. Нужно избегать сентиментальности, интеллектуализации и других ложных способов. Насущная задача терапии состоит в том, чтобы ощутить присутствие этой, «иной, чем эго», жизненной силы, которая движется сквозь человека, и помочь человеку двигаться сквозь нее, не впадая в насилие против себя или других (таким образом, симптом — это вид насилия).

В этом смысле принцип «нейромышечного зажима» является центральным. Позвольте процитировать Уильяма Блейка: «Сатана имеет много имен, и Неясность - самое распространенное из них». Самый легкий способ создать неясность, так что вы не сможете ни почувствовать, ни увидеть более глубокий уровень происходящего, это «блокировать» мышцы, нарушив баланс возбуждения и торможения в нервной системе (Гиллиген, 1996; Шапиро, 1995). Это меняет восприятие жизни, вместо динамичной она кажется нам статичной, а оболочка (или границы) тела/разума становится «темной», а не прозрачной. То, что «внутри» и «снаружи» Я, кажется нам теперь непримиримыми противоположностями, поскольку мы не ощущаем никакого обще-единого основания под их различиями.

Нейромышечные зажимы возникают у любых живых организмов при наличии угрозы, но только человек после того, как угроза миновала, продолжает долго оставаться в зажатом состоянии. Большая часть того, что мы называем мышлением и действием, происходит в этом состоянии нейромышечного зажима, и в результате мы чувствуем себя отчужденными от самих себя и от мира внутри и вокруг нас. Таким образом, высказывание «жизнь движется сквозь нас, но не всегда» означает, что мы можем закрыться (и закрываемся) от потоков жизни, пронизывающих все. (Как заметил Торо: «Этот поток соединяет меня со всем остальным миром».) Хотя такого закрывания в более ранние моменты вероятно было не избежать, симптом требует от нас вновь научиться открываться жизни. Пока сохраняется нейромышечный зажим, дар симптома будет восприниматься как чужеродный и угрожающий и будет провоцировать дальнейшие (насильственные) попытки от него избавиться.

Члены группы MRI (Вацлавик, Вискленд и Фиш, 1974), описывая свою работу с Бейтсоном и Эриксоном, подчеркивали, что ранее предпринятые попытки решения и есть проблема. Пытаясь отделиться от симптома, мы воссоздаем его как акт разрушения Я. В центре

этого непреднамеренного акта лежит нейромышечный зажим: наше тело закрывается от энергий жизни, и образы в нашем мозгу сужаются до застывшей фундаменталистской картинки того, как все должно выглядеть и что все это означает. Чтобы облегчить симптом, мы должны ослабить нейромышечный зажим: технически говоря, мы должны расслабиться. Чрезвычайно полезно было бы изучить, каким образом нервное возбуждение и нейромышечные зажимы определяют почти всю нашу деятельность.

*Концепция самоотношений полагает, что зрелое сознание кардинальным образом характеризуется умением мыслить, ощущать и действовать без нейромышечного зажима.\** Вся идея гипноза и медитации заключается в том, чтобы «просто дать этому произойти». Научиться позволять жизни идти через нас, в то время как мы слоняемся вокруг, учась на этом. По большому счету все искусство основано на ощущении и использовании энергий, более великих, чем эго. Как говорится в «Фаусте» устами Мефистофеля:

Достану больше я, чем кажется вам всем;  
Все это хоть легко, но трудно вместе с тем.  
Клад не далек, но чтобы докопаться,  
Искусство нужно и уменье взяться."

Каждый художник знает, как важно научиться некоторым практическим навыкам расслабления и отпускания. Отпускание — это не бесчувственное разбазаривание, а состояние повышенной чувствительности, позволяющее ощутить даже больший контроль, но отличающийся от эго-мышечного сокращения. Это не состояние транса, хотя его и можно в него перевести. Такое состояние хорошо описывается лозунгом айкидо: «Ничего не жди, будь готов ко всему». Все принципы, далее изложенные в работе, имеют отношение к этому процессу.

\* В этом отношении интересно отметить, что в результате тяжелого заболевания полиомиелитом Милтон Эриксон в возрасте 17 лет остался парализован и не мог сокращать мышцы, когда думал. Он не ощущал связи со своими мышцами! Поэтому ему пришлось научиться думать, не двигаясь и не разговаривая. Типичной строчкой из его гипнотерапевтических внушений в последующей жизни стало: «Вам не нужно двигаться... Вам не нужно говорить... Вы можете позволить своему бессознательному разуму начать работать вместо вас...» Я подозреваю, что полиомиелит заставил Эриксона изучить этот не-мышечный тип зрелого мышления в относительно раннем возрасте, и он передавал это знание другим путем гипнотических процессов.

*Перевод Н. Холодковского.*

### 3. Вас двое

На определенном этапе терапии, обычно на первой или второй сессии, я объясняю клиенту, что если отмести все внешние аспекты гипноза (которые составляют процентов 95), то останется горстка идей, которые могут оказаться весьма полезными в терапии. Одна из них, говорю я, состоит в том, что вас двое. Многие клиенты криво улыбаются и спрашивают: «И это все?» Я поясняю, что есть много лиц и форм Я, но существует только две различных психе, через которые они становятся известны. В гипнозе, конечно, их называют «сознательный разум» и «бессознательный разум». Теперь я редко использую эти термины, в основном потому, что утратил чувственное ощущение того, что они означают. Неожиданно они показались мне слишком безличными и механическими, для того чтобы описывать ими борьбу и тайны человеческого опыта. Однако ценность их состоит в том, что они утверждают, что ты — больше, чем эго-Я, что кто-то еще живет у тебя внутри. Роберт Блай в своем стихотворении «Наблюдатель» говорит:

Внутри у нас есть слушатель, и он слушает, что мы скажем,  
есть наблюдатель, и он смотрит, что мы сделаем.

Он наблюдает за каждым нашим шагом,  
беседуем ли мы с друзьями,  
идем ли не спеша или летим среди миров,  
он зовет нас к возможному и невысказанному,  
к груде из сломанных наконечников стрел  
или к старику, потерявшему свои пальцы (с. 135).

Эта идея «другого Я», конечно, занимает центральное место в художественном познании. Чилийская писательница Изабель Альенде в интервью, посвященном ее творческому стилю, прекрасно описывает этот процесс (Томе, 1994). Она говорит, что персонажи ее романов сначала появляются, как «существа в ее животе». Она носит их в себе, в каком-то смысле как при беременности. Процесс их «рождения» состоит из процесса влюбленности в них на их собственных условиях, из их тщательного выписывания и выслушивания историй, которые они готовы рассказать. (Как это похоже на истинное родительство!) На первом этапе процесса эти существа в ее животе направляют ее историю, на втором этапе, редактирования, более активными становятся ее писательское ухо и талант. На обоих этапах относительное Я является прочувствованным ощущением соединения между этими двумя уровнями бытия.

Так что предложенное Эриксоном разграничение сознательно-го/бессознательного в психотерапии самоотношений модифицируется таким образом, чтобы подчеркивать «нормальное» (повседневное) ощущение Я, базирующееся в голове, и чувственное/архетипическое Я, базирующееся в животе (см. Гиллиген, 1996). Если человек идентифицирует себя только с «нормальным Я», наступает отчуждение от «жизни, проходящей через живот», тогда начинает преобладать страх и (безуспешные) попытки управления. Если же человек идентифицируется с текущим переживанием или с архетипическим Я, то он теряется в эмоциях, травмах и фантазиях, страдая от того, что юнгианцы называют «инфляцией архетипа» (если вы поищете этот термин, то встретите портреты таких звезд, как Майкл Джексон и Мэрилин Монро.) Поэтому при работе с самоотношением мы стремимся развить именно прочувствованное ощущение того и другого одновременно. Этот подход утверждает, что ты — это то поле, которое содержит в себе различия, тот дух, который их объединяет. Таким образом он побуждает терапевтов ощутить клиента как взаимоотношение двух Я, а не как позицию данного Я.

Относительное Я можно заметить в разнообразных контекстах. Сеймур Эпстайн (1994) рассмотрел широкий диапазон исследований, поддерживающих модель двойственных процессов, или модель «двойного разума». Для его описания Уильям Джонс использовал метафору всадника и лошади. Относительное Я воплощается в отношениях хорошего родителя и ребенка или учителя и ученика. Искусство поднимает его на уровень прекрасного. Милтон Эриксон демонстрировал его в своей терапии, хотя я полагаю, что описал он ее неверно, совершив типичную западную гносеологическую ошибку — не включив наблюдателя, т.е. себя — в описание. Он акцентировал разумность отношений человека с Оно. Я полагаю, что более полное описание должно звучать так: «Бессознательное Эриксона плюс бессознательное клиента» дает порождающее единство. Конечно, здесь возникает вопрос — может, определение «нормальное Я клиента плюс другое Я клиента» в перспективе ничем и не хуже. Последнее как раз и является тем отношением, которое мы пытаемся установить в психотерапии самоотношений (см. Гиллиген, 1996).

Один из способов состоит в том, чтобы сдвинуть отношения между нормальным Я и другим Я из позиции «я—оно» к «я—ты» соединению. Например, симптоматическое «оно» (скажем, депрессия) пе-

ремещается на личностный уровень «он» или «она», который имеет свой центр ощущений внутри тела, а часто и возраст. Тогда человек уже не является симптоматическим переживанием, и ему можно помочь «быть с ним», создав некий контейнер, внутри которого его можно прочувствовать и проявить. Как в медитации полной осознанности, Я не проявляется через мышечную активность, но чувственно содержится в сосуде тела/разума. Другое Я можно называть по-разному - центр человека, душа, «он» или «она», гость, внутреннее существо и т.д. Это другое Я нельзя низводить до конкретного образа или описания, такого как внутренний ребенок или старый мудрец. Это центр, через который проходит любая психическая форма, как у маленького ребенка, который в течение дня демонстрирует каждую психическую форму поведения, известную человечеству, по меньшей мере дважды. Каждая форма проходит сквозь нас, за исключением тех случаев, когда страх и мышечное сокращение удерживают ее в нейромышечном зажиме (блоке), циркулируя в повторяющихся циклах, пока не явится присутствие человека, чтобы «благословить» ее и работать с ней.

Также очень важно помнить, что это другое Я не принадлежит тебе. Это часть твоего большего Я, а не часть или продолжение тебя. У него есть своя автономная жизнь, во многом отличающаяся от твоей. Его можно рассматривать как помощника. В этом смысле имеет значение, отношусь ли я к Дениз, моей жене, сначала как к «Дениз», а потом как к «своей жене», или наоборот. Сходным образом, если мы рассматриваем «другое Я» как автономное, мы начинаем осознавать, что жизнь движется через него или через нее. Тогда наша миссия в том, чтобы почувствовать в своем теле центр, который служит «жилищем» этому Я, и слушать и ощущать, как течет сквозь этот центр каждый опыт нашей жизни, не идентифицируясь и не отчуждаясь.

Я повторяю, решающее значение здесь имеет понятие относительного поля, лежащее в основе обоих Я. Когда ощущаются и «я», и «ты», появляется «мы». Как иллюстрирует рисунок 12.1, ощущение этого поля имеет решающее значение для того, чтобы одновременно удерживать в этом поле разные позиции. Это естественное состояние, известное большинству людей. Например, если вы прислушаетесь к тому, что вы делаете, когда хотите «прийти в себя» — читаете, гуляете, слушаете музыку — вы наверняка в какой-то момент заметите, что ваши ощущения расширились за пределы границ вашего тела. Если бы вас

спросили, где в этом переживании заканчивается ваше Я, вы скорее всего сочли бы это неуместным вопросом, поскольку все ощущается как единое поле. В концепции самоотношений нам особенно интересно, какие традиции или практики использует человек, чтобы войти в это поле, и как можно вызвать и поддерживать это включение при неблагоприятных обстоятельствах (таких как проблемный контекст).

#### **4. У тебя есть неисправимые отклонения, но они есть у всех**

Очень часто клиенты озабочены тем, что они какие-то необычные или странные. Я стараюсь как можно скорее убедить их (опять-таки с сочувственным ирландским лукавством), что они чудовищно недооценивают масштабы. Они гораздо более странные, чем могли предположить в своих самых глубоких страхах, а дальше будет только еще хуже!

Один из наиболее очевидных подтекстов здесь заключается в том, что человек вынужден взглянуть в лицо тому факту, что он не может соответствовать ожиданиям других людей. Это сигнал о том, что закончилась так называемая «верблюжья» фаза развития этого человека. Кажется, это сказал Ницше, что все мы первую половину жизни верблюды, трусим по пустыне, взвалив себе на спину все «должен» и «не должен». Верблюды умеют только плевать, они не умеют думать сами за себя или возражать. Когда верблюд умрет, появится лев. Львы обнаруживают, что умеют рычать и гордиться собой. Сначала они немного неуверены в себе, так что им будет полезно немного подучиться. Но как только верблюд начнет умирать (напр., об этом сигнализирует депрессия), обратного пути уже нет. Симптомы занимают пространство между смертью верблюда и рождением льва. И терапевт может сослужить хорошую службу в качестве акушерки на этой пороговой фазе.

Джозеф Кэмпбелл говорил, что иногда ты забираешься по лестнице на самый верх только для того, чтобы обнаружить, что приставил ее не к той стене. Симптом может послужить таким известием. Он говорит о том, что путь, по которому вы до сих пор направляли свою жизнь, больше не пригоден. Нечто или некто внутри вас побуждает вас найти новый путь. Но сначала мы должны слезть с лестницы, которая опирается на стену, сложенную из ожиданий других людей.

Одно из значений принятия своего «отклонения» (или уникальности, если это звучит лучше) состоит в том, что вы можете пере-

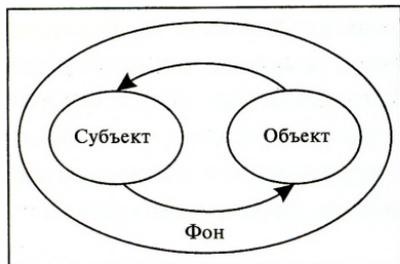


Рис. 12.1  
Относительное Я как паттерн,  
который соединяет различия

стать бесконечно требовать от себя перемен. Жажда перемен зачастую является формой ненависти к себе, произрастающей из такой надежды: «Если бы я только отличался от того, кто я сейчас, ты бы меня полюбил (а)». Бесконечные попытки показать себя в надежде заслужить любовь приводят к ужасающему осознанию, что ты неудачник; если ты сможешь побыть с этим, то поймешь, что дело не в тебе, а в природе животного. В такие моменты симптомы, такие как депрессия, звучат голосами целостности, которые нельзя не заметить. Они сигнализируют, что «ничего не получится», что «это не важно» и «это бесполезно». Они сигнализируют о гибели иллюзорного Я, и если их правильно принять и подать, они могут привести к великому согласованию нормального и архетипического Я. В такой момент потребность в надежном контейнере является критической, поскольку велика опасность взрыва насилия. Но вопль симптома частично является проявлением потребности человека принять некий уникальный и непризнанный ранее аспект или аспекты своего Я.

Какая внушаю своим клиентам, еще один самородок, который можно вынести из гипнотического опыта, это осознание того, насколько все-таки вы необычны. В гипнозе каждый осознает это по-своему. Терапевт предлагает что-то одно, но если все работает как надо, то клиент отвечает чем-то другим. Я полагаю, что терапевтический гипноз начинается лишь тогда, когда клиент не следует тому, что я говорю, а сам что-то делает параллельно.\* Без сопротивления и неудач терапия может оказаться всего лишь вежливой светской игрой.

Гипнотическое внушение, которое Эриксон нередко использовал, было таким: «По мере того как вы слушаете меня, вы можете заменять мои значения своими значениями... мои образы своими образами... мое понимание своим пониманием». Идея состоит в том, что терапевтический гипноз по-настоящему начинается тогда, когда клиент в состоянии это сделать. На этой стадии клиент не просто следует внушениям, а обнаруживает свои собственные реакции.

Терапия - это взаимодействие, цель которого - открыть уникальный путь клиента. Поскольку у самого терапевта путь другой, успех терапии предсказывается неудачами терапевтической теории и ее методов. Терапевт, таким образом, в лучшем смысле этого слова — «блаженный», который знает, что его путь не годится для клиента, но вынужден тем не менее с достоинством продолжать, выжидая, пока клиент не «оттолкнет» теорию и методы, предлагаемые терапевтом, чтобы открыть иную перспективу, более истинную для него самого. Способность принимать и удерживать эти различия ведет к хорошей терапии, также это ведет к растущему пониманию, что клиент должен продолжать поиск своего собственного уникального «девиантного» пути познания мира и пребывания в нем.

Подводя итоги, заметим, что эти четыре лозунга побуждают терапевта принять присутствие страдания в жизни без сентиментальности и без отрицания. Это позволяет подтвердить существование того, что Трунгпа Ринпоче (1984) назвал «первородной мягкой точкой» (по сравнению с «первородным грехом»), являющейся центром каждого человеческого существа. Когда эта точка подвергается насилию, возникает боль. Чтобы избежать боли, человек накручивает на себя персону (включая ее историю), которая живет на некотором расстоянии от его центра. (Это основано на отрицании первородной мягкой точки.) Психическое возбуждение и деформация, вызываемые этим процессом, порождают страдание, которое вызывает дальнейшие возбуждение и деформацию, вот так мы и уходим от себя, возвращаясь порой лишь годы или даже десятилетия спустя.

Отделение от своего центра изначально является решением. Оно не только притупляет боль, но и ведет к развитию отдельного эго-Я. Но по мере того, как человек развивает свои ресурсы, продолжающееся отчуждение вырастает в склонность, ибо теперь доступен путь получше. Этот лучший путь представляет собой относительное Я, которое соединяет эго-Я и изначальное Я, так же как и прочие другие дополняющие Я. И вот что симптом пытается сделать для человека: симптом — это призыв вернуться к первоначальному центру и возможность перейти в интегрированное относительное Я. Для этого необходимо отказаться от властного принципа и добровольно войти в свое другое Я (внутреннее или внешнее), без насилия. К несчастью, нейромышечный зажим заставляет нас думать, что такой отказ будет катастрофой, и мы продолжаем сопротивляться тому, что-

бы перемены проходили через нас. В этой точке природа кажется бесконечно терпеливой: она просто ждет и снова начинает свой цикл. В какой-то момент человек чувствует, что контроль ускользает от него, и в отчаянии отправляется к терапевту.

Терапевт понимает, что клиенты успешно движутся по пути каких-то изменений, но настроены воспринимать свои другие Я с недоверием, как чуждые или угрожающие. Поэтому для решения проблемы требуются парадоксальные отношения «не-сопротивления» (позволяющие переживанию протекать сквозь) и в то же время «не-вовлечения» (неотождествления себя с этим переживанием). В методе самоотношений мы стремимся развить внутреннее ощущение Я в качестве ощущаемого поля, которое удерживает в себе два Я, одно - для того, чтобы свидетельствовать и «быть с», а другое — чтобы внутренне ощущать движение жизни через человека. Из этого относительно Я развивается средний путь между подавлением и бунтом, и жизнь больше не является проблемой (на некоторое время).

Поэтому терапевт, работающий по методу самоотношений, начинает сессию с установки: этому человеку предстоит нечто великое. Моя задача ощутить это и правильно назвать. Мне нужно дать страданию такое имя, которое начнет понемногу растворять его, в то же время сохраняя связь с той частью человека, которая не претерпела вреда (и не нуждается в изменениях). Чтобы сделать это, помните, что клиент — это соотношение: *ничего не делайте, пока не почувствуете оба его Я одновременно*. Моя задача в том, чтобы способствовать появлению чувства соединенности между этими двумя Я. Нейромышечный зажим как раз и блокирует эту соединенность. Поэтому мне нужно использовать какой-то способ, открывающий тело и разум. Как только это произойдет, я могу присоединиться, благословить и гармонизировать все, что бы ни происходило, зная, что решение уже в пути. Затем можно применять и другие методы (см. Гиллиген, 1996).

## ЭТАПЫ ВОЗВРАЩЕНИЯ ИЗ ССЫЛКИ

Находясь под большим влиянием наследия Милтона Эриксона и Морехея Уешибы (основателя айкидо), концепция самоотношений полагает, что симптомы появляются тогда, когда человек ощущает «нарушения» бытия, принадлежности и соединенности. Ниже я приведу некоторые руководящие принципы для восстановления этих

связей. Нельзя не подчеркнуть, что терапевт должен и сам следовать этим принципам, когда он предлагает их клиенту. Они направлены не на достижение «измененного состояния», а скорее на «дефрейминг» или «деконструкцию» нейромышечной фиксации, которая расположена в самом центре симптоматического поведения.

## 1. Ощутите центр

Основной вопрос заключается в следующем: чему (или кому) вы в первую очередь уделяете внимание? Перед терапевтом стоит простая задача - пронаблюдать: куда направлены глаза клиента - туда и направлено его основное внимание. Метод самоотношений позволяет заметить, что в состоянии стресса человек обычно (неосознанно) выдает своей точкой фокуса, что же вызывает стресс. Это может быть физическое присутствие — например, другой человек, находящийся в комнате — или присутствие в памяти (если наблюдать за глазами сигналами). Проблема здесь в том, что человек вынужден скорее реагировать, чем отвечать; объект, вызывающий стресс, является той «высшей силой», что определяет личность.

Итак, простой способ состоит в том, чтобы научить свое Я «все время возвращаться» в собственный центр. В айкидо, если вы сталкиваетесь с ситуацией, когда люди со злыми намерениями хотят напасть на вас, вооруженные чем попало, такой переход осуществляется за счет расслабления своего взгляда и опускания сознания в точку, находящуюся несколькими дюймами ниже пупка. Для отработки этого навыка полезно слегка прикоснуться к этой точке тела несколькими пальцами и оставить их там, пока вы не почувствуете, что они пришли в гармонию с естественным вдохом и выдохом. Это может занять некоторое время, а чтобы научиться отпусканью, потребуется и некоторая чуткая тренировка, поэтому важнейшими качествами здесь являются терпение и нежность.

Терапевт может использовать этот процесс, опускаясь во время стресса в «разум в животе», и предложить сделать то же самое и своему клиенту. Основная идея здесь в том, что когда «основное внимание» находится в точке вашего центра, вы можете построить более восприимчивые, не-реагирующие отношения с «антагонистическим другим» (человеком, образом, предметом). Восприимчивость не означает, что вы позволите другому человеку задавить вас. Как и в практике боевых искусств, опускание вашего центра позволяет лучше чув-

ствовать безопасность и отвечать из естественного для вас ощущения бытия, а не из какого-то другого, вам чуждого.

В основе этого лежит предпосылка, что ваша связь со своим центром (другие могут назвать его душой или рассудительностью, или демоном) является вашей основной обязанностью. Для многих эта идея нова, поэтому вероятно нужно разграничить понятия нарциссической поглощенности и ответственного эгоизма. Можно легко проверить в действии то простое представление, что если вы покинете свой центр, то не сможете поддерживать гармоничное существование с чем-то или кем-то еще. И независимо от ваших намерений вы будете порождать хаос. Научившись центрировать свое внимание, вы сможете позволить жизни идти через вас, и тем самым позволить сознанию включать в себя индивидуальные интересы эго и в то же время выходить за их пределы.

## 2. Откройте сознание к периферическому полю

Еще одно простое наблюдение в концепции самоотношений состоит в том, что при симптоматическом поведении внимание жестко фиксируется на фигуре, вызывающей стресс, и отвлекается от окружающего ее фона. В этом отношении полезен еще один принцип айкидо — никогда не фокусируйся на атаке. Вместо этого дай своему восприятию смягчиться и расшириться до периферического поля. Это похоже на тот совет, который Дон Хуан дал Карлосу Кастанеде (1974) в «Сказках о силе», когда порекомендовал ему научиться ходить с глазами, раскрытыми на 180% к периферическому полю зрения, чтобы видеть горизонт с обеих сторон, при этом чувствуя руки у себя на боках. (Затем Дон Хуан добавил отрезвляющее предложение почувствовать присутствие смерти за своим левым плечом!) Мы можем назвать это полевым восприятием (а не традиционным восприятием фигуры), «сознанием жонглера»: оно позволяет установить соединение с полем, содержащим в себе разные фигуры (истины, людей, положения и т.д.), не замыкаясь ни на одном из них.

Чтобы этого достичь, существует очень простой способ, который я называю *трехточечным вниманием* и иногда показываю своим клиентам в качестве методики «антитревоги». Ведь чтобы забеспокоиться, вы должны напрячь глаза и ритмично вращать ими. (Вот почему в традиционном гипнозе пациента просят расслабиться и сфокусироваться на одной точке: это разрушает реакцию ориентации, запу-

щенную движениями глаз, и тем самым подготавливает действие гипноза.) Затем я предлагаю очень простой эксперимент, а именно — расслабиться и дать первой точке внимания появиться у себя в животе (или в сердце, или в руках — где удобнее всего). Затем я предлагаю клиенту выбрать две другие точки перед собой, желательно по обеим сторонам меня. Мы немного работаем над расслаблением и мягким распределением внимания, пока все три точки равным образом не окажутся в фокусе. Затем я предлагаю клиенту еще немного смягчить восприятие поля, оставаясь при этом в ясном сознании.

Приятный аспект этой методики состоит в том, что терапевт может легко отслеживать состояние клиента. Если глаза двигаются, можно давать мягкие обучающие установки на расслабление и перефокусировку. Методика может стать быстрым способом для развития расслабленного, но ясного фокуса. (Опять-таки, терапевт может делать это параллельно с пациентом.) Пока человек находится в этом состоянии, с ним можно вести работу, особенно при наличии у него проблем, связанных с тревогой. Это состояние удерживает человека от обращения к многочисленным реакциям контроля или страха по ходу опыта, тем самым помогая человеку сохранять свое присутствие. Также можно предложить человеку использовать это упражнение как методику концентрации перед началом стрессовых ситуаций или в ходе их. (На публике можно научиться делать это незаметно.)

Одну из модификаций этого упражнения можно назвать «орбитальной петлей». Она похожа на процесс, который я использую в айкидо, где один из руководящих принципов (по отношению к атакующему) гласит:

Сердце к сердцу,  
Разум с разумом,  
Центр с центром.

В орбитальной петле человек ощущает мягкие изогнутые волны энергии, пульсирующие по разным каналам, связывающим его с другим человеком. Например, можно дать установку, чтобы клиент ощутил мягкую энергию позади своих глаз, расслабляющее чувство, которое воспринимается как пульсирующая волна. Эта изогнутая волна может выйти через виски и соединиться в орбитальную цепь, также двигающуюся через виски и позади глаз терапевта. Похожие орбитальные петли можно проложить через уши, кончики пальцев, пальцы на ногах.

При первом описании этот процесс может показаться немного странным, но это, по сути, простой способ почувствовать «паттерн, который соединяет» вас и другого человека. (Я также использую эту методику в работе с парами.) Это способ чувственно ощутить относительный разум, являющийся полем между людьми, а не положением внутри головы. Смысл в том, что чем скорее вы сможете выйти из своей замкнутой изоляции внутри головы в открытое поле сообщества, которое содержит и вас, и других, тем скорее жизнь перестанет ощущаться вами как проблема.

### **3. Смягчите возбуждение**

Нейромышечный зажим способствует тому, что большая часть наших переживаний, мыслей и действий порождается подспудным состоянием возбуждения. Одно из простых упражнений, которое может помочь в монументальной задаче уменьшения возбуждения, — это пройти через серию спокойных самовнушений на «мягкий разум... мягкое тело... мягкие глаза... мягкое сердце... мягкую душу». (Можно включить дополнительные установки для проблемных зон, таких как челюсть, лоб и плечи.) Смысл в том, чтобы сначала просто привнести внимание, а затем освободить каждую область.

Например, смягчая разум, хорошо использовать буддистскую точку зрения, что разум — это пространство, и это пространство — небо. Тогда мы чувствуем пространство, где движутся мысли, чувствуем его как полную пустоту. Затем мы просто допускаем мысль о «мягком разуме» и терпеливо ждем. Ключ находится в нашем отклике на то, что произойдет. Часто сначала ничего не происходит, тогда мы можем быстро пройти через первые два шага (точка центра, периферийное поле) и спокойно вернуться к идее мягкого разума. Возможно, будет полезно почувствовать самую плотную, самую «густонаселенную область» вашего разума (для большинства людей это голова) и начать оттуда. С помощью тренировки можно достичь состояния полной осознанности, в котором человек все ясно осознает, но не пытается ничего исправлять. Опять-таки, это может быть полезно и терапевту, и клиенту.

Если разум в состоянии возбуждения, расслабить тело очень трудно, и наоборот. Поэтому полезно совершать циклы через разные области. Главный секрет многих боевых искусств заключается в том, что истинная стойкость, сила и мужество происходят от смягчения возбуждения.

#### 4. Сотрите все гипнотические феномены

Все эти разговоры о мягкости и расслаблении неизбежно подтолкну] людей к погружению в транс, поэтому следует подчеркнуть, что цель следования всем этим принципам состоит не в этом. Состояние транса может быть терапевтическим и очень приятным, но сейчас мы занимаемся исследованием дефрейминга симптоматических измененных состояний сознания и способов возвращения из изгнания. Несколько общих побочных эффектов гипноза - это сонливость, искажение реальности и падение со стула. Поскольку они могут увести нас в сторону от терапевтического присутствия, лучше иметь в запасе несколько способов, чтобы уйти от них в сторону. Можно задать простой вопрос: «Как вы узнаете, что начинаете входить в транс?»

Самый простой ответ: «По трансовым феноменам». То есть я узнаю, что транс развивается, потому что феномены (или внешние проявления) моего опыта существенным образом меняются. Изменяется то, как я вижу (во внешнем и внутреннем мире); изменяется то, как я чувствую; изменяется то, как я слышу.

А далее следует интригующий эксперимент. Найдите удобное положение тела и за несколько мгновений войдите в восприимчивое состояние. Настроившись на свое зрительное восприятие, ответьте на вопрос: «Какие у вас первые (небольшие) признаки того, что транс развивается?» Это может быть туннельное зрение или определенный тип образов, или смещение деталей. Как только вы заметите что-нибудь подобное, в своем воображении «мысленно возьмите мягкий ластик» и заботливо сотрите этот феномен, а затем почувствуйте то, что находится за ним. (Не в смысле скрытого смысла или символа, а чувственное пространство — часто пустоту—которое ощущается.) Когда вы почувствуете, что находится за ним, позвольте себе войти в транс еще глубже (без трансовых феноменов).

Затем переместите свое внимание в область кинестетических ощущений и снова ответьте на тот же самый вопрос: «Какие у вас первые (небольшие) признаки того, что транс развивается?» Это может быть тяжесть в теле, покалывание в руках или чувство диссоциации. Возьмите мысленно мягкий ластик и заботливо сотрите это искажение, почувствуйте, что находится за ним, и в результате еще глубже войдите в транс. Повторите то же самое для слуховой области. И так по каждой модальности — пройдите столько раз, сколько захотите.

Некоторые люди в результате получают удивительный опыт, который нельзя получить ни под диктаторским контролем эго-лично-

сти, ни под мечтательностью гипнотической реальности. Этот опыт может помочь в развитии тонкого осознания срединного пути между крайностями. На этом срединном пути жизнь не является проблемой — она просто «есть». И это помогает нам увереннее справиться с теми задачами, которые она перед нами ставит.

## 5. Сотрите аналитические феномены

На одном полюсе мы теряем себя в соблазнительности феноменов транса, на другом — в мыслеформах и конструкциях рационального сознания. Мы становимся зависимыми от размышлений, рассмотрения образов, ригидного применения заученных ментальных схем. Мы полагаем, что это мы думаем мыслями, не понимая, что обычно это мысли думают нами.

Когда размышления становятся бесполезными, те же самые «эксперименты сознания», которые мы применяли к гипнотическим феноменам, можно применить и к аналитическому содержанию. Так, после того как человек центрируется, откроется к восприятию периферийного поля, смягчит разум/тело/сердце и сотрет гипнотические феномены, он может задуматься: «Что же еще я осознаю?». По мере того как человек перебирает каждую мысль, образ, ощущение, «мягкий мысленный ластик» может смягчить их, создавая прочувствованное ощущение нежного пространства позади них. Это опыт ощущения разума как относительного поля. Как и эриксоновское «посредине нигде», это пространство, из которого может произрасти новый опыт. Оно может помочь освободиться от навязчивых действий/мыслей и вернуться на более первичный уровень сознания человека. Это противоядие для ума, запертого в бесконечном рабочем цикле. Здесь человек может ощутить ту же печаль, что и Рильке (см. у Блая, 1981):

Кто ночью, не забывшись ни на миг,  
Прислушается к сердцу, где всечасно  
То плач, то шепот слышится; то крик,  
И тьма теней готовит сон ужасный, —  
В смятенье понимает: он старик.  
Он будет жить, не ведая мечты,  
И ложью все покажется ему;  
И ты, о Боже. Тяжкий камень Ты,  
И тяжким камнем тянешь Ты во тьму.\*

*Перевод В. Топорова.*

# 13

## ОТНОСИТЕЛЬНОЕ Я: РАСШИРЕНИЕ ЛЮБВИ ЗА ПРЕДЕЛЫ ЖЕЛАНИЯ \*

Переживание своего Я — всегда поражение для эго.

*Карл Г. Юнг*

Я рос в пьющей семье ирландских католиков в Сан-Франциско и нередко попадал в большие передраги. Мое поведение, как правило, обеспечивало мне беседу с глазу на глаз с моим пьяным папашей, который всегда требовал ответа: «Да кто ты вообще, думаешь, такой, черт возьми?» Вопрос врезался в мою память, и поэтому неудивительно, что и годы спустя я продолжаю над ним размышлять. То, как мы задаем и как отвечаем на этот вопрос о психологической самоидентичности, во многом определяет то, как мы ощущаем и проявляем себя в этом мире.

Конечно во многих случаях этот вопрос совершенно прямолинеен. Когда я захожу в магазин, то пребываю в ипостаси покупателя, со всем своим пониманием и ассоциациями, касающимися этой ролевой принадлежности. В то же время, тоже достаточно прямолинейно, я могу определить в продавце хама и в ответ показать свой характер. Если продавец говорит с сильным иностранным акцентом, я могу еще и вспомнить, что я — урожденный американец.

Хотя вопрос относительно самоидентичности прямолинеен и в некоторых контекстах не так интересен, в других контекстах он остается центральным, особенно в психотерапии. В сущности, можно сказать, что люди обращаются за психотерапевтической помощью

*Данное эссе впервые появилось в кн. Майкла Ф. Хойта «Конструктивная терапия». (Нью-Йорк, 1996. Т. 2.)*

именно потому, что их ответы на вопросы об идентичности не вписываются в социальный контекст или во внутреннее ощущение Я, и потому вызывают неподобающее поведение или болезненный опыт. Например, когда депрессивный пациент застревает на той единственной «истине», что «он бесполезен», все остальные описания Я этого человека — функционально диссоциированы, а личностная реакция на внешний мир и связь с внутренним миром утеряны. В этом смысле цель психотерапии состоит в том, чтобы поддерживать эту застывшую форму личности, в которой застрял клиент, пока поле его сознания расширяется, с тем чтобы активизировать и подключить дополнительные части личности.

Вот к этому и стремится психотерапия *самоотношений*. Как мы увидим далее, она рассматривает проблемы человека в терминах позиции, истины и личности, изолированных от большего поля, и считает, что решения вырабатываются тогда, когда между этими составляющими вновь активизируются относительные процессы и возникает сотрудничество. Например, предположим, что клиент придерживается такой позиции: «Жизнь—дерьмо, и верить никому нельзя». (Обычно про такого человека говорят, что у него «подростковая незрелость».) Хорошо это или плохо? В концепции самоотношений считается - ни то, ни другое. Это одна из великих «истин» этого мира, чья ценность и значение большей частью зависят от того, имеет ли этот человек доступ и к другим, особенно взаимно дополняющим друг друга истинам, таким как «Жизнь прекрасна». Другими словами, *проблема не в проблеме, проблема в том, что то, что мы видим как проблему, изолировано от других позиций, других людей, других переживаний и истин*. Как говорят экзистенциалисты, изучение психопатологии является не чем иным, как изучением одиночества. Идея *относительного Я* состоит в том, что каждый человек — это внутренний диалог между позициями, вместилище различий, интегратор противоположностей. Человек сам по себе есть взаимоотношение — фигуры, фона и формы.

Эта глава посвящена тому, как эта идея реализуется в психотерапии. Начну я с описания двух различных подходов к опыту — фундаментализма и эстетики. Я покажу, что фундаментализм является краткой формулой насилия, а его альтернатива, эстетический подход, порождает основные предпосылки концепции самоотношений. Затем я покажу, как из этих предпосылок появляется психологичес-

кая модель симптома, основанная на отчуждении социального/когнитивного Я от чувственного/духовного/архетипического Я, а затем мы исследуем прототип структуры для обновления духа соединенности внутри *относительного Я*.

## ФУНДАМЕНТАЛИЗМ ПРОТИВ ЭСТЕТИКИ

К вопросу личности и смысла можно подойти разными путями. Некоторые пути ведут к ограниченным реакциям, насилию и возникновению симптомов, другие - ведут к росту и решениям. С точки зрения концепции самоотношений двумя самыми значимыми подходами являются фундаментализм и эстетика.

Фундаментализм — более распространенный подход. Он не привязан к конкретному аспекту идеологии. Он может использоваться как правым, так и левым крылом, как в светских контекстах, так и в религиозных, как в художественной сфере, так и в научной. В равной степени его можно применить к Библии, «Диагностическому и статистическому руководству DSM-IV», текстам песен «Грейтфул Дэд», кработе Милтона Эриксона, к воспоминанию, к любому другому опыту или взгляду на жизнь.

Фундаментализм исходит из той предпосылки, что личность определяется приверженностью к какой-то единственной истине. Эта истина раскрывается в специфическом тексте. Термин «текст» я здесь использую широко, имея в виду любые системы (фреймы) — слов, образов и ощущений. Терапевтическая теория — тоже текст, также как и каждое воспоминание, опыт или история клиента. В фундаментализме конкретный текст, как предполагается, открывает Истину, а не одну из истин, и личность основывается на строгой приверженности к этой Истине. Текст становится важнее, чем собственно опыт, поэтому фундаментализм считает первичными отношениями человека его отношения с неизменным, единственным текстом, а не с органичным «здесь и сейчас» самой жизни. Не стоит и говорить, что это очень затрудняет познание, если вовсе не отменяет его.

Далее фундаментализм требует, чтобы текст прочитывался буквально, его нельзя воспринимать поэтично, метафорично или с чувством юмора. (Вы когда-нибудь слышали об уморительных фундаменталистских комиксах или ярких фундаменталистских художниках?) В фундаментализме психологически личность выражается в том, что мы

фиксируемся на тексте, но не видим и не чувствуем через него более глубокого эстетического смысла. Таким образом метафора внутреннего ребенка, идея бессознательного разума, депрессия или решение воспринимаются буквально, а не как описание процесса, выходящее за пределы к чему-то более невыразимому, более первичному. Говоря словами Уильяма Блейка (цитата по Йейтсу, 1905/1979, с. xxxй): «У Сатаны много имен, и Неясность — самое распространенное из них».

Позиционируя один путь как правильный, а другие — как неправильные, фундаментализм видит взаимоотношения между различиями как непримиримую оппозицию. Тогда человек относительно истины становится или инсайдером (своим человеком, внутри), или аутсайдером (посторонним), а возможность взаимодействия через границу запрещается. Близкие отношения в этом случае оказываются под запретом, поскольку для возникновения близости нужно совместить две различные «истины» — «я» и «ты», «я» и «другой». Если в творческой деятельности — будь то юмор, искусство или научные открытия — требуется одновременно совместить два разных построения, то творческая деятельность и эстетический опыт тоже оказываются под запретом.\* Если измененные состояния сознания, такие как гипноз, развиваются исходя из предпосылки, что у человека есть два разных Я, то и транс стоит опасаться.

Когда противоположности, как это водится, сталкиваются, идея их непримиримости ведет к беде. (Как подчеркивал Бейтсон (1972), различие — это основная составляющая психического процесса.) В сущности, отношение «Я-оно», передаваемое с позиции одного человека другому человеку, находящемуся на другой позиции, является, по моему мнению, формулой насилия. Позиция «другого» считается настолько ошибочной, что оправдываются попытки уничто-

Эта идея удерживания двух фреймов одновременно, как основа для типично человеческих переживаний — юмора, любви, мифологии, близости, сумасшествия, игры и т.п., высказывалась разными авторами. Идея Бейтсона (1979) относительно *двойного описания*, как минимального требования экологического взгляда, выросшая из его ранних работ над гипотезой двойной связки, заняла центральное место в его поздних работах. Юнг (1916/1971) предложил идею *трансцендентной функции*, включающей возможность совмещать две истины одновременно, в качестве основного средства индивидуации. И Артур Кестлер (1964) в своемopusе «Акт творения» предположил идею *бисоциации*, включающую совмещение и интеграцию двух в корне отличных матриц — в качестве основного механизма творческой деятельности.

жить ее любимыми необходимыми способами. Ход мыслей при этом таков: «Здесь и сейчас есть место только для одного из нас, так что лучше тебя уничтожить». Это порождает серию «окончательных решений», когда во имя свободы, чистоты, душевного здоровья или Бога стремятся стереть с лица земли плохое, больное, сумасшедшее или злое «другое». Наш образ «другого» вырождается, как блистательно показал Сэм Кин (1986), - в архетипическое лицо врага. Как только образ врага запирается в нейромышечном блоке, любой «свободолюбец» чувствует себя не просто вправе, но и обязанным использовать насилие для его истребления.

В клиническом контексте, клиент, сражающийся со своим симптомом, среди всего прочего сражается с фундаментализмом. Например, человек пережил, скажем, сексуальную травму. Почти неизбежно воспоминания или образы травмы запечатлеваются как «текст» (или фрейм), с помощью которого будут трактоваться будущие сексуальные или близкие отношения. Травматичное воспоминание становится «фундаменталистским текстом», который гласит: «Все отношения таковы, ты никому не должен доверять». Более того, «текст» воспоминания рассматривается как «нечто», которое человек стремится из себя вывести, хотя оно и продолжает возвращаться (через флешбеки и т.п.).

Как терапевты, мы должны проявить сострадательное понимание к тому, как возникает фундаментализм. *Это «нарушение соединенности» между Я и другими возникает вследствие насилия и требует насилия (против себя и/или других), чтобы продолжаться.* Мы должны принять во внимание, что последующее сведение личности к образу и к какому-нибудь «-изму» вместо осознания ее бытия — это рецепт страдания и насилия. В то же время мы готовы исследовать, как можно не воспроизводить эту цепь насилия, а оборвать ее. Таким образом, мы приступаем к тому, что Т.С.Элиот (1963) в «Четырех квартетах» назвал «расширением Любви за пределы желания» (с. 205), или к расширению личности за пределы фиксированных рамок единственного текста. В этом процессе нам может помочь эпистемологический подход эстетики, который утверждает иной подход к идентичности.

В эстетическом подходе образ не первичен. У Бога много лиц. *Относительное Я можно изобразить многими способами, но это Я — не есть образ.* Это не позиция и не образ, а контекст и относительный процесс, разум — который чувствует и видит (а также чувствует-ся и видится) через образы и описания до более глубокого «паттер-

на, который соединяет» еще более базисное. Таким образом, вопрос об идентичности получает ответ не в плане «Я — последователь ортодоксальных представлений», а скорее в плане «Я — (с вами) сознание, которое воспринимает множественные истины». (В этом случае поэтический язык ближе к основе, первичнее, непосредственнее, чем буквальный.)

Как указывал Бейтсон (1955/1972), одновременное совмещение многих фреймов или истин лежит в основе многих характерных человеческих контекстов, таких как близость, игра, гипноз, мифология и психопатология. Проще говоря, для того чтобы генерировать нерациональное состояние сознания (любовь, близость, юмор, патологию, транс, симптомы, игру и т.д.), нужно одновременно активизировать две на первый взгляд противоположные истины, или два переживания. В процессе установления близости после того, как мы выйдем за пределы романтического идеала  $1+1=1$  (когда различия стерты), мы увидим более зрелую версию  $1+1=3$  (когда различия «я» и «ты»), удерживаемые в едином поле сознания, порождают третье, совместное — «мы»). Далее в этой главе я объясню, как изменения в идентичности вызывают необходимость одновременно удерживать противоположные или множественные фреймы, а затем, почему в этот момент неизбежны измененные состояния сознания. Я также опишу, насколько эти измененные состояния могут быть симптоматическими или терапевтическими — в зависимости оттого, рассматриваются ли эти противоположности как взаимодополняющие или непримиримые, и в зависимости от того, чувствуется ли лежащее в их основе и одновременно проникающее через них обоих общее поле. На данный момент я хотел бы просто предположить, что эстетический подход к идентичности стремится увидеть и почувствовать через разные образы то, что Т.Элиот (1963) назвал «более тесным союзом, более глубоким единением» (с. 190). Удерживая множественные образы или описания одновременно, мы освобождаемся от тирании того, что Бейтсон (1972) описал как патологию действия из единственной позиции.

## **ПРЕДПОСЫЛКИ КОНЦЕПЦИИ САМООТНОШЕНИЙ**

Опираясь на эти основные разграничения, теперь мы готовы исследовать, как концепция самоотношений подходит к вопросу идентичности. Здесь есть три основных предпосылки.

## 1. Я как сознание: принцип бытия

Первая предпосылка предназначена быть альтернативой трем основным причинным метафорам, используемым в психотерапии, а именно: (1) ты — это твое прошлое (личная история); (2) ты — это твоя биология; и (3) ты — это твой социальный контекст (этнос, пол, семья и т.п.). Концепция самоотношений признает, что все эти факторы чрезвычайно важны в формировании вашего опыта и что следует отдать дань каждому из них. Их игнорирование, как и игнорирование денег в современном мире, — это поцелуй смерти. Но если один из этих факторов сделать главным, то тоже пропадешь. А потому, уважая важность личной истории, биологии и места в социуме, концепция самоотношений утверждает, что вы — это нечто большее: вы — единственное в своем роде бытие сознания.

Это можно сформулировать как принцип бытия:

1. Бытие жизни отчетливо присутствует в каждом человеке. Его естественные следствия таковы:
2. Когда непосредственное переживание бытия игнорируется, отрицается или проклинается, развиваются симптомы.
3. Чтобы смягчить симптомы и облегчить страдание, вначале соединитесь с базисной добродетельностью бытия в человеке.

Прочувствованное ощущение отдельного бытия представлено на рисунке 13.1 простым кругом, который обозначает существование *{existence*, где *c lat. ex* — из, *sisto* — набор, *stand—stand out*, выделяться, выступать). Суть в том, что вы действительно существуете как человеческое существо. Ваше бытие благословенно. Забвение или игнорирование этого ведет ко многим страданиям.

Это может звучать немного эзотерически, поэтому позвольте мне привести несколько примеров. Если бы вы встретились с моей маленькой дочкой Зоуи, я мог бы сказать: «Вот Зоуи — сознание!» и вы

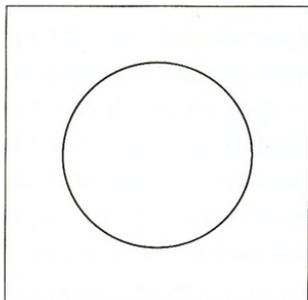


Рис. 13.1.  
Бытие разграничивается  
в сознании

бы все поняли. Вы поняли бы, что она — не история, не описание, она — само сознание, и оно реальное! Или, если вам выпала привилегия сидеть у постели умирающего, возможно в процессе его ухода вы ощущали его глубинное сознание. Одна клиентка недавно рассказывала мне о своей борьбе, чтобы помириться с умирающим отцом. Всю жизнь он был чрезвычайно жестоким человеком и оскорблял ее множественностью способов. Она годами не поддерживала с ним контакта, но приехала повидать, узнав, что он умирает от рака. Когда она его увидела, то поразились тому, что на смертном одре его маска ненависти и жестокости растворилась, а из под нее проступило лицо мягкого, одинокого человека. Она описывала это как сцену в конце фильма «Возвращения джедая», когда Дарт Вейдер («Темный отец») снимает маску и показывает свое атрофированное человеческое лицо. Ее сердце распахнулось, но поведение было по-прежнему парализовано тем, что происходило на протяжении многих лет. С помощью терапии она пыталась примирить прижизненный образ отца и свое последнее чувственное ощущение сознания, скрывавшегося за этим образом.

Сходным образом мы все попадаем в ловушку фиксированных образов или статичных историй, которые затевают и отрицают динамическую жизненную силу, пульсирующую сквозь все. Очень легко поддаться соблазну и зафиксироваться на образе, и куда сложнее сквозь него ощутить себя как сознание. Но я полагаю, что это в этом и есть одна из наших задач как терапевтов — ощутить сознание и воссоединить его с собой.

Внутренний опыт бытия впервые постигается через *благословение* со стороны значимых других. Большинство людей могут вспомнить кого-то в своей жизни — члена семьи, учителя или друга — кто действительно видел их особенными и уникальными. Это не когнитивное событие — это говорит о том, что дух жизни, наполняющий каждого человека, кто-то заметил и назвал. Благословения являются решающими актами для проявления каждого человека в этот мир. Без них невозможна любовь и другие искусные человеческие действия.

Противоположность благословения — *проклятие*. Проклятие играет значительную роль в большинстве травматических событий, которые явились предшественниками симптомов. В типичном случае травма включает в себя не только физический ущерб, но и проклятие: агрессор внедряет и запечатлевает такие отрицающие жизнь идеи, как: «Ты существуешь только для того, чтобы служить мне», «Ты ту-

пой», «Ты заслуживаешь наказания», «Тебя не за что любить» и так далее. Концепция самоотношений считает эти события «вторжением пришельцев», подчеркивая, что подобные идеи не присущи человеку изначально. Они представляют собою своего рода аутоиммунное заболевание в «психологической иммунной системе» — той части человека, которая нужна для различения «моего» и того, что «мне чуждо». Другими словами, насилие разрывает ту «оболочку, которая окружает существо», и через этот разрыв проникают пришельцы.\* Человек почти неизбежно приходит к ложному восприятию этих идей отчуждения как своих собственных и действует соответственно. Концепция самоотношений стремится отделить идеи отчуждения от идей самоутверждения и предлагает методы, которыми человек может «изгнать» этих пришельцев и воссоединиться с внутренне резонирующими описаниями (Уайт и Эпсон, 1990).

Для того чтобы ощутить свое бытие, дети сначала полагаются только на благословения. Но с наступлением зрелости они развивают способность познания своего бытия с помощью созданных ими самими способов. В психотерапии самоотношений такие методы называются *практиками центрирования*, и мы стремимся определить, какие из них могут сработать для каждого конкретного человека. Подобные практики — такие как прогулка, медитация, разговор с другом, искусство — приводят человека в успокаивающий, неинтеллектуальный центр бытия. Путем комбинации благословений и практик центрирования человек может преодолеть проклятие отчуждения и восстановить первичность бытия.

## **2. Я как относительное поле: принцип принадлежности**

Концепция самоотношений предполагает, что бытие Я раскрывается в двух взаимодополняющих сферах: (1) *относительное поле* и (2) *относительная форма*. Первое представляет собой ощущение принадлежности чему-то большему, полю сознания. Второе является

Эта оболочка, которая окружает каждое существо, наглядно видна в реакции маленьких детей на незнакомцев или незнакомую ситуацию. Трехлетний малыш может быть энергичным и совершенно открытым, когда играет дома, с друзьями или родными, но он же может очень сильно поменяться, когда появляется незнакомец. Всем нам приходилось видеть, как ребенок робел и прятался под защиту тела родителя, разглядывая незнакомца, потому что оболочка ребенка очень тонкая и нежная. И родитель несет ответственность за то, чтобы охранять ее от таких событий, которые могут ее повредить. Именно в этом смысле стоит понимать идею «разрыва оболочки».

динамической формой отношений, происходящих в этом поле. Чтобы получить представление об ощущении себя в относительном поле, можно задать себе вопросы такого направления:

- 1) Когда ты больше всего чувствуешь себя собой?
- 2) Что ты делаешь, когда тебе нужно соединиться с самим собой?
- 3) Когда жизнь для тебя не проблема?

Среди типичных ответов могут оказаться исполнение или прослушивание музыки, прогулки, общение с природой, разговоры с друзьями, чтение, вязание, творческое или исполнительское искусство, танцы и т.д. Эти занятия составляют то, что я называю «традициями эстетики». Они стали традициями, поскольку выбраны из огромного объема культурных практик, наработанных человечеством за многие годы, и являются эстетическими благодаря характеру переживаний, вызываемых такими практиками. Если бы мы попросили людей описать, какие экзистенциальные или феноменологические сдвиги происходят во время таких занятий, большинство ответило бы, что происходит затихание внутреннего диалога, утрата чувства времени, расширение ощущения себя. Если же спросить, где в ходе этих опытов заканчивается ощущение себя, люди посмеются над тобой, потому что резких границ нет. *Такое расширенное ощущение себя за пределами границ кожи или/и идеологии при сохранении своего центра — это переживание себя как относительного поля.*

Это относительное поле описывается принципом принадлежности:

1. Осознание себя принадлежит большему относительному полю (или является его частью).

Следствия этого таковы:

2. Когда человек испытывает устойчивое «нарушение» принадлежности к относительному полю, вероятно появление симптомов.
3. Чтобы облегчить страдание и примирить симптоматический конфликт, нужно воссоединить сознание с его относительными полями.

Это отношение можно представить в виде традиционной диаграммы фигуры-фона, или фигуры-поля (см. рис. 13.2). Относительное поле может быть духовным («Я принадлежу высшей силе, и она проходит сквозь меня»); биологическим («Я принадлежу природе, и она движется сквозь меня»); социальным («Я принадлежу своему браку/семье/культуре, и они пронизывают мое сознание»); или психологическим

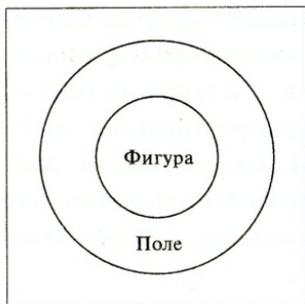


Рис. 13.2.  
Каждое разграничение сознания  
принадлежит еще большему полю

(«Мой опыт/точка зрения входят в большее поле опыта/воспоминаний/архетипов, и они направляют/информируют меня»).

Концепция самоотношений отмечает, что поле ощущается тогда, когда жизнь работает на человека — когда жизнь не определяется и не воспринимается как проблема. В то же время, если человек борется с симптомом, значит он испытал «нарушение принадлежности» полю, такой человек не чувствует и не ощущает связи с силой или местом, более значительным, чем он сам. Его восприятие Я сужено и раздроблено, а единое поле, поддерживающее его и других, им не чувствуется. Этот отрыв от контекста ведет его к идентификации с интеллектом и с направляемыми страхами стратегиями контроля и господства (и опытом потери контроля и обратной связи), а не с любопытством и соединенностью. Опять-таки, это и есть основа для фундаментализма.

Отрыв от поля происходит разными способами, большинство из которых произвольны. В некоторых случаях отрыв является первым здоровым шагом по направлению к индивидуации, как у подростка, который бунтует против своей семьи. Таким образом, нарушения принадлежности - это не обязательно плохо, это неизбежные этапы отделения, и в идеале за ними следует воссоединение с полем. Но некоторые переживания (такие как травмы) не дают такому воссоединению произойти. Если условия отрыва, насилие или травма преобладают, происходит длительное нарушение, при котором человек или опыт отрывается от более широких контекстов или ресурсов.

В этом смысле симптомы отчасти можно рассматривать как неудавшиеся попытки воссоединиться с полем. Например, зависимость — будь то от наркотиков, алкоголя, еды, секса или культа — изначально является переживанием потери себя в более широком

поле. Однако, поскольку человек в этом процессе пытается частично или полностью избавиться от своей личностной идентичности, результатом становится пустота и депрессия, за которыми следует нисходящая спираль дальнейших попыток воссоединиться с полем посредством саморазрушительных действий. Таким образом, одна часть симптома является попыткой вернуться к основе бытия, в то время как другая - воспроизведением того насилия, которое изначально изгнало человека из поля.

Поэтому психотерапия самоотношений фокусируется прежде всего на ненасильственном восстановлении ощущения поля. Она мягко старается помочь человеку ослабить контролирующую хватку со стороны эго и заново открыть динамическую основу естественного бытия. В любом исполнительском искусстве — танце, музыке, драме, ай-кидо, скульптуре, литературе — вы услышите от мастера, как важно «расслабиться» и почувствовать ритм. Это значит не разомлеть от счастья, а скорее — ощутить свой центр, свое основание и присутствие жизненной силы, что проходит через все ваше существо. В психотерапии самоотношений мы помогаем клиентам достичь этого ощущения множеством способов, включающих присоединение и подтверждение переживания, пребывание в ритме клиента, поощрение центрирования и прочувствованного ощущения переживаний и т.д. Мы исследуем и мягко поощряем такие процессы, как молитва и медитация, служение и другие практики состояния полной осознанности. В этом отношении терапия является процессом воссоединения человека с его естественной основой бытия, чтобы он ощутил свое Я как относительное поле и использовал это как мягкую основу и руководство в своей деятельности.

### **3. Я как относительные различия: принцип связанности**

В свое время (в «удачные моменты сейчас») относительное Я придет к познанию себя, пройдя через переговоры между относительными различиями: различными позициями, различными истинами, различными людьми, различными временами или местами, различными свойствами и т.д. Как неоднократно подчеркивал Бейтсон (1979), *разум является взаимоотношением, а различие является основной составляющей разума*. Концепция самоотношений расценивает Я как внутреннее переживание динамической связанности между различиями. Это можно описать как принцип связанности:

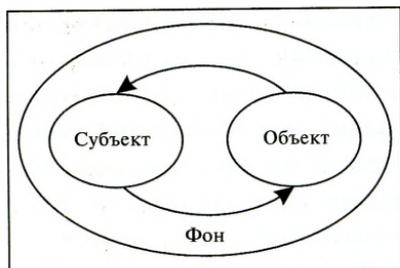


Рис. 13.3.  
Относительное Я как паттерн,  
который соединяет различия

1. Чтобы узнать (или стать тем), кто ты есть, требуется связанность между различиями.  
Следствия этого таковы:
2. Когда «нарушение связанности» продолжает существовать, исчезает ощущение Я, царит фундаменталистский эго-разум и вероятно появление симптомов.
3. Чтобы уменьшить страдание и примирить симптомы, нужно заново установить динамическую связанность между личностными позициями.

На рисунке 13.3 представлено Я как взаимодействие различий в виде простой фигуры из двух взаимосвязанных кругов. В плане психологической идентичности это можно описать как субъект-объектные отношения, в которых человек идентифицирует себя с одной позицией (субъектом, или тем, что можно назвать позицией Я), и в то же время направляет свое внимание на другую позицию (объект, или то, что можно назвать позицией «не-Я»). Таким образом, относительное Я является паттерном связей между «Я» и «не-Я», воспринимаемым в относительном по л е.

Другие пары относительных различий, имеющих отношение к психотерапии, включают в себя следующие:

Я (я, нас, я)/другие (ты, их, оно)  
 Хорошее/плохое  
 Власть/любовь  
 Внутри/снаружи  
 Мужественность/женственность  
 Здоровье/болезнь  
 Проблема/решение  
 Терапевт/клиент  
 Мышление/чувства  
 Разум/тело  
 Сознательное/бессознательное

В здоровых ситуациях эти относительные различия действуют в диалоговой соединенности, типа отношений «я—ты», описанных Мартином Бубером (1923/1958). При установлении близких отношений присутствуют переживания «меня», «тебя» и относительно-го воплощения «нас», которое чувствуется, если существует поддержка для «я» и «ты». Опыт терапевтического транса (Гиллиген, 1987) отражает похожую связанность «Я — (другое) Я»; здесь даются вымышленные термины «сознательное — бессознательное», внушения что-то делать и в то же время просто позволить чему-то произойти («ваша рука может непроизвольно подняться»), и в результате возникает переживание «Это происходит, но я не заставляю его происходить» (напр., «Моя рука поднимается, но ее поднимает мой старый приятель, мистер Не-Я!») — которое является центральным для любого гипнотического случая.

Вышеприведенные примеры указывают, что связанность между различиями осуществляется в разных сферах: относительным различиям требуется сосуд, или «теменос»\*, как его называл Юнг (1916\ 1971). Границы «разума» могут быть внутриличностными или межличностными, «разум» может быть индивидом, парой, семьей, группой или нацией. В целях терапии концепция самоотношений в основном выделяет три типа связанности, необходимых для сознательного изучения. Первый из них — *межличностный*, включающий в себя «я» и «ты», описанные Мартином Бубером. Второй из них — *материализованный внутриличностный*, ощущение вертикальной связанности между когнитивным/социальным Я в «голове» и эмоциональным/архетипическим сознанием в «животе». Третий — тоже внутриличностный — горизонтальная *межполушарная связанность*, необходимая для того, чтобы перерабатывать и интегрировать опыт (Шапино, 1995; Росси, 1977). Концепция самоотношений считает, что продолжительное «нарушение связанности» в любой из этих сфер ведет в результате к образу себя, который «застыл во времени», не способен учиться и поэтому склонен создавать симптомы.

В проблемных ситуациях связанность между различными позициями отрицается или игнорируется. Межличностное «ты» становится овеществленным «оно», а «сущности в животе» низводятся до

*Themenos* (греч.) — в Древней Греции священный участок земли, обнесенный стенами или колоннадой. — Прим.ред. перев.

обезличенных «других», от которых нужно избавиться любыми необходимыми способами. Но, как указывал Юнг (1957/1967):

Мы думаем, что можем поздравить себя с... тем, что оставили (архетипических) богов позади... но мы по-прежнему так одержимы автономными содержаниями психики, как если бы они были олимпийцами. Теперь их называют фобиями, obsессиями и т.д., одним словом, невротическими симптомами. Боги стали заболеваниями, *Зевс теперь правит не Олимпом, а скорее солнечным сплетением* (пар. 54; курсив — С.Г.).

Когда все работает, жизнь движется сквозь нас, пока мы движемся сквозь жизнь, и она представлена посредством психе в плане различных позиций. Ключ состоит в том, чтобы найти способы уважать и ценить каждую позицию, пока она движется сквозь вечно изменяющиеся формы. И как быстро понимает любой, кто вовлечен в близкие отношения, — это трудный процесс. Он требует от нас обрести центр внутри собственного бытия, опору в собственном поле и открытость диалогу. Даже при самых лучших условиях царит несовершенство. Но, как успокаивал Т.Элиот (1963), смирение бесконечно. Или, как отмечал Бил Уилсон (1967), основатель Общества анонимных алкоголиков: «Это не история успеха, в обычном смысле этого слова. Это история страдания, которое переросло в благодать, в постепенный духовный прогресс» (с. 35).

В то время как мы возвращаемся к связанности, растет наше восприятие относительного Я как диалога. Удерживание напряжения между различиями способствует более глубокой гармонии и способности действовать с любовью и целостностью. В какой-то момент этого цикла происходит то, что Юнг (1916/1971) назвал «трансцендентной функцией»: противоположности интегрируются в единую форму, где сложное противоречие превращается в красивый парадокс — превращение, которое Юнг описывал как главное средство индивидуации Я. В этот момент мы осознаем, что Царство Божие — внутри.

## МОДЕЛЬ РАЗВИТИЯ СИМПТОМОВ

Три принципа — бытия, принадлежности и связанности — предполагают три вопроса, которые нужно держать в уме для того, чтобы почувствовать человека и не попасться в ловушку его проблемно-определяемого Я:

- 1) Можешь ли ты чувствовать бытие?
- 2) Можешь ли ты ощущать принадлежность?
- 3) Можешь ли ты удерживать напряжение противоположностей?

И наоборот, эти принципы предполагают, что симптомы отражают три типа устойчивых нарушений: «разрыв бытия» (и осознания добродетели и благословений), «разрыв принадлежности» к чему-то большему (духовному, биологическому, социальному, психологическому) и «разрыв связанности» между различиями.

Исходя из этих предпосылок, мы можем создать рабочую модель самоотношений. Рисунок 13.4а представляет здоровую ситуацию познания, включающую три аспекта относительного Я: (1) *нормальное Я*, (2) *чувственное/архетипическое Я* и (3) *значимые другие*.\* *Нормальное Я* относится к первичному повседневному индивидуальному ощущению себя, которое человек осознает тогда, когда жизнь не является проблемой. Это когнитивное/социальное Я, основанное на текущем возрасте человека и сконцентрированное в голове. Оно включает области компетенции, связи ресурсов с существующими социальными другими, навыки и множественные точки зрения. Оно использует фреймы и модели для того, чтобы планировать, оценивать и как-то иначе пытаться управлять миром переживаний. Оно «нормальное» в том смысле, что большинство людей посчитали бы его своим типичным ощущением себя. В симптоме это ощущение Я исчезает, сжимается, диссоциирует или как-то иначе обесценивается. Некоторые клиенты говорят о том, что они просто хотят вернуться к своему нормальному Я.

Чувственное/архетипическое Я расположено в животе. Оно чувственно, поскольку является непосредственным ощущением себя, и архетипично, поскольку связано со многими поколениями психологического опыта. В некоторых традициях его называют *центром*, другие называют его *душой*. Концепция самоотношений утверждает, что жизнь движется сквозь человека (но не всегда), излучаясь из этого центра. Она полагает, что этот разум по своей природе коллективен и надличностен. В здоровых ситуациях - какого-то фиксированного текста или единственного образа, привязанного к этому центру, нет.

Это не внутренний ребенок, хотя внутренний ребенок иногда может быть одним из «сущностей в животе», как описывала их Иза-

*Прим. редактора англ. издания:* в более поздних работах (см. Гиллиген, 1987), «нормальное Я» было заменено на «когнитивное Я», а «чувственное/архетипическое Я» было заменено на «соматическое Я».

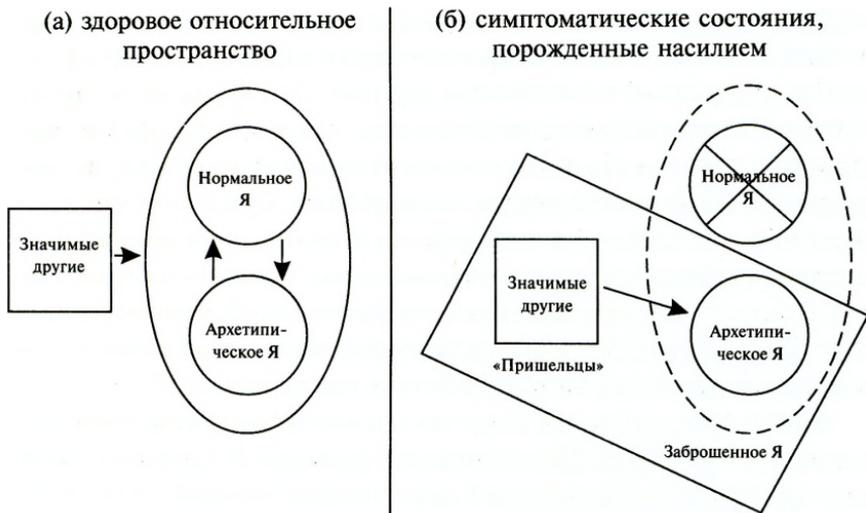


Рис. 13.4

Относительное пространство нормального Я, архетипического Я и значимых других: (а) здоровое относительное пространство и (б) симптоматические состояния, порожденные насилием

бель Альенде (у Томпса, 1994). Точно также, как через детей постоянно проходят многочисленные формы проявления, также движется архетипическое Я в нашем животе. Каждый раз, когда конкретная форма фиксируется в проявлениях человека — как говорили в Институте психических исследований: «та же чертовщина происходит все снова и снова» (см. Вацлавик, Викленд и Фиш, 1974), — можно сказать, что архетипическое Я отсоединилось от когнитивного Я. Это становится главным объектом работы в концепции самоотношений: восстановить дух связанности, который соединяет оба Я в одно относительное Я.

Нормальное и архетипическое Я составляют двухпроцессную модель относительного Я. Как убедительно доказал Эпстайн (1984), такая модель функционирования человека имеет значительные основания. Он суммировал многие описания этих двух процессов, включая «целостно-аналитический», «аффективно-логический», «рецептивно-активный», «невербально-вербальный» «чувственно-рациональный» и «описательно-аналитический».

Третий аспект поля отношений может быть описан как *значимые другие*. Осознание собственной идентичности — это всегда функция

глубокой межличностной связанности между нормальным Я и архетипическим Я, а также межличностной и надличностной связанности между собой и значимыми другими. Эти *другие* могут включать в себя таких социальных индивидов, как родители, друзья, враги, дети, супруги и так далее, они могут включать в себя и духовные существа, такие как ощущение высшей силы. Суть в том, что наша идентичность постоянно подвергается влиянию и так же оказывает влияние посредством этих межличностных и надличностных связей. Концепция самоотношений старается в особенности определить, какие именно значимые другие включены в нынешнюю схему человека и какого рода взаимодействие там происходит.

Особенно важно знать, несут ли эти значимые другие благословение или проклятие существованию человека. В здоровой ситуации значимые другие видят и благословляют человека, в нездоровой ситуации царят проклятия и на повестке дня стоят самообман и другие практики отчуждения.

Таким образом, как иллюстрирует рисунок 13.4а, здоровый процесс включает в себя жизнеутверждающие процессы — как на межличностном, так и надличностном уровнях. На ранних стадиях развития эти два уровня едва различимы, поскольку еще плохо развито нормальное когнитивное/социальное Я, так что межличностные другие (например родители) должны заменять и моделировать нормальное Я. Созревание включает в себя постепенное развитие собственного уникального когнитивного/социального Я, которое может быть одновременно «частью», но и «отдельной от» значимых других, так что межличностная связанность человека становится все более важным фактором.

Как иллюстрирует рисунок 13.4б, симптоматическое Я появляется тогда, когда один или более из значимых других нарушают границы Я, приводя тем самым к нарушению связанности между когнитивным и архетипическим Я, а также к нарушению принадлежности Я к его большому полю. Эти нарушения и позволяют пробраться внутрь отчуждающим идеям («проклятиям»). Если переработка травматического события снижена, отчуждающие идеи ошибочно принимаются за свой собственный голос, а травматические отношения ошибочно принимаются за сущность своей личности.

Идентификация себя с опытом травмы провоцирует возникновение у человека симптомов трех типов (см. Херман, 1992). Во-первых,

ощущение собственного нормального Я человека сужается, диссоциирует, фрагментируется или становится недоступным каким-то иным способом. Во-вторых, архетипическое Я оказывается в застывшем состоянии - зажатым в «нейромышечном зажиме», для которого характерны неконтролируемые эмоции, повышенная возбудимость, сверхнастороженность, соматизация и регрессия. В-третьих, человек не может перекрыть доступ навязчивым, негативным образам и голосам, которые представляют его плохим, недостойным любви, заслуживающим насилия и т.д. Таким образом, на языке концепции самоотношений, нормальное Я отсоединяется, архетипическое Я становится заброшенным, буквальным, застывшим в фиксированной форме, а значимые другие застывают в чуждом (отчуждающем) присутствии.

## **БАЗОВАЯ МОДЕЛЬ ДЛЯ РАБОТЫ С САМООТНОШЕНИЯМИ**

Концепция самоотношений предлагает несколько методик вмешательства, которые могут быть полезны в психотерапии.. Первая из них—это избавление от прочной привязанности к единственному тексту или описанию, для того чтобы другие варианты тоже стали доступны в равной степени. Вторая — это возвращение сознания к ощущению относительного поля, чтобы человек мог непосредственно почувствовать свою принадлежность к сообществу, окружению, а также к разумности и силе, превосходящим его изолированное эго. Третья методика — это примирение или хотя бы смягчение относительных различий между «Я» и «не-Я» в личности человека.

В ходе разработки практических упражнений по этому направлению появилась семиэтапная базовая модель. Это не фиксированное предписание, как осуществлять терапию с каждым пациентом, а скорее паттерн, намечающий связные принципы, которые можно использовать различными способами. Применяя эту модель, нельзя забывать об эстетической основе концепции самоотношений. *Цель в том, чтобы найти средний путь между отчуждением интеллектуальной нейрассуждений и инфляцией катарсиса или процессов регрессии.* Нужно помочь клиенту оставаться в настоящем и в то же время чувствовать различные переживания посредством своего «другого Я». Для возникновения этого процесса переработки относительного Я, нужно установить относительную связанность между клиентом и терапев-

том и поддерживать ее в ходе применения методики. Эту модель нельзя использовать без прочувствованного ощущения происходящей соединенности, грубо говоря, не можете почувствовать — не беритесь за модель. Это трудно описать, но абсолютно необходимо понять на практике. Частично основываясь на раннем наследии Милтона Эриксона, этот метод сфокусирован на мягком раскрытии существующих схем тела-разума, чтобы сместить язык от интеллектуального анализа «в голове» к прочувствованному ощущению «в теле», которое пробуждает многочисленные уровни. Метод следует применять скорее с мягким, чем с сильным нажимом, при опоре на относительное поле и используя невербальную подстройку. Многие идеи, особенно касающиеся «пришельцев» и «заброшенных Я», могут быть бесполезны, если не прочувствовать их на самом первичном уровне.

Исходя из этих соображений, давайте теперь рассмотрим каждый шаг поочередно.

### **Шаг 1: Определите проблему**

Первым делом терапевт стремится определить, в чем проблема, где и когда она возникает, и что такого особенного должно произойти, чтобы опыт из просто неприятного (например, «Мне грустно») превратился в тревожный, определяющий всю личность симптом. Рамки, в которых действует терапевт, примерно таковы: «Что-то странное происходит с этим человеком на его пути к своему Я. Что же это?» Поэтому, после того как клиент в целом опишет свою проблему, терапевт может спросить что-то в роде: «Если бы я сопровождал вас в течение дня (недели или месяца) вашей жизни, где и когда я бы увидел, как эта проблема возникает?» У клиентов часто бывают трудности с определением специфики, они могут сказать нечто вроде: «Это происходит все время», поэтому терапевту приходится мягко настаивать, возможно задав вопрос: «Когда это произошло недавно? В каком месте это действительно беспокоило?» Перемещение в конкретное время и место помогает вернуть переживание проблемы в тело и в другую важную реальность, поэтому этот шаг имеет решающее значение.

В то время как клиент определяет время начала проблемы, терапевт замедляет темп, чтобы разобраться в описании проблемной последовательности — момент за моментом, фрейм за фреймом. Клиенты часто торопятся и буквально проносятся через схемы, поэтому терапевт должен постараться мягко прояснить все детали — как

внешнего поведения («И тогда она сделала вот что»), так и внутреннего опыта («И тогда я почувствовал злость» или «Тогда я почувствовал, что ошибаюсь»). Терапевтом должна руководить идея необходимости выяснить условия, являющиеся триггером для активизации заброшенного Я, что заставляет человека «выпасть из времени» (т.е. из «последовательных моментов сейчас»). Эта диссоциация удерживает человека в петле, поскольку он выпал из времени, жизнь перемещается с «то одно, черт возьми, то другое» на «черт возьми, то же самое снова и снова». Именно это «нарушение принадлежности», а также «нарушение связанности» превращает трудное событие в вызывающую симптом клиническую проблему.

Ниже приводится сокращенный пример части такой беседы:

Клиент: Ну, мне кажется, последний раз я забеспокоился сегодня утром, когда пришел мой друг.

Терапевт: Пришел ваш друг... Можно спросить его имя?

К: Билл.

Т: Билл. А до того, как Билл пришел, как были ваши дела?

К: Неплохо. Я себя неплохо чувствовал в то утро, делал какие-то звонки по телефону и все такое.

Т: Вы себя чувствовали довольно хорошо, и тут стало происходить это событие с Биллом. Когда именно — если бы только вы могли на минуточку расслабиться и вспомнить — когда именно вы почувствовали первый момент беспокойства? Было это до того, как Билл пришел? Или это было, когда он уже был у вас? Когда вы начали ощущать первые признаки того, что сейчас начнутся проблемы с тревожностью? (*Терапевт смягчает свой тон для лучшего чувственного доступа.*)

К: (*Задумывается.*) Ну, я стал себя чувствовать немного странно, как только он вошел.

Т: Как только он вошел. А где вы были?

К: Я сидел за столом.

Теперь терапевт должен задать серию детальных вопросов про всю остальную мебель, и во что был одет каждый человек, и что именно было сказано, и что клиент ощущал в каждой точке своего тела, и т.д. Эта процедура выросла из сеансов эриксоновской гипнотерапии (см. Гиллиген 1987), где ассоциативные вопросы задаются почти в гипнотическом фокусе, с целью перевести внимание на чувственное оживление проблемной последовательности, для того что-

бы можно было усилить эмоциональные/образные/психологические компоненты последовательности и утилизировать их. (Помните, транс — это репоэтизация переживания.)

## **Шаг 2: Определите и найдите в теле «заброшенное Я»**

В некий момент проблемной последовательности у клиента начнет возникать прочувствованное ощущение проблемы. Это знак появления заброшенного Я. Существует легкий способ определить заброшенное Я, попросив клиента заполнить пропуски в следующем утверждении: «Если бы я только не испытывал/делал (или мог отделаться от) X, то все это на самом деле не было бы проблемой». X отмечает собой место заброшенного Я. Например:

- Если бы только я не чувствовал себя таким заторможенным, я добился бы успеха.
- Если бы только я не ощущал такой злобы, я мог бы жить спокойно.
- Если бы только она не была такой холодной (и я в результате не ощущал себя отвергнутым), в нашем браке не было бы таких проблем.

Идея состоит в том, что когда появляется такое неприемлемое переживание или поведение, человек вынужден «сдать город» или диссоциироваться, потому что не может выдерживать напряжения между противоположностями — между этим переживанием и своим индивидуальным нормальным Я. Другими словами, именно здесь происходит нарушение связанности и здесь скорее всего разовьется симптоматическое поведение. Поэтому концепция самоотношений стремится вернуть заброшенное Я в его относительное поле с помощью трех дополнительных шагов.

## **Шаг А: Найдите соматический центр**

Терапевту следует задать своему пациенту такой вопрос: «Когда вы чувствуете свою проблему, где именно в вашем теле находится центр беспокойства (или дискомфорта)?» Многие люди незамедлительно указывают на свой желудок, солнечное сплетение или область сердца — даже раньше, чем поймут вопрос сознательно или вербально. Если человек не может понять вопрос или почувствовать что-либо, ему нужно немного расслабиться, чтобы открыть созна-

ние соматическим ощущениям. Главная цель наших поисков заброшенного Я состоит в том, чтобы выстроить с ним отношения, так чтобы оно могло быть «отдельным от» индивидуального эго (чтобы уменьшить то, что Юнг (1928/1971, с. 88) называл «психической инфляцией») и «частью» относительного Я (чтобы снизить «отчуждение» от архетипического Я). Когда заброшенное Я возвращается в тело, переживание возвращается в реальное время (в «последовательные моменты»), где процесс изменений происходит постоянно. Определение местонахождения его конкретного центра заставляет его потерять свои аморфные качества и обрести специфическую «отдельность», с которой уже можно создать связанность.

### **Шаг Б: Определите возраст**

Архетипическое/чувственное Я имеет много воплощений и много возрастов. Фактически через его центр в нашем теле и протекает последовательность разных психологических форм. Симптом представляет собой ту точку, в которой поток психе через живот тормозится и его форма фиксируется и «застывает во времени». Повторная встреча с внешними стимулами травмы может реактивизировать симптом, и он может переживаться вне сознательного понимания или значения как неподконтрольное чувство в теле, которое надо игнорировать, отрицать, подавлять или как-то иначе отключать. Чтобы дать ему войти в процесс жизненных изменений, терапевт, придерживающийся концепции самоотношений, не только должен определить его местонахождение, но должен задать такой вопрос: «Если вы захотите представить возраст этого ощущения в вашем ... [*определенном ранее месте в теле*], какая цифра приходит вам на ум?» Язык здесь должен быть схож с гипнотическим, так же как и мягкое, но сфокусированное внимание терапевта. Если человек пытается угадать цифру с помощью интеллектуальных усилий или не может увидеть ее, требуется еще некоторое расслабление, с тем чтобы возраст мог свободно перетечь из заброшенного Я в сознание.

Опять-таки, суть не в том, что заброшенное Я всегда имеет этот возраст. Может быть, клиенту полезно объяснить, что центр человека содержит в себе все возрасты и все эмоции, и все психические формы, но один из них (тот, к которому клиент все время возвращается в симптоме) ждет, чтобы его приняли и полюбили. Принятие

дает освобождение. И освобождение дает возможность появиться новому психологическому возрасту и новой идентичности.

### **Шаг В: Смените местоимение «оно» на «он» или «она»**

Один из решающих вопросов в психологических отношениях, внутренних или внешних, - то, как мы воспринимаем другого: как «оно» или как «ты». Концепция самоотношений стремится сместить заброшенное Я с «оно», которое нужно контролировать или же игнорировать, на «ты», которое можно принять. Например, клиент отвечает на вопрос о возрасте, скажем, цифрой «три». Терапевт может продолжить таким образом: «Итак [*«видя» и ощущая человека как трехлетнего*]... ей три года». Некоторые клиенты откликаются на такое замечание, сопровождаемое эмпатией и мягким вниманием терапевта, тихими слезами или эмоционально смягчаясь каким-то другим образом. Такой ответ обычно ощущается исходящим из какого-то другого места — не из их интеллектуального, «все контролирующего», нормального Я.

Другие клиенты могут почувствовать, как что-то шевельнулось у них внутри, когда заброшенное Я было прямо названо, но когнитивно они могут смутиться и спросить: «Что вы имеете в виду, говоря *она!*» Терапевт может ответить так:

Ну, я имею в виду, что что-то или кто-то иной, нежели вы, проявляется и активизируется, — когда врывается проблема. Если я правильно вас услышал, вы говорите, что когда проблема проявляется, помимо всего прочего вы ощущаете сильное неприятное чувство, сконцентрированное в теле, которое по ощущениям идет не от вас и даже не принадлежит вам. Это верно? [*Клиент обычно соглашается.*] И кажется, один из самых тревожных моментов в том, что когда это чувство появляется, вы чувствуете, что *вы* каким-то образом исчезаете или отсоединяетесь, или теряете контроль. Верно? [*Клиент обычно соглашается.*] Вот почему, я думаю, важный вопрос заключается в следующем: «Если эта реакция идет не от вашего нормального Я, — кто это, и откуда она происходит?» [*Краткая пауза, чтобы дать этому усвоиться.*]

Очевидно, что существует много вариантов размышлений и рассуждений об этом, но самый традиционный — считать, что это ответ «оно», у которого нет смысла, которое нужно игнорировать, разрушить или как-то от него отделаться. Мне кажется, если я правильно вас услышал, вы неоднократно пытались

это сделать, и все ваши попытки печально провалились. Оно продолжает возвращаться снова и снова, сильнее и сильнее... Возможно, полезно будет подумать, что это чувство принадлежит *ей*, другой вашей стороне, которая слушает меня прямо сейчас... У нее есть свои собственные чувства, свои мысли и образы, своя манера слушать... Ее долго игнорировали, но, кажется, дальше отрицать ее существование нельзя.

Можно добавить и другие комментарии для того, чтобы развить эту тему восприятия заброшенного Я как отдельного, автономного существа. Если это звучит слишком странно, следует напомнить, что осознание этого «другого Я» и отношения с ним являются основой большей части художественных произведений. Когда терапевт преподносит эти комментарии в доверительной, чувственной, погружающей манере, клиент отвечает почти гипнотическим ощущением, что некая иная часть его Я активизировалась сейчас и слушает.

### **Шаг 3: Активизируйте нормальное Я и определите его место**

Очень опасно, в то время как вы уделяете внимание заброшенному Я, *идентифицироваться* с ним вместо того, чтобы найти способ *быть* с ним. Например, человек может испытывать настолько сильные эмоции, что его личность регрессирует к более раннему возрасту. В то время как цель терапии самоотношений состоит в том, чтобы человек ощутил присутствие заброшенного Я в своем центре, но также и в том, чтобы присутствовать в своем нормальном, когнитивном/социальном Я, тем самым порождая поле ощущений, которое вмещает их оба и ведет к гармонии. Поэтому очень важно активизировать нормальное Я и периодически обращать на него внимание, особенно если клиент ошеломлен и поглощен появлением заброшенного Я. Этот метод родственен методу систематической десенсибилизации, при котором вызывающий отвращение стимул (заброшенное Я) постепенно соединяется с позитивным образом (с компетенцией нормального Я).

При обращении к нормальному Я движение обычно должно сопровождаться заменой невербальной коммуникации на немного гипнотический, более директивный, но все же увлекающий и мягкий тон: Терапевт: Итак, *ей* три года... а кстати, сколько вам лет в реальности? Клиент: [*Невербально меняется, выходя из легкого транса.*] Мне 43. Терапевт: Да, я вижу, что вам 43. А можете вы сказать, что самое хорошее в этом возрасте, по сравнению с тем, когда вам было три?

Большинство людей скажут, что самое лучшее в их нынешнем возрасте - то, что у них больше свободы, больше возможностей выбирать. Дальнейшие вопросы, направленные на воссоединение человека с его нормальным Я, включают ассоциации с работой, нынешней семьей и друзьями, интересами и т.д. Для терапевта важно на этот раз соединиться с клиентом относительно негипнотически, или клиент опять соскользнет в свое заброшенное Я.

#### **Шаг 4: Определите и изгоните пришельцев**

Главным препятствием для активизации и поддержания нормального Я является присутствие *отчуждающих идей*. Это наблюдается, когда клиенты видимо неспособны оставаться в соединении с собой или с терапевтом, они уходят в себя, становятся критичны, закрываются и т.п. Такое «нарушение соединенности» сигнализирует о том, что отчуждающие идеи «захватили» когнитивное Я.

Я часто подхожу к идее «захвата пришельцами» со своим «ирландским лукавством», которое совмещает мягкий юмор с мягким, серьезным сочувствием. Например, человеку, захваченному негативным внутренним диалогом, терапевт может сказать:

Терапевт: Пока мы разговариваем, я все думаю, а замечаете ли вы *их*?

Клиентка: Их?

Т: Да, мне кажется, вы попадаете под влияние пришельцев.

К: Пришельцев? [*Смотрит на терапевта, не понимая, шутит тот или серьезен, но заинтригована.*]

Т: [*С шутливой торжественностью.*] Боюсь, что так... мое профессиональное мнение таково: вас захватили пришельцы. [*Делает паузу, потом мягко улыбается.*] Я шучу, но только наполовину, мне показалось, когда мы с вами беседовали, вы внезапно оказались не совсем здесь. Словно явилось некое другое присутствие и вам пришлось уйти, удалиться, уйти в себя. Вы это почувствовали?

К: Да... Мне стало вдруг не по себе.

Т: Да, я это заметил. Осознаете ли вы, что именно эти голоса или идеи говорили о вас? Или что сейчас говорят?

К: Они говорят, что я сама виновата. [*Возможные примеры других отчуждающих идей: «Тебя нельзя любить», «Ты тупой... ты никогда не будешь в порядке» и т.п.*]

Т: Что вы сами виноваты... А чьи это голоса, кстати?

К: Ну, мои, конечно.

Т: [*Мягко, но серьезно и сосредоточенно.*] А с чего вы взяли, что это ваши голоса?

К: Ну, чьи еще они могут быть?

Т: Я не уверен, но они однозначно не ощущаются мною как *ваши* голоса... Потому что я заметил, когда они появляются, вам приходится уходить... Когда они активизируются, вы словно становитесь меньше и меньше чувствуете себя личностью. Правда? [*Клиентка кивает.*] Так что, кто бы они ни были, я уверен, что они не представляют здесь вас... Я использую термин «пришельцы» отчасти с юмором, потому что в таких ситуациях хотя бы без капли юмора не выжить, но в то же время и весьма серьезно, для того чтобы высказать предположение: как бы это ни произошло, но вы попали в плен чего-то такого, что заставило вас поверить в то, что весь этот негатив, который вы слышали, был сказан вашим голосом. [*С ирландским лукавством.*] Но, может, вас и правда захватили пришельцы... если так, выход есть.

К: И какой же?

Т: Воссоединитесь с той частью себя, которая была травмирована и которую вам пришлось бросить. Потому что, когда отношения между вами и ней [*заброшенным Я*] утрачиваются или нарушаются, происходит разрыв в отношениях — лифты перестают бегать вверх и вниз - и тут являются пришельцы. Но временами бывает и по-другому, и вы ощущаете эту хорошую связь познаний в голове и чувств в животе — лифты бегают вверх и вниз. [*Терапевт может спросить про те ситуации, когда именно клиентка не чувствует себя отчужденной — т.е. про традиции эстетических практик, описанных выше, чтобы подчеркнуть, что пришельцы присутствуют не всегда. Затем можно предположить, что подобный опыт отражает случаи, когда существует связь между индивидуальным центром и архетипическим Я.*]

Для многих клиентов идея «пришельцев» оказывается чрезвычайно полезной. Как методика медитации, которая учит человека отстраняться от мыслей в голове, эта идея помогает человеку освободиться от идентификации с негативным влиянием, таким образом давая ему возможность воссоединения со спокойным «мыслительным центром» в животе. Опять-таки, этот термин употребляется поэтически и должен порождать как легкость, так и серьезность, поэтому терапевт и вводит его в таком контексте. Намерение называ-

ния пришельцев состоит не в том, чтобы сфокусироваться в основном на них, а в том, чтобы отличить их от голоса самого человека и изгнать их. Еще более важным является воссоединение нормального Я с архетипическим.

### **Шаг 5: Соедините нормальное Я и архетипическое Я**

Когда сознание человека не управляется отчуждающими влияниями, оно может свободно восстановить структуру относительного Я. Представленная модель использует оценочную методику для определения уровней интенсивности нормального Я, заброшенного Я и духа соединения между ними. Терапевт должен спросить клиента:

1. По шкале от 1 до 10, где 1 - это минимум, а 10 - максимум, насколько сильно вы чувствуете присутствие своего заброшенного Я в солнечном сплетении прямо сейчас? Просто дайте числу всплыть у вас перед мысленным взором.
2. По шкале от 1 до 10, где 1 — это минимум, а 10 — максимум, насколько сильно вы чувствуете присутствие своего нормального, обычного Я в своей голове (посмотрите у себя за глазами) прямо сейчас? Просто дайте числу всплыть у вас в мозгу.
3. По шкале от 1 до 10, где 1 — это минимум, а 10 — максимум, насколько сильно вы чувствуете ощущение связи между нормальным Я в голове и заброшенным Я в животе? Просто дайте числу всплыть у вас перед мысленным взором.

Опять-таки, цель заключается в том, чтобы поощрить ощущение каждого компонента отношений. Когда это достигнуто, терапевт может спросить, хочет ли клиент попробовать понизить или повысить значение интенсивности на 1—2 балла, чтобы посмотреть, что произойдет. Например, если нормальное Я ощущается на 5 баллов, а заброшенное Я — на 8, клиент зачастую чувствует, что утратил контроль. Если терапевт поможет клиенту войти внутрь и мягко «подкрутить регуляторы интенсивности», нормальное Я можно поставить на 7, а заброшенное — на 6. Небольшое различие в относительных значениях зачастую может породить значительное изменение в общем качестве внутренних переживаний человека.

Когда терапевт спрашивает об уровне соединенности между двумя Я, некоторые клиенты смотрят на него с непониманием, поскольку идея такой соединенности для них совершенно нова. В этом-то часто и дело: нормальное Я и заброшенное Я имеют мало

общей истории существования, а то и вовсе никакой. Когда человек чувствует себя нормально, его архетипическое Я игнорируется и забывается, когда архетипическое Я активизируется (т.е. всякий раз, когда идентификация вызывает вопросы посредством симптомов), нормальное Я отсоединяется (и заменяется отчуждающими влияниями). Таким образом, цель терапии самоотношений — исследовать, что происходит, когда человек ощущает соединенность между двумя Я. Это структурное описание целостности, близости, любви и сотрудничества.

Когда появляется прочувствованное или «телепатическое» ощущение соединенности, человек обычно выглядит по-другому, чувство прекрасного словно пронизывает все его существо. Человек осознает каждое свое Я, но не идентифицируется с ними. Очень важно отметить, что в этой соединенности эго обращается (вниз) не к «внутреннему ребенку», а к осязаемому духу, действующему в полную силу.

#### **Шаг 6: Вернитесь к исходной проблемной последовательности**

Поскольку при устойчивом нарушении связанности проблема вы рождается в симптом, исправление этого нарушения позволит человеку перемещаться через проблемную последовательность без проявления симптомов. Терапевт может предложить, чтобы клиент на несколько минут закрыл глаза, почувствовал связь своих Я, а затем в своем воображении снова двинулся по всей проблемной последовательности (как описано в первом шаге), на этот раз сохраняя телепатическую внутреннюю связь.

#### **Шаг 7: Определите дальнейшие задачи**

Старое изречение сетует: «Мы покидаем свою душу сотни, даже тысячи раз в день». Так что терапия самоотношений это не панацея, но лишь зарождение традиции пребывания в соединении со своим центром, независимо от обстоятельств. Нужно немало практиковаться, и, чтобы продолжать возвращать эту традицию, терапевт вместе с клиентом должен постоянно изучать работоспособные практики. Мы не можем рассчитывать на то, что никогда не потеряем связь со своим относительным Я, но можем становиться сильнее и мягче в своей готовности прийти к нему.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Эта глава началась с вопроса о сущности: «Да кто ты вообще, думаешь, такой, черт возьми?» Теперь мы увидели, что согласно концепции самоотношений, ответ на этот извечный вопрос всегда динамичен и всегда относителен. Когда бытие, принадлежность или связанность нарушаются — жди беды. Психотерапию можно рассматривать как благочестивую практику восстановления ощущения бытия относительного Я в его поле и динамической форме.

Идя этим путем, мы вспоминаем Т.С. Элиота (1963, с. 207):

Кто изобрел мученья? Тот, кто любит.

Любовь — вот Имя тайного творца,

Его руками соткана рубашка

Из пламени, которую не снять.

Мы только можем выбирать

В каком из пламени нам умирать.'

И когда мы научимся удерживать огонь в животе, мы пойдем дальше за Халил ом Джебраном (1923, с. 51) в «Пророке»:

Среди холмов, когда вы сидите в прохладной тени белых тополей, внимая спокойствию и безмятежности дальних полей и лугов, — пусть ваше сердце скажет молчаливо: «Бог покоится в рассудке».

И когда приходит буря, и дикие ветры сотрясают лес, и гром и молнии провозглашают величие неба — тогда пусть ваше сердце воскликнет в благоговейном трепете: «Бог обретает движение в страсти».

И так как вы — только дыхание божественных сфер и только лист в лесу Бога, вы тоже должны покоиться в рассудке и обретать движение в страсти."

И да пребудет с вами сила!

*Перевод Виктора Постникова.*

*Перевод Игоря Зотикова.*

# 14

## ПРОБЛЕМА И ЕСТЬ РЕШЕНИЕ: ПРИНЦИП ПОКРОВИТЕЛЬСТВА В ПСИХОТЕРАПИИ \*

Проснись, чтобы понять,  
Что ты — глаза мира.

*Роберт Хантер*

В кинофильме «Плезантвилль» двое подростков — брат и сестра из 1990-5 годов обнаруживают, что они попали в панораму черно-белого кино 1950-х годов, основанного на старой передаче «Отец лучше знает». В то время как на поверхности все кажется идеальным, в этом мире нет глубины, тайны, цвета и души. Каждый живет в своем замкнутом «приятном трансе», лишенный настоящей жизни, — что-то наподобие бессмысленного «дивного нового мира». Двое прибывших провоцируют серию происшествий, приводящих к пробуждению всех вокруг, включая их самих. Каждое пробуждение происходит, когда человек устанавливает связь со скрытой или не развившейся частью своего существа. Подросток-спортсмен пробуждается через любовь и романтику, к матери детей пробуждение приходит через открытие чувственности своего тела, к отцу — через признание своих сокровенных желаний, к девочке — через чтение классической литературы, к мальчику — через осознание своей ярости. В каждом из случаев переживание и выражение неразвитых частей своего Я превращают жизнь человека из черно-белой в цветную. Такому человеку и людям вокруг приходится иметь дело с бесчисленным множеством реакций, возникающих в ответ на его пробуждение.

*Данное эссе было впервые опубликовано в кн. Дж. Зейга и Б. Гири «Руководство по эриксоновской терапии» (Феникс, 2001).*

Плезантвилль окружает нас. Он держит нас в сонной апатии посредством фальшивых улыбок, жестоких угроз, невыраженных страхов, абстрактного мышления, отсутствия чувствительности, потребительства и других привычек современного и постмодернистского мира. Одна женщина на поэтическом семинаре (проведенном Уайтом, 1994, с. 31) написала:

Десять лет назад...  
Я повернулась на мгновение,  
И оно стало моей жизнью...

Все мы претерпевали эти 10-летние пробелы в жизни, когда нам казалось, что мы в ней присутствовали, но потом, оглядываясь назад, осознавали, что нет.

Жизнь нельзя перекрыть плотиной и сдерживать вечно. Рано или поздно река прорвется, неся с собой бесконечное множество воспоминаний, мечтаний и размышлений. Это время может быть пугающим, потому что, находясь в ссылке, мы боимся, что не справимся и можем даже погибнуть, если позволим этим потокам омывать нас и протекать сквозь нас. Мы строим новые защиты — еще больше диссоциаций, больше компульсивного поведения, больше попыток «притвориться мертвым», больше интеллектуализации, больше жестокости по отношению к себе и другим — все это отчаянные попытки вернуть себе контроль и избавиться от «негативного другого», который на нас давит. В какой-то момент становится понятно, что мы проигрываем битву — мы имеем дело с присутствием чего-то более сильного, чем наше эго, и наша хваленая оборона больше не может удержать нашу отделенность от него. В отчаянии мы можем обратиться к терапевту в надежде укрепить свое эго и его оборону.

Когда клиенты приходят на прием, огромное значение имеет то, как мы рассматриваем разлад, произошедший в их жизни — переживания и события, которые ввергают их в «организованный хаос». Традиционная точка зрения, в общем, состоит в том, что мы должны помочь клиенту преодолеть эти «патологические» влияния, которые угрожают его благополучию. Эта точка зрения рассматривает «проблему» как «врага», которого нужно победить любыми возможными средствами. Милтон Эриксон (1980a, 1980d) стал первооткрывателем совершенно иного подхода, основанного на принятии «проблем» человека и на работе с ними как с уникальными явлениями, которые при соответствующих условиях могут стать основой нового познания и

роста. Например, молодая девушка-секретарь была совершенно уверена, что большая щель между передними зубами делает ее уродливой и непривлекательной. Эриксон заставлял ее учиться брызгать струйкой воды через эту щель, пока она не научилась попадать по далеко расположенной цели. Потом он отправил ее в «засаду» к офисному кулеру с водой — подкараулить молодого человека (который ей нравился) и обрызгать его. Результат не заставил себя ждать, они поженились и жили долго и счастливо.

За последние 20 лет наследие Милтона Эриксона было разработано и углублено во многих направлениях. Моя собственная работа от общепринятого эриксоновского течения (см. Гиллиген, 1987) перешла к разработке неэриксоновского подхода, который я называю психотерапией самоотношений (см. Гиллиген, 1997). Как и в работе Эриксона, в ней подчеркиваются позитивные аспекты проблем и симптомов. Она рассматривает нарушения в «нормальном порядке» как доказательство того, что «что-то просыпается» в жизни человека или сообщества. Такие нарушения являются переломными моментами, допускающими двойное толкование. С одной стороны, они являются (часто скрытыми) возможностями значительного роста. Большинство из нас, например, могут вспомнить негативные события — смерть, развод, болезнь, зависимость — которые привели к значительным позитивным изменениям в нашей жизни. С другой стороны, такие нарушения могут быть очень разрушительными: мы *можем* заблудиться в депрессии, отыгрывании или других видах проблемного поведения. Концепция самоотношений полагает, что разница состоит в том, может ли искусное присутствие другого человека оказать «покровительство» данному расстройству.

Принципы и процессы покровительства являются краеугольным камнем метода самоотношений. Слово «покровительство» (спонсорство) происходит от латинского *spondere*, означающего «торжественно ручаться». Итак, покровительство — это клятва помогать человеку (включая самого себя) использовать все до единого события и переживания, чтобы пробудить добродетель и дарования Я, мира вокруг и связей между ними. Метод самоотношений полагает, что переживания, появляющиеся в жизни человека, еще не являются полностью человеческими, они не имеют какой-либо человеческой ценности до тех пор, пока кто-нибудь не сможет за них «поручиться». Посредством покровительства переживания и поведение, яв-

ляющиеся проблемными, могут быть реализованы в качестве ресурсов и даров. Таким образом, то, что считалось и рассматривалось в качестве проблемы, осознается в качестве «решения».

Лозунг терапевтического покровительства можно увидеть на статуе Свободы в бухте Нью-Йорка:

О, дайте мне усталый ваш народ,  
Всех жаждущих вздохнуть свободно, брошенных в нужде,  
Из тесных берегов гонимых, бедных и сирот.  
Так шлите их, бездомных и измотанных, ко мне,  
Я поднимаю факел мой у золотых ворот!

*Эмма Лазарус, 1849—1887*

В методе самоотношений этот лозунг относится не только к людям, но и к внутренним переживаниям, и к поведению. Например, ко мне обратился Фред, работавший в университете, с тем, что он описал как «незначительную продолжительную депрессию». На одном из сеансов он пожаловался на то, что является «сексуальным извращенцем». Взяв академический отпуск для того, чтобы писать и быть дома со своим маленьким сыном, Фред поймал себя на том, что по три часа в день скачивает порнографию из интернета. Он объяснил, что это занимало у него так много времени, потому что его страх быть «пойманным» не позволял ему давать номер своей кредитной карты, вместо этого он искал сайты, которые предоставляли бесплатные картинки-пробники, скачивал их и затем скрупулезно систематизировал их в библиотеку и постоянно обновлял. Примерно три месяца я уже работал с ним над тем, чтобы он изложил проблемы, связанные с ощущением депрессии и неуверенности в некоторых вопросах, касающихся его работы. Когда я до этого спрашивал его о сексуальной и социальной жизни, ему пришлось в общих чертах рассказать мне о своих порнографических интересах, но на все мои попытки вовлечь его в разговоры на эту тему он давал решительный отпор.

Рассказывая мне об этом сейчас, Фред заметил, что все это истощало его энергию и он отчаянно хотел что-нибудь с этим сделать. Когда я его слушал, то заметил, что из времен моей юности ко мне вернулось католическое чувство вины, предлагая мне отправить Фреда к отцу Маккарти на исповедь, за которой последует множество обливаний холодной водой на протяжении всей жизни. Еще я заметил, что это «предложение» вывело мое чувство из моего центра и сделало

его жестким, поэтому я дал этому чувству пройти. (Огромная польза гипноза и медитации состоит в том, что они учат тебя мысленной установке: «Просто дай этому произойти», так что ты можешь сочувственно наблюдать за каждой мыслью или чувством без всяких оценок, а затем решать, что бы ты хотел сделать.) Я старался вызвать у себя воспринимающее состояние, в котором бы чувствовал себя включенным, открытым и полным любопытства по отношению к тому позитивному дару, который просыпался внутри Фреда. Через несколько минут я осознал, каким прекрасным человеком был Фред, чего раньше я почему-то не замечал. Я обнаружил, что говорю с ним о том, что сексуальная энергия — возможно самая сильная, непобедимая энергия в мире. Я предположил, что обретение человеком глубокой сексуальной идентичности является вызовом на всю жизнь, который стоит всего, что у человека есть. Я поздравил Фреда с удивительной глубиной и силой его сексуального присутствия, но заметил, что мало верю в то, что он сможет эту силу подавить.

Казалось, что относительное поле заполнено глубоким соединением, пожалуй, самым сильным из всех, что я чувствовал, работая с Фредом. Казалось, он глубоко воспринял и был тронут моим комплиментом, и в ответ у него возникло легкое гипнотическое состояние. Я еще немного поговорил о том, как по каким бы то ни было причинам его сексуальность, видимо, звала его к более глубокому осознанию. Он согласился, но сказал, что напуган. Я подтвердил, что он напуган, отметив с особым ударением: «Да, Фред, как сексуальное существо, ты напуган». Сделав паузу, чтобы слова говорили сами за себя, я спросил: «Какой ты еще — как сексуальное существо?» Он немного нервно засмеялся, прежде чем сказать: «Еще я очень возбуждаюсь!» Я сделал паузу, чтобы ощутить эту часть его сексуального Я, прежде чем ответить: «Да, Фред, как сексуальное существо ты еще очень возбуждаешься!» Затем я предложил ему продолжать и дальше отвечать на вопрос «Какой ты — как сексуальное существо?». Потребовалась некоторая практика, чтобы Фред успокоился и смог говорить, чувствовать, делать видимой и удерживать в каждый момент времени только одну сексуальную идентичность. Например, он мог сказать: «Как сексуальное существо, я чувствую сильный стыд», затем я призывал его отпустить это и ощущать эту идентичность своим телесным разумом, по мере того как я давал обратную связь и подтверждал важность этой правды. Следующая фра-

за могла быть: «Как сексуальное существо, я сильно возбуждаюсь от того, что смотрю на красивые обнаженные женские тела». По мере того как он это произносил, я видел это, невербально устанавливал с этим связь, мягко давал этому название, призывал его познакомиться с этим и был молчаливым свидетелем. Примерно после 10 секунд молчания я спрашивал: «Какой ты еще, как сексуальное существо?» Это продолжалось, пока мы не разобрали примерно восемь идентичностей, включая следующие: «Я... испытываю страх, очень возбуждаюсь, мне нравятся прикосновения, я оцепенел, одержим, параноик, напряжен». Каждое отождествление было индивидуально определено, прочувствовано, визуализировано, названо соответствующим образом, одобрено и получило свое собственное место.

Уже где-то в процессе Фред выглядел так прекрасно, как выглядят люди во время терапии, когда они больше не диссоциированы. Это было так, как будто он начал создавать пространство и раскрывать самые глубинные части своей сексуальной идентичности. Мы говорили о том, что сексуальная самоидентичность включает в себя много разных эмоциональных истин и других отождествлений. Я предположил, что то, что действительно отличает «извращенца» от живого, здорового сексуального существа — это способность осознать относительные связи между этими различными отождествлениями, а также чувствовать «единое поле» собственного Я, которое содержит в себе их все. (Например, многие отождествления могут быть противоречивыми, но все они могут иметь место в поле Я.) Мы говорили о нескольких технических способах (расширенных упражнениях), с помощью которых он мог бы тренироваться оказывать покровительство своей сексуальной идентичности.

Две недели спустя, на следующем сеансе, Фред поделился своим удивлением — по неизвестной причине его увлечение интернет-pornoграфией практически угагло. В то же время он сфокусировался на проблемах, касающихся его жены и их отношений. Дальнейшие сеансы были посвящены работе с их парой, особенно в контексте отношений близости и сексуальности.

## **ИДЕИ ПОКРОВИТЕЛЬСТВА**

Этот небольшой пример содержит несколько намеков на множество идей терапевтического покровительства. Мы можем отметить здесь три основных идеи.

1. Существуют две формы опыта: «*fressen*» от природы и «*essen*» от культуры. В немецком есть два слова, обозначающих процесс «поедания»: *fressen* и *essen*. *Fressen* означает есть как животное, как свинья, *essen* означает есть как человек. Как может подтвердить любой, кто вырастил ребенка, путь от *fressen* до *essen* — не из коротких. Требуется колоссальные действия по покровительству для того, чтобы помочь ребенку научиться есть как человек!

Если мы возьмем это различие в качестве примера и распространим его на другие виды человеческой деятельности, то увидим, что каждый аспект того, что мы называем быть человеком, приходит к нам в виде «не готовой для прайм-тайм\*» энергии *fressen*. Это «ответственность» («способность к покровительству»)\* общества — помочь человеку развить социально-когнитивные навыки взаимоотношений для того, чтобы трансформировать эту энергию в формы *essen*, которые имеют ценность для человека и для общества. Соответственно, ярость, которая в ребенке дает о себе знать в виде приступов капризов, может при правильном покровительстве прогрессировать с развитием в достойную восхищения ярость и неукротимость зрелого человека. При негативном покровительстве те же приступы капризов могут в дальнейшем проявить себя как приступы гнева, пассивная агрессия, жестокость или другие социальные формы, имеющие малую ценность или не имеющие ее вовсе.

В моей работе «Смелость любить» (Гиллиген, 1997) подробно обсуждается, что включают в себя некоторые из этих практик покровительства, — в том числе следующее:

- Центрирование / открытие внимания
- Глубокое слушание / правильное наименование
- Эмоционально затронуть / быть тронутым
- Оспорить / принять
- Соединение с ресурсами и традициями
- Развитие множественных фреймов / тренировка поведенческих навыков
- Развитие ярости, нежности и игривости

*Prime-time* — показываемый в самое лучшее эфирное время. — Прим. ред. перев.  
Игра слов: *responsibility* — ответственность, в оригинале же использовано слово «*ge-spons-ability*», где слог *spons* созвучен слову *sponsor* (покровитель), *ability* — способность. — Прим. ред. перев.

Эти практики, некоторые из которых детально разобраны ниже, являются способами и социальными/когнитивными/чувственными средствами, посредством которых энергия *fressen* пробуждается в сознании и культивируется в человеческой ценности формы *essen*.

2. *Порождающее Я развивается каждый раз, когда «essen» и «fressen» интегрируются.* С этой точки зрения, внутреннее переживание Я рождается в каждый момент, когда *essen* разум — когнитивное Я, которое выполняет действия, имеющие смысл и ценность, — интегрируется с сознанием *fressen* — соматическим Я, органически присутствующим внутри архетипического, чувственного языка тела. Порождающее Я не является данным и не является всегда присутствующим: оно есть динамическая реализация, которая пробуждается каждый раз, когда когнитивное и соматическое Я взаимодействуют. Хороший пример такого созидательного/созданного Я можно обнаружить у творческих людей. Большинство творческих людей — писатели, художники, поэты, танцоры — подчеркивают, что их творческие энергии исходят из некоей области, отличной от их когнитивного (сознательного) Я. Задача творческого человека — найти способы, чтобы получать эти энергии и культивировать отношения с ними. Эти отношения не являются ни доминированием, ни подчинением — нельзя сказать, что творческий человек полностью «контролирует» созидательную энергию, но в то же время он не может позволить себе роскошь просто «отключиться» и быть переполненным энергией. Скорее, он должен найти способ «покровительствовать» этим энергиям, помочь им родиться в созидательной форме.

Таким же образом каждый человек является артистом, и его регулярно посещают созидательные, но при этом хаотичные жизненные энергии, которые зовут его сделать нечто интересное. Если он сможет развить у себя навыки покровительства, эти энергии смогут принять полезную форму в социальном мире. В обратном случае они могут стать стойкими, беспокойными чувствами или поведением — тревогой, депрессией, возбуждением и тому подобными.

3. *Симптомы и другие акты насилия возникают каждый раз, когда «essen» игнорирует, проклинает энергии «fressen» или эксплуатирует их.* Мы постепенно начинаем понимать, что хотя жизнь и проходит через нас потоком, давая нам все, что нужно, но чтобы стать

В оригинале — *exploit* (использовать в своих интересах, эксплуатировать). — Прим. ред. перев.

человеком, наше присутствие тоже крайне необходимо. Если вы не окажете «покровительство» дарам *fressen*, проявившимся в конкретный момент, они будут упорно повторяться с еще большей силой. Если проклинать их, они примут негативные формы, если эксплуатировать — искаженные формы. В какой-то момент будет казаться, что их гораздо больше, чем социального/когнитивного Я, за счет повторяющихся переживаний или поведения, находящихся вне вашего контроля. Чем больше вы пытаетесь от них избавиться, тем глубже они укореняются. Это то, что мы называем «клиническим симптомом»: тревожащая человека энергия *fressen*, которая еще не была за счет терапевтического покровительства превращена в полезную форму *essen*.

Как терапевты, мы ищем энергии *fressen*, не имеющие покровительства. Мы крайне любопытны к тревожному поведению и переживаниям, переполняющим человека, и приветствуем их как основу для нового созидательного развития. Мы осознаем, что усилия, приложенные к тому, чтобы противостоять этим «проблемам» или преодолеть их, не только тщетны, но и имеют свойство подкреплять их. Как подчеркивали Вацлавик, Викланд и Фиш (1974), попытка решения и есть проблема. Например, человек, который пытался преодолеть мучительные сомнения посредством навязчивого «позитивного мышления», стал еще более беспокойным, замкнутым и непродуктивным. Концепция самоотношений постулирует, что и противоположное заявление является истинным: проблема и есть решение. А именно: *то, что на первый взгляд кажется ужасным опытом, которого стоит избегать любой ценой, есть то, что дает при надлежащих условиях и эффективном покровительстве именно то, что нужно человеку для роста и дальнейшего развития.* Например, клиенту с «мучительными сомнениями» было предложено приветствовать их, находясь в состоянии глубокого расслабления. По мере того как он это делал, клиент заметил присутствие нежного ощущения в сердце, которое ранее им игнорировалось. Интеграция этого нежного ощущения привела к более спокойному, более центрированному состоянию, которое не было ни негативным, ни позитивным.

Наличие «надлежащих условий и эффективного покровительства» здесь является ключевым моментом. Без них возникает еще больше бессмысленных страданий (Мертон, 1964) и беспокойных событий. Итак, наша основная задача в психотерапии — определить пути и создать эффективные способы преобразующего покровительства.

## АСПЕКТЫ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ПОКРОВИТЕЛЬСТВА

### Активное не-делание

В самом начале терапии клиенты часто озабочены навязчивым вопросом: «Что мне делать? Что мне делать? Что мне делать?» Часто терапевты реагируют на эти беспокойные требования реакцией: «Что мне делать? Что мне делать? Что мне делать?» Компulsive решение проблемы, которое происходит в результате - основная причина, по которой терапия не сдвигается с места. Итак, одна из важных вещей, которую нужно делать терапевту (и клиенту) — это «ничего». Китайцы называют это состояние *wu-wei*, или «активное не-делание».

*Wu-wei* не означает впасть в сон, выйти из строя, примириться или уйти в себя. Наоборот, это активный, но все же расслабленный режим, в котором человек чувствует себя центрированным и открытым всему полю деятельности. Эриксон именно это имел в виду, когда сказал: «Слишком многие психотерапевты пытаются планировать, что они будут думать, вместо того чтобы подождать и увидеть, какой стимул они получают, а затем позволить своему бессознательному разуму ответить на этот стимул» (в Гордон и Мейерс-Андерсон, 1981, с. 17).

Итак, *wu-wei* — это что-то вроде процесса относительной медитации. Это то, что делает художник, чтобы пробудить дух творчества, или спортсмен перед большими соревнованиями. Терапевт, практикующий активное не-делание, ощущает связь со своим Я и с клиентом, ему до глубины души любопытно то, что «просыпается» в сознании клиента. Интересно позволить духу клиента коснуться вас, найти вас и направить вас. Есть много способов начать этот процесс, большинство из них включают осознанное дыхание, телесную релаксацию, открытое внимание и когнитивную любознательность (см. Гиллиген, 1997). Иногда я даже произношу небольшую молитву о том, чтобы позволить всему, что нуждается в покровительстве, найти меня и научить меня, как любить его и поддерживать.

Основной навык, который культивируется посредством *wu-wei*— это стабильность внимания. В проблемных пространствах одним из основных сбоев является дестабилизация внимания. Когда поднимаются тревожные переживания, результатом часто становятся чрезмерная ригидность, фрагментарность и провалы в сознании, зажатость и так далее. Человек теряет свой центр, забывает о своей при-

надлежности к большему полю и становится бесполезно реактивным (вместо восприимчивости). *Wu-wei*—это относительная медитация, которая позволяет человеку возобновить связь со всем, что происходит (что бы это ни было), во время того, как человек снова обретает свой центр. А затем могут возникать полезные реакции.

Активное не-делание особенно полезно и для клиента, и для терапевта в начале каждого сеанса. Его можно вводить через медитацию, легкий транс или другие несложные практики полной осознанности. К нему можно сознательно возвращаться в процессе сеанса, особенно если человек застрял в каком-то переживании.

### **Терапевтическое фокусирование**

Юджин Гендлин (1996) обнаружил, что один из лучших предвестников полезности терапевтического сеанса — возникло ли у клиента в течение первой части сеанса «прочувствованное ощущение» проблемы. Гендлин (1996) указывает, что такое ощущение отличается от просто эмоций, физических ощущений или восприятия:

Прочувствование есть комплексное, имплицитно присутствующее в геле ощущение сложной ситуации. Оно включает множество факторов, некоторые из них ранее никогда не выделялись... Прочувствованное ощущение содержит в себе целый лабиринт значений, структуру граней, узоры персидского ковра — больше, чем можно сказать или вообразить... Если позволить ему сформироваться, из него целиком может возникнуть нечто отдельное — утверждение или следующий шаг (с. 58).

В гендлиновском подходе «фокусирования» клиента просят вызвать состояние «прочувствования», отпустив попытки разобраться в чем-либо, а затем ощутить, как проблема проявляется в теле. Дальнейшее прислушивание и диалог в прочувствованном состоянии являются основами для терапевтического прогресса.

В *терапевтическом фокусировании* по методу самоотношений обоих — клиент и терапевт устанавливают связь с соответствующими прочувствованными ощущениями и их отслеживают. На первом этапе этого процесса терапевт уделяет основное внимание прочувствованию в своем собственном теле, по мере того как клиент говорит о своей проблеме. Например, терапевт может заметить ощущение напряженности или пустоты в животе, в то время как он восприимчиво слушает рассказ клиента. Терапевт позволяет своему вниманию перетечь в это

место, делая его центром слушания. В течение всего времени этот центр остается в режиме полной осознанности.

На втором этапе терапевт обращает внимание также на центр спокойствия *клиента*. Терапевт может обнаружить центр посредством тональности голоса клиента. Или может посмотреть на срединную ось торса клиента, отмечая, где энергия воспринимается либо напряженной (тревожность), либо отсутствующей (депрессия). Настроившись на это место (сохраняя при этом прочувствованное ощущение себя), терапевт мягко просит клиента некоторое время побыть в молчании и ощутить, где в теле он сильнее всего чувствует центр своих тревог. Клиенту предлагается мягко положить руку на этот центр, чтобы привлечь к нему больше внимания.

Одновременное ощущение и отслеживание двух центров продолжается во время всего сеанса. Одно из значений этого в том, что это центрирует и стабилизирует внимание и терапевта, и клиента. Одна из главных проблем с проблемами в том, что у них тенденция дестабилизировать внимание - оно может стать фрагментированным, разобщенным, слишком узким, слишком интеллектуализированным и так далее. Терапевтическое фокусирование может постоянно возвращать и терапевта, и клиента к их прочувствованным ощущениям.

Терапевтическое фокусирование также помогает терапевту слушать историю, не вовлекаясь в нее. Важно признать, что изложение проблемы уводит человека от соединения, а не погружает в него. Легко погрязнуть в «разговорах о» проблеме или даже забыть о ней — терапевтическое фокусирование учит нас способу «быть с ней», не подвергаясь воздействию объяснений или «сюжетной линии». В этом смысле *концепция самоотношений рассматривает проблему как разобщение между историей когнитивного Я и прочувствованным ощущением телесного Я*.

Терапевтическое фокусирование также устанавливает относительное соединение центра-к-центру между терапевтом и клиентом, которое может быть использовано для того, чтобы отслеживать, что происходит. Например, я беседовал с клиентом о некоторых сложных аспектах его брака. Мы установили некоторую форму терапевтического фокусирования, и казалось, что мы в полном контакте. Но через несколько минут я внезапно почувствовал, что потерял связь со своим собственным центром. Я отметил это вслух и заинтересовался, что он почувствовал в своем центре. Он стал говорить

быстрее, но я мягко спросил его снова. Он ответил, что почувствовал то же самое, что и я, что ушел куда-то в сторону. Это осознание позволило нам заново установить связь с прочувствованным центром, таким образом то, о чем мы говорили, было привязано к прочувствованному ощущению.

### **Предоставление убежища, надлежащего имени и благословения**

По мере того как вы устанавливаете соединение с прочувствованным ощущением, вы можете принять участие в рождении новой жизни в человеке. Прочувствованное ощущение — первая стадия процесса нового определения человека, который проходит более полноценно при участии практик покровительства, таких как предоставление убежища, присвоение надлежащего имени и благословение.

*Предоставить убежище* — означает предложить безопасное место для человека или для переживания — и в телесном разуме, и в человеческом сообществе. Для этого нужно осветить его человеческим присутствием, позволить ему быть, глубинно слушать и расширять соединение с ним. Это то, что делает художник, приветствуя творческие импульсы, или родитель, когда ребенок подходит к нему с ободранной коленкой. Если эти прочувствованные ощущения игнорировать, отвергнуть или обругать, они могут стать отвратительными и невыносимыми. Их человеческая ценность останется нереализованной, а результатом станут настоящие страдания, так что ставки невероятно высоки.

Размышления с точки зрения предоставления убежища наводят на мысль, что центр человека имеет два уровня: эмоциональный контекст и эмоциональное содержание. Вирджиния Сатир хорошо показала это различие, задавая человеку два вопроса: (1) «Что вы чувствуете по этому поводу?» (2) «Что вы чувствуете по поводу того, что вы чувствуете?» Первый вопрос относится к эмоциональному содержанию, второй относится к чувственному контексту, в который вложено содержание. Второй вопрос особенно важен — человек, который создает убежище телесного разума, внутри которого любое переживание может обратиться к чувственному контексту, делает его безопасным и для переживания, и для самого человека (людей), включенного в процесс «пусть это просто произойдет».

Огромная ценность создания убежища в том, что оно разграничивает переживание и человека, который его переживает. Это основная цель многих психофизических практик, включая гипноз, медитацию, ДПДГ и метод самоотношений. Например, когда возникает переживание ярости, закрепление за ним определенного места (например в животе) позволяет человеку быть свидетелем ярости без отождествления с ней. В то же время предоставление ей убежища в рамках психофизического центра (сердце, солнечное сплетение или живот) дает ей особый сосуд, так чтобы она не вылилась наружу, не была выпущена, не переполнила человека или других.

По мере того как человек сможет засвидетельствовать появление переживания, можно приступать к *присвоению соответствующего имени*. Это не означает объективную классификацию, скорее это означает выражение прочувствованного ощущения словами. Это является не действием разделения или отделения, а действием объединения субъекта и объекта. Наименование полностью очеловечивает архетипическое переживание, трансформируя и расширяя его до сферы человеческого сознания. (Без речи переживание живо, но не человечно.) В большинстве случаев возникновения симптомов значимое переживание не было надлежащим образом названо, удержано и благословлено — и потому оно стало доминирующим, но не имеющим для человека ценности — по той простой причине, что участвовавшие в процессе покровители надлежащим образом не встретили его и не назвали «ценным».

Например, мужчина, который прожил большую часть своей взрослой жизни, будучи первоклассным трудолюбивым юристом, начал сбавлять обороты, когда ему исполнилось 70 лет. Вечерами он чувствовал себя изможденным, его тело разваливалось на куски от тревоги, страха и переживаний. Его попытки подавить усталость силой только усугубили проблему. Когда он наконец-то сбавил обороты и прислушался к ощущению в своем сердце, то ощутил присутствие «смерти» и назвал его. Он разразился рыданиями, которые продолжались какое-то время. Когда рыдания утихли, он рассказал о том, как убегал от смерти и что она его догоняла. Дальнейшие разговоры со «смертью» помогли прояснить его интересы — жить и наслаждаться временем, проведенным с пользой, как можно дольше, что привело к огромным изменениям в стиле его жизни и в отношениях его «головой» с «сердцем».

Существует много способов дать надлежащее название переживанию, которое было прочувствовано, но осталось без покровительства. Например, в простом упражнении, которым я часто пользуюсь при работе с парами и иногда с отдельными клиентами, клиенты должны удобно устроиться, центрироваться, открыться полю и настроиться друг на друга. Партнер А делает следующие заявления:

- \* Сегодня моя рана в том, что \_\_\_\_\_ .
- \* Сегодня мое страстное желание в том, \_\_\_\_\_ .
- \* Сегодня моя сила направлена на \_\_\_\_\_ .

Начав говорить, человек позволяет прийти на ум слову или фразе, чтобы дополнить заявление, затем он его озвучивает. Важно, чтобы оно не было запланированным, ответ должен просто появиться в результате того, что человек прислушивается к своему центру и просто позволяет ему появиться. Например, человек может сказать: «Сегодня моя рана в том, что я *скучаю по своей дочери...* Сегодня мое страстное желание в том, *чтобы меня обняли...* Сегодня моя сила направлена на *помощь другим людям*». Выразив словами переживание, человек позволяет энергии подняться из своего центра и распространиться в относительное поле, включающее обоих партнеров. Переживание высвобождается, за ним следует молчаливая пауза, а затем — переход к следующему предложению. После того как партнер А выскажет три заявления, партнер Б отвечает своими тремя. Такой цикл может быть повторен много раз — обычно пять или шесть.

Такое упражнение, которое можно выполнять и в одиночку, или беззвучно во время разговора, является простым способом покровительствовать всему, что возникает в центре человека. Привнесение полной осознанности в активированное переживание предоставляет последнему место, а соединение между когнитивным Я и соматическим центром позволяет каждому переживанию стать ценным ресурсом, а не отвлекающей или ведущей к возникновению симптома помехой. Это различие обеспечивается покровительством.

### **Культивирование архетипических энергий: ярости, нежности и озорства\***

Эффективное покровительство самому себе или другому человеку требует множества взаимодополняющих энергий. Например, способный помочь покровитель обязательно должен быть в состоянии воп-

Автор параллельно использует два слова: *озорство* и *игривость*.—Прим. ред. перев.

лощать в себе ярость и проявлять ее многими способами: оставаться преданным, видеть сквозь «чушь», оставаться сосредоточенным, относиться к человеку серьезно, уважать и защищать границы и так далее. Хороший покровитель должен в равной степени культивировать в себе и в других *нежность* посредством успокаивающего присутствия, способности эмоционально затронуть и быть затронутым, мягкого и доброго присутствия, сострадания и так далее. Эффективное покровительство также требует игривости или *озорства*: искорка в глазах, чувство юмора, способность удерживать несколько точек зрения и изящно перемещаться между ними, и тому подобное.

Покровитель, лишенный некоторых из этих энергий, может столкнуться с проблемами. Ярость сама по себе вырождается в упертость и капризность. Нежность сама по себе может погрязнуть в сентиментальности а-ля Барри Манилов. Игривость в изоляции превращает все в циничную игру. Нежная ярость, украшенная своевременным юмором, дает намного более сильный эффект. Поэтому эффективное покровительство предполагает работу над тем, чтобы культивировать и объединять эти взаимодополняющие энергии в рамках одного централизованного подхода.

В начале сеанса я обычно проверяю себя, чтобы убедиться в присутствии прочувствованного ощущения каждой из этих энергий. Если это не так, я выделяю несколько секунд на то, чтобы обратиться к каждой из них внутри меня. Затем я стараюсь ощутить присутствие каждой энергии внутри клиента. Сначала это может оказаться сложным, поскольку клиент может видимо преподносить только одну из них. Например, недавно одна из новых клиенток преподнесла себя главным образом как беспомощную, регрессивную и раннимую. Приняв это как истину, имеющую место быть, я старался ощутить ее скрытую ярость и ее «внутреннего сорванца», прежде чем двигаться дальше. Как только я смог их ощутить, я почувствовал намного более глубокое соединение, уважение к ней и спокойствие.

Существует много способов, которыми можно культивировать эти архетипические энергии. Вот, например, упражнение, выполняемое в парах:

1. Партнеры удобно устраиваются, центрируются, открываются полю и настраиваются друг на друга.
2. Партнер А говорит:  
Увидь мою нежность...  
Увидь мою ярость...  
Увидь мое озорство...

3. Партнер Б говорит: Увидь меня.  
Увидь мою нежность...  
Увидь мою ярость...  
Увидь мое озорство...  
Увидь меня.
4. Партнер А говорит: Я вижу твою нежность...  
Я вижу твою ярость...  
Я вижу твое озорство...  
Я вижу тебя.
5. Партнер Б говорит: Я вижу твою нежность...  
Я вижу твою ярость...  
Я вижу твое озорство...  
Я вижу тебя.
6. Партнер А говорит: Да пребудет с нами нежность...  
Да пребудет с нами ярость...  
Да пребудет с нами озорство...  
Да пребудет с нами каждый из нас.
7. Партнер Б говорит: Да пребудет с нами нежность...  
Да пребудет с нами ярость...  
Да пребудет с нами озорство...  
Да пребудет с нами каждый из нас.

Так же как и с упражнением «Сегодня меня ранило то...», основной интерес заключается в расслаблении, опускании в центр, установлении связи с партнером, в использовании состояния полной осознанности в речи, чтобы прикоснуться и пробудить эмоциональный центр, а затем расширить энергию в межличностное поле. Развить и выразить воплощенное переживание в рамках относительного энергетического поля — это цель не только гипноза, но и любого исполнительского искусства. Воплощаясь в относительном поле, старые паттерны могут приобрести новые смыслы.

Каждая архетипическая энергия имеет много форм: интегрированная или нет, неразвитая или зрелая и так далее. Признавая это, терапевт может ощутить «проблему» как неразвитую или неинтегрированную форму важнейшего ресурса человека. Так, можно по достоинству оценить сердитого человека за проявление ярости и поощрять его «делать это больше, делать лучше», чтобы соединить ярость с другими энергиями и позволить возникнуть новым, более полезным формам. И опять же, следуя основному принципу концепции самоотношений, что проблема и есть решение: то, что казалось не имеющим никакой ценности, при соответствующем покровительстве может быть преобразовано в крайне ценное проявление.

## **Замена негативного покровительства позитивным**

У каждого из нас в голове много покровителей, одни из них позитивные, другие негативные. Позитивный покровитель — это тот, кто (1) помогает пробудить осознание добродетели и дарований Я, (2) помогает пробудить осознание добродетели и даров мира и (3) помогает развивать практики и понимание, соединяющие две эти сферы. Негативный покровитель - это тот, кто (1) отворачивает от осознания добродетели и дарований Я, (2) отворачивает от осознания добродетели и дарований других и (3) продвигает практики и традиции пренебрежения и насилия против Я, других и мира. Пользуясь этими определениями, у большинства людей легко выделить примеры позитивных и негативных покровителей в их жизни.

В процессе терапии при обращении к чувствительным областям принято активировать негативных покровителей. Концепция самоотношений предполагает, что тяжелое переживание становится клиническим симптомом, когда происходят три вещи: (1) соматическое/архетипическое Я чувствует беспокойство (то, что мы называем активизацией «отвергнутого Я»), (2) нормальное когнитивное Я отключается или диссоциируется и (3) негативные покровители овладевают «отвергнутым Я». Терапевт должен быть чутким к тому, когда это происходит, и работать над тем, чтобы заменить послания негативного покровительства позитивными.

Вот один из прямолинейных способов, как это сделать: (1) определить повторяющуюся в жизни человека проблемную последовательность, (2) понять, где в этой последовательности человек получает доступ к ощущению беспокойства в теле (то есть к отвергнутому Я), (3) определить послания негативного покровительства, которые влияют на отвергнутое Я, и (4) заменить их позитивными. Например, Джилл - женщина в возрасте 51 года, с успешной практикой бизнес-консультирования. Она жаловалась на то, что испытывает тревогу при разговоре с новыми клиентами. Мы разобрали один из примеров, и она отметила, что начинает чувствовать «напряжение и страх», сосредоточенные у нее в солнечном сплетении, примерно за 30 минут до встречи. Концепция самоотношений отмечает, что такие тревожные переживания не являются проблемой, проблема (или решение) возникает с точки зрения того, какое покровительство им оказано. Чтобы идентифицировать послания негативного покровительства, я попросил Джилл о следующем:

1. По мере того как ты испытываешь эти сложные переживания, на какой-то момент постарайся ощутить, что в комнате присутствует твоя мать. И по мере того как ты ее почувствуешь, просто отметь, что бы она сказала или сделала, став очевидицей тех трудностей, о которых ты рассказываешь.

Джилл представила, что ее мать, очень тихая и подавленная, как бы передает ей сообщение: «Ты слишком многого от себя требуешь, ты делаешь себе больно». На вопрос она ответила, что ее солнечное сплетение отреагировало на это сообщение оседающим чувством страха. Я прокомментировал: «Приятно узнать... что когда ты слышишь это послание, твое внутреннее Я чувствует себя таким образом».

Затем я ее попросил:

2. По мере того как ты возвращаешься к ощущению своей борьбы с чувством тревоги, на какой-то момент постарайся ощутить, что в комнате присутствует твой отец. И по мере того как ты его почувствуешь, просто отметь, что бы он сказал или сделал, став очевидцем твоего переживания.

Джилл почувствовала, что ее отец стал напряженным, велел ей просто сконцентрироваться на том, что нужно сделать, и забыть про свои ощущения. Она почувствовала, как ее солнечное сплетение отреагировало на это сообщение чувством еще большего страха и смущения. Я попросил, чтобы она просто изучала и замечала каждый внутренний ответ на каждое послание покровительства.

Затем я предположил, что это чувство страха, вероятно, будет посещать ее еще и еще — много раз в течение жизни. Она узнала, как ее мать восприняла бы это чувство и как его воспринял бы отец, и как ее внутреннее Я отреагировало бы на каждое из посланий их покровительства. Хорошо, что она об этом узнала. Но еще лучше — то, что теперь настала ее очередь: у нее есть право выбора, как покровительствовать этому чувству, когда оно к ней вернется. Мы рассмотрели, как позитивное покровительство создает пространство для этого чувства, прикасаясь к нему с добротой, глубоко прислушиваясь, называя его надлежащим образом и ведя с ним диалог. При этом я подчеркнул, что когда это чувство возникает, ее когнитивное Я остается, но его интеграция с телесным разумом приводит к появлению новых созидательных ответов.

По мере того как у нее возникало ощущение относительного поля, глубокое спокойствие разливалось по ее телу. Она выглядела

сияющей и умиротворенной. Я предложил ей представить, как она проходит через последовательность проблем, при этом сохраняя позитивное покровительство самой себе. Она успешно управляла этим процессом не только на сеансе, но и встречаясь с реальными проблемами в течение последующих нескольких недель.

Этот пример показывает лишь один из многих способов, которыми позитивное покровительство может заменить негативное (см. примеры - Гиллиген, 1997). Поощряя этот процесс, важно понимать, что иногда возникает сопротивление. Человек может сказать, например, что не заслуживает доброты или уважения. В таких случаях может оказаться полезным сначала обратиться к паттернам позитивного покровительства, которые этот человек проявляет по отношению к значимым другим — например, к ребенку, домашнему питомцу или лучшему другу. (Большинство людей знают, как опекать других, намного лучше, чем знают, как опекать самих себя.) Например, одним из моих клиентов был Рэй, который чувствовал себя очень неуверенно по поводу потери работы. Он категорически отказывался позитивно покровительствовать своим чувствам смущения и страха, заявляя, что они не заслуживают внимания. Я спросил, есть ли у него дети, и, смягчившись, он ответил, что у него три мальчика. Если бы одному из его сыновей пришлось пережить смущение и страх, спросил я, как бы он отреагировал? Стал бы он ругать его? Ударил бы его? Сделал электрошок? Отправил бы в его комнату и велел не выходить, пока он от них не избавится?

На каждый из моих вопросов Рэй отвечал «Нет», он никогда бы так не сделал. Каждый раз я подтверждал мягко, но настойчиво\*: «Да, я вижу, ты бы не сделал этого по отношению к своему сыну». Затем я спросил у него, как бы он отреагировал, если бы это был другой его сын или друг, или кто-нибудь еще? Сделал бы он ему больно, наказал или проигнорировал бы этого человека? На каждый вопрос он снова отвечал «Нет», и я снова это подтверждал. Когда его спрашивали, что бы он сделал в такой ситуации, он искренне отвечал, что хотел бы поддержать и утешить человека в беде. Я сказал, что глубоко верю в то, что он оказал бы мягкую поддержку в этой ситуации кому-нибудь, так что остается все тот же самый вопрос:

В оригинале — *with a tender fierceness*, буквально: *с нежной яростью*. — Прим. ред. перев.

может, он тоже - кто-нибудь? Разве он не человек, заслуживающий уважения, любви и доброты? Когда у Рэя из глаз потекли слезы, я предложил ему погрузиться в себя, прикоснуться к тому месту тела, где он острее всего чувствовал волнение и оказать себе позитивное покровительство. Так начался процесс восстановления связи с центром его существования, процесс, который продолжался во многих позитивных направлениях в течение следующих месяцев.

## ОБСУЖДЕНИЕ

Каждому человеку дается жизнь, чтобы жить и наслаждаться. По мере того как этот великий дар раскрывается, множество первичных переживаний привносятся через центр человека в поле осознания. Покровительство — это процесс отношений, который придает форму, смысл и значение каждому из этих первичных переживаний. Покровительство может быть позитивным, а именно — оно может пробудить осознание добродетели и даров Я и мира, или оно может быть негативным - в форме проклятий или отсутствия внимания, парализующих или затеняющих возможность осознания души и мира. Первоначально покровительство всегда осуществляется извне, но по мере того как происходит психологический рост, появляется возможность самопокровительства. Позитивное покровительство позволяет чувственным паттернам постоянно меняться и развиваться, в то время как негативное покровительство блокирует паттерн по форме и содержанию, заставляя его повторяться снова и снова, — Томас Мертон называл этот процесс «неэффективным страданием».

Когда страдания от негативного покровительства становятся невыносимыми, в результате безуспешных попыток решения проблемы возникает тревожное поведение. То, что с внешней стороны может показаться нерациональным и необъяснимым поведением, с сочувствующей позиции можно воспринять как значительные усилия для исцеления. Демонстрируя примеры и способствуя позитивному покровительству тревожных переживаний, можно вызвать удивительное преображение. Жизнь, проходившая в страхе и угнетении, может превратиться в жизнь, проходящую в смелости, самопринятии и удовольствии. И это то различие, которое позитивное покровительство может осуществить.



# 15

## ВОСПРИЯТИЕ «НЕГАТИВНОГО ДРУГОГО»: КАК ОБРАЩАТЬСЯ СО СВОИМИ ВРАГАМИ?\*

Не так давно один американский психотерапевт пригласил тибетского монаха к себе домой на выходные. Во время этого визита он пытался развлекать монаха тем, чем, видимо, всегда развлекают тибетских монахов на выходных — он показал ему фильм «Изгоняющий дьявола», где в актрису Линду Блэр вселяется дьявол, которого затем изгоняет священник. Посреди фильма терапевт внезапно вспомнил, что тибетцы относятся к своим демонам весьма серьезно, у них даже есть картотека демонографии посложнее, чем DSM-IV у наших психиатров. Взглянув на монаха, он увидел, что тот в полном ужасе от того, что видит.

После фильма терапевт принес монаху свои извинения и выразил надежду, что демон его не слишком беспокоил. Тот ответил, что демон вовсе его не беспокоил, а был ему даже симпатичен. Смутьившись, терапевт напомнил монаху, что тот во время просмотра выглядел расстроенным и прятал свои глаза. Монах снова заявил, что демон его несколько не беспокоил. «Но почему же тогда ты выглядел таким расстроенным?» — спросил терапевт.

«А, ты об этом? — ответил монах. — Я очень переживал за священника, потому что он совсем не понял демона».

Мы все сталкиваемся в своей жизни со множеством демонов. Это могут быть демоны, которых мы называем гнев, депрессия, страх или

\* Это эссе ранее было опубликовано в кн. Джеффри К. Зейга «Краткосрочная терапия» (Феникс, 2002).

критика. Это могут быть демоны зависимости или непреодолимого влечения, демоны управления медицинским обслуживанием или патриархальной системой или демоны социальной несправедливости. Они могут овладевать нами, твердить нам, что мы бесполезны, ничтожны, или соблазнять нас продать себя или свою душу.

Несомненно психотерапия в значительной мере является учением о том, как относиться к подобным врагам. Эти враги воплощают в себе то, что можно было бы назвать «негативное другое». Оно — другое, потому что не совпадает с нашей личностью, идеалами, ценностями, надеждами или планами; оно — негативное, потому что кажется, что оно стремится отрицать наше присутствие, нашу человечность, нашу целостность, саму нашу жизнь. Без присутствия «негативных других» - представляем ли мы их себе как внутренние состояния, поведенческие паттерны, внешние институты, других людей или группы людей — мы лишились бы основы для психотерапевтических бесед. Поэтому то, как мы рассуждаем об этом негативном различии, как понимаем свое отношение к нему, как реагируем на него, — в этом большая разница.

В давние времена негативные другие считались полезными. В книге «Происхождение Сатаны» Элен Пейджелс (1995) пишет, что в раннем иврите слово «сатана» означало «тот, кто стоит на дороге». Считалось, что Сатана был великим ангелом, доверенным слугой Бога, которого Бог посылал на Землю, если кто-то шел по неправильному пути. Сатана был немного и обманщиком, и мошенником, который мог увлечь тебя или свести с твоей наезженной дороги, чтобы ты вернулся туда, где тебе место. Этот ранний Сатана был не врагом, которого надо уничтожить, а почтенным противником, который явился помочь. Лишь позднее Сатану стали воспринимать как постороннего на жизненном поле, как того, кого нужно уничтожить любой ценой. Я думаю, стоит задаться вопросом: было ли нам полезно это более позднее понимание Сатаны? Помогло ли оно?

В ранние времена в мифах многих культур встречается также битва с драконом. Опять-таки, дракона рассматривали как присутствие, которое заставляет тебя расти, стать личностью, научиться умело выходить из кризиса. Дракона надо было не убить, а вовлечь в такое дело, которое позволило бы преобразиться обоим — и человеку, и дракону. Конечно, это было опасное предприятие, потому что, если ты ошибался, результаты были катастрофическими. Тем не менее

отношения с «негативным другим», с драконом, требовали не насилия, а ума, мужества и преображения себя. Только позднее, например, в христианском мифе о святом Георгии, убивающем дракона, эти отношения перешли к насилию и к представлению того, что Томас Мертон (1964) назвал «необратимостью зла» — то есть к предположению, что враг никогда не изменится, а всегда останется в состоянии «негативного другого» - предположение, которое Мертон назвал основанием для оправдания насилия.

Я спросил бы еще раз, практична ли, полезна ли в конечном итоге такая установка нашего исходного противостояния врагам и необходимости их уничтожения? Это отнюдь не схоластический вопрос, поскольку современный миф о «негативном другом» — будь то враг или симптом, или неконтролируемое переживание - как о нечеловеческом «оно», которое требует насилия для своего изменения, глубоко живет во всех нас. Это центральный постулат эры модернизма, породивший уже много страданий и несправедливости. Но изменился ли он хоть сколько-нибудь при постмодернизме? Похоже, что нет. Я хотел бы высказать предположение, что во многих отношениях эта структура «мы против них» или «я против оно» несколько не ослабевает во многих постмодернистских мифах и практиках. Затем я бы предположил, что во многих отношениях такая метафора не нужна и бесполезна. То, что Дебора Таннен (1999) назвала «культурой спора», может привести только к еще большему насилию, меньшей общности, большему страданию и еще более глубокой безнадежности. Но до тех пор, пока мы не разработаем более эффективные способы разрешения конфликтов без насилия, мы будем упорно продолжать обострять страдания во имя их прекращения раз и навсегда.

Легко говорить об уважении различий и множественных возможностей, но настоящая проверка проходит в отношениях с нашими «врагами» - людьми, учреждениями, переживаниями и практиками, которые, как нам кажется, угрожают нашему выживанию. Например, задумайтесь на минутку о каком-то человеке, опыте или системе, которых вы действительно не выносите. Может, это тот, кто вас обидел. Может, это несправедливая система или управление медицинского обслуживания. Может, это идеология и практика, скажем, расизма. Может, это часть вас самих, некое ленивое присутствие внутри вас, что не дает вам стать значительным человеком,

присутствие чего-то пугливого, что не желает понимать ваших многократных заверений, что бояться нечего.

Найти примеры этого совсем не трудно, не так ли?

Когда вы допускаете это «негативное другое» в свое сознание, просто отметьте, какова ваша внутренняя реакция. Это может быть страх, гнев, отвращение, оцепенение и т.д. Какие фантазии приходят вам о взаимодействии с негативными другими? Хочется ли вам сделать им больно? Закричать на них? Убежать от них? Преподать им урок, чтоб они знали? И что вы делаете с этими чувствами, фантазиями, мыслями, реакциями?

Говоря традиционно, в основном мы реагируем на угрозу или на врага одним из двух способов: мы сражаемся с ним или бежим от него. Чтобы сразаться, мы стараемся его превзойти, подавить, уничтожить, демонизировать, анализировать, подавить, разобщить. Пытаясь убежать, мы уходим в отставку, в наркотики, сдаемся, чувствуем тревогу, становимся парализованными и впадаем в депрессию.

Ни один из этих способов реагирования в конечном счете пользы не приносит. Негативное другое продолжает атаковать, конфликт продолжает повторяться, наше человеческое присутствие все больше уменьшается. Таково наследие принципа «сражайся — или беги».

Постмодернизм допускает в значительной степени больше вариантов, больше возможностей, больше истин, больше перспектив. Чтобы реализовать его возможности, нужно поработать больше практик и понимания того, как обращаться с конфликтами и «негативным другим» внутри себя и между нами. Ганди (у Мертона, 1964) говорил, что если бы единственной альтернативой пассивному подчинению несправедливости было насилие, то фактически в каждом случае он предпочел бы насилие, потому что никто не должен терпеть угнетение и несправедливость. Но в качестве более полезной альтернативы он предложил третий путь, который назвал *сатьяграха* (*сатъя* — «любовь», или «истина»; *граха* — «мощь», или «сила»), путь, не предполагающий подчинения или насилия по отношению к врагу.

В боевом искусстве айкидо этот третий путь, эту альтернативу сражению или бегству, доминированию или подчинению, иногда называют «поток». Это не течение, подчиняющееся чужой воле. Это поток, который позволяет нам в ходе конфликта оставаться относительно соединенными и с нашими противниками, и с самими собой, так что конфликт сам по себе становится созидательным, не-

насильственным событием, ведущим к новому пониманию, новым взаимодействиям и новым реальностям.

Я полагаю, что в этом одна из самых больших задач психотерапии и один из самых больших вкладов, которые она может внести сегодня в нашу культуру: предложить созидательные пути для преобразования конфликтных отношений. Нам нужно принять тот факт, что конфликт естественен, неизбежен и полезен для человеческого прогресса - как индивидуального, так и коллективного. Это не означает, что мы должны искать конфликтов или провоцировать их. Напротив, мы надеемся на воцарение мира навсегда и везде, но если конфликт возникает, мы готовы принять его и работать с ним, как с возможностью для настоящего развития. И существуют различные способы выполнения этого намерения.

Один из способов — это практика айкидо, название которого можно перевести примерно как «путь разрешения конфликта за счет слияния с энергией противника». В айкидо вы пытаетесь открыть свое сердце, разум и душу атакующему так, чтобы защитить и себя, и его. Ваша цель - присоединиться к энергии атакующего и преобразовать ее. Это красивая и сложная задача. Например, одно из главных умений — это перестать все воспринимать лично. Мой учитель айкидо, Корил Крейн — обладательница черного пояса пятой степени и вдохновляющий пример для подражания. Однажды у нас на занятии было восемь здоровых парней, которые отражали атаки друг друга традиционно американским агрессивным способом, со стуком бросая друг друга на пол, чтобы преподать другому незабываемый урок. Корил опустилась на колени на ковре, чтобы понаблюдать за разворачивающимся спектаклем. В конце занятия, когда мы кланялись перед алтарем, она заметила: «Я хочу сказать только одно: многие из вас воспринимают это очень лично. Когда люди атакуют, вы думаете, они атакуют вас. Поэтому вы или отступаете, или пытаетесь им противостоять».

«Если вы на меня посмотрите, — сказала она, — то поймете, что при таком подходе я не продержалась бы и двух минут. Поэтому просто попробуйте представить, что атакующие вас не атакуют, они просто пытаются куда-то попасть. И тогда, если вы сможете уйти с их дороги, то сможете присоединиться к ним и помочь им добраться туда, куда они хотят, может быть, несколько уменьшая их насилие и возбуждение, по мере того как вы идете с ними».

Можно ли осуществить такой подход? Возможно ли работать с насилием и несправедливостью, не наказывая людей, не причиняя вреда, не получая повреждений и не уничтожая друг друга? Возможно ли открыть свое сердце, разум и душу негативному другому так, чтобы помочь и себе, и ему? Конечно, можно. Примеры этому видны повсюду - не только в жизни великих, таких как Мартин Лютер Кинг, Нельсон Мандела, Ганди или Иисус, но и в несчетных жизнях менее известных людей. Как писал поэт У.Х. Оден, любовь — это всего лишь рациональный ответ.

Наша насущная задача в таком случае — разъяснить, что такое любовь как умение, как резонирующая практика — и не просто для защиты жизни, но и для ее преобразования. Это, конечно, огромная задача, которая еще более осложняется глубоко укоренившимися исходными представлениями. Корни модернистского мышления глубоко управляют нашим сознанием. Наряду со всеми возможными описаниями, определениями или разборами модернизма, я предложу единственную фразу, чтобы описать его суть: *бестелесный, изолированный интеллект*. Великим достижением модернизма, хорошим и плохим, было отделение интеллекта от настоящего момента тела, природы и самой жизни. После того как это разделение произошло, обратного пути не было. Интеллект был поднят на недостижимую высоту воли и единственной разумности - его задачей стало следить, контролировать и доминировать над всем, к чему он имел отношение.

Надежда возлагалась на то, что если бы мы только могли мыслить достаточно ясно и рационально, то смогли бы преодолеть основные жизненные проблемы. Если бы только мы могли получить правильное представление, подобающий текст, точную теорию, самый четкий диагноз, мы смогли бы все контролировать. А если бы мы могли контролировать и предвидеть все, то пришло бы счастье. Случилось ли это? Да, конечно, был достигнут прогресс в технологии, в рациональном мышлении, в материальном комфорте, в медицине, в производстве продуктов питания. И были обоснованы чрезвычайно важные различия между сферами науки, искусства и религии, так что мышление и художественное творчество были освобождены от диктатов государства.

Но вместе с этим прогрессом пришли и некоторые патологии. Модернизм вырастил урбанизм, странный образ жизни, при кото-

ром все покрыто бетоном, люди проводят за стенами зданий и машин весь день, да мы и общаемся в основном посредством машин. Бестелесный интеллект навязывает нам разрыв природы и разума, тело при этом становится объектом, интеллект видится как единственная приемлемая разумность, человеческая жизнь рассматривается в первую очередь в плане утилитарных ценностей («чем это для меня полезно?»), дух и душа, разум сердца отрицаются, взаимосвязанность отвергается, природа эксплуатируется, смерть страшит сильнее всего, материализм становится культом, отношения видятся в плане доминирования-подчинения, ритуалы игнорируются, и все вне пределов собственной личности воспринимается как пугающее «оно». Короче говоря, бестелесный интеллект ведет к отключению от жизни и отрицанию ценности текущего момента.

Посмотрим, как это будет выглядеть лет через тридцать, или сорок, или четыреста пятьдесят.

Если мы не будем сопротивляться этому отключению и отрицанию, постмодернизм может легко деградировать в то, что Шарлин Спретнак (1997) назвала «сверхмодернизмом», или то, что имел в виду Брюс Спрингстин, когда написал песню «57 каналов и нечего смотреть». Он может превратиться в практику нарастающего потребительства и его главного инструмента — телевидения. Все больше ограниченности, больше цинизма, больше каналов, больше помоек, все сильнее раздробленность на все новые группировки без общего основания. Меньше духовности, меньше тайны, меньше исцеления, меньше глубокого слушания, меньше тихого сидения, меньше мудрости, меньше надежды на мир и понимание. Да мы уже и не знаем точно, что означают эти слова, и почти забыли, как употреблять их поэтически. Но то, на что я хочу обратить внимание, — это постмодернистская практика, которую психолог Мэрион Вудман (1993) называет «воплощенное сознание», сознание, которое полно жизненной энергии, соединено с миром и с текущим моментом, наполнено жизненной силой, чувствительное к изменению различий и распознающее тонкие образы, несущее чудесную тайну. Воплощенное сознание позволяет нам отнестись к различиям созидательно, не демонизируя своего противника и не замыкаясь в установленных понятиях или ригидных позициях. Я полагаю, что без сознательного использования практик воплощенного сознания все мечты и надежды постмодернизма пойдут прахом.

Воплощенное сознание можно обсуждать по-разному. Я хотел бы обратиться к двум его взаимодополняющим аспектам: восприятию центра своего тела/разума и восприятию относительного поля. Необходимо обратить внимание, что эти разграничения не имеют большого смысла в академических, литературных или интеллектуальных контекстах, лежащих в основе большинства теорий и практик психотерапии и социальных изменений. Эти разграничения происходят из контекстов искусства, таких как музыка, танец, ораторское искусство или боевые искусства.

Восприятие центра тела/разума — это восприятие неинтеллектуальной разумности и присутствия внутри себя. Это прочувствованное ощущение опускания вниз, под слова, в сбалансированное, спокойное, осознанное соединение с собой и другими. Опыт центрирования был прекрасно описан художником М.С. Ричардсом (1962) в работе «Центрирование в гончарном деле, поэзии и личности». Чилийская писательница Изабель Альенде (в Томе, 1994) рассказала о том, что пишет преимущественно с помощью разума в своем животе. Когда вы слышите великих певцов или ораторов, вы немедленно ощущаете их соединенность с их собственными центрами и то, как они выражают себя из глубин этой соединенности.

Идея центра играет центральную роль во многих культурах. Малидома Соме (1994), член африканского племени Дагара, описывает в своей автобиографии, как его в четырехлетнем возрасте похитили французские иезуиты в Африке. Они пытались воспитать из него священника, но в ранней юности он сбежал от своих похитителей и вернулся к своему народу. Соме наконец прошел свои обряды инициации; вот так он описал инструкции инициации, которые давал ему старейшина ритуала:

«Почему-то все, что он сказал, не казалось странным ни мне, ни — как я позднее выяснил — никому другому. Это было, как будто он вкладывал в свои слова что-то, что мы все знали, что-то, что мы никогда не ставили под вопрос и никогда не смогли бы выразить словами.

То, что он сказал, звучало так: место, где он стоял, было центром. У каждого из нас есть центр, из которого он вырос после своего рождения. Рождение означало потерю контакта со своим центром, а созревание от детства к взрослости означало уход от него. Центр существует одновременно внутри и снаружи. Но мы должны узнать, что он существует, найти его и быть с ним, пото-

му что без этого центра мы не можем сказать, кто мы, откуда мы пришли и куда идем.

Он объяснил, что цель «баора» (процесса инициации) - это найти наш центр. Это учение специализировалось на восстановлении «износа», понесенного человеком за 13 сезонов дождей его жизни. Мне было 20. Если бы я все это время провел дома, я бы прошел через этот процесс семь лет назад. Я подумал, не поздно ли мне догонять, но потом решил, что лучше поздно, чем никогда.

У всех людей свой центр, не похожий на других. Найдите свой собственный центр, не центр своего соседа, не центр вашего отца или матери, или родственника или предка, но центр, который принадлежит вам и только вам» (с. 198-199).

Основная идея центра тела/разума состоит в том, что внутри вас есть неречевое присутствие духа, на которое вы можете настроиться, с которым вы можете соединиться, на которое можете опираться и от которого можете нечто получить. Это разграничение не столько лингвистическое, сколько постлингвистическое, возможно его имел в виду поэт Рильке, когда сказал:

Мне ближе стали вещи в этом мире  
и все картины видятся объемней.  
Проникнуть в безымянное легко мне.\*

Танцоры танцуют из своего центра. Писатели пишут из своего центра. Политзаключенные проповедуют из своего центра. Я надеюсь, что это умение будет доступно и всем остальным из нас в наших непохожих ситуациях.

В психотерапии это можно сделать в связи с проблемой или жалобой, с которой приходит клиент. Жалоба всегда содержит в себе соматический компонент. Таким образом, проблема всегда несет тревожное ощущение или отсутствие ощущений где-нибудь в теле. Если бы не этот дистресс, я думаю, многие люди и не обращались бы за психотерапией. Их мучает не философская головоломка, они испытывают страдания в повседневном жизненном опыте.

В подходе к терапии самоотношений (Гиллиген, 1997) мы обычно просим людей отметить, когда они переживают проблему, где они ощущают центр наибольшего беспокойства в теле. Интересно, что большинство из них указывают на сердце, солнечное сплетение или на область кишечника. Вместо того, чтобы рассматривать это как

*Перевод В.Г. Куприянова.*

плохие чувства, от которых нужно избавиться, мы с любопытством прислушиваемся к этим центрам ощущения беспокойства, как к присутствию раковой опухоли, то есть как к присутствию иной разумности, которая просыпается в их жизни. Другими словами, появление симптома можно рассматривать как пробуждение центра человека. Вот почему мы рассматриваем проблемы и кризисы как позитивные события, провозглашающие крушение изолированного интеллекта и развитие более относительной разумности, которая распределена по всему телу/разуму.

Например, среди моих клиентов был один мужчина, который испытывал, по его словам, настоящую депрессию. Ему было 38 лет, и он только что пережил свой второй развод. Он пытался начать новый бизнес, но у него не получалось. Он пытался встречаться с кем-то, но у него не получалось. Он пытался наладить контакт с друзьями, но у него не получалось. Он был очень озабочен, потому что не мог заставить себя «жить дальше». Когда я спросил его, в чем была его проблема, он ответил — «в депрессии». Когда я спрашивал его, где он ощущает центр этого чувства депрессии, сначала он говорил, что ничего не чувствует или что у него сильное ощущение пустоты. Когда я попросил его в течение некоторого времени постараться ощутить, где он чувствует центр пустоты, он указал на солнечное сплетение. Когда я попросил его некоторое время прислушиваться к тому, что говорит ему этот центр ощущений, он посмотрел на меня как на сумасшедшего. Я снова спросил его, и он сказал, что слышит голос, говорящий: «Это бесполезно, ничего не получится». Я предположил, что этот голос, идущий вместе с прочувствованным ощущением в животе, вероятно, говорит с большим убеждением, и его стоило бы послушать. Пока беседа продолжалась вокруг прислушивания к этому прочувствованному ощущению (Гендлин, 1978), постепенно выяснилось, что он отвергает свою старую личность, в основе которой лежит стремление угодить другим. Короче говоря, депрессия в его животе трансформировалась в прочувствованное ощущение целостного действия, а не следования тому, что его «личность» в голове была приучена делать.

С этой точки зрения дистресс тела/разума, выраженный в проблеме или жалобе, свидетельствует о пробуждении центра человека. Мы приветствуем эти волнения как сигнал новой жизни. Но вместо того чтобы понимать или интерпретировать такой сигнал в го-

лове, мы подключаемся к центру тела/разума и используем его язык. За счет пристального внимания, слушания и беседы этот центр может раскрыться как первооснова познания и проявления самоидентичности человека.

Внимание к центру тела/разума дает и много других полезных преимуществ. Центр, например, представляет собой важную точку стабилизации внимания, особенно в стрессовых ситуациях. В терапии самоотношений мы задаем такой вопрос: «На кого или на что, или куда направлено ваше основное внимание?» Основное внимание, словно курсор на экране компьютера. Вы можете перемещать его с места на место. Например, когда кто-то на вас кричит, где вы фокусируетесь: на человеке, который кричит, на воспоминаниях детства, активизированных этим криком, на теории или тексте, где говорится, что этот человек не должен кричать? Если внимание замыкается на человеке или воспоминании, вы скорее становитесь реактивным, чем воспринимающим, этот человек или воспоминание превращаются в «высшую силу», которая диктует ваши действия. Если внимание замыкается на тексте или теоретической модели, вы впадаете в идеологию и фундаментализм, пытаетесь втиснуть мир в свое представление. Позволив своему вниманию мягко опуститься и коснуться вашего центра, будь он в сердце или животе, вы позволите своему вниманию стабилизироваться и сможете остаться гибким и восприимчивым.

Центрирование тела/разума является еще одним способом описания настройки на различные виды разума. Центрирование на своем сердце дает вам другой тип мышления, отличный от центрирования в голове. Центрирование в животе настраивает вас на другой мозг, который сегодня ученые называют энтеральной нервной системой, или брюшным мозгом. Ментальные процессы, которые возникают в результате центрирования, совершенно отличаются от чисто интеллектуальных размышлений, они тяготеют больше к архетипичности, чем к индивидуальности, они более интуитивны, чем причинностно логичны, больше настроены на актуальный момент времени, чем на какую-то великую теорию того, как все должно быть.

Центрирование тела/разума также позволяет устанавливать связи с другими людьми и быть к ним восприимчивым. Это то, что позволяет вам свободно танцевать с партнером, не зная, какое движение будет следующим, но будучи уверенным, что вы найдете его в

нужный момент. Центрирование также позволяет вам сохранять связь с собой и с партнером во время конфликта, так что вы находитесь в гармонии с каждым моментом. В айкидо мы следуем относительному принципу «сердце к сердцу, разум к разуму, центр к центру», который означает, что по мере того как вы соединяетесь со своим противником таким образом, вы сможете действовать более эффективно, защищая себя и преобразуя конфликт. Когда вы только «в голове», труднее сохранять связь с другими, кем бы они ни были.

Центрирование тела/разума также позволяет вам создать пространство, или убежище, для удерживания переживаний. Когда им некуда пойти, они — совсем как люди — делаются возбужденными и немного сумасшедшими. Центр тела/разума можно использовать как сосуд, в котором любое чувство, образ или присутствие могут отдохнуть. Это как если бы ваша шестилетняя дочь пришла с ободранной коленкой и плачет так, как будто завтра не наступит. Вы сагаете ее к себе на колени, и ваше чувство становится сосудом для ее чувства. Это позволяет ее переживанию выразиться и утихнуть.

Сходным образом, когда вас посещают страх, гнев, депрессия или смущение, можно спросить, что вы делаете с этими визитерами. Один из вариантов — вы можете дать им место в своем центре тела/разума. Когда вы вдыхаете, вы можете почувствовать, как у вас в животе открывается хранилище, безопасное место, в которое может прийти любое чувственное присутствие. Вместо того чтобы дать, скажем, страху пропитать все ваше существо, можно позволить ему отдохнуть в вашем убежище. Затем вы можете относительно соединиться с ним, создав то, что Мартин Бубер (1923/1958) назвал отношениями «я—ты». Этот тип отношений занимает центральное место в психотерапии самоотношений.

По мере того как вы соединяетесь со своим центром, у вас появляется еще и мощное место, откуда вы можете распространять и расширять свою энергию в окружающий мир. Центр — это место, где можно собрать свои силы, сфокусировать свое внимание, прийти в равновесие. Когда вы в него погружаетесь, ваш голос, ваше Я, ваше присутствие могут распространяться в окружающий мир. Опять-таки, для талантливых художников и исполнителей это очевидно и вдохновляет их: их энергетическое присутствие просто излучается в мир. Все мы, конечно, художники и исполнители. Но когда мы утрачиваем соединение со своим центром, мы проявляем себя

не так ясно, не так уверенно, не чувствуя связи с жизнью. Научившись возвращаться и соединяться со своим центром, можно вернуть свою силу и сохранять ее присутствие в реальном мире.

Это расширение себя в реальный мир приводит нас к элементу дополняющему центр - к относительному полю. Это поле представляет собой более широкое пространство и контекст, в котором мы живем. Когда мы чувствуем, что соединены с ним и подпитываемся им, у нас все хорошо. Но когда мы теряем с ним связь, как бывает при стрессе, мы склонны мыслить и реагировать в пределах своего изолированного мира, с малой эффективностью. Основная идея здесь в том, что существует разум, более великий, чем ты. Это не означает потерять себя, это означает включиться в переживание чувства общности с целостностью, большей, чем твоя индивидуальность. Если вы почувствуете ее и сможете ее услышать, ваша способность к эффективному и целостному действию усилится чрезвычайно, особенно по отношению к врагам.

Важно понимать, что люди по-разному осознают свое восприятие относительного поля. Вы можете осознать его, гуляя по лесу, и назвать природой. Вы можете осознать его, присоединившись к другим в борьбе за социальную справедливость, и назвать его сообществом. Вы можете осознать его через спортивные упражнения и назвать силой. Вы можете осознать его через молитву и назвать Богом. Вы можете понять его через близкие отношения и назвать любовью.

Есть много названий для этого поля, но все они включают в себя ощущение поддержки и руководства со стороны более глубокого разума вокруг. Если вы хотите узнать, как люди понимают это поле, спросите их, что они делают, чтобы прийти в себя. Например, вы проработали всю неделю и очень устали. Что вы делаете, чтобы прийти в себя? Ответы могут включать общение с друзьями, осознанное дыхание, прогулки, медитацию, исполнение или слушание музыки, вязание, чтение или садоводство.

Что происходит, когда люди вовлекаются в такую деятельность? Во-первых, их интеллектуальное Я немного смягчается. Не так много болтовни, контроля, возбуждения, интриг, проектов. Во-вторых, люди меньше чувствуют потребность контролировать, а больше ощущают относительную соединенность, любопытство и спокойную уверенность. В-третьих, если вы спросите людей, где в этих переживаниях «заканчивается» их ощущение себя — где границы, отделяю-

щие их Я от не-Я — большинство людей будут озадачены этим вопросом и разведут руками, говоря: «Оно не заканчивается. Это обширное поле, которому нет конца». Переживание этого экспансивного, объединяющего чувства мы и называем полем. Как указывали Уильям Джеймс (1902/1982) и Олдос Хаксли (1944), интересно, что это переживание единого сознания является общим элементом так называемого мистического опыта во многих исторических периодах и во многих культурах.

Одно дело знать поле в позитивных обстоятельствах, как место, где вы чувствуете себя принятым и защищенным. А возможно ли сохранять связь с полем и его поддержку при неблагоприятных условиях? Я думаю, да. И хотя типичным ответом на нападение будет сужение вашего поля (в результате чего вы замыкаетесь в малом пространстве, находящемся под влиянием негативного другого), вы можете натренироваться сохранять связь и со своим центром, и с относительным полем даже в трудных обстоятельствах. Когда вы сохраняете связь и со своим центром, и с относительным полем, отчуждающие, негативные воздействия не могут вас захватить. Я хочу сказать, что соединение с живым полем — это одна из лучших методик обнаружения чуждого присутствия, какую вы можете найти.

Для меня замечательным примером является Нельсон Мандела. Когда вы читаете его автобиографию (Мандела, 1994) или смотрите по телевизору, как он танцует на политических встречах, то не можете не задаться вопросом, с чем он соединен, что позволило ему быть таким сильным, милосердным и не ожесточиться на протяжении всей, как он зовет ее, «долгой дороги к свободе». Я бы предположил, что он является прекрасным примером соединения со своим душевным центром и со всей глубиной и шириной большего поля жизни.

В айкидо мы описываем это соединение так: «Опустись в центр, откройся полю». Это означает — если вы в стрессовой ситуации, то не фиксируйтесь на источнике стресса. Не отдавайте свое основное внимание проблеме. Вместо этого опуститесь в свой центр тела/разума, как на базу, чтобы слушать, воспринимать, расслабляться и отвечать и расширьте свое осознание за его пределы, чтобы соединиться с сознанием поля, которое больше, чем стрессовое событие. Теперь ваше внимание больше не находится в ловушке стресса: оно свободно получать и отдавать за пределами ситуации. Это позволяет вам реагировать на конфликт не в плане доми-

нирования-подчинения, когда один выигрывает, а другой проигрывает, а относительным образом, который защищает и вас, и атакующего, и стремится освободить от любых присутствующих различий или возбуждения.

Это простая, но не легкая задача, нечто вроде того, что Элиот назвал «условие абсолютной простоты, которое будет стоить вам всего - и не меньше». Иногда мне говорят: «Вы многого просите». Я отвечаю: «А что еще делать? Какие есть альтернативы?»

Всем этим я пытаюсь показать, что в своей жизни нам постоянно приходится сталкиваться с «негативным другим», которое мы воспринимаем как врага. Негативное другое бывает различных форм и размеров, у него много имен. Оно может быть: внутренним переживанием, как страх или гнев, захватывающий нас; зависимым поведением, которое захватило нас; деспотичными системами, пытающимися нас подавить; старыми воспоминаниями, пытающимися нами завладеть; злыми людьми, пытающимися нами управлять; или навязчивыми идеями, пытающимися нас соблазнить. Пока вы живы, эти переживания не перестанут посещать вас. Вопрос в следующем: как вы будете реагировать на этих негативных других?

Вы можете перед ними капитулировать, можете попытаться открыто им противостоять и попытаться уничтожить, или вы можете их вовлечь в относительное поле как возможность для взаимного роста. Если мы выберем третий путь, нам придется преодолеть модернистскую традицию бестелесного интеллекта. Нам нужно найти способы воссоединения с центром тела/разума и относительным полем, которое нас окружает. С помощью воплощения сознания и помещения его в большее относительное поле мы можем стать более внимательными, более эффективными, более любящими и более умелыми. Мы можем найти пути созидательного и ненасильственного разрешения конфликтов, так чтобы для всех вовлеченных сторон стало возможным наполниться жизнью и любовью.

Есть немало примеров того, как это можно сделать. Например, дзен-мастер (Роши) Берни Глассман, одна из ведущих фигур в так называемом социально активном буддизме, американском движении, которое пытается интегрировать буддистскую практику полной осознанности с социальными переменами. Глассман — «дзен предприниматель», какой сам себя называет, — владеет рядом предприятий, включая большую пекарню, на которых работают и кото-

рыми руководят бездомные и бывшие бездомные Нью-Йорка. Он основал многопрофильное агентство социальной службы в Йонкерсе, штат Нью-Йорк, под названием «Грейстон Мандала».

Глассман (1999) также создал сообщество под названием Орден Миротворцев, основанный на трех основных постулатах. Первый из них — это *не знать*, пребывать в состоянии не-знания, освободившись ото всех застывших идей. Второй — это *быть свидетелем*, полностью погружаться в ситуацию, в которой участвуешь. Третий — это *исцелять себя и других*, используя результаты свидетельства.

Для того чтобы применять эти постулаты, Глассман (1999) рекомендует входить в ситуации, которых вы боитесь, в ситуации, в которых вам хотелось бы, чтобы наступило исцеление. Например, Глассман и его ученики день за днем сидели на улицах Нью-Йорка вместе с бездомными, которые затем присоединялись к их сообществу и, руководствуясь тремя принципами, открывались для не-знания, свидетельствования и исцеления себя и других. Затем, опираясь на свой опыт, они инициировали дальнейшие действия. Для Глассмана основание предприятий, дававших работу бездомным, стало результатом его сидения вместе с ними на улице.

Другой проект включал в себя сидение в концентрационном лагере Аушвиц в течение примерно недели — общественное мероприятие, в котором приняло участие множество людей: евреи, немцы, поляки, католики. Переживания и последующая деятельность, вызванные сидением в состоянии не-знания и полной осознанности посреди концентрационного лагеря, были крайне необычными.

Мы, как терапевты, должны продолжать культивировать подобную открытость, когда мы находимся со своими клиентами, свидетельствуя в состоянии не-знания — их переживания бездомности, их переживания Аушвицев и их безымянные и неразделенные переживания. Этого нельзя добиться с помощью бестелесного интеллекта. За счет «опускания в центр и открытия полю» у нас сильно возрастает способность не только переносить страдания, но и помогать исцелению себя и других.

При соединении с центром и с полем, вероятно, одним из лучших результатов является то, что мы возвращаемся к осознанию ценности покоя и тишины. Модернизм особое внимание уделяет лингвистической вселенной, где абсолютное первенство отдается речи, мышлению и действию — ян-началу вселенной. Игнорируется и вы-

тесняется присущий инь-началу принцип простора, слушания, восприятия и тишины.

Я знаю, что в некоторых кругах считается ересью предположение о том, что существует нечто вне пределов речевых конструкций, но не становится ли это очевидным каждый раз, когда вы обнимаете ребенка или умирающего, когда вы соединяетесь в любви или восхищенном изумлении? Некое глубинное присутствие, сверхъестественный разум живет в паузах между слов, между нот, в молчании во время беседы. Мы утратили эту связь в этом одержимом речью, основанном на ин-начале мире модернизма. В этом смысле, я надеюсь, что постмодернистский мир станет постлингвистическим, и мы будем использовать речь, выходящую за пределы речи, стремясь к тому, что Т.С. Элиот называл «дальнейшее объединение, более глубокое общение» с собой и другими. Вот здесь и может помочь опыт центрирования тела/разума и восприятия относительного поля.

Чилийский поэт Пабло Неруда так сказал об этом в своем стихотворении «Тишина»:

Теперь сосчитаем до двенадцати  
и застынем все в неподвижности —  
хотя бы раз на поверхности земли  
давайте не будем говорить ни на каких языках,  
давайте остановимся на секунду  
и не будем так много махать руками.

Это мгновение было бы необыкновенным —  
никакой спешки, никакого шума двигателей,  
мы бы все вместе оказались внезапно  
в совершенно новой ситуации.

Рыбаки в холодных морях  
перестали бы причинять вред китам,  
а человек, добывающий соль,  
отвел бы взгляд от своих израненных рук.

Те, кто готовят новые войны  
с применением газа и огня,  
с победами без выживших,  
надели бы чистую одежду  
и прогулялись со своими братьями

в тени деревьев, ничего не делая.

То, что я предлагаю, не следует путать  
с полным бездействием.

Жизнь — это то, что вокруг нас...

Если бы мы не были столь озабочены тем,  
чтобы поддерживать свою жизнь  
в непрерывном движении,  
и могли хотя бы раз ничего не делать,  
быть может, полное безмолвие  
прервало эту бы печаль  
постоянного непонимания самих себя  
и угрозы нависшей над нами смерти.

Возможно, земля сможет чему-нибудь нас научить  
в то время как все мертвым кажется зимой,  
весною позже оживает.

Теперь я сосчитаю до двенадцати,  
и вы замрете,  
а я пойду.

# 16

## ДПДГ И ГИПНОЗ: ЕСТЬ ЛИ РАЗНИЦА? \*

В течение последнего десятилетия появился многообещающий терапевтический подход ДПДГ (десенсибилизация и переработка движением глаз) для терапии проблем, связанных с травмами (Шапиро, 1995; Шапиро и Форрест, 1997). Оказалось, что он позволяет переработать и интегрировать чувственные переживания, «застрявшие» или «застывшие» в опыте человека. В то время как его эффективность кажется очевидной, остается немало вопросов относительно того, как он работает и как соотносится с другими терапевтическими возможностями. Эта глава исследует вопрос о том, связан ли метод ДПДГ с опытом гипнотического транса и, соответственно, можно ли применять совместно с этим методом гипнотические формы терапии.

Мы начнем с описания истории болезни и сделаем несколько общих замечаний относительно того, как можно было бы подойти к представленному случаю с позиций директивного гипноза, эриксоновского гипноза и ДПДГ. Эти три подхода будут сравниваться по трем уровням: 1-й уровень включает в себя особое «состояние обучаемости», которое активируется при дестабилизации личности; 2-й уровень — это символически-процедурный уровень, который описывает то, как это состояние обучаемости понимается и формально развивается; и 3-й уровень, касающийся более широкого контекста (например психотерапии), в котором это особое состояние утилизируется. Мы увидим, что, хотя все три подхода разделяют представление об особом «состоянии обучаемости» на 1-м уровне, ДПДГ и эриксо-

Это эссе впервые появилось в кн. Ф.Шапиро (ред.) «ДПДГ как интегративный психотерапевтический подход» (Вашингтон, 2002).

новский гипноз заметно отличаются от директивного гипноза на 2-м и 3-м уровнях. Эти сравнения позволят нам предложить общую модель того, как личность в своем росте и развитии проходит циклы стабильности и нестабильности, и показать ту роль, которую травма и терапия травмы играют в этом процессе роста. Затем мы вернемся к исходному случаю, чтобы показать, как можно переплести эриксоновский транс и ДПДГ в клиническом применении.

## ОПИСАНИЕ СЛУЧАЯ

Грег — 27-летний мужчина с высшим образованием, попросил записать его на прием после того, как прочел мою статью в местной газете. Он жаловался на то, что ему не хватает уверенности в себе и он чувствует депрессию по поводу всей своей жизни вообще. У него была бесперспективная секретарская работа в офисе крупной корпорации и мало социальных связей. Он был младшим из четырех сыновей в ирландской католической семье на Среднем Западе. Оба родителя были алкоголиками, агрессивными по отношению друг к другу и к детям, и немало физического насилия вспыхивало в семье в «плохую ночь». Общение зачастую было диким и непредсказуемым. В результате у Грега развились навыки диссоциации — чтобы можно было «уйти куда-нибудь», даже сидя в своей комнате.

Изначально Грег был очень тревожным и пугливым. Только недавно (два месяца назад) он впервые обратился к психиатру, чье имя нашел в справочнике. Психиатр, которого Грег описывал как надменного и предвзятого человека, сказал Грегу, что тот страдает от серьезного характерологического расстройства и может понадобиться долгосрочная терапия. За восемь сессий, проведенных с этим психиатром, Грег почувствовал себя еще более растерянным, подавленным и дезориентированным. Он испугался, не «сходит ли он с ума», и спросил, нельзя ли ему прийти ко мне и поговорить об этом. Предложив ему известить об этом своего терапевта, я назначил ему встречу.

На первых сессиях Грег был чрезвычайно самокритичен. Он описывал себя как «неудачника», «дерьмо» и «бестолочь». Ему не сразу удалось назвать свои цели терапии, которые включали лучшую работу, лучшие социальные связи (особенно в плане свиданий с женщинами) и повышение чувства собственной ценности.

## ТРИ ПОДХОДА К ИСЦЕЛЕНИЮ ТРАВМ

Прежде чем мы перейдем собственно к деталям терапии, мы исследуем, как этот случай могли бы расценить психотерапевты трех ведущих направлений — директивного гипноза, эриксоновского гипноза и ДПДГ. Это позволит нам сравнить и сопоставить эти подходы, и понять, можно ли их вообще интегрировать.

### **Директивный гипноз**

Гипноз является отцом всех современных направлений терапии (Элленбергер, 1970). Появившись в конце XVIII века вместе с Месмером, перейдя в XIX век вместе с Брейдом, Жане, Бернгеймом и Фрейдом, а затем в XX век вместе с такими клиницистами, как Джон Уоткинс и Милтон Эриксон, гипноз превратился в эффективное направление терапии различных заболеваний.

Распространенное представление о гипнозе (и опасение) состоит в том, что гипноз - это процесс, в котором врач «захватывает контроль» над сознанием клиента и «насаждает» туда установки или другие (предположительно терапевтические) идеи. Это популярное мнение преувеличено, хотя и не лишено оснований. Хотя существует много разных теорий и подходов к традиционному гипнозу, его клиническое применение обычно включает в себя такие отношения, при которых клиент приходит с проблемой, а терапевт наводит «гипнотический транс», обычно посредством повторных внушений на расслабление и сосредоточение на голосе терапевта. В результате появляется состояние, в котором глаза «субъекта» закрыты, он не двигается и не разговаривает, и фокусируется на словах гипнотизера. Возникает общая потеря связи с внешним миром и суженное состояние внимания, «состояние особой обучаемости», в котором субъекты больше открыты к новым идеям и возможностям.

Так, в случае с Греггом, приверженец директивного гипноза мог бы ввести его в транс, чтобы способствовать расслаблению, концентрации, укреплению эго, избавлению от симптомов путем прямых установок и управляемого эмоционального отреагирования. В ходе всей этой работы «состояние особой обучаемости» гипнотического транса рассматривалось бы независимо от симптоматических переживаний, а результаты приписывались бы воздействию внушений гипнотизера и восприимчивости клиента к этим директивам.

## Эриксоновским гипноз

В противоположность этому, управляемому оператором гипнозу в своих последних работах психиатр Милтон Эриксон (1980а, 1980г) предложил подход, центрированный на клиенте. Эриксон (1948/1980а) отвергал идеи внушаемости, искусственного транса и результатов, контролируемых оператором:

«Директивные внушения изначально, даже если и неосознанно, основаны на той предпосылке, что все, что происходит в гипнозе, возникает в результате произведенных внушений. Это подразумевает, что терапевт обладает чудесной властью осуществлять терапевтические изменения в пациенте, и упускает из виду тот факт, что терапия является результатом внутреннего ре-синтеза поведения пациента, который достигается самим же пациентом. Это правда, что директивное внушение может вызвать изменение в поведении пациента и излечить симптом, по крайней мере на некоторое время. Однако подобное «излечение» является всего лишь реакцией на внушение и не влечет за собой ре-ассоциацию и реорганизацию идей, понятий и воспоминаний, так необходимых для настоящего излечения. Именно опыт ре-ассоциации и реорганизации собственной внутренней жизни ведет к исцелению, а не проявление послушного поведения, которое может удовлетворить в лучшем случае лишь стороннего наблюдателя» (с. 38).

Как и его предшественники, Эриксон (1948/1980а) придавал особое значение гипнотическому трансу как «состоянию особой обучаемости», которое может хорошо послужить терапевтическим целям:

«Наведение и поддержание транса служат для создания *особого психического состояния*, в котором пациенты способны ре-ассоциировать и реорганизовать свои внутренние психологические сложности и использовать свои собственные способности в соответствии со своими собственными переживаниями жизни. Гипноз не меняет ни людей, ни их прошлые переживания жизни. Он помогает им больше узнать о самих себе и более адекватно выражать себя» (с. 38) (курсив — С.Г.).

Наведение «состояния особой обучаемости» в эриксоновском гипнозе проводится не по какой-то стандартизированной методике. Напротив, — это естественное состояние клиента, которое развивается за счет утилизации уникального поведения клиента, его чувственных состояний и свойств. Эти переменные могут быть как сильными сторонами клиента, так и симптомами. Например, Грег испытывал диссоциацию, самокритичность и застенчивость. Исходя из предпосыл-

ки, что проблемный процесс можно утилизировать в качестве основы для выработки ресурса или решения, эриксоновский терапевт заинтересовался бы, как эти переживания могут помочь Грегу войти в терапевтический транс, где старый опыт реорганизовался бы в новое понимание. Например, можно было бы предложить Грегу погрузиться в себя и найти «соответствующее расстояние» для того, чтобы «критически взглянуть на себя с высоты птичьего полета», найти безопасное место, чтобы открыть в нем свои собственные способности к исцелению. Чтобы поддержать его застенчивость, можно предложить, если он не хочет — ничего не рассказывать, найти укромное место, где он мог бы с комфортом побыть наедине с собой.

Главное последствие утилизации опыта клиента в качестве основы для терапии состоит в том, что проистекающие из него переживания, включая транс, будут естественными и построенными на эмоциональных свойствах этого человека. *Такое «состояние особой обучаемости» фундаментально отличается от традиционного транса, построенного на стандартизованных коммуникациях.* В то время как традиционный транс основан на свойствах гипнотизера, эриксоновские транссы исходят из свойств клиента. Как подчеркивал Росси:

«Современный (гипноз), видимо, утратил всякую связь с психофизиологическими основаниями гипноза, которому особое внимание уделяли отцы гипнотерапии. Академические исследователи, занимаясь стандартизацией (гипнотических) шкал на студентах и нормальном населении, потеряли связь с эмоциональными кризисами и сменами фаз, исторически составлявшими сущность гипнотерапии. Современный гипноз стал изучать скорее нормальную психологию, чем заниматься отчаянными попытками трансформации между болезнью и здоровьем, вменяемостью и невменяемостью, самой жизнью и смертью, проводившимися в раннем гипнозе» (с. 28—29).

Другими словами, гипнотический транс превратился в искусственное состояние, создаваемое гипнотизером, полностью оторванное от свойств личности и эмоциональных переживаний клиента. Как мы увидим далее, эриксоновское внимание к переживаниям клиента более тесно стыкуется с ДПДГ, чем с традиционным гипнозом.

Еще одна характерная черта эриксоновского гипноза — это подчеркивание созидательного и целительного потенциала, который несет в себе каждый клиент. Транс — это состояние особой обучаемости, в котором можно получить доступ к этим ресурсам и активизи-

зировать их. В случае с Грегом, например, эриксоновскому терапевту стало бы интересно, как заставить эффективно поработать творческое бессознательное Грегга. И в первую очередь, его интересовало бы, как установить для этого нужный контекст.

## **ДПАГ**

Метод ДПДГ был представлен его основательницей, Франсин Шапиро, как «интерактивная, взаимообусловленная, внутриспсихическая, когнитивная, поведенческая, телесно-ориентированная терапия» (1995, с. 53). Шапиро исходит из предположения, что, в то время как жизненные переживания проходят через человека, в нем существует врожденная психофизиологическая способность для переработки, преобразования и интегрирования каждого такого переживания. Некоторые события, однако, могут быть настолько экстремальными и травматичными для человека, что эта врожденная система интеграции сбивается или нарушается, что приводит к застыванию «события-в-процессе-переработки» в зависящей от состояния форме, которая «застыла» в его нервной системе. Это создает состояние антагонизма, когда (1) событие пытается «переработаться» в разрешенную и завершенную форму, в то время как (2) нервная система блокируется «нейромышечным зажимом», что препятствует протеканию всех подобных интегративных процессов. (Гиллиген, 1997). Результат будет примерно таким, как если бы вы пытались ехать на автомобиле, нажимая одной ногой на газ, другой — на тормоз. На практике, об этом свидетельствуют ПТСР и другие симптомы, включающие в себя навязчивые явления, гипервозбуждение, нарушения сна и сужение нормального восприятия Я (Херман, 1992).

Эффективность ДПДГ состоит в развитии новых методик для переработки такого опыта. На самом первичном уровне ДПДГ опирается на «состояния особой обучаемости», которое называется состоянием «ускоренной переработки информации». Согласно Шапиро (1995), «модель ускоренной переработки информации... открывает новую область, определяя патологию как дисфункционально сохраненную информацию, которая может быть должным образом усвоена с помощью динамически активированной системы переработки» (с. 52).

В случае с Грегом работа по методу ДПДГ сначала включила бы в себя определение переживаний депрессии или тревоги, которые его беспокоили. Затем был бы выбран зрительный образ значимого со-

бытия из прошлого, настоящего или (предполагаемого) будущего. Было бы выявлено соматическое переживание, связанное с этим событием (напр., боль в сердце, головная боль) и оценен субъективный уровень этого расстройства. Затем было бы определено основное негативное послание себе, связанное с этим событием (напр., «Я ничтожество»), а также положительное послание себе (напр., «Я в порядке»), которое могло бы его заменить. Затем основная работа была бы направлена на просьбу (1) одновременно удерживать зрительный образ, соматическое ощущение и когнитивное утверждение, (2) отслеживать движения пальцев терапевта, движущихся вперед и назад в поле зрения и через него. (Хотя и существует несколько альтернативных путей применения ДПДГ, здесь мы ограничимся только самыми основными). В течение этого времени Грега попросили бы «просто дать всему случиться, что бы это ни было, доверить своему внутреннему целительному принципу переработать все, что нужно, и прийти к целительному решению». В конце каждого 45-секундного цикла Грега просили бы отдохнуть немного и рассказать словами обо всем, что происходило. Затем ему предложили бы «идти с этим», и последовал бы новый 45-секундный цикл слежения глазами.

Цель этой процедуры двоякая. Первая цель состоит в том, чтобы десенсибилизировать переживание, освободив его от первоначального контекста, так чтобы, когда образ появился, он не нес бы на себе отпечаток неизбежного негативного соматического расстройства или негативного послания себе. Например, если бы Грег работал над событием, в котором его отец был агрессивен, это означало бы, что он может вызвать его образ, не чувствуя себя паршиво или считая, что это его вина. Как только контекст будет очищен, следующим этапом процесса будет построение нового контекста - чтобы Грег мог рассмотреть, понять и соотнести с собой это исходное травматическое событие с позиции централизованного, самопринимającego и более зрелого контекста.

Чтобы от исходного переживания придти к полному разрешению ситуации, вероятно, потребовалось бы немало «сетов», включающих различные многочисленные переживания. Так, Грег мог бы начать со своих переживаний насилия в результате действий своего отца, и потребовались бы многочисленные 45-секундные «сеты», чтобы дать этим переживаниям переработаться до их полного разрешения. Затем он мог бы перейти к похожим переживаниям, связанным с ма-

терью, и пройти через новую серию «сетов», чтобы прийти к разрешению, и так далее. В это время терапевт ДПДГ создает стабильный контекст, в котором клиенту предоставляют структурированные, безопасные способы, чтобы позволить его внутренней системе исцеления постепенно интегрировать и перестроить взаимосвязанную систему тревожного, иммобилизующего опыта.

## **РАЗЛИЧНЫЕ ФОРМЫ «СОСТОЯНИЯ ОСОБОЙ ОБУЧАЕМОСТИ»**

Мы вкратце описали, как три различных подхода можно использовать для исцеления травм. Хотя эти подходы кажутся достаточно разными по многим параметрам, в них есть некоторые ключевые моменты сходства. Вероятно, наиболее важным из них является предпосылка, что *существует «состояние особой обучаемости», в котором травматическое самоотождествление и тревожные переживания могут быть преобразованы в здоровые интегрированные состояния.* В директивном гипнозе и в эриксоновском гипнозе для описания этого состояния используются такие слова, как «гипноз» и «транс»; в ДПДГ предложен новый и какой-то громоздкий термин «ускоренная обработка информации». Я полагаю, что несмотря на различие в названиях, за пределами этих терминов подходы указывают на одно и то же базовое состояние ускоренного научения, свойственное человеку.

Это вовсе не говорит о том, что во всех подходах это состояние ощущается и утилизируется одинаково. По существу то, как человек видит и устанавливает связь с этим базовым состоянием, имеет огромное значение для его последующей формы, значения и поведения. Более того, более авторитарный и традиционный директивный гипноз рассматривает это состояние как продолжение гипнотического внушения и, соответственно, основной акцент ставится на управление со стороны гипнотизера. Это являет собой старый патриархальный стиль, в котором власть сосредоточена в иерархических руках «отца, который знает лучше». Соответственно, от субъектов по умолчанию ожидается, что они испытывают это состояние в качестве пассивной стороны, их «перезаряжают» добрые, но в то же время доминирующие родительские фигуры.

Милтон Эриксон — в ходе борьбы (которую я считаю пожизненной) за то, чтобы уйти от авторитарного к истинно разрешающему,

помогающему стилю, разработал новую систему понятий, ценностей и методов для получения доступа к состоянию особой обучаемости и работы с ним. Он особенно подчеркивал тот факт, что полученный в результате транс, возникая из ценностей и переживаний самого клиента и отражая их, качественно отличается от традиционного гипнотического транса. Люди могут входить в транс и выходить, сохранять свою индивидуальность и обретать свою собственную уникальную мудрость и способности к исцелению.

В течение всего времени, когда я учился у Милтона Эриксона (1974-1980), я был аспирантом Стэнфордского университета в области психологии. В ходе своих экспериментальных исследований я познакомился с Эрнестом Хилгардом из Стэнфордской лаборатории гипноза. Доктор Хилгард - одна из величайших фигур американской психологии и ведущий исследователь в области экспериментального гипноза - был добрым и вдохновляющим человеком. Они с Эриксоном были одного возраста и при этом достаточно скупы на уважение друг к другу. Хилгард однажды сказал мне об Эриксо-не: «Такое впечатление, что транс ему видится везде — даже там, где его нет!» Когда я сказал об этом Эриксо-ну, он ответил: «Джек Хил-гард не узнал бы транс, даже если бы он его увидел!»

Эти позиции многое говорят о различиях между традиционным и эриксоновским гипнозом. Традиционный гипноз полагает, что транс наступает только тогда, когда ситуация формально определяется как трансовая, и вызывается соответствующими приемами. Эриксон же рассматривал транс как естественный и возникающий при различных условиях и считал, что работа терапевта заключается в том, чтобы утилизировать транс тогда и так, как он фактически возникает, вместо того чтобы развивать его искусственным образом.

Методика ДПДГ появилась на основной сцене позднее. По-види-мому, было принято обдуманное решение дистанцировать ее от гип-ноза. Отчасти Это выглядит мудрым «пиаром», в том смысле, что, если бы она преподносилась в терминах гипноза, многих людей это могло бы остановить, испугать или ввести в заблуждение. Вторая причина в том, что, освобождая себя от традиции гипноза, она открывается к но-вым способам понимания и работы с застарелым феноменом травмы и ее последствиями. Как заявила сама Шапиро (1995):«.. если ДПДГ определять как простой гипноз, то ее полезность будет ограничена теми эффектами, которые уже и так доступны терапевтам» (с. 52).

Другими словами, традиции гипноза, директивного или эриксоновского, не имеют исключительной власти над тем, как происходит исцеление. Сведение ДПДГ к гипнозу, как делают некоторые, ошибочно и бесполезно. Акцент на общем «состоянии особой обучаемости», к которому подключаются и гипноз, и ДПДГ, я считаю более полезной позицией. Можно предположить, что у этого особого состояния много уровней. Уровень 1 имеет дело с врожденной способностью человека преобразовать и исцелять свою психологическую сущность. Именно к «состоянию особой обучаемости» подключаются все целительные подходы. Оно не является достоянием терапевтической техники или теории, а является внутренне присутствующим человеческому сознанию искусством.

Уровень 2 относится к социально-символическим структурам, окружающим состояние особой обучаемости. Он относится к описанию этого состояния, процедурам доступа и работы с ним и ценностям, лежащим в основе этой работы. Соответственно, традиционный гипноз отражает представления западной медицины, считающей, что сознание и навыки пациента не имеют отношения к процессу исцеления. Соответственно, «состояние особой обучаемости» рассматривается как состояние, в котором сознание пациента находится под психологическим наркозом, так что доктор может хирургически имплантировать лучшие идеи в «голову» клиента. Так же гипноз, в общем, отражает западную ориентацию на эмпирический мир ощущений, поэтому в «состоянии особой обучаемости» при трансе значительно преувеличена феноменология («мир явлений»). (Этому противостоит медитация дзен, отражающая восточные ценности наблюдения сквозь «вуаль иллюзии»).

В методе ДПДГ — возможно, отражая личный процесс Шапиро, как это происходит у нее (см. Шапиро и Форрест, 1997) — особенно ценятся внутренне присутствующий клиенту его собственный потенциал к исцелению. Метод ориентирован на то, чтобы активировать и направлять этот потенциал посредством безопасных структурированных повторяющихся циклов переработки. Он предполагает естественное стремление к развитию и интеграции. Соответственно, техники для проявления этих качеств — центрированы на клиенте, натуралистические и в то же время точные и структурированные. Опыт «состояния особой обучаемости» в ДПДГ не является опытом «транса». Будучи связанным с гипнотическим опытом через общий

1-й уровень, базовое переживание и свойства, состояние «ускоренной обработки информации» ДПДГ все же несколько отличается. В этом смысле метод ДПДГ добавляет существенно новый способ испытать процесс исцеления.

Уровень 3 относится к более обширному контексту терапевтической работы. Как заявлялось ранее, все подходы сходны в том, что одного 2-го уровня не достаточно. Чтобы быть эффективным, опыт транса или «ускоренной Обработки информации» должен быть вписан в более широкий терапевтический контекст. Возникающие переживания должны обсуждаться, соединяться с другими контекстами в жизни человека, комбинироваться с другими видами работы - такими как поведенческие задания, работа над отношениями и так далее. Так что в определенной степени оба метода и ДПДГ, и эриксоновский гипноз можно использовать в рамках различных терапевтических модальностей и подходов. Как мы увидим далее, они также могут сочетаться друг с другом в рамках одной терапии.

### **ЦИКЛЫ ИДЕНТИЧНОСТИ: ОТ НЕУВЕРЕННОСТИ К СТАБИЛЬНОСТИ, К ХАОСУ И ОБРАТНО**

Одна из главных идей, предложенных в этой главе, состоит в том, что ценности и идеи практика/культуры очень сильно влияют на то, как развивается «состояние особой обучаемости» в человеческом сознании, как оно переживается, используется и понимается. Поэтому для практиков чрезвычайно важно иметь ясное понятие о том, как и почему развиваются симптомы и как каждый подход относится к таким симптоматическим состояниям. В современном видении клинические симптомы изначально связаны со сдвигами в состоянии идентичности человека, то есть они указывают, что произошло нечто и прежняя личность устарела, а новая борется за свое появление на свет. Измененные состояния сознания, присущие симптомам, указывают на попытку войти в «состояние особой обучаемости», необходимое для прогресса старой личности в новую.

Ключевая идея состоит в том, что «состояние особой обучаемости» в трансе или в методе ДПДГ является психобиологическим процессом, который всегда активизируется тогда, когда состояние личности человека серьезным образом дестабилизировано. Оно не на-

водится оператором, а запускается жизненными событиями вне клинического контекста. Эти события требуют подходящих условий для достижения интеграции и стабильности. Именно это и стремится обеспечить терапия.

Мы традиционно считаем личность относительно неизменной и стабильной в течение жизни человека. После достижения определенного возраста, говорит модернистский миф, основная структура вашей личности остается приблизительно той же. Конечно же, пристальное рассмотрение любой конкретной жизни предоставит массу доказательств обратного. Например, психотерапевт О'Хэнлон любит рассказывать историю о «женщине с пятью мужьями». О'Хэнлон собирался жениться второй раз, и чтобы успокоить свою неуверенность в удачности брака в принципе, пытался разговаривать с различными людьми, чьи браки были успешны. В ходе этого он случайно повстречался на вечеринке с женщиной, которая, как сказали ему друзья, была счастлива в браке с одним джентльменом уже что-то около сорока лет. Он подошел к ней, представился, обрисовал свою ситуацию и поинтересовался, не могла бы эта женщина поделиться с ним какими-то «секретами» счастливого брака. Женщина взглянула на Билла и воскликнула: «Молодой человек, я не знаю, кто сказал вам, что я была замужем за одним человеком 40 лет. У меня, собственно, за последние 40 лет было пять мужей!»

Обескураженный О'Хэнлон слушал, как женщина описывала своего первого мужа. Он был романтичным, чутким человеком, который приглашал ее в рестораны, писал любовные письма, ходил с ней на долгие прогулки и т.д. Она сказала, что когда родился их первый ребенок, этот мужчина ее бросил. Она очень сердилась, и ей пришлось подстраиваться под своего второго мужа, который был трудолюбив, озабочен деньгами, любовных писем не писал и т.п. Но со временем она научилась любить этого человека. Из-за чего ей пришлось тяжело, когда он ушел, и у нее появился третий муж. Где-то между описаниями третьего и четвертого мужа до О'Хэнлона дошло, что женщина говорила об одном и том же человеке! С одним и тем же человеком она пережила пять разных браков, пять разных мужей. У каждого брака было свое начало, середина и конец. Все они были связаны процессами смерти и возрождения.

Сходным образом каждый из нас проживает многочисленные жизни за один отведенный нам срок. В пределах жизни человека суще-

ствуется много циклов личности. В то время как средние части этих циклов имеют более или менее предсказуемую, организованную природу, начало и конец - нет. Они беспорядочны, хаотичны и непредсказуемы. Этот динамичный взгляд был прекрасно описан в теории хаоса (Глейк, 1987), которая сначала развивалась как способ моделирования сложных нелинейных систем (например, паттернов погоды). Согласно теории хаоса, систему можно упорядочить довольно просто. Но если вводятся некие стимулы, которые система не может непосредственно переработать — например, сильный стресс, лишаящий систему равновесия, ее базисное состояние меняется, система сначала начинает осциллировать (туда и обратно между крайними состояниями), а затем, если она по-прежнему не может интегрировать этот стимул, наступает так называемый «организованный хаос». Поверхностная картина при организованном хаосе, на первый взгляд, не имеет смысла, не подчиняется общепринятой логике или форме, однако лежащий в основе паттерн имеет более глубокий порядок. Примером может служить симптом: чувства, образы и поведение могут казаться хаотичными и нелогичными, но при более глубоком изучении оказывается, что они имеют свой порядок и смысл.

При соответствующих условиях организованный хаос реорганизуется в систему более высокого порядка, которая может эффективно ответить на исходное нарушение. Она включает в себя всю информацию предшествующей системы, а также новые ресурсы и информацию, которые соединяются со старыми в совершенно новой форме. Очень важным моментом во всем этом является поправка «при надлежащих условиях». Если надлежащие условия не соблюдаются, состояние организованного хаоса может царить бесконечно, сея разрушение и подавляя сознательное Я.

Вот тогда-то люди и обращаются к психотерапевту. В типичном случае у них нарушено и дестабилизировано ощущение самоидентичности, а их собственные попытки решить проблему полностью провалились. Это нарушение может быть результатом обычных жизненных событий — ухода из дома, вступления в брак, рождения детей, ухода на пенсию и т.п. - или неожиданных событий - таких, как болезнь, финансовые затруднения, или травма. Это нарушение может быть отдельным событием или паттерном событий на протяжении какого-то времени. Независимо от этого, человек не может реагировать на событие(я) своим «нормальным» образом, и стабиль-

ность нормального состояния личности уступает место нестабильному, на первый взгляд хаотичному состоянию — то есть нормальное ощущение себя заменяется на кажущийся неорганизованным набор переживаний и образов поведения. Человек чувствует себя подавленным, находящимся во власти нарушения, ощущая все большую безнадежность и отчаяние.

С современной точки зрения «организованный хаос» - это еще один способ описать все то же «состояние особой обучаемости». Оно активизируется тогда, когда состояние личности дестабилизируется, оно ввергает человека в первичный процесс, его нельзя понять или контролировать с помощью «нормальной логики», но его можно утилизировать в качестве основы для интеграции и роста состояния новой идентичности. *Именно утеря когнитивного контроля в подобных переживаниях, умышленная или нет, и запускает процесс организованного хаоса «состояния особой обучаемости», которое в свою очередь позволяет развиваться новым паттернам личности.* Другими словами, «организованный хаос» является предварительным условием эволюции и роста. Таким образом, *все события, дестабилизирующие личность, включая травму, являются потенциальными основами для роста и реорганизации самоидентичности.*

Стоит сделать предупреждение, что подобные события также могут привести к продолжительным страданиям и дезинтеграции. Ключевое различие заключается в том, есть ли у человека безопасный контекст для реорганизации или нет. Специалисты общества ДПДГ безусловно это понимали, когда отправились добровольцами для оказания немедленной помощи жертвам взрыва в Оклахома-сити в 1995 году. Подобно тому, как бомба сотрясла федеральное здание, ужас этого события потряс внутриличностные структуры многих жертв. Никто из переживших это событие никогда уже не будет прежним. Однако специалисты группы реагирования ДПДГ понимали, что при соблюдении соответствующих условий жертвам можно помочь интегрировать этот опыт в более сильном ощущении себя.

Если надлежщих условий для такой интеграции нет — например, человек продолжает жить в травмирующих условиях или ему не доступна никакая помощь — результатом становится регрессивная форма организованного хаоса. Старое ощущение себя и его паттерны поведения утеряны, а новая личность и ее глубинные знания и навыки еще не развились. Симптом является попыткой зарождения

этой новой идентичности, но без терапевтического контекста человек не сможет сдаться организованному хаосу «состояния особой обучаемости», чтобы позволить произойти этому преобразованию. Поэтому человек прибегает к защите против развития состояния особой обучаемости посредством таких мер, как закрытость, диссоциация, самолечение, жесткий контроль и симптоматическое поведение.

Но при наличии надлежащих условий состояние особой обучаемости переходит из регрессивного в прогрессивный процесс. Из упорядоченного хаоса возникает интеграция и появляются новые ресурсы. В данной ситуации терапевт является чем-то вроде акушерки, он тот, кто осознает, что интенсивные и нерациональные симптоматические процессы есть свидетельство попытки исцеления и трансформации. Чтобы позволить этому произойти, терапевт обеспечивает надлежащие условия исцеляющего контекста. Они включают в себя как общие условия, такие как безопасность и поддержка, так и более специфические условия, которые в разных подходах варьируют. Интересно отметить, что в методе ДПДГ и в эриксоновском гипнозе некоторые специфические условия совпадают, включая повышенное внимание к развитию и поддержанию: (1) релаксации, (2) прямого чувственного доступа к глубинным переживаниям, (3) двойственного внимания (т.е. одновременного отслеживания внутренних переживаний и внешнего окружения) и (4) доверия и руководства для получения сведений в процессе «упорядоченного хаоса», чтобы проложить путь к интеграции (с ключевым внушением клиенту — «просто позвольте этому произойти»). По причине этого сходства ДПДГ и эриксоновский гипноз могут быть использованы в рамках одной терапии. Более того, их различные формы делают их скорее взаимодополняющими, чем дублирующими друг друга. Чтобы проиллюстрировать это, вернемся к случаю Грега.

## ОПИСАНИЕ СЛУЧАЯ: СНОВА ГРЕГ

Работа с Грегом продолжалась более года, при трех визитах в месяц. Одной из первых целей было обратиться к его сильной самокритике. Продолжая традицию своего отца, он постоянно обзывал себя «тупым, никчемным идиотом». Мои первоначальные попытки непосредственно поддержать и приободрить его встретили враждебный отпор и замечания о том, что я не понимаю, какой он никчем-

ный. Увидев в этом его ключевое отождествление, я решил присоединиться к нему, испытывая любопытство, как это приведет к открытию. Сначала какое-то время я просто слушал и оценивал Грегa, потом я внезапно заметил, что «целиком и полностью» согласен с ним по поводу его тупости. Это замечание шокировало его, но зато привлекло его внимание, поэтому я продолжал говорить, как тупо было с его стороны не заметить своей невероятной бессознательной креативности. Эти замечания преподносились серьезно, но с «ирландским лукавством». Сначала Грег был озадачен и смущен, но, по мере того как я продолжал отпускать подобные замечания, он становился все более и более заинтригован, пока в какой-то момент мы оба не разразились смехом. Он сказал, что никогда не думал, что терапия может быть такой веселой, но ему это очень нравится.

После того как был установлен некоторый раппорт, я постарался научить его нескольким простым навыкам расслабления. Казалось, что его внутренняя критичность буквально блокирует успех, поэтому я применил ДПДГ, чтобы частично снять тревожность. Несколько интенсивных сессий ДПДГ касались его детских переживаний, когда на него кричали и унижали. Мужество, с которым Грег воссоединился с этими трудными переживаниями и следил за процессом переработки вплоть до «прорыва», достойно восхищения.

Вторым вопросом была его привычка к диссоциации. Время от времени он «уходил в себя», и «вернуться» ему было нелегко. Я спросил, приходилось ли ему себе в ходе диссоциации зайти достаточно далеко, до безопасного места, выйдя за пределы исходного дискомфорта и нарушения. Он был заинтригован этим вопросом, и я научил его способу гипнотической диссоциации с целью найти укромное место, подсоединиться к глубинным внутренним ресурсам, чтобы он научился «доверять не только защитному, но и целительному и мудрому аспектам его внутреннего Я». Это оказалось очень полезным, поскольку ранее он рассматривал диссоциацию как слабость. Как только мы заявили, что диссоциация — это терапевтический ресурс, стал понемногу развиваться взаимодополняющий навык оставаться «ассоциированным» (относительно соединенным) без ухода в себя.

Другой сферой терапевтического внимания была ситуация с его работой. Каждый раз как он представлял себе, что занимается тем, что ему нравится, он становился подавленным. Пришлось применить сессии ДПДГ, чтобы выйти на цепочку детских переживаний,

связанных со школой и с домом, из которых он заключил, что ему нечего было дать этому миру, и переработать их. Метод был использован также для того, чтобы открыть пространство «ориентации на будущее», в котором он чувствовал бы себя оптимистично и уверенно. Использовались также некоторые гипнотические техники, включая ориентацию во времени в будущем.

Эта работа в сочетании с беседами о его профессиональных склонностях и о том, как их осуществить, оказалась продуктивной. Грег выказал удивительную креативность и талант в сфере интернет-рекламы. Заняв немного денег у своего родственника, он с нуля начал небольшой бизнес. Через два года на него уже работали шесть человек, и он неплохо справлялся. Самое главное, он очень гордился собой и с радостью предвкушал дальнейшее развитие своих талантов.

Еще одной проблемой была его сексуальность и отношения с женщинами. Мы использовали несколько сессий ДПДГ и гипноза, чтобы открыть возможность пригласить кого-то на свидание. Первые несколько попыток не дали результата, но ответ на объявление в интернете оказался удачным. Некоторое время он переписывался с этой женщиной по электронной почте, и они договорились встретиться за чашкой кофе. Грег очень переживал, особенно из-за своей «чрезмерной потливости». Мы провели сессию транса, включающую множество метафорических историй и феноменов транса, посвященную вопросам ресурсов тела/ума и овладению навыками. Очевидно, это помогло, потому что свидание прошло относительно хорошо. Их отношения продолжают уже несколько лет. Грег говорит, что она «не совсем женщина его мечты», но их связывает уже немало хороших воспоминаний и растущая близость.

Примерно после года работы терапевтические сессии стали значаться время от времени, в зависимости от потребности Грега поговорить или получить помощь наставника. Сейчас он руководит своим бизнесом, продолжает отношения со своей девушкой и посещает вечерние занятия по искусству.

## **КРАТКИЕ ВЫВОДЫ**

Мы начали с вопроса о том, являются ли ДПДГ и гипноз одним и тем же или они различны. Мы увидели, что на первичном уровне оба метода особое внимание уделяют «состоянию особой обучаемо-

сти», которое активируется каждый раз, когда личность нуждается в реорганизации — например, в ответ на травму, кризис развития, экстраординарные события или трансцендентное переживание Я. На втором уровне эти методы используют разные символически-процедурные подходы для активации этого «состояния особой обучаемости» и работы с ним. На третьем уровне и Д ПДГ, и гипноз работают внутри широкого терапевтического контекста, который привлекает многочисленные дополнительные терапевтические ресурсы для достижения клинических целей.

Поскольку ДПДГ и эриксоновский гипноз разделяют сходные теоретические предпосылки и по форме являются взаимодополняющими, их можно сочетать при работе с клиентом. Оба эти метода особое внимание уделяют внутренним целительным способностям клиентов и стремятся предоставить пространство, в котором клиенты могут научиться доверять своим способностям для обретения большей целостности. Оба они обращаются к «состоянию особой обучаемости», в котором можно отменить старые проблемные способы поведения, ощутить и прислушаться к своим глубинным переживаниям, — и в котором новая идентичность возникает самым естественным образом. Главное преимущество сочетания этих методов состоит в том, что это открывает возможность творчески адаптировать терапию к клиенту, вместо того, чтобы следовать фиксированному протоколу. В силу этого сочетание подходов в равной степени благоприятно и для терапевта, и для клиента.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Achteberg, J. (1985). *Imagery in healing: Shamanism and modern medicine*. Boston: Shambhala.
- Alexander, P. A. (1985). Systems theory conceptualization of incest. *Family Process*, 24, 79-88.
- Bandler, R., & Grinder, J. (1975). *Patterns of the hypnotic techniques of Milton H. Erickson, M.D., Volume 1*. Cupertino, CA Meta Publications.
- Bateson, G. (1954). *Atheory of play and fantasy*. Paper presented to the American Psychiatric Meeting on Cultural, Anthropological and Communication Approaches. March 1954, Mexico City. Reprinted in G. Bateson. (1972). *Steps to an ecology of mind*. New York: Ballantine.
- Bateson, G., Jackson, D. D., Haley, J., & Weakland, J. (1956). Toward a theory of schizophrenia. *Science*, 125, 251-264.
- Bateson, G. (1972). *Steps to an ecology of mind*. New York: Ballantine Books.
- Bateson, G. (1979). *Mind and nature: An unnecessary unity*. New York: Dutton.
- Bateson, G., & Bateson, M. C. (1987). *Angels fear: Towards an epistemology of the sacred*. New York: Macmillan.
- Bateson, M. C. (1988). Interview with Kevin Kelly. *Whole Earth Review*, 61, 136-137.
- Beahrs, J. O. (1982). *Unity and multiplicity: Multilevel consciousness of self in hypnosis, psychiatric disorder, and mental health*. New York: Brunner/Mazel.
- Bemheim, H. (1895). *Suggestive therapeutics: A treatise on the nature and uses of hypnotism*. New York: Putnam.
- Bly, R. (1981). *Four ways of knowledge*. In *The man in the black coat turns: Poems by Robert Bly*. New York: Doubleday.
- Bly, R. (1981). (Ed.). (Trans.). *Selected poems of Rainer Maria Rilke*. New York: Harper & Row.
- Bly, R. (1986). *The good silence*. In R. Bly, *Selected poems*. New York: Harper & Row.
- Bly, R. (1986). *The watcher*. In R. Bly, *Selected poems*. New York: Harper & Row.
- Briere, J. (1984). *The effects of childhood sexual abuse on later psychological functioning: Development of a sexual-abuse syndrome*. Paper presented to the Third National Conference on Sexual Victimization of Children. Washington D.C.
- Brown, G. S. (1979). *Laws of form*. New York: E. P. Dutton.
- Buber, M. (1923/1958). *I and thou* (R. G. Smith, Trans.). New York: Scribner & Sons.
- Buber, M. (1947). *Tales of the Hassidim*. New York: Schocken Books.
- Butler-Smith, S. (1985). *Children's story: Children in criminal court*. California District Attorney's Association.
- Campbell, J. (1984). *The way of the animal powers*. London: Times Books.
- Capra, F. (1975). *The Tao of physics*. Boulder: Shambhala Publishers.
- Castenada, C. (1974). *Tales of power*. New York: Simon & Schuster.
- Cooper, L., & Erickson, M. H. (1959). *Time distortion in hypnosis*, 2nd ed. Baltimore: Williams & Wilkins.
- Davis, P. J., & Hersh, R. (1981). *The mathematical experience*. Boston: Houghton Mifflin.
- de Shazer, S. (1982). *Patterns of brief family therapy: An ecosystem approach*. New York: Guilford.
- de Shazer, S. (1984). *The death of resistance*. *Family Process*, 23, 79-93.
- de Shazer, S. (1985). *Keys to solution in brief therapy*. New York: Norton.
- de Shazer, S. (1988). *Clues: Investigating solutions in brief therapy*. New York: Norton.
- de Shazer, S. (1991). *Putting difference to work*. New York: Norton.
- de Shazer, S. (1994). *Words were originally magic*. New York: Norton.
- Dolan, Y. M. (1991). *Resolving sexual abuse: Solution-focused therapy and Ericksonian hypnosis for adult survivors*. New York: Norton.
- Edinger, E. G. (1990). *Goethe's Faust: Notes for a Jungian commentary*. Toronto: Inner City Books.
- Eliot, T. S. (1963). *Four quartets*. In T. S. Eliot, *Collected poems: 1909-1962*. London: Faber & Faber.
- Ellenbeiger, H. (1970). *The discovery of the unconscious: The history and evolution of dynamic psychiatry*. New York: Basic Books.
- Epstein, S. (1994). Integration of the cognitive and the psychodynamic unconscious. *American Journal of Orthopsychiatry*, 64(8), 709-724.
- Erickson, M. H. (1943). Hypnotic investigation of psychosomatic phenomena: Psychosomatics studied by experimental hypnosis. *Psychosomatic Medicine*, 5, 51-58. Reprinted in Erickson (1954).
- Erickson, M. H. (1948). Hypnotic psychotherapy. *The Medical Clinics of North America* (pp. 571-584). New York: W. D. Saunders Co. Reprinted in Erickson (1980d).
- Erickson, M. H. (1952). Deep hypnosis and its induction. In L. M. Lecron (Ed.), *Experimental hypnosis*. New York: Macmillan. Reprinted in Erickson (1980a).

- Erickson, M. H. (1954). Pseudo orientation in time as a hypnotherapeutic procedure. *Journal of Experimental Hypnosis*, 2, 261—283. Reprinted in Erickson (1980d).
- Erickson, M. H. (1959). Further clinical techniques of hypnosis: Utilization techniques. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 2, 3—21. Reprinted in Erickson (1980a).
- Erickson, M. H. (1964). The «Surprise» and «My-Friend-John» techniques of hypnosis: Minimal natural field experimentation. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 6, 293-307. Reprinted in Erickson (1980a).
- Erickson, M. H. (1965). The use of symptoms as an integral part of therapy. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 8, 57—65. Reprinted in Erickson (1980d).
- Erickson, M. H. (1967). An introduction to the study and application of hypnosis for pain control. Lasner (Ed.). *Hypnosis and psychosomatic medicine*. Reprinted in Erickson (1980d).
- Erickson, M. H. (1980a). *The nature of hypnosis and suggestion: The collected papers of Milton H. Erickson on hypnosis*, Volume 1. (Edited by E. L. Rossi.) New York: Irvington.
- Erickson, M. H. (1980b). *Hypnotic alteration of sensory, perceptual, and psychosocial processes: The collected papers of Milton H. Erickson on hypnosis*, Volume 2. (Edited by E. L. Rossi.) New York: Irvington.
- Erickson, M. H. (1980c). *Hypnotic investigation of psychodynamic processes: The collected papers of Milton Erickson on hypnosis*, Volume 3. (Edited by E. L. Rossi.) New York: Irvington.
- Erickson, M. H. (1980d). *Innovative hypnotherapy: The collected papers of Milton Erickson on hypnosis*, Volume 4. (Edited by E. L. Rossi.) New York: Irvington.
- Erickson, M. H., & Rossi, E. L. (1975). Varieties of double bind. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 17, 143—157. Reprinted in Erickson (1980a).
- Erickson, M. H. & Rossi, E. L. (1977). Autohypnotic experiences of Milton H. Erickson, M.D. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 20, 36—54. Reprinted in Erickson (1980a).
- Erickson, M. H. & Rossi, E. (1979). *Hypnotherapy: An exploratory casebook*. New York: Irvington.
- Erickson, M. H., & Rossi, E. L. (1981). *Experiencing hypnosis*. New York: Irvington.
- Erickson, M. H., & Rossi, E. L. (1989). *The February man: Evolving consciousness and identity in hypnotherapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Erickson, M. H., Rossi, E. L., & Rossi, S. I. (1976). *Hypnotic realities: The clinical hypnosis and forms of indirect suggestions*. New York: Irvington.
- Evans, F. J., & Kihlstrom, J. F. (1973). Posthypnotic amnesia as disrupted retrieval. *Journal of Experimental Psychology*, 82, 317-323.
- Forward, S., & Buck, C. (1979). *Betrayal of innocence: Incest and its devastation*. New York: Penguin Books.
- Fromm, E. (1956). *The art of loving*. New York: Harper & Row.
- Gendlin, E. (1978). *Focusing*. New York: Bantam.
- Gendlin, E. T. (1996). *Focusing-oriented psychotherapy: A manual of the experiential method*. New York: Guilford.
- Gilligan, S. G. (1981). Ericksonian approaches to clinical hypnosis. In J. K. Zeig (Ed.). *Ericksonian approaches to hypnosis and psychotherapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Gilligan, S. G. (1982). *Effects of emotional intensity on learning*. Unpublished doctoral dissertation, Stanford University.
- Gilligan, S. G., & Bower, G. H. (1984). Cognitive consequences of emotional arousal. In C. E. Izard, J. Kagan, & R. Zajon (Eds.). *Emotions, cognitions, and behavior*. Cambridge, MA: Cambridge Press.
- Gilligan, S. G., & Kennedy, C. M. (1984). Solutions and resolutions: Ericksonian hypnotherapy with survivor groups. *Journal of Strategic and Systemic Therapy*, 8, 9—17.
- Gilligan, S. G. (1985). Generative autonomy: Principles for an Ericksonian hypnotherapy. In J. K. Zeig (Ed.). *Ericksonian psychotherapy, Volume I: Structures*. New York: Brunner/Mazel.
- Gilligan, S. G. (1987). *Therapeutic trances: The cooperation principle in Ericksonian hypnotherapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Gilligan, S. G. (1988a). Psychosomatic healing in Ericksonian hypnotherapy. *Hypnose und Kognition*, 33.
- Gilligan, S. G. (1988b). Symptom phenomena as trance phenomena. In J. K. Zeig & S. L. L. (Eds.). *Developing Ericksonian therapy: State of the art*. New York: Brunner/Mazel.
- Gilligan, S. G. (1994). The fight against fundamentalism: Searching for soul in Erickson's methods. In J. K. Zeig (Ed.). *Ericksonian methods: The essence of the story*. New York: Brunner/Mazel.
- Gilligan, S. G. (1996). The relational self: The expanding of love beyond desire. In M. Hoyt (Ed.). *Constructive therapies, Volume 2: Expanding and integrating effective practices*. New York: Guilford.
- Gilligan, S. G. (1997). *The courage to love: Principles and practices of self-relations psychotherapy*. New York: Norton.

- Glassman, B. (1999). *Bearingwitness: A Zen master's lessons in making peace*. New York: Harmony Books.
- Gleik, J. (1987). *Chaos: Making a new science*. New York: Penguin Books.
- Gordon, D. (1978). *Therapeutic metaphors: Helping others through the looking glass*. Cupertino, CA: Meta Publications.
- Gordon, D., & Meyers-Anderson, M. (1981). *Phoenix: Therapeutic patterns of Milton H. Erickson*. Cupertino, CA: Meta Publications.
- Haley, J. (1955). Paradoxes in play, fantasy, and psychotherapy. *Psychiatric Res. Rep.*, 2, 52-58.
- Haley, J. (1963). *Strategies of psychotherapy*. New York: Grune & Stratum.
- Haley, J. (1967). *Advanced techniques of hypnosis and therapy: Selected papers of Milton H. Erickson, M.D.* New York: Grune & Stratton.
- Haley, J. (1973). *Uncommon therapy: The psychiatric techniques of Milton Erickson, M.D.* New York: Norton.
- Haley, J. (1976). *Problem-solving therapy: New strategies for effective family therapy*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Haley, J. (1984). *Ordeal therapy*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Haley, J. (1985a). *Conversations with Milton H. Erickson, M.D., Volume 1: Changing individuals*. New York: Norton.
- Haley, J. (1985b). *Conversations with Milton H. Erickson, M.D., Volume 2: Changing couples*. New York: Norton.
- Haley, J. (1985c). *Conversations with Milton H. Erickson, M.D., Volume 3: Changing children and families*. New York: Norton.
- Hall, E. T. (1983). *The dance of life*. New York: Anchor Press/Doubleday.
- Hammond, D. C. (1988). Will the real Milton Erickson please stand up? *International Journal of Clinical Experimental Hypnosis*, 36, 173-181.
- Herman, J. (1992). *Trauma and recovery: The aftermath of violence from domestic abuse to political terror*. New York: Basic Books.
- Hoffman, L. (1985). Beyond power and control. *Family Systems Medicine*, 3, 381-396.
- Huxley, A. (1944). *The perennial philosophy*. New York: Harper & Row.
- Imber-Black, E., Roberts, J., and Whiting, R. (1989). *Rituals in families and family therapy*. New York: Norton.
- James, W. (1902/1982). *The varieties of religious experience*. London: Penguin Books.
- Jeffares, A. N. (Ed.). (1974). *W. B. Yeats: Selected poetry*. London: Pan Books.
- Jenkins, A. (1990). *Invitations to responsibility: The therapeutic engagement of men who are violent and abusive*. Adelaide, South Australia: Dulwich Centre Publications.
- Jung, C. G. (1916/1971). *The Structure and dynamics of the psyche*. Section on the transcendent function, reprinted in J. Campbell (Ed.). *The portable Jung*. New York: Penguin Books.
- Jung, C. (1954). *Symbols of transformation*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Jung, C. G. (1964). *Man and his symbols*. New York: Doubleday.
- Jung, C. G. (1967). Commentary on «The secret of the golden flower.» In H. Read, M. Fordham, and K. Adler (Eds.) and R. F. C Hull (Trans.). *The collected works of C. G. Jung (Vol. 14)*. Princeton, NJ: Princeton University Press, (original work published in 1957).
- Justice, B., & Justice, R. (1979). *The broken taboo*. New York: Human Sciences Press.
- Keeney, B. (1977). *On paradigmatic change: Conversations with Gregory Bateson*. Unpublished.
- Keeney, B. (1983). *Aesthetics of change*. New York: Guilford.
- Korzybski, A. (1933). *Science and sanity: An introduction to non-Aristotelian systems and general semantics*. Lakeville, CT: The International Non-Aristotelian Library Publishing Company.
- Laing, R. D. (1971). *Knots*. New York: Pantheon Books.
- Lankton, S. R., & Lankton, C. (1983). *The answer within: A clinical framework for Ericksonian hypnotherapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Lazarus, R. (1965). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Leonard, G. (1978). *The silent pulse*. New York: E. P. Dutton.
- Leonard, G. (1991). *Mastery: The keys to success and long-term fulfillment*. New York: Plume Books.
- Lynn, S. J., & Rhue, J. W. (Eds.). (1991). *Theories of hypnosis: Current models and perspectives*. New York: Guilford.
- Machado, A. (1983). *Times alone: Selected poems of Antonio Machado (R. Bly, Trans.)*. Middletown, CT: Wesleyan University Press.
- Madanes, C. (1990). *Sex, love, and violence: Strategies for transformation*. New York: Norton.
- Mandela, N. (1994). *The longwalk to freedom*. London: Little, Brown.
- Masters, R., & Houston, J. (1972). *Mind Games*. New York: Deli Publishing.

- Maturana, H. R., & Varela, F. J. (1980). *Autopoiesis and cognition: The realization of the living*. Dordrecht, Holland: D. Reidel.
- Melges, F. T. (1982). *Time and the inner future: A temporal approach to psychiatric disorders*. New York: Wiley.
- Merton, T. (1964). *Gandhi on non-violence: A selection from the writings of Mahatma Gandhi*. New York: New Directions. /
- Moore, R., and Gillette, D. (1990). *King, warrior, magician, lover: Rediscovering the archetypes of the mature masculine*. New York: HarperCollins.
- Neruda, R (1969). *Keeping quiet*. In *Extravagaria*, A. Reid, translator. London: Farrar, Straus & C
- Nhat Hanh, T. (1975). *The miracle of mindfulness*. Boston: Beacon.
- O'Hanlon, B., & Wilk, J. (1987). *Shifting contexts: The generation of effective psychotherapy*. New York: Guilf
- O'Hanlon, W. H., & Weiner-Davis, M. (1988). *In search of solutions: A new direction in psychotherapy*. New York: Norton.
- Ome, M. T. (1959). *The nature of hypnosis: Artifact and essence*. *Journal of Abnormal and Social Psy* 58,277-299.
- Оме, М. Т. (1966). *On the mechanisms of posthypnotic amnesia*. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 14,121-134.
- Omstein, R. (1969). *On the experience of time*. Baltimore, MD: Penguin Books.
- Pagels, E. (1995). *The origin of Satan*. New York: Vintage.
- Palmer, W. (1994). *The intuitive body: Aikido as a clairsentientpractice*. Berkeley, CA: North Adantic Books
- Pearce, J. C. (1981). *The bond of power*. New York: E. P. Dutton.
- Pearson, C. S. (1989). *The hero within: Six archetypes we live by*. New York: Harper & Row.
- Planned Parenthood of San Diego. *One out of 6*. Video presentation by Teen-Image Theater, 198
- Pribram, K. H. (1971). *Languages of the brain: Experimental paradoxes and principles in neuropsychology*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Richards, M. C. (1962). *Centering: In pottery, poetry, and the person*. Middle-town, CT: Wesleyan Univers Press.
- Rilke, R. M. (1981). *Moving forward*. In R. Bly(Ed.). *Selected poems of Rainer Maria Rilke*. New York: Harper & Row.
- Rosenhan, D. L. (1984). *On being sane in insane places*. In P. Watzlawick (Ed.). *The invented reality we know what we believe we know ?* New York: Norton.
- Rossi, E. L. (1977). *The cerebral hemispheres in analytical psychology*, *Journal of Analytical Psycho* 32-51.
- Rossi, E. L. (1986). *The psychobiology of mind-body healing*. New York: Norton.
- Rossi, E. L. (1996). *The symptom path to enlightenment*. Pacific Palisades, CA: Palisades Gateway Public
- Rossi, E. L., & Cheek, D. B. (1988). *Mind-body therapy: Methods of ideodynamic healing in hypnosis*. New York: Norton.
- Rossi, E. L., & Jichaku, P. (1984). *Therapeutic and transpersonal double binds: Continuing th* Gregory Bateson and Milton Erickson. Paper presented at the Annual Scientific Meeting of the American Society of Clinical Hypnosis. October, San Francisco.
- Rossi, E. L., Ryan, M. O., & Sharp, F. A. (Eds.). (1983). *Healing in hypnosis: The seminars, workshops, and lectures of Milton H. Erickson*. New York: Irvington.
- Sacerdote, P. (1982). *Techniques for hypnotic intervention with pain patients*. In J. Barber & (Eds.). *Psychological approaches to the management of pain*. New York: Brunner/Mazel.
- Schwartz, W. (1978). *Time and context during hypnotic involvement*. *International Journal of Clinical Experimental Hypnosis*, 4,307—316.
- Selvini Palazzoli, M., Boscolo, L., Cecchin, G. E., & Plata, G. (1978). *Paradox and counterparadox*. New York: Jason Aaronson.
- Shapiro, F. (1995). *Eye movement desensitization and reprocessing: Basic principles, protocols, and procedures*. New York: Guilford.
- Shapiro, F., & Forrest, M. S. (1997). *EMDR- The breakthrough therapy for overcoming anxiety, stress, and trauma*. New York: Basic Books.
- Siddle, D. (1983). *Orienting and habituation: Perspectives in human research*. New York: Wiley.
- Some, M. (1994). *Of water and spirit: Ritual, magic, and initiation in the life of an African shaman*. New York: Tarcher.
- Spret нах, C. (1997). *The resurgence of the real: Body, nature, and place in a hypermodern world*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Steele, B., & Alexander, H. (1981). *Long-term effects of sexual abuse in childhood*. In P. M. Kempe (Eds.). *Sexually abused children and their families*. Oxford: Peigamon Press.

- Tannen, D. (1999). *The argument culture: Stopping America's war of words*. New York: Ballantine Books.
- Terr, L. (1994). *Unchained memories: True stories of traumatic memories, lost and found*. New York: Basic Books.
- Toms, M. (1994). *Writing from the belly: An interview with Isabel Allende*. *Common Boundary*, 1, 16-23.
- Trungpa, C. (1984). *Shambhala: The sacred path of the warrior*. Boston: Shambhala.
- Turner, V. (1969). *The ritual process: Structure and anti-structure*. Chicago: Aldine Publishing.
- Van der Hart, O. (1983). *Rituals in psychotherapy: Transition and continuity*. New York: Irvington.
- Varela, F. J. (1979). *Principles of biological autonomy*. New York: Elsevier North Holland, von Foerster, H. (1984). *On constructing a reality*. In P. Watzlawick (Ed.). *The invented reality: How do we know what we believe we know?* New York: Norton.
- Watts, A. (1961). *Psychotherapy east and west*. New York: Random House.
- Watzlawick, P., Beavin, S., & Jackson, D. D. (1967). *Pragmatics of human communication: A study of interactional patterns, pathologies and paradoxes*. New York: Norton.
- Watzlawick, P., Weakland, J. H., & Fisch, R. (1974). *Change: Principles of problem formation and problem resolution*. New York: Norton.
- Wechsler, J. (1979). *On aesthetics in science*. Cambridge, MA: MIT Press.
- White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. New York: Norton.
- Whyte, D. (1994). *The heart aroused: Poetry and the preservation of the soul in corporate America*. New York: Currency Doubleday.
- Wilbur, K. (1983). *Eye to eye: The quest for the new paradigm*. Garden City, NY: Anchor Books.
- Wilson, B. (1967). *As Bill sees it: The AA way of life*. New York: Alcoholics Anonymous World Services.
- Woodman, M. (1993). *Conscious femininity: Interviews with Marion Woodman*. Toronto: Inner City Books.
- Yapko, M. D. (1988). *When living hurts: Directives for treating depression*. New York: Brunner/Mazel.
- Yeats, W. B. (Ed.). (1979). *The poems of William Blake*. London: Routledge & Kegan Paul, (original work published 1905)
- Young, A. M. (1972). *Consciousness and cosmology*. In C. Muse & A. M. Young (Eds.). *Consciousness and reality: The human pivot point*. New York: Avon Books.
- Zeig, J. K. (1980). *A teaching seminar with Milton Erickson*. New York: Brunner/Mazel.
- Zeig, J. K. (Ed.). (1982). *Ericksonian approaches to hypnosis and psychotherapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Zeig, J. K. (Ed.). (1985a). *Ericksonian psychotherapy, Volume 1: Structures*. New York: Brunner/Mazel.
- Zeig, J. K. (Ed.). (1985b). *Ericksonian psychotherapy, Volume 2: Clinical applications*. New York: Brunner/Mazel.
- Zeig, J. K. (1988). *An Ericksonian phenomenological approach to therapeutic hypnotic induction and symptom utilization*. In J. K. Zeig and S. R. Lankton (Eds.). *Developing Ericksonian therapy: State of the art*. New York: Brunner/Mazel.
- Zeig, J. K. (Ed.). (1994). *Ericksonian methods: The essence of the story*. New York: Brunner/Mazel.
- Zeig, J. K., & Lankton, S. R. (1988). *Developing Ericksonian therapy: State of the art*. New York: Brunner/Mazel.
- Zimbardo, P. G., Maslach, C., & Marshall, G. (1972). *Hypnosis and the psychology of cognitive and behavioral control*. In E. Fromm and R. Shor (Eds.). *Hypnosis: Research developments and perspectives*. Chicago: Aldine.
- Zukav, G. (1979). *The dancing Wu Li masters*. New York: Bantam Books.

## ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

- айкидо 8, 276-277, 301, 308-310, 370-371  
 активное не-делание 354—355  
 аптайм состояние 20  
 архетипические традиции познания 150—151  
 безвременье 46  
 Бейтсон Г. 7, 31, 36—37, 38с, 66с, 70, 80, 116, 138, 280  
     и двойное описание 318с  
     и эстетика 137  
 Бейтсон М. 119  
 Браун 66с, 68-70  
 Брейд Д. 45, 387  
 Бубер М. 271, 378  
     «я—ты» отношение 303-304, 328, 378  
 Бэндлер Р. 7, 16, 20  
 бессознательные процессы 24, 159-180  
 Бернгейм И. 42, 45, 387  
 Берс, Дж. (Beahrs, J.) 40  
 биологический контекст 54—56  
 бисоциация 318с  
 ведение 17—18  
     перекрестно-поведенческое 18  
     взаимный гипноз 42, 83—84  
     властный принцип 280, 298  
     возрастная прогрессия 110, 199  
     возрастная регрессия 110, 227—228, 227-241  
     воплощенное сознание 373  
     время, линейное ощущение 46  
     время, изменение восприятия 46-47, 49  
     встречные наведения 38  
     встроенные внушения 193  
     выявление чувствительности 178-179  
 Гендлин Ю. 355  
 генеративная автономия 65—113  
 галаксионаторной стены методика 48  
 галаксионация 18-19, 40, 59, 196, 256  
     параллельное галаксионирование 197  
 гипноз 385—402  
     взаимный 42, 83-84, 217  
     гипнотическое обучение 56  
     двойное наведение 209, 231-246  
     директивный 387  
     как выработка решений 208-210  
     парный 208  
     управление болью 41, 47  
     условия, совпадающие с ДПДГ 399  
     фантомного тела методика 41  
     эриксонский подход к 13-33  
 гипнотические взаимоотношения  
     авторитарный подход 13—14  
     генератор разнообразия 184  
     основанные на сотрудничестве 19, 139  
     парадоксальная природа 83  
     стандартизованный подход 13-15  
     угниазиационный подход 13, 15  
     чувственные 272  
 гипнотерапевтические навыки 67  
 гипнотерапевт, целостность 31—33  
 гипнотерапия  
     гипнотические наблюдения 101-102  
     личная вовлеченность терапевта 84—85  
     общая процедура 102-113, 185-194, 335  
     гипнотический коан 52, 62  
     гипнотический транс 9, 388  
     Глассман Б. 381—382  
     Гриблер Дж. 7, 15, 20  
     двойное наведение 209  
     стенограмма 231—246  
     двойное описание 318с  
     идеальные связи 36, 37с, 38, 78-82  
     петли переключений 96-97  
     депрессивные клиенты, работа с ними 51, 59, 146, 181-204  
     «стратегии дробления» 198  
     депрессивный транс 46  
     дефрейминг 57-60, 107, 146, 224  
     де Шазер 148, 289, 292  
     диагностические сигналы 93-102  
     диссоциация 39, 75, 79, 81, 87, 92, 100-101, 107, 173-174, 175, 211, 273  
     доверие, уровень 52-54  
     ДПДГ 357, 390-402  
     условия, совпадающие с гипнозом 399  
     идеодинамика 42-45, 49, 110, 178  
     измененные состояния сознания 8, 35—38, 46-47, 209  
     взаимный гипноз 217  
     изменчивость рамок 57-60  
     изменчивость содержания 56-57, 202-204  
     тай/маи логика 81, 89  
     исцеляющие тело и разум состояния 9  
     задания  
         дополнительные к гипнозу 111-112, 129—130, 194-195  
         не имеющие отношения к развитию трансa 26  
     Зейг Дж. 10, 134, 140, 163, 173  
     коммуникация  
         парадоксальные указания 36-40  
         принцип равновесия 88-93  
         принципы эриксонской коммуникации 16-24, 31-32, 177-178  
         развитие рапорта 53  
         эффективность терапевтических посланий 177—179, 186  
     контекстная связанность 212-213  
     контекстная чувствительность 60-61  
     культура спора 369  
     личное бессознательное 72-73  
     межличностный транс 86-88  
     методика антитревоги 310  
     методика вызывания трансa скукой 30-31  
     методики отвлечения 25-26, 30-31  
     методика поощрения сопротивления 39  
     модель «двойного разума» 303  
     наведение 13, 36  
     ассоциативные стратегии 20  
     встречное наведение 38  
     диссоциативные стратегии 20  
     доритуальное 263  
     доступ к родственному трансy  
     переживанием 24  
     заключительное 222  
     процесс наведения 20-31  
     разграничение с фазой утилизации 179  
     и техника замаскированности 26—27  
     непреодолимые установок 121

- непрямая коммуникация 178,291—294  
 неудач тема,  
 терапевтическое использование 42—43  
 «неэффективное страдание» 365  
 мастерство управления  
 жизненным опытом 210  
 и пережившие инцест клиенты 214,217,224  
 Мертон, Т.  
 «неэффективное страдание» 365  
 «необратимое зло» 369  
 Месмер Ф.А. 13  
 MRI (Институт психических исследований) 281, 300, 331, 353  
 негативный другой 346, 367-384  
 невербальная коммуникация 18,24, 55—56  
 174-175, 188  
 «оба/и» логика 40-42, 68, 69с, 88-89  
 обще-единство 68-76, 79-83, 86, 89, 113  
 одношаговая техника 179  
 оживление опыта 25,43, 185, 335—336  
 с депрессивными клиентами 199-200  
 с пережившими инцест клиентами 210-212  
 орбитальная петля 311  
 относительное Я 315-344  
 базовая модель для работы с самоотноше-  
 ниями 333—344  
 лозунги в работе с самоотношением 296-308  
 модель развития симптома 329—333  
 отчуждающие идеи 340-341  
 практики центрирования 323  
 принадлежность 324—325  
 предпосылки концепции самоотношения  
 320-329  
 связанность 326-329  
 отвергнутое Я 362, 336-339  
 О'Хэнлон Б. 181,183,396  
 парадоксальные указания 36-40,49  
 парный гипноз 208  
 перегрузка 26-31. См. также  
 техника вызывания замешательства,  
 самогипнотический маневр направления  
 перемешивания техники 46  
 ПирсДж. 121-122,181  
 Пирсон Р. 149-150,178  
 подстройка 16-18, 25—26, 283, 334  
 перекрестно-поведенческая 18  
 полная осознанность 283, 288, 356, 359  
 буддизм 283, 288, 381  
 понижение самооценки 43-44, 52, 58, 76—77  
 81, 94  
 внутриличностный транс 67  
 постгипнотические установки 76-77,192  
 принцип равновесия 88-93  
 в гипнотическом наведении 89—90  
 прочувствованное ощущение 355-357  
 псевдоориентация во времени 196  
 психофизическое центрирование 209  
 психофизическое разнообразие 184-195  
 разграничения 67-78, 92  
 рассказывание историй 24, 26,39, 109,176,  
 191, 193  
 рефракционная методика 190  
 Росси Э. 38, 40,389  
 самогипноз 112, 126, 195, 208, 214, 222, 267  
 самоидентичность 70  
 саморегуляция 73, 78  
 самоотношения 8  
 значимые другие 331—332  
 нормальное Я 330—333, 339-340, 342—343  
 подход к терапии 282, 295-344, 348, 353,  
 355, 375  
 чувственное/архетипическое Я 330—333  
 сверхмодернизм 373  
 связанность 326—329  
 сеяние идей 108,171  
 222а символы 209, 223  
 стаяль взаимоотношений 61-62  
 объединения контекст 61-62,66,68,70-75  
 стратегии дробления 198, 220  
 образы 76-77, 261  
 будущего 196-199  
 внутреннее 21  
 прошлого 199-200  
 ориентация на будущее 120-121,131,214,216  
 хрустальный шар, методика 196,216  
 342-343, 362  
 пережившие инцест, работа с 44,205-225  
 повышение самооценки 36,43-44,49-52,58  
 межличностный транс 67  
 покровительство 8, 345—365  
 активное не-делание 354—355  
 аспекты покровительства 282-285, 354-366  
 замена негативного покровительства  
 362-365  
 культивирование архетипических  
 энергий 359—361  
 надлежащее название 357-359  
 основные идеи 350—353  
 предоставление убежища 357-359  
 терапевтическое фокусирование 355-357  
 принадлежность 323—324  
 причинность подразумеваемая 96  
 развитиетранса 175  
 социальные другие 202-203  
 соматические изменения 47-48,209  
 состояние особой обучаемости 388, 390-395  
 симптом  
 феномен 35—63  
 предписывание 39,51  
 автоматические трансы  
 сравнение с терапевтическими 46,49-63  
 и фиксация идей 45  
 тела/разума центрирование 374-378  
 текущие реакции 176  
 терапевтическое фокусирование 355-357  
 терапевтические ритуалы 249-268  
 как решения 128-130, 254-259  
 существование 263-266  
 планирование 259—263  
 постриттуальные действия 266-267  
 с подвергнувшимися сексуальному  
 насилию клиентами 252  
 терапевтическое Я терапевта 117-126  
 контекст 123-124  
 множественные значения истины 125  
 ориентация на будущее 120-121  
 ресурсы 122-123  
 решения 121—122  
 сотрудничество 118  
 чувственное участие 119—120  
 терапевтические трансы, сравнение  
 с симптомотическими трансами 49—63  
 травма 79-80, 124, 319, 322  
 подход к исцелению  
 директивный гипноз 387  
 ДПДГ 390-392  
 использование ритуалов 255-259  
 эриксоновский гипноз 388—390

- фигура/фон разобшение 136  
 транс  
   внешне-ориентированный 20,22  
   естественные функции 41,285—288  
   логика 40  
   межличностная природа транса 83, 86, 87  
     88, 174-175  
   многократный 198  
   негативный 253  
 транса наведение, сценарии транса 159-172, 227-246  
   введение идей 176  
   двойное наведение 231-246  
   заключительные заметки 177  
   замешательство, техника 28—29  
   комментарий Зейга Дж. 177-180  
   комментарий Клипштайн Х. 246  
   начало процесса 174—175  
   первичное интервью 172—173  
   планирование сеанса 173—174  
   развитие транса 175  
   утилизация текущих реакций 176-177  
 трансовые феномены 35-63, 313-314  
   «оба/и» логика 40—42  
   усиленное проявление 44,52  
   бездвременно 46  
   генеративная автономия 81  
   идеодинамика 42-43,49  
   изменение восприятия времени 46—47,49  
   контекстная изменчивость 49-62  
   непроизвольные проявления 209  
   парадоксальные указания 36-40,49  
   соматические изменения 47-48  
   усиленное чувственное вовлечение 43—45,49  
   устойчивое внимание 46,49  
   феноменологические изменения 48  
   фиксация идей 45  
   чувственное вовлечение 43,46  
 трансцендентная функция 318с  
 техника замешательства 19,24—27,247  
   перегрузка 25—29, 176, 180  
   Уешба М. 281с, 295, 308 *См. также* айкидо  
   «умозрительные вопросы» 148  
   упорядоченная субъективность 119  
   усиление чувствительности  
     к минимальным сигналам 179  
   установки на будущее 180,192,221  
   утилизация 9, 35, 43, 67, 77, 175—176, 246, 253, 273  
   разграничение с фазой наведения 179  
   и самоощущения 49-52  
   сопротивление 19,33  
   «фантомного тела» методика 41  
   фигура/фон различия 135—140, 324-325  
   физический контекст 201—202  
   физические паттерны, изменение 47—48  
   фиксация идей 45  
   Фрейд З. 80, 125, 387  
   Фромм Э. 293, 299  
 фундаментализм 133—156,377  
   против эстетики 316—319  
 Хейлс Дж. 31, 36, 38, 39, 100, 250с, 274, 280  
   центрирование 183, 259, 323, 351  
   вступительное 214—216  
   циклы идентичности 395-399  
   чувственная взаимосвязь 80  
   чувственное вовлечение 36,43—45,46,49  
   чувства, их интенсивность 200—201  
   «чудо-вопросы» 148, 282  
   Шапиро Ф. 390, 393. *См. также* ДПДГ  
   эмоции 59, 84, 99—100, 153, 360  
   Эпстайн 303, 330  
   Эриксон М.  
   7  
   твербальные паттерны 7  
   гипнотическое внушение 306с  
   и искажение восприятия времени 47  
   концепция автономности 73  
   личных встреч с 9, 21—24, 27, 115, 147, 151-152, 271-272  
   мастерство управления жизненным опытом 210  
   наследие 9-10, 134, 153, 155-156, 272-275, 289, 295, 347  
   настраивание на эмоциональные процессы 99—100  
   и непрямая коммуникация 178  
   одношаговая техника 178-179  
   ориентация на будущее 120-121  
   отход от эриксоновских традиций 275—299  
   и парадоксальные указания 39  
   и подстройка 282-283  
   подход к кланническому гипнозу 13-33, 136, 137, 387  
   взгляд на гипнотические взаимоотношения 13-16, 85—86,192  
   восстановление равновесия 273  
   гипнотические наведения 20—31,301с  
   жизненно важные бытие Я 143,278  
   идеодинамика 42  
   использование бессознательного 20, 119,139-140  
   принципы коммуникации 16—20, 107—108  
   связь с широким контекстом 123—124  
   целостность, ее необходимость 31—33  
   проективная техника «хрустальный шар» 196, 216  
   и псевдоориентация во времени 196  
   рабочие трансы 86, 193—194  
   рассказывание историй 24,26,39,178  
   реконструкция анализа симптомов 62—63  
   и ритуалы 250-251 с  
   и Росси Э. 15, 38, 144-145, 273-274  
   и самоощущения 49—51  
   случай из практики: королева африканских фиалок из Миауоки 140-142, 147  
   и состояние особой обучаемости 388, 392-395  
   и социальные ресурсы 194  
   техника вызывания замешательства 25—27, 178  
   и утилизация 35, 50, 77, 83, 116, 253, 273, 346-347  
   «человек февраля» 111,274с  
   и эриксоновская терапия 133  
   эстетика  
   альтернатива фундаментализму 137  
   практические рекомендации 142-156  
   Кнг К. 125, 133, 150, 152, 274, 275, 314, 315, и психическая инфляция 337  
   и теменос 328  
   и трансцендентная функция 318с, 329  
   якорение 219-220  
   Я-разграничения 71—74  
   wu-wei. *См.* активное не-делание



# ИНСТИТУТ ПСИХОТЕРАПИИ И КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

Свидетельство о государственной аккредитации № 010576 от 11.11.2010

Государственная образовательная лицензия на ДПО № 027157 от 22.06.2010

Государственная образовательная лицензия на ВПО № 001402 от 06.06.2011

[www.psyinst.ru](http://www.psyinst.ru); [www.psygrad.ru](http://www.psygrad.ru); [www.psybook.ru](http://www.psybook.ru)

127055, г. Москва, ул. Новолесная, д. 6 «Б», стр. 1

☎ ☎ /факс: (495) 987-44-50 (многоканальный, с 10 до 20 час.)

## ПОСЛЕДИПЛОМНАЯ ПЕРЕПОДГОТОВКА ПО КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

для работы в системе здравоохранения и частной практики  
с выдачей государственного диплома о профессиональной  
переподготовке по специальности «Клиническая психология»

## ПСИХОЛОГ ⇨ КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ

*В соответствии с Приложением № 2 приказа МЗ РФ № 438 от 16.09.2003 г., медицинский (клинический) психолог, работающий в учреждении здравоохранения – это специалист с высшим психологическим образованием по специальности клиническая психология (030302), либо специалист с другим высшим психологическим образованием, прошедший профессиональную переподготовку по клинической психологии.*

**При работе в учреждениях здравоохранения клинические психологи по разряду, оплате и льготам приравниваются к врачам**

**Принимаются:** психологи, педагоги-психологи, социальные и др. психологи, бакалавры психологии, студенты 4, 5-го курсов факультетов психологии (параллельно с основным обучением).

### **Виды специализации при переподготовке:**

1. Арт-терапия
2. Гипноз эриксоновский и эриксоновская психотерапия
3. Детская и подростковая психологическая коррекция и психотерапия
4. Зависимого и созависимого поведения психотерапия
5. Интегративный подход в психологической коррекции и психотерапии
6. Когнитивно-поведенческая психотерапия
7. Кризисных состояний и последствий психической травмы психотерапия
8. Пренатальная и перинатальная психология и психотерапия
9. Психосинтез
10. Психосоматических расстройств психологическая коррекция и психотерапия
11. Семейный психолог (специализация, включающая обучение по системной семейной, детской, подростковой, перинатальной психологии и психотерапии)
12. Символдрама в психотерапии и психологической коррекции
13. Системная семейная психотерапия
14. Телесно-ориентированная психотерапия
15. Трансактный анализ и Терапия нового решения
16. Трансперсональная психотерапия
17. Экзистенциальная психотерапия

С программами переподготовки, расписанием занятий можно ознакомиться в Институте или на сайте института <http://www.psyinst.ru>

# ПЕРВОЕ И ВТОРОЕ ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ по специальностям:

## ПСИХОЛОГИЯ - 030301

специализация - психологическое консультирование  
в области предлагаемых институтом длительных программ

## КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ - 030401

специализация - психологическая коррекция и психотерапия  
в области предлагаемых институтом длительных программ

## ДЛИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ

с выдачей государственных свидетельств и дипломов  
с возможностью посещать отдельные семинары

- АРТ-ТЕРАПИЯ
- БАЗОВЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ
- ГИПНОЗ ЭРИКСОНОВСКИЙ И ЭРИКСОНОВСКАЯ ТЕРАПИЯ
- ДЕТСКАЯ И ПОДРОСТКОВАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ И ПСИХОКОРРЕКЦИЯ
- КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ
- КОУЧИНГ И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА КОУЧЕЙ
- МЕТАФОРИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ
- МЕТОД МЕРИЛИН МЮРРЕЙ - ТЕРАПИЯ ПОСЛЕДСТВИЙ ТРАВМ, ЖЕСТОКОГО ОБРАЩЕНИЯ, ДЕПРИВАЦИИ, НАСИЛИЯ (США)
- НЕЙРО-ЛИНГВИСТИЧЕСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ
- ПРЕНАТАЛЬНАЯ И ПЕРИНАТАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОТЕРАПИЯ
- ПРОЦЕССУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ (Швейцария)
- ПСИХОСИНТЕЗ
- ПСИХОТЕРАПИЯ ЗАВИСИМОГО И СОЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ
- \* ПСИХОТЕРАПИЯ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ И ПОСЛЕДСТВИЙ ПСИХИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ
- ПСИХОТЕРАПИЯ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ
- ПСИХОЛОГИЯ ИНТИМНЫХ ОТНОШЕНИЙ И СЕКСУАЛЬНЫХ РАС-СТВ
- СЕМЕЙНЫЙ ПСИХОЛОГ И СЕМЕЙНЫЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ
- \* СИМВОЛДРАМА
- СИСТЕМНАЯ СЕМЕЙНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ
- ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ
- ТРАНСАКТНЫЙ АНАЛИЗ И ТЕРАПИЯ НОВОГО РЕШЕНИЯ
- ТРАНСПЕРСОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ
- ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

# **ДЛИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ ЭРИКСОНОВСКОМУ ГИПНОЗУ И ЭРИКСОНОВСКОЙ ТЕРАПИИ**

**с выдачей государственных свидетельств и дипломов  
с возможностью посещать отдельные семинары**

**Автор и ведущий программы – профессор,  
д. м. н., к. психол. н. Гордеев М. Н.**

## **1. Основной модуль программы**

*Данный модуль предполагает получение фундаментальных знаний и умений в области эриксоновского гипноза. Рассчитан на широкий круг обучающихся и является основой для уверенной и успешной работы в области гипнотерапии.*

1. Базовый курс эриксоновского гипноза и эриксоновской психотерапии – 48 час.
2. Терапевтические метафоры в эриксоновской психотерапии – 24 час.
3. Гипноанализ как поиск в бессознательном – 24 час.
4. Искусство гипнотерапии. Стратегии и тактики работы в ЭГ – 24 час.

## **2. Специализированный модуль – «Совершенный гипноз»**

*Данный модуль ориентирован на обучение продвинутым приемам формирования транса – от быстрого наведения до идей, позволяющих работать на глубинном уровне, нацеленных на поэтапную трансформацию личности. Освоение этих подходов позволит работать с особо сложными ситуациями, встречающимися в психотерапии – от сильного сопротивления до патологических состояний.*

5. Левитация. Каталепсия. Использование идеомоторных феноменов – 24 час.
6. Техники быстрого наведения транса – 24 час.
7. «Необычный» гипноз Дэвида Гроува – 40 час.
8. Глубинная аналитическая гипнотерапия – 24 час.
9. Гипнотерапия вне транса – 24 час.
10. Внушения в бизнесе и повседневной жизни, защита от гипноза – 24 час.
11. Генеративный транс Стивена Гиллигена – 32 час.

## **3. Модуль по использованию эриксоновского гипноза в работе с различной проблематикой**

*Семинары рассчитаны на освоение стратегии и выработку тактики психотерапевтического воздействия при различных заболеваниях. Рассматриваются не только подходы в эриксоновском стиле к проблемам и болезням, но и предлагаются новые идеи для трансовых наведений.*

12. Семейная терапия в эриксоновском гипнозе – 24 час.
13. Эриксоновская терапия последствий психологической травмы и насилия – 40 ч.
14. Эриксоновская терапия психосоматических расстройств и онкологии – 40 час
15. Эриксоновский гипноз в работе с зависимостями и созависимостью – 40 час.

## **4. Супервизорский модуль**

Супервизию могут пройти слушатели программы, прошедшие основной модуль и не менее 144 часов обучения из 2-3-го модулей.

**Заочная супервизия** – трехчасовая видеозапись трансов из своей терапевтической практики с отчетами по сеансам и описание 2-х полностью проведенных клинических случаев. По результатам заочной супервизии специалисты приглашаются на супервизорский семинар – 24 час.

**ПРОГРАММА ПРОХОДИТ ПО ВЫХОДНЫМ**

# МЕЖДУНАРОДНАЯ ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ ЭРИКСОНОВСКОМУ ГИПНОЗУ И ЭРИКСОНОВСКОЙ ТЕРАПИИ 2012-2017 гг.

## Семинар МАЙКЛА ЯРКО ГИПНОЗ В ЛЕЧЕНИИ ДЕПРЕССИИ

**12-14 октября 2012 г.**

Майкл Ярко, Ph.D., Директор института М.Эриксона в Сан-Диего, Калифорния. Всемирно признанный лидер в области гипнотерапии депрессий. Один из самых известных специалистов в области клинического гипноза, краткосрочной стратегической терапии, терапии ориентированной на решение.

**В программе семинара:**

Биологические и психологические основы депрессии.  
Психотерапевтические подходы в лечении депрессии. Гипноз в лечении депрессий.  
Симптом, факторы риска как мишени гипнотерапии. Как ввести клиента в гипнотерапию.  
Преодоление пассивного неверия клиента. Гипноз и уровни контроля человека.  
Дизайн гипнотерапевтического лечения большого депрессией.  
Рассмотрение практических приемов гипнотического лечения.  
Построение ожиданий клиента, фокусировка на будущем.  
Взаимодействие гипноза и копинг-стратегий субъекта. Разрушение паттернов депрессии.  
Гипноз и суггестия для профилактики депрессии. Работа с семьей больного депрессией.

## Семинар ШКЕФФА ЗЕЙГА ГИПНОЗ В КРАТКОСРОЧНОЙ ТЕРАПИИ

**1-13 мая 2013 г.**

Джеффри Зейг, Ph.D., первый среди выдающихся учеников великого Мастера, ставший после его смерти, основателем и директором Фонда М.Эриксона, ведущей организации в области эриксоновского гипноза в мире.

Семинар представляет продвинутый курс обучения, принятый Фондом М.Эриксона и рекомендованный национальным институтам М.Эриксона в различных странах.

**В программе семинара:**

Переформирование. Соппротивление и его использование.  
Продвинутые индукции: Диалоговая. Взгляд в хрустальный шар. Замешательство.  
Невербальные методы. Внушение с учетом личностных особенностей клиента.  
Лечение депрессии и тревоги. Продвинутое использование метафор.  
Работа с абреакциями. Групповые трансовые наведения. Идеомоторные методы.  
Работа с особыми группами: психотиками, наркоманами, супружескими парами, семьями.  
Работа с патологическими привычками. Гипнотерапия фобий и травмы.  
Личностное развитие клинициста.  
Контролирование боли и продвинутые техники контроля боли. Перчаточная анестезия.  
Смещение. Визуализация. Диссоциация. Искажение времени. Шкалирование.

**Подробности о данных семинарах, а также расписание следующих семинаров программы см. на сайте института <http://www.Dsyinst.ru>**

# УЧЕБНЫЕ ВИДЕОФИЛМЫ на DVD

- Базовые техники арттерапии
- Арт-терапия в работе с глубинным бессознательным
- Арт-терапия кризисных состояний
- Драматерапия
- Сказкотерапия
- Маскотерапия, работа с куклами
- Арт-терапия в работе с детьми
- Базовый курс эриксоновского гипноза и наведение ресурсных трансов
- » Метафоры в эриксоновском гипнозе
- НЛП в работе с алкоголизмом, наркоманиями
- Лечение алкоголизма методом А. Р. Довженко
- НЛП и эриксоновская терапия в работе с избыточным весом
- Психотерапия игровой и компьютерной зависимости
- Психотерапия нарушений пищевого поведения
- Когнитивная психотерапия: модель А. Бека
- Суициды - психотерапевтическая помощь
- Психотерапия возрастных и экзистенциальных кризисов
- Десенсибилизация психических травм с помощью движений глаз (ДПДГ)
- Метод Мерилин Мюррей - терапия последствий травм, жестокого обращения, депривации, насилия (семинар проводит Мерилин Мюррей)
- НЛП-практик, циклы 1- 3, НЛП-мастер
- > Основы стратегии и тактики в психотерапии
- > Психология, физиология и сопровождение беременности
- > Избранные техники перинатальной психологии для работы с беременными
- > Основы процессуальной терапии (циклы 1-й, 2-й)
- > Психология интимных отношений. Мужские и женские сексуальные роли
- Коррекция безлюбивого сценария, любовной и сексуальной зависимости
- Психотерапия психосоматических расстройств
- ' Психотерапия тяжелых соматических заболеваний. Работа с онкологией
- Коррекция психосоматических расстройств у детей и подростков
- Психотерапия в клинике пограничных и эндогенных расстройств
- Основные приемы и методы системной семейной психотерапии
- Теория систем Боузена и избранные техники системной семейной терапии
- Символдрама - основы теории и практики
- Танцевально-двигательная терапия
- Телесно-ориентированная психотерапия - основы
- Работа с клиентом в телесно-ориентированной психотерапии
- Диагностика в телесно-ориентированной психотерапии
- Соматическая вегетотерапия В. Райха
- Телесно-ориентированная терапия в работе с травмой и кризисными состояниями
- Введение в Хакоми (Германия)
- Трансактный анализ и Терапия Нового Решения

Подробное описание фильмов на сайте интернет-магазина  
<http://www.psvbook.ru>: E-mail: [book@PSVbook.ru](mailto:book@PSVbook.ru)

*В интернет-магазине или просто в магазине можно также приобрести книги, музыкальные CD, тесты*

Адрес института и магазина:

127055, г. Москва, ул. Новолесная, д. 6 «Б», стр. 1

E-mail: [psyinst@psyinst.ru](mailto:psyinst@psyinst.ru)

**Стивен Гиллиген**

НАСЛЕДИЕ  
МИЛТОНА  
ЭРИКСОНА

*Перевод с английского под общей редакцией Г.П. Бутенко*

*Научный редактор М.Н. Гордеев*

**Все права защищены.**

**Никакая часть этого издания не может быть копирована, перепечатана, записана или воспроизведена в какой-либо форме или каким-либо образом, или сохранена в какой-либо базе данных или поисковой системе без предварительного письменного разрешения владельцев прав.**

**Главный редактор: Г.П. Бутенко**

**Редакторы: К.В. Бутенко, Ю.Н. Соколова**

**Компьютерная верстка: Г.П. Алина**

**Дизайнер переплета: Н.А. Зотова**

**Корректор: Н.И. Чаркова**

**Подписано в печать 24.05.2012.**

**Формат 60 x 90/16. Печать офсетная. Печ. л. 26.**

**Тираж 3000. Заказ № 5927.**

**ООО «ПСИХОТЕРАПИЯ»:**

**129337, Москва, ул. Красная сосна, д. 24.**

**Тел./факс: (495) 988-6429, (499) 188-1932**

**E-mail: psybook@list.ro; psybook@narod.ro**

**ОТДЕЛ ОПТОВЫХ ПРОДАЖ:**

**(495) 988-6429, (499) 188-1932**

**<http://www.optbook.narod.ru>**

**Отпечатано в ОАО ордена «Знак Почета»  
«Смоленская областная типография им. В. И. Смирнова».  
214000, г. Смоленск, проспект им. Ю. Гагарина, 2.**