

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УКРАИНЫ
ХАРЬКОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Г.С. СКОВОРОДЫ**

Б.В. ХОМУЛЕНКО

**НЛП В СИСТЕМЕ ПСИХОТЕРАПИИ.
СПЕЦСЕМИНАР ПО ПСИХОТЕРАПИИ.**

Харьков 2013

УДК 159.922

ББК 88.8

X 76

Рекомендовано до друку Вченою радою навчально-наукового інституту педагогіки та психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди 05.09.2013, протокол № 11

Научный редактор:

М.А. Кузнецов, доктор психологических наук, профессор Харьковского национального педагогического университета имени Г.С. Сковороды

Рецензенты:

В.А. Моляко - доктор психологических наук, профессор, академик Академии педагогических наук Украины (Институт психологии им. Г.С.Костюка АПН Украины)

К.В. Седых - доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой психологии (Полтавский национальный педагогический университет)

Н.С. Кораблева - доктор философских наук, профессор (Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина)

Хомуленко Б.В.

X 76 НЛП в системе психотерапии. Спецсеминар по психотерапии: учебное пособие – Харьков: ХНПУ, 2013. – 133 с.

ISBN 978-617-7188-02-4

Учебное пособие – книга по прочитанному и стенографированному курсу семинаров по психотерапии и нейро- лингвистическому программированию.

Работа посвящена анализу разнообразия психических заболеваний, особенностям их проявления, определенным процессам в психике человека, прямо или косвенно влияющих на их развитие. В работе детально представлены практические упражнения, техники и описания примеров психотерапевтической практики.

Для преподавателей, психотерапевтов, психологов, студентов психологических и медицинских специальностей.

ISBN 978-617-7188-02-4

© Б.В. Хомуленко, 2013

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ НАУЧНОГО РЕДАКТОРА.....	3
ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА	5
ВСТУПЛЕНИЕ.....	6
СЕМИНАР 1. ПСИХОТЕРАПЕВТ И ПАЦИЕНТ.....	7
Сессии гипнотерапии 1.....	20
Практика 1.....	30
Паттерн 1. Трансдерривационный поиск.....	30
СЕМИНАР 2. НЕВЕРБАЛЬНЫЕ ПОСЛАНИЯ И СТРУКТУРА ПЕРЕНОСА.....	32
Сессии гипнотерапии 2.....	42
Практика 2.....	55
Паттерн 2. Шкалирование состояний.....	55
СЕМИНАР 3. СПЕКТР ПСИХОПАТОЛОГИИ.....	56
Сессии гипнотерапии 3.....	73
Практика 3.....	83
Паттерн 3. Принятие «Тени».....	84
СЕМИНАР 4. СЕКСУАЛЬНАЯ ДЕВИАЦИЯ И НЕЙРОЛОГИЧЕСКИЕ УРОВНИ РЕАЛИЗАЦИИ СИМПТОМА....	85
Сессии гипнотерапии 4.....	102
Практика 4.....	108
Паттерн 4. Сцена сознания.....	108
СЕМИНАР 5. МЕНТАЛЬНЫЕ КАРТЫ РЕАЛЬНОСТИ.....	109
Сессии гипнотерапии 5.....	123
Практика 5.....	130
Паттерн 5. Репаттернинг.....	130
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	132
ЛИТЕРАТУРА.....	133

ПРЕДИСЛОВИЕ НАУЧНОГО РЕДАКТОРА

Книг, при прочтении которых решаешь сразу две задачи, – получаешь пищу «для ума» и приятные переживания «для сердца», – не так уж и много. Эта – одна из них. В каком-то смысле она – одновременно обучающее, развлекающее, иллюстрирующее и тренирующее приложение к курсу психотерапии, который автор уже в течение ряда лет успешно ведет со студентами – будущими практическими психологами.

Но сказать так – это значит умолчать об еще одном важном свойстве этого текста – гипнотизирующем. Причем, в прямом смысле этого слова. Книга воспроизводит события и транзакции семинаров по психотерапии, сквозной темой которых был гипноз. Каждый из пяти семинаров сопровождается сессиями гипнотерапии. Участники этих сессий, – обычные студенты, – получили увлекательный и полезный опыт обращения к собственному бессознательному, опыт «возвращения домой», «к Себе Истинному».

Автор, будучи человеком молодым, но уже достаточно искушенным в психотерапии, демонстрирует виртуозность в построении гипнотизирующих речевых формул, отточенные навыки присоединения, установления раппорта (состояния неосознанного доверия), ведения. Строгое соблюдение этики психолога и деликатность в обсуждении интимных вопросов автор талантливо сочетает со смелым проникновением в суть основных проблем человеческой Души – установления близких взаимоотношений с другими людьми, обращения с собственной Тенью, сексуальной патологии и др.

Рано или поздно читатель с удивлением обнаружит, что сосредоточение на тексте этой книги и простое слежение за мыслью автора само по себе наводит транс, в процессе которого *что-то происходит*. Вот это «что-то», что происходит при чтении – и есть основное мерило качества написанной книги. Возникает эффект присутствия, как будто ты сам – участник тренинга, и все, что на нем происходит, тебя глубоко затронуло.

«Расслабление», «уверенность», «спокойствие» – это первое, что приходит на ум, когда пытаешься объяснить себе эффекты

внимательного прочтения. Но за этим первым впечатлением скрывается что-то более важное – понимание того, что то, что человек ищет, уже есть у него внутри.

«Внутренняя работа», примеры которой показывает автор, погружает в определенные сферы жизни, которые мы обычно стараемся не замечать. Однако «то, чего мы не знаем о себе, будет проецироваться на Другого» (Дж. Холлис). То, что мы не видим у себя внутри, присутствует в нас в виде глубокой индивидуальной патологии. Более честное отношение к себе и своим теневым проявлениям, выход на более высокий уровень ответственности – таково своеобразное, адресованное читателю послание этой книги.

Каждый семинар начинается с «увлекательной теории». Автор нашел наиболее удачную для данного литературного жанра форму изложения, в общем-то, непростой для восприятия и понимания теоретической информации. Кто такие психотерапевт и пациент, зачем психотерапевту нужна харизматичность, в чем заключается сформулированный К.-Г. Юнгом принцип синхронистичности, что чувствует и как справляется (или, наоборот, не справляется) с жизнью шизофреник, какие невербальные послания воспроизводит эффективный гипнотерапевт, почему в любом общении возникает перенос, какими бывают переносы и как их идентифицировать в практике работы психолога, каков механизм образования сексуальных девиаций, зачем нам нужны ментальные карты реальности – на эти и многие другие вопросы заинтересованный читатель получит исчерпывающие ответы.

Замечательным руководством к действию служат заключающие каждый семинар паттерны практических упражнений.

Доктор психологических наук,
профессор кафедры практической психологии
ХНПУ имени Г.С.Сковороды М.А.Кузнецов

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Благодарности

Множество людей прямо и косвенно повлияли на написание и оформление данной книги. Мне хотелось бы поблагодарить:

Стивена Гиллигена, за знание и новое понимание психотерапевтической работы.

Бэтти Элис Эриксон, за поддержку в обучении.

Майкла Холла, за великолепный пример самореализации.

Кузнецова Марата Амировича, за проявление заинтересованности и участия в новых начинаниях.

Валерию Криничко-Верховенко, за дружеское плечо в обучении и поддержку творческих начинаний.

Сычеву Екатерину, за стенографирование видеозаписей семинаров.

Светличную Наталью, за операторскую работу.

Фирме Sony Ericson, за великолепные мобильные телефоны.

Компании Volvo, делающей машины для людей, знающих толк в хороших вещах.

ВСТУПЛЕНИЕ

На одной консультационной сессии, слушая пациентку, ее рассказы о жизни, интересные и печальные события рассказанной истории, меня не покидало чувство, что то, что мне она рассказывает, очень похоже на книжное повествование. Способ изложения, манера рассказа, все было слишком похоже на книгу. Задав ей связанный с моими размышлениями вопрос, я не услышал внятного комментария. Быть может потому, что человек, превративший свою речь, свой внутренний диалог в художественное произведение, просто не отличает вымысел от реальности, и строит ее исходя из своих представлений, скрывая в очаровании вымысла скрытое, подавленное чувство.

Я неоднократно думал о том, что жизнь человека похожа на книжную историю. Тем более жизнь человека, который является вашим пациентом. Дни, часы общения с людьми похожи на главы этой книги, и раскрывают множество граней произнесенного и недосказанного.

Поэтому, читая текст этой книги, можно просто позволить своему разуму представить себя участником одного семинара по психотерапии, возможно, достаточно интересного, чтобы погрузиться в состояние гипнотического транса, который принесет не только знание, но и удовольствие от чтения. Прямо сейчас.

СЕМИНАР 1. ПСИХОТЕРАПЕВТ И ПАЦИЕНТ

Мы будем рассматривать самые разнообразные виды патологий, которые существуют в поведении человека, и их проявления. Этот курс будет отличаться от курса психотерапии, который вы проходили у меня. Его суть состоит в том, чтобы вы посмотрели на структуру личности человека, структуру патологий, которые существуют в сознании человека и получили определенные знания, умения и навыки распознавания калибровки, понимание структуры патологий, которые существуют в сознании человека.

Знание практического психотерапевта состоит из понимания структуры того, что происходит в сознании человека, клиента, пациента. Мы будем рассматривать одновременно понятия клиента-пациента. Вы могли слышать, что данные понятия разделяются одними психотерапевтами, другими психотерапевтами они могут считаться идентичными. Понятие «пациент» в большей степени свойственно старым школам психиатрии, психотерапии, директивным направлениям психотерапии, хотя данное определение является не совсем правильным, корректным, потому что не бывает директивной психотерапии, бывают директивные психотерапевты.

Что значит быть пациентом и что значит быть клиентом? Пациент – это человек, который приходит к врачу, он чем-то болен, он доверяет полностью авторитету врача и понимает что-то, что делает врач – правильно, научно и может помочь. Полное доверие авторитетному, значимому лицу. С другой стороны, состояние клиента – в большей степени данную идентичность можем видеть не в сфере психотерапии, а в сфере бизнес-услуг. Когда мы приходим в магазин и покупаем какие-то вещи, мы являемся клиентами. Т.е., мы в большей степени что делаем? Мы ведем продавца, чтобы он дал нам то, что мы хотим, что мы предполагаем купить. Здесь получается смещение фокуса внимания: клиент как бы ведет своего продавца либо же психотерапевта и направляет его действия. Клиент – такой термин был введен Карлом Роджерсом. Он был создателем гуманистического направления в психотерапии, принципиально отличающейся от темы психоанализа.

Наверняка некоторые из вас даже читали книги по данным темам. Кто читал? Есть такие люди? Поднимите руки. А кто читал вообще какие-нибудь книги по психотерапии? Мне просто интересно посмотреть. Хорошо. Кто из данной аудитории пытался хотя один раз работать как психотерапевт с клиентом? Как успехи? Чего вы достигали в сессиях, как долго вы работали? Обратная связь минимальная от людей. Примеры заявок, которые были даны вам вашими клиентами. К примеру, Екатерина К., пожалуйста:

- У меня был клиент, у которого были проблемы в личной жизни. Проблемы с идентификацией себя.

- Опиши проблему подробнее.

- Она не могла определить, какова у нее роль в отношениях с молодыми людьми вообще. Т.е., она занимала разные позиции и не могла найти себя. Мы работали с ней в арт-терапии, нарисовали проблему. Положительные результаты: человек нашел себя и понял как нужно себя вести.

- Хорошо, а как ты поняла, что она нашла позитивный результат потом, после сессии?

- Мы не можем говорить сразу, что получили позитивный результат. Даже если человек был удовлетворен консультацией.

Психотерапия как наука является одной из самых неточных наук вообще, и очень часто подразумевает профессиональную некомпетентность. Существует большое количество психотерапевтов, которые обитают в городах нашей страны, развешивают громадное количество объявлений о каких-то невнятных тренинговых программах.

Скорее всего, в данных программах вам предложат веселое времяпрепровождение: вы можете порисовать, поговорить о своих чувствах. На таких программах обычно спрашивают: «А как твое состояние сейчас?» Вопрос: а что вы делали на самом деле с пациентом, чтобы действительно ему помочь? Чтобы помогать человеку, требуется знание того, что такое симптом, как он проявляется в сознании человека и какие предпосылки возникновения данного симптома. Это очень важно. Кто еще поднимал руку? Маша, прокомментируй.

- Ну, я не буду рассказывать...

- А ты говори зашифровано (смех в зале).

- ...человек попросил, чтобы я никому не рассказывала, потому что знает, что есть такая практика: рассказывать, как вы говорите, зашифровано. Просто, я не имею права это обсуждать.

- Если бы психотерапевты не делились своими примерами работ друг с другом, то с большой вероятностью они бы тоже становились ненормальными, как и свои пациенты.

- Я это понимаю, но не могу рассказывать.

- Очень часто мы можем встречаться с интересными, очень драматичными случаями, которые погружают самого психотерапевта в крайне негативное состояние, из которого он должен выходить. Одним из способов выхода из данного состояния является обсуждение случая в рамках экологии.

Что подразумевает рамка экологии? Чтобы аудитория, в которой вы обсуждаете данного человека, не догадалась, кто является этим человеком. Практика некомментирувания своих случаев, возможно, будет уместна в некоторых контекстах, но, благодаря тому, что психотерапевты и психиатры продолжают делиться опытом своей работы, мы можем учиться.

Кто еще поднимал руки? Таня, поделись своим опытом.

- Я бы не сказала, что это была психотерапевтическая работа, это было в рамках психологической школы, в которую я ходила. Это была часть моего задания по выпуску. Это было буквально 10 минут.

- Ты проводила каким-то образом интервью и на основании этого получала обратную связь. Как ты поняла, что хорошо поработала?

- Мне казалось, что я плохо поработала.

- Хорошо, как ты поняла, что плохо поработала? (смех в зале)

- Мне казалось, что я не могу почувствовать клиента, что я слишком интеллектуализирую, задаю слишком много вопросов, в общем, это было ужасно.

- Что ты имеешь в виду?

- Что я не чувствую, что чувствует клиент и что клиент не полностью раскрывается.

- Что должен делать психотерапевт, чтобы клиент раскрывался? Что может (более глобальный, мета-вопрос) делать психотерапевт,

чтобы клиент раскрылся и может ли он вообще что-то делать? Есть мнения по этому поводу?

- ...должен быть конгруэнтным

- Что такое быть конгруэнтным?

- Принимать клиента таким, какой он есть.

- Принимать его таким, какой он есть. Драматично. Сразу сопли, слезы. Психотерапевт плачет, рыдает, он сочувствует клиенту. Это очень интересно, очень классно. Я называю это «сопливая психотерапия». Психотерапевты данного направления обычно носят с собой большое количество носовых платочков, чтобы вместе с клиентом всплакнуть, порыдать. К примеру, приходит женщина и говорит, какой у нее ужасный муж, как он плохо относится к ней и психотерапевт говорит: «О, как я тебя понимаю». (смех в зале)

Многие направления психотерапии подразумевают то, что психотерапевт входит в некий контакт с клиентом, начинает вести его. Вот, к примеру, роджерианская терапия, метафора замечательная: поведение психотерапевта в контексте психотерапии является чем? Существует танец, и ведет в этом танце кто? Клиент. С одной стороны очень красивая метафора. Роджерс мог действительно добиваться определенных результатов. У определенных консультантов существует такая ключевая гипнотическая индукция, которая используется в самой роджерианской психотерапии, когда терапевт говорит клиенту после его жалоб: «Ты говорил, что приходишь домой, жена открывает дверь и говорит: ах ты сволочь такая, опять надралась, да?» Клиент: да, да, именно так. А еще она говорит мне, что я грязная свинья и не приношу денег домой, не ухаживаю за ребенком. Терапевт смотрит на него сочувствующим взглядом и клиент смотрит на него в ответ, и оба понимает, что «мы два сердца, которые бьются вместе». (смех в зале)

Это так драматично и у клиента происходит состояние катарсиса от понимания того, что он причастен к какой-то атмосфере, к значимому лицу. Потому что очень часто психотерапевт воспринимается как определенное значимое лицо, которое потенциально может изменять других людей. В древнем Риме считалось, что на самом деле ключевым методом, секретом излечения является харизматичность врача. Если

врач – харизматик, то одно его присутствие может помочь человеку измениться. Кто в аудитории знает, что означает термин «харизма»?

(из аудитории):

- Божья искра.

- Да, божья искра, дар богов. Люди–харизматики могут не обладать какими-то особыми навыками, особыми умениями, способностями, но, тем не менее, к ним тянутся люди. Они способны достигать многого достигать в своей сфере, приходить в новые сферы и получать мощные результаты, потому что они обладают определенной притягательностью, определенным состоянием. Харизматичность может обладать выраженностью патологических аспектов. Что я понимаю под этим? Давайте рассмотрим несколько примеров. Фидель Кастро – типичный харизматик, великолепный человек, он может быть резким, может быть жестоким, может временами быть странным. Он харизматик, харизматичная личность – символ целой эпохи. И как большинство харизматиков, обладатель «теневых», патологических форм поведения. Другим хорошим примером может быть более патологический вариант. Замечательный пример такой харизматичности был в России в начале 20 столетия. В уральской глубинке обнаружился один замечательный человек по имени Иван Малеванный, ему было 40 лет. До 40 лет он был обычным алкоголиком, который спокойно жил, пил много «огненной» воды, ничем особо не занимался, в общем, типичный сельский мужик. После 40 лет, по каким-то причинам, непонятным для исследователей, у него появилось притяжение к религиозной сфере. Он ушел в определенную сектантскую организацию, где стал истово молиться, поститься. В своих длительных молитвах он обрел определенное просветление и у него появились обильные галлюцинации, чаще всего вкусового и обонятельного характера. Он постоянно ощущал запах резких благовоний, которые как бы находились рядом. Он вкушал определенный привкус и знал, что рядом находятся ангелы, которые покровительствуют ему. Он начал создавать свою религию. Этот парень взял религиозные тексты и начал их перерабатывать. Говорил о том, что написанное в новом завете, это на самом деле не то, что было, а то, что будет - это пункт первый. Пункт второй – Иисуса Христа на самом

деле не существовало, это просто такая художественная красочная проекция, и что на самом деле Иисус Христос – это он.

По отчетам психиатров, то, что он говорил, звучало как полоумный бред. Но, что действительно и удивительно, к нему начали тянуться его односельчане, истово слушать его. Более того, у людей, которые слушали Малеванного начали появляться обонятельные и вкусовые галлюцинации, как и в их духовного лидера. Они тоже начали истово молиться, истово поститься. Культ Малеванного насчитывал тысячи человек. Если брать перспективу данной сектантской организации, к примеру, если бы это было несколько тысяч лет назад, вполне возможно, что мы с вами были бы сейчас не христианами, а малёванцами. Но, это было в начале 20-го столетия, все-таки психиатрия существовала, данного Малеванного, естественно, поместили в психбольницу. Через какое-то время к психиатрической клинике пришла эта толпа... на паломничество к «святому» человеку. Пришлось его переводить в дальнюю психиатрическую клинику, которая находится где-то в Сибири.

Требуется определенное состояние в сознании человека, чтобы обладать определенным уровнем харизматики. Человек, находящийся в состоянии харизматичности очень часто является человеком с шизофреническими склонностями, находящийся в измененном состоянии сознания. В эриксоновской психотерапии существует определенная очень интересная пресуппозиция, которая гласит, что, чтобы ввести человека в трансное состояние, требуется сделать только одно: самому психотерапевту войти в транс. Вроде бы все просто, да? Существует еще более веселая трактовка: к примеру, есть слухи о том, что Эриксон мог говорить, что чтобы ввести человека в транс достаточно сказать ему просто «войди в транс» и подождать до ночи. (смех) Человек рано или поздно отключится.

Что требуется для создания определенного вида психотерапии? Требуются критерии нормальности. Т.е., появляется определенный человек, который говорит, что вот так-то, так-то и так вести себя – это нормальность, а вести себя так, так и так – это не нормальность, это плохо, мы с этим будем работать. Возьмем типичный пример различия картин мира, картин реальности в обществе. Мы все отличаемся друг от

друга. Я не имею ввиду людей, которые находятся на этом семинаре, я имею ввиду разные социальные группы. К примеру, люди религиозные, которые постоянно ходят в церковь, молятся и истово веруют. У этого контингента людей определенная структура ментальной карты реальности. Структура понимания мира и структура понимания процессов в мире. Возьмем другой тип ментальной карты реальности, к примеру, ученые. Они копаются в определенных научных исследованиях, для них это приемлемо. Ученый человек, по идее, должен опираться исключительно на фиксированные научные факты, хотя здесь, в этом контексте происходит определенный казус: скажем, мы все истово веруем в то, что вся материя состоит из молекул, атомов, вместе с электронами и протонами... Кто верит в это? Вы чего руки не поднимаете, вы правда в это не верите? (смех)

Мы верим в это. Кто-нибудь видел электрон? Мне они даже не снились. Уверен, другим тоже. Также уверен, что нет людей, которые просыпаются и говорят: мне приснились электроны, протоны, они летали вокруг ядра. Что вы подумаете о человеке, который будет вам рассказывать такие вещи? Он шизофреник. Либо студент физик, перечитавший трудов Фейнмана. (смех в зале)

Мы верим в то, что мир состоит из атомов, мы верим в то, что мир состоит из каких-то элементарных частиц, мы верим в то, что Земля крутится вокруг Солнца. А как мы это понимаем? Вот раньше люди думали, что на самом деле Солнце вертится вокруг Земли. Почему люди верили в это? Им это говорили люди, называвшие себя учеными или философами. Но чтобы подтвердить или опровергнуть данную концепцию, что требуется? Одним из вариантов проверки будет выход в открытый космос и наблюдение за Землей со стороны. И тогда мы получим что? Сенсорное подтверждение, чего-то реального. Но гораздо чаще мы верим в то, что нам говорят. Чем мы отличаемся от религиозных людей средневековой эпохи? Практически ничем. Мы можем подойти к концепции того, что обычный человек, который считает себя человеком науки, очень часто мало чем отличается от человека религиозного, который верит в каких-то демонов, ангелов, в какие-то сущности, зеленых человечков, НЛО и т.д. Тем не менее, если человек верит в отличие ментальных карт реальности. Если вы

причастны к определенной сектантской организации, к примеру, кришнаиты. Когда вы погрузитесь в эту секту, вы можете понимать, что истина здесь. Вы находитесь в состоянии, в контексте, который дарует понимание мира, а другие люди не понимают его. А вот психиатры будут смотреть на вас и говорить, что у вас очень интересное стремление сублимировать суицидальные наклонности. У психиатра вы выглядите человеком очень странным, требующим определенного воздействия. Т.е., каждый человек находящийся в определенном контексте, в определенной структуре понимания мира для себя будет нормальным, а люди, обладающие другими картами реальности, для него будут не совсем нормальными. Возьмите к примеру мексиканского либо африканского шамана, который чтит традиции, которые были у его предков в течении многих тысяч лет. С точки зрения ученого, психиатра он нормальный человек или нет? А как вы думаете, как воспримет шаман то, что делают ученые в лабораториях? (Очень странные люди, что они делают? Глупости какие-то, смотрят какие-то пробирочки, какие-то белые квадратики жмут, смотрят в какой-то блестящий экран, странно это, может они немного не в себе, может им требуется заварить парочку хвостиков ящериц?) Здесь происходит кардинальное отличие между пониманием ментальных карт реальности и пониманием критериев патологий и нормальностей. К примеру, известный психиатр, начала 20-го столетия Карл Ясперс считал, что нормальный человек является человеком, который обладает не особо сильным уровнем интеллекта и старается подстроиться к ценностям и поведенческим паттернам, актуальным в группе, к которой он принадлежит. В общем, простой человек, не слишком умный, не слишком глупый, у которого семья, муж или жена, работа, дети, телевизор. После ТВ сухой бесцветный секс, потом пробуждение и так он существует в таком ритме, и ему нормально, комфортно, такое вялое апатичное существование очень часто понимается под нормой. С другой стороны, если мы видим такой яркий пример гениальнейшей личности в науке, например, Карл Юнг. Очень интересный человек. Почему? Потому что он был одним из самых гениальных людей 20-го столетия. По критериям традиционной психиатрии, он был не совсем нормальным. Вы знаете, что по комментариям Карла Юнга, его

последние книги были надиктованы ему неким «голосом»? Находясь на обучении в институте по специальности психиатрии, любимым его занятием были спиритические сеансы. Он занимался гипнозом, вызывал духов, работал с медиумом. Он изучал все виды оккультных наук, изучал религии, был потрясающим медиумом сам. По его же комментариям, «голос», который начитывал ему тексты, обладал именем Василид. На основании откровений Василида он написал одну из самых загадочных, таинственных, философских книг, под названием «7 проповедей мертвым». Потом в этих измененных состояниях сознания Юнг написал еще несколько книг, одна из которых совсем недавно увидела мир. Это «Красная книга», первая публикация которой была в Великобритании в 2009 году. Эта книга была в архивах, запечатанная, доступ к ней был воспрещен. Только в 2001 году к данной литературе были допущены заинтересованные люди. Книга больше напоминает алхимический философский трактат, также существует невыпущенная книга, которая не была в доступе, по-прежнему находится в архивах, это «Черная книга». По трактовке традиционной психиатрии мы имеем дело с глубоким шизофреником. Но какая реализация! К этому человеку съезжались ученики со всего мира. Он контактировал с самыми известными учеными середины 20-го столетия. Карл Юнг в 50-х годах 20-го столетия издал книгу по теории синхронистичности, теории беспричинной причинности. По структуре традиционной логики, чтобы понимать то, что происходит в каком-то контексте, нужно понимать причину, т.е., всегда есть причина и есть следствие, принцип детерминизма. Юнг выдвинул определенные концепции того, что в природе, в жизни человека существует большое количество примеров, случаев того, что существует определенная ситуация, происшествие, которое происходит в пространстве А и времени X, и каким-то образом данная ситуация, данный процесс будут связаны с пространством В и временем Y. Исходя из традиционной логики нет никакой связи между ситуацией А и ситуацией В, но каким-то образом они между собой синхронистичны. Юнг накапливал громадное количество подтверждений того, что это постоянно реализуется. Он описывает пример: мужчина видит сон о том, что на берегу Средиземного моря происходит извержение вулкана, и в городе

гибнет 200000 человек. После этого сна, через определенное время появилось сообщение о том, что на берегу Средиземного моря было извержение вулкана и в маленьком городке погибло 20000 человек. Сон ему приснился до этого происшествия. Юнг оценивает то, что откуда в сознании человека появилась эта информация, которая связана с определенной реальной ситуацией. Как сознание человека в одной точке пространства может быть связано с тем, что произошло в другой точке пространства и с другими людьми. Юнг находил большое количество подтверждения таких акаузальных каузальностей. По законам формальной логики не может быть никакой связи между снами одного человека и ситуацией, которая произошла в Средиземном море. Никакой связи. Наблюдая за этим, мы думаем: «ну мало ли что приснилось, чушь какая-то». Юнг выдвинул определенную концепцию того, что в жизни человека, в жизни людей могут быть недетерминированные связи между событиями, акаузальные связи, и назвал это синхронией или синхронистичностью. Книга о ней была написана только в 50-х годах. Почему? Потому что Юнг знал, если он опубликует данный материал за лет 20-30 до этого, пока он не является старым известным психотерапевтом, его просто засмеют. Когда вы опытный, умный и известный, вам простят все, что вы делаете. Юнг ждал этот момент, когда можно предложить миру данную концепцию. Очень интересную информацию мы можем находить в переписке Юнга с Альбертом Эйнштейном, который считал, что восприятие объектов как определенных отдельных элементов является оптической иллюзией восприятия. По мнению Эйнштейна – все в мире взаимосвязано. Интересно, что это в большей степени напоминает философские концепции. Хотя физика на очень высоком уровне все больше и больше приближается к даосской философии и индуистской религии. Традиционный психиатр, посмотрев на это все, скажет: folie e deux, шизофрения на двоих. К примеру, могут быть два шизофреника, которые находятся в измененном состоянии сознания, они объединились в определенную когорту и обладают определенным психическим расстройством, которое разделяют на двоих. Иногда шизофрения бывает в группе, когда много людей входит в шизофреническое состояние. Групповые виды шизофрении могут быть самыми разнообразными. К

примеру, тот же самый акт суицида можно воспринимать как определенный процесс попытки избежать шизофренического расстройства. Карл Юнг считал, что любое самоубийство является стремлением либо компенсировать определенное чувство вины, которым человек обладает, либо стремление исполнить то, что хотел исполнить по поводу этого человека другой человек. К примеру, вы находитесь в каком-то контексте и кто-то вас очень хочет прикончить, вы ему не нравитесь очень сильно, но этот человек ничего не делает по поводу вас. Во время общения с данным человеком в вашем сознании формируется определенное отражение его. Классическое определение функции психики - субъективное отражение объективной действительности. Заумная фраза, которая не проясняет на самом деле абсолютно ничего, с одной стороны, с другой стороны – дает громадное количество интересных пресуппозиций понимания мира. К примеру, если психика является субъективным отражением объективной действительности, и, с другой стороны, мы видим сон, в котором определенные искажения пространства, примеры неевклидовой геометрии. Кто-нибудь знает, что такое неевклидова геометрия, неевклидово пространство? К примеру, вы видите перед собой дверь, вы можете обойти ее и увидеть эту же дверь, она плоская. Но, открыв дверь, вы видите огромное пространство. Этого не может быть. Тем не менее, во снах вы можете видеть примеры таких пространств. К примеру, вы идете и видите маленький дом, открываете дверь, а там большой зал, который гораздо больше, чем сам дом. У кого-то такое бывало? Если такие сны существуют, какой напрашивается вывод? Что наши сны обладают определенным принципом несоблюдения элементарных законов евклидовой геометрии. Это с одной стороны, с другой стороны - наша психика является субъективным отражением объективной действительности. Получается, что субъективное отражение может прямо противоречить объективной действительности.

Вспомним, что такое шизофрения? Это когда человек обладает определенным восприятием мира, которое не совпадает с объективной реальностью. Существует много причин, почему это происходит, но, тем не менее, люди постоянно находятся в этом состоянии и иногда то, как они понимают мир напрямую связано не с актуальным контекстом, а с

тем, что не имеет никакого отношения к объективной реальности. Можем вспоминать интересные события, которые происходили в Южной Америке, в Джимстауне. (Кто слышал о ситуации в Джимстауне и о харизматичном деструктивном религиозном лидере Джимми Джонсе? Социальная психология. Я рассказывал, да? Хорошо.) Один очень интересный сектантский лидер решил переехать со всеми своими адептами в Южную Америку и там осесть в сформированном городе, который был назван Джимстаун. На определенном этапе времени в этот город приехала инспекция ФБР посмотреть на то, чем ребята там занимаются, посмотреть на экологию общения. Они заметили, что их начальник, Джим Джонс, чрезмерно пренебрегает этическими правилами, слишком много наркотиков, слишком много группового секса. Джим Джонс осознал, что если инспектора уедут отсюда, скоро здесь появится отряд спецназа ФБР. Он решил убить этих людей. После убийства инспекторов Джонс понял, что если эти люди не вернуться, то отряд спецназа в любом случае появится здесь. И у него появилась ситуация двойной связи, расщепление сознания, которое было и до этого. Далее, он приказывает всем своим адептам покончить жизнь самоубийством. После этого почти все люди, которые находились в данном городке, 900 человек, самостоятельно, добровольно принимали определенные лекарственные препараты, критическую дозу. Сначала родители отравляли своих детей, потом себя. Выжило несколько человек. Это было массовое групповое самоубийство. В истории человечества такие ситуации встречались крайне редко.

Давайте вернемся к патологии и к ее пониманию. Какие мы знаем виды психических расстройств? Шизофрения. Как вы понимаете этот термин?

- Раздвоение личности.
- Раздвоение личности – это как?
- Когда в сознании человека есть две противоборствующие стороны, и он как-бы не может их примирить.
- Еще версии?
- Галлюцинации.
- Галлюцинации. А почему галлюцинации являются шизофреническим расстройством? Шизофреническое состояние

напрямую связано с расколом сознания. Всегда в таком случае в сознании человека происходит определенный вид раздвоения. Видов шизофрении может быть неимоверное количество. К примеру, человек, который находится в состоянии отрицания, либо в его крайних проявлениях негативизма потенциально является примером легкой шизофрении, либо же ее тяжелых стадий. К примеру, вы встречаетесь с человеком, говорите ему: «вот ты знаешь, я думаю, что то, что ты делаешь, означает, что ты должен сделать это, это и это», на что вам человек отвечает: «нет, я так не считаю» и говорит тоже самое, что сказали вы, но другими словами. И говорит вам: «вот я считаю именно так», вы начинаете доказывать: «послушай меня, ты сказал тоже самое, что я», этот человек говорит: «нет» и начинает вам говорить, что прав, а вы не правы. Встречались с такими людьми? Такого же мнения был и Зигмунд Фрейд, который считал, что элементы шизофрении присущи каждому из нас.

Негативизм часто проявляется у детей. Когда маленькому ребенку говорят, допустим: «Дашенька, давай наденем красные туфельки». Дашенька, маленькая девочка 3-х лет, отвечает: «нет, я не хочу. Я хочу желтые». Ей говорят: «давай покушаем кашу». Она говорит: «нет, не хочу, я буду борщ». Маленькие дети. Элементарный детский негативизм. Если вы хотите, чтобы девочка одела красные туфли, говорите: «сегодня ты красные туфли не оденешь». Ну и через 2 минуты она сама сделает то, что нужно. Дети могут проявлять данный негативизм для того, чтобы почувствовать свою отдельность от родителей. Когда я сопротивляюсь, говорю «нет» кому-то, то я чувствую себя личностью, это очень важно для маленьких детей. Если подобная форма негативизма сохраняется в зрелом возрасте, то это уже определенного рода шизофреническое расстройство. Крайние формы данного расстройства так и называются в психиатрии – «негативизм», и проявления его в клинике выглядит таким образом, к примеру: человек находится в клинике и ему говорят: «а сейчас мы с вами пойдем прогуляемся по саду», на что человек говорит: «нет, я не пойду». Когда психиатр уходит от данного человека, он говорит: «а почему вы уходите, я хочу погулять по саду». Если этому человеку приносят тарелку с супом кушать, то этот человек говорит: «нет, я не хочу этого

кушать» и отвергает категорически. Когда тарелку уносят, он кричит: «верните, я хочу есть», но когда ее приносят, он говорит: «я не хочу». Интересно, что если этому человеку не говорить, что он сейчас будет кушать, обедать, завтракать, а просто поставить рядышком с ним тарелку и сказать: «ты это не ешь, это не для тебя» и отойти в сторону, он съест еду с удовольствием. Аналогичные вещи происходят с детьми, которые могут категорически, яро отрицать, говорить, что они не хотят этого есть, но если просто поставить с ними рядом тарелку, рано или поздно, через час-два вы заметите, что там уже пусто.

Сессии гипнотерапии 1

В нашем данном семинаре я предлагаю вам поучаствовать в гипнотерапевтических сессиях, направленных на коррекцию тревожных и эмоционально нестабильных состояний. Если кто-то из вас изъявляет желание работать в сессии, говорите прямо, не стесняйтесь (смех в зале).

Участники: Мы все хотим, но боимся.

Ведущий: Похоже, мне придётся работать со всей группой сразу! Или все таки есть добровольцы? (поднимаются две руки).

- Отлично, подходите.

Сессия 1

Клиент № 1 – Александра Щ.

Клиент № 2 – Екатерина С.

Терапевт: Я не хочу, чтобы вы уходили в транс прямо сейчас.

Для начала вы можете просто смотреть на меня и обращать внимание на то, как вы дышите, как поднимается и опускается ваша грудная клетка, как продолжают расслабляться мышцы в вашем теле, и в голове у вас по-прежнему могут находиться какие-то мысли, которые могут помогать вам расслабляться сильнее, или, наоборот, создавать лёгкое напряжение, которое для вас будет стимулом к дальнейшему более глубокому расслаблению. Мышцы иногда могут дублировать функции лёгких, как лёгкие вдыхают и выдыхают, так мышцы могут немного напрягаться, а потом расслабляться, с каждым вдохом

напряжение и расслабление идёт куда-то вниз, глубже, ещё глубже, и вы можете позволить себе ещё кое-какое время находиться...

Клиент № 1: (закрывает глаза).

Клиент № 2: (закрывает глаза).

Терапевт: ...в состоянии бодрствования, чтобы потом погрузиться в более снотворное состояние, как будто вы смотрите сейчас в глубь гипнотического транса, как будто перед вами находится какая-то очень приятная и вкусная для вас еда. И вы пока что не едите, а только смотрите, и чем больше вы смотрите вглубь состояния транса, и чем больше вы сдерживаете себя, тем более притягательным и ярким, сочным и тёплым становится этот образ, продолжая насыщаться глубокими, яркими и сочными красками, позволяя появляться в вашем теле новому, сильному, глубокому расслаблению, которое продолжает распространяться по телу, заполняя, может быть, сначала правую руку, или левую, ваш живот или грудь, и интересно, как быстро вы будете способны поддаться этому чувству и ещё своим умом, чтобы позволить вам начать путешествовать по глубинам бессознательного, как будто ваше состояние сейчас является билетом в эти неизведанные пространства...

Клиент №1: (происходит потеря контроля над мышцами).

Терапевт: ... как будто вы являетесь путешественником, человеком, который призван странствовать и понимать что-то важное и глубокое в вашем сознании сейчас, входя в это состояние глубины гипнотического транса сейчас, позволяя себе вспоминать ощущения засыпания и получать какие-то дополнительные репрезентации этого чувства, которое продолжает течь уже не только в вашем сознании, но и в вашей крови, потому что благодаря этому расслаблению меняется химия вашей крови, меняется ваша физиология, вы можете ощущать себя человеком странствующим, погружающимся в глубину ещё сильнее, ещё глубже, в состояние, которое продолжает быть ещё более притягательным, более ярким и чувство транса и образ становится более ярким, более насыщенным, более тёплым, более расслабленным, а чувство реальности отходит назад, и ещё дальше, становится холодным, чёрно-белым, далёким. Позволяет себе странствовать в глубине бессознательного как листок, сорванный ветром, несётся в небо, меняя

направление и поток, ведущий вас в какие-то неизведанные земли, где вы можете найти изменения важные и значимые для вас, ощущая как ваше тело обволакивает ветер транса и входит в ваши лёгкие, заполняя каждую их альвиолу, а вы продолжаете переживать изменения внутри вашего тела, позволяя себе грезить наяву, показывать образы, которые ведут вас в глубь, как ветер поднимает листочек вверх, ваше тело становится полностью под контролем вашего бессознательного. И я бы хотел, чтобы вы испытывали удовольствие от этого контроля, потому что именно когда ваше бессознательное контролирует ваше состояние и физиологию, лишь тогда происходит полное и глубокое уравнивание всех процессов в вашем сознании, в вашем теле. Просто, обращайтесь внимание на то, что происходит с вами, появляются ли новые ощущения, куда они бегут, где они останавливаются. Вы можете отмечать, что в вашей голове могут появляться какие-то мысли, вы можете даже ощущать как эти мысли бегут, как лёгкие, приятные, щекочущие вас электрические импульсы, которые порождаются в вашем сознании сейчас. Я хочу, чтобы вы вошли ещё на более глубокий уровень транса, более глубокий – тот уровень, который поможет вам найти что-то важное, значимое, тот уровень, где ваше бессознательное начнёт обучать вас очень важному и значимому и вы можете отмечать, как ваше чувство знания растёт, как и растёт чувство эйфории от его получения, от того, как ваше сознательное соприкасается с вашим бессознательным, как ваши ладони соприкасаются с вашими ногами. Я хочу, чтобы вы полностью были сфокусированы на чувствах в вашем теле, отмечали как ваше сознательное соприкасается с вашим бессознательным. Я хочу, чтоб ваше бессознательное обнаружило в глубинах вашей памяти определённый ресурс, который будет для вас стабильностью, спокойствием и умиротворением. Пусть ваше бессознательное ищет этот ресурс, в то время как ваше сознательное может, просто видеть какие-то образы, смотреть какие-то фильмы ваших воспоминаний, либо же вашего будущего, отмечая для себя, что-то важное и значимое, и когда ваше бессознательное отыщет самые необходимые ресурсы стабильности и спокойствия, умиротворения в вашей памяти, пусть оно подтвердит нахождение этих ресурсов, поднятием указательного пальца правой руки, чтобы я мог это видеть и

отмечать, чтобы мы могли последовать куда-то ещё глубже, в то состояние, где вы можете обнаружить ещё какие-то более важные вещи и с этими накопленными ресурсами двинуться в путь обучения ещё глубже. На одних уровнях транса вы находите ресурс, на других вы интегрируете их. Какая-то часть вашего сознания продолжает искать ресурсы, и то, что было найдено, передавать в какую-то другую часть вашего бессознательного, и пусть этот поиск продолжается в комфортном вашем бессознательном темпе, если сигнал существовал, позвольте ему стать более ярким, чтоб я смог его увидеть сейчас, позволяя себе двигаться ещё дальше, ещё глубже, находя и активируя какие-то дополнительные скрытые ресурсы стабильности, спокойствия и комфорта. Я хочу, чтоб ваше бессознательное ещё раз открыло вам, нахождение ресурсов и поднятие указательного пальца правой руки, чтобы я мог это видеть сейчас. Накопленными ресурсами мы можем двигаться дальше, в поисках дороги, интеграции, целостности, обнаруживая как эти ресурсы, которые теперь с вами, начинают впитываться в вашу плоть, создавая внутренний, сильный каркас изменения, новую устойчивую личность. Своеобразный скелет состояния, то состояние, на основании которого будет строиться ваша личность, ещё более устойчивая, более сильная. Вы хотите, чтобы мы построили какие-то образы, связанные с этой интеграцией, продолжали переживать потоки ощущений, возникающие у вас сейчас, погружаясь ещё глубже, чувствовать ещё больше уверенности и отмечать как это состояние влияет на ваш завтрашний день, на вас через неделю, через месяц, быть может, через год, либо пять лет. Ощущая как это чувство распространяется вперёд по линии времени, помогая вам изменяться в лучшую сторону, формировать более конструктивное состояние, то состояние, которое будет для вас опорой, то состояние, которое формируется у вас сейчас, становится потенциалом, раскрывающимся в вас более полноценно, как будто цветок, раскрывающий лепестки на солнце, вы продолжаете раскрывать его, находя все яркие, сочные отблески этого состояния, его изменений, завораживающий, притягательный, скрытый в вас сейчас, такой глубокий, такой близкий, такой таинственный, такой притягательный процесс интеграции, целостности, стабильности, спокойствия. Обратите внимание на

чувства, которые возникают у вас, когда вы, просто смотрите на это, на этот процесс самоактуализации, самопринятия, на эту удивительную радость, комфортность и спокойствие, возникающее в вас, когда вы смотрите на себя, смотрящую на себя, и испытывающую при этом ещё большее расслабление, которое может быть таким удивительным, таким спонтанным для вас. Спонтанность может быть очень притягательной, как притягательность может быть удивительной и яркой, и яркость может быть такой тёплой, яркой. Солнце, которое достигло середины неба, позволяет вам впитывать лучи света, спокойные, открытые, разливающиеся внутри, идущие именно к вам из глубины, заполняющие вас стабильностью и спокойствием, изменяющие в вас прямо сейчас, погружая интеграцию этого состояния медленно и плавно, комфортно к вашему бессознательному, начинает двигаться в состояние бодрствования, пока я, говорю вам слова в течении двух-трёх минут, ваше бессознательное решает, когда вам необходимо выйти. Именно, когда ваше бессознательное решит, что пора выходить из транса, оно откроет у вас ваши глаза, после этого вы продолжите находиться в трансе ещё какое-то время, секунд двадцать-тридцать, наблюдая за движением из трансового состояния и только потом ваше бессознательное вернёт контроль вашему сознательному, вашему телу и завершится процесс интеграции нового состояния. Именно тогда. Прямо сейчас.

Клиент № 2: (Открыла глаза).

Клиент № 1: (Открыла глаза)

Терапевт: Что-то поменялось? Какие изменения вы чувствовали в себе?

Клиент № 1: (Улыбается и смотрит вниз). Очень приятные ощущения были. Новые. Я их помню.

Клиент № 2: (Улыбается во время речи Клиента № 1).

Терапевт: Прокомментируйте, что было в образах?

Клиент № 1: Ну, ощущение какой-то уверенности, что-то вроде того. Состояние комфортное, приятное. (Улыбается).

Клиент № 2: (Теребит мизинец левой руки и смотрит вниз). Что происходило – не помню (Потягивается). Но ощущения были. Приятно вообще было. (Улыбается).

Терапевт: Хорошо. У нас еще есть время. Кто в группе хотел бы еще поучаствовать в гипнотической сессии?

(Поднимается несколько рук. Ведущий выбирает двух человек для работы).

Сессия 2

Клиент № 1 - Мария К.

Клиент № 2 – Анна Г.

Терапевт: Я думаю, что вы можете позволить своему вниманию сконцентрироваться на какой-то точке в своём теле. Вы можете выбрать эту точку сами, либо позволить мне выбрать эту точку. Вы можете сконцентрировать своё внимание, может быть на своих бровях...

Клиент № 2: (Улыбается).

Терапевт: ...либо на животе, либо на груди, либо на ногах. Выберете то, что вам необходимо, комфортно сейчас. Позвольте себе не только сконцентрировать своё внимание на этой точке в теле, но и одновременно с фиксацией, позвольте себе ощущать своё дыхание и то, как кровь пульсирует в вашем теле, как ваши волосы касаются вашей кожи, как ваши руки прикасаются к вашим ногам и какие ощущения появляются у вас, когда вы можете позволить себе расслабиться немного сильнее, продолжая уходить в состояние ещё более комфортное, более расслабленное, более тёплое, и просто позвольте себе видеть образы, которые будут появляться у вас сейчас на вашем внутреннем экране, либо там, где вы держите глаза открытыми, иметь те ощущения, которые возникнут в вашем теле, для вас являются сейчас наиболее важными, наиболее главными, именно тем, что может позволять вам углубляться в состояние ещё большего расслабления и переходить на более глубокие уровни транса и в данный момент продолжают вводить вас в ещё более глубокое состояние сознания. В это время вы можете только позволить себе переходить с первого уровня транса на второй, потом на третий, затем четвёртый, отмечая для себя, как меняется напряжение мышц во всём вашем теле, переходя на четвёртый уровень транса, замечая, что ваше бессознательное может

демонстрировать вам какие-то образы и звуки. Следуйте на пятый уровень транса, потом шестой, отмечая, что ваша кровь бежит по вашим венам, уже немножко по-другому и ваше сердце продолжает гнать кровь по вашим венам, и ваше расслабление продолжает расти, погружая вас уже на шестой уровень транса, и даже на седьмой. Вы можете позволить себе взглянуть в глубины своего бессознательного, которое для вас может быть сейчас как магнит, который притягивает вас, и вы можете вспоминать тот момент, когда брали что-то металлическое и подтягивали его к магниту, и оно притягивалось или магнит притягивался к другому магниту, просто, берёте один магнит, подносите к другому и чувствуете как один магнит неодолимо влечёт к другому. Вы можете сейчас ощущать это притяжение, именно так ваше состояние притягивается к каким-то глубинным состояниям бессознательного, какое-то время вы можете позволить сопротивляться этому, но потом отпустить себя и продолжить углубляться ещё дальше, отмечая для себя изменение образов, звуков, продолжая обучаться чему-то важному сейчас, замечая, что в вашем теле есть множество ощущений, на которые вы раньше не обращали внимания. Эти ощущения не только появляются как какие-то искры, но скорее как потоки, которые идут с одних частей тела в другие. Вы можете позволить этому ощущению продолжать пульсировать в вас интенсивнее, осознавая, что сейчас вы являетесь путешественником в глубины своего бессознательного, человеком, ищущим необходимые изменения, человеком, идущим вперёд и способным совершить какое-то открытие в своём бессознательном, обладающим очень важными ценностями и убеждениями, которые позволяют вам сохранять то состояние, именно это чувство может быть для вас важным, значимым и весомым, потому что это оно начинает раскручиваться в вас по спирали, оно вокруг вас, обволакивая вас как мягкое, тёплое, приятное одеяло, создавая в вашем сознании предвкушение мягкого расслабленного сна. Те чувства, которые всегда с вами, теперь вы можете приоткрыть и попробовать на вкус это чувство транса восьмого уровня, девятого или даже десятого, то чувство, которое всегда с вами, только сейчас можете позволить себе прикоснуться к нему полностью, всецело отдавая ему своё сознание, свои ощущения в область своего же бессознательного, как будто вы и

ваше сознательное является экраном, на которое ваше бессознательное проецирует что-то важное. Я хочу, чтобы вы продолжали быть именно этим экраном. Ваши ощущения, ваш образ, те звуки, те мысли, которые доносятся к вам сейчас с вашей глубины, голос вашего бессознательного, даже мой голос сливается с вашим голосом и становится чем-то единым. Я бы хотел, чтобы вы воспринимали мой голос, как голос вашего бессознательного сейчас, как будто мой голос доносится из вашей груди, ощущая глубину транса, позволяя себе начать искать в своём бессознательном важные ресурсы, чувство стабильности, спокойствия, уверенности. Обращаясь к вашему бессознательному, прошу его найти те ресурсы за комфортное ему время, в течении следующих трёх-четырёх минут, при этом позволяя сознательному просто переживать приятные и комфортные ощущения погружённости и какие-то тёплые детские воспоминания, когда вы были маленькой девочкой, вспоминая чувство давно забытое...

Клиент № 1: (Кривится и сводит брови).

Терапевт: ...комфортное, спокойное. Ваше бессознательное смотрит на что-то приятное и комфортное, в то время как ваше бессознательное ищет важное и значимое в глубине, первый импульс этого понимания приходит к вам сейчас, вы ощущаете, что ваши силы растут, переходя на двенадцатый уровень транса. Вы ощущаете, что продолжаете терять контакт с внешним миром, потому что сейчас он для вас не важен. Важны ощущения, изменения внутри, важен тот поток чувств, который кроется внутри вас, который может помочь вам раскрыться как цветок и течь, развиваться, расти и вы можете позволить своему бессознательному интегрировать все важные, значимые ресурсы, связанные со стабильностью, спокойствием, во всех контекстах вашей жизни, прямо сейчас ощущая как определённые устойчивые изменения в вашем теле, которые могут начать появляться, либо в ваших руках, либо в ногах, обволакивая вас приятным, важным, тёплым, значимым, прекрасным, вы можете обращать внимание на то, какие чувства появляются в вас, когда эти изменения происходят, какие мысли могут появиться в вас по поводу этих чувств. Познание познания вашего комфортного состояния, расслабление, дающее самоуверенность и спокойствие, которое проявляется в вас прямо сейчас, погружая вас ещё

глубже, чувствуя интеграцию, целостность обретения спокойствия, стабильности, которое будет с вами сегодня и завтра, через неделю, через год. Я бы хотел, чтобы это чувство оставалось с вами именно то время, которое выберет ваше бессознательное. Позвольте себе ещё глубже погрузиться на двенадцатый уровень транса и быть в этом чувстве, в этом состоянии, которое меняет вас прямо сейчас, создавая ощущение целостности, интеграции, комфорта, уверенности, спокойствия, которое будет оставаться с вами столько, сколько это необходимо, отмечая для себя, что ваше бессознательное учит ваше сознательное как изменяются потоки ощущения в вашем теле, как помогает вам обрести утраченные части себя, стать ещё более целостным. Насколько вы удивитесь, когда ваше понимание мира изменится после выхода из чувства глубокого гипнотического транса, которое продолжает течь в ваших жилах, в вашей крови, когда иногда трудно провести грань между чувством сна и чувством транса, которые как бы сливаются в одно, нет грани между состояниями, которые перетекают между собой вводя вас ещё глубже в это приятное и расслабленное состояние, которое начинает формировать в вас мощный, устойчивый каркас стабильности, уверенности, спокойствия, потому что именно стабильность может быть так необходима вам сейчас...

Клиент № 1: (Кривится и сводит брови).

Терапевт: ...она всегда была с вами, теперь вы смотрите на неё, потому можете позволить себе ощущать и переживать её, позволяя ощущать себе повседневную реальность как что-то новое, необычное, как будто перенося себя в другой мир изменений, где царствует ваше бессознательное, которое руководит вами, которое обучает вас, которое возвращает вас, как садовник растит растение, поливая его и любя, находя в нём что-то важное и значимое, приносящее спокойствие, просто, когда он смотрит на него, возникает чувство завершенности, когда любимое растение приносит плоды, которые можно сначала видеть, потом обонять и откусить кусочек, позволяя себе ощутить, такое важное и значимое для вас сейчас чувство, которое завершает процесс интеграции стабильности, уверенности, спокойствия на глубоких уровнях в вас сейчас, позволяя вам просто плыть в новых ощущениях и в новом состоянии обретать целостность, спокойствие, так интересно

позволять себе наблюдать за этим процессом, медленно перемещаться на одиннадцатый уровень транса. Потом на десятый, на девятый...

Клиент № 1: (Подняла голову).

Терапевт: ...замечая как меняются реальности вашего бессознательного, как мимо вашего зора пролетают какие-то образы, воспоминания, звуки из глубин вашей памяти, переходя на восьмой уровень транса, даже седьмой, отмечая для себя, что ваше бессознательное, берёт на себя очень большую работу по управлению вашим телом и вашей психикой, именно ту работу, на которую вы попробовали взглянуть краешком глаза, переходя на шестой уровень транса, потом на пятый, на котором у вас может возникнуть понимание и относительно его уверенность, быть может, даже удивление как метасостояние, как чувство, которое создаёт устойчивое изменение в вашем теле и сознании, переводя вас теперь на третий уровень транса, которое в реальности ощущается чуть более ярко по отношению к трансу. Вы переходите на второй уровень транса, переходя при этом в расслабление, которое также помогает вам сейчас продолжать принимать эти изменения. Сейчас, возвращая вас на первую ступень транса, и когда ваше бессознательное будет готово, оно выведет вас из транса и откроет вам глаза, но только тогда, когда оно будет готово в течение следующих трёх минут.

Клиент № 2: (Открыла глаза и улыбается).

Клиент № 1: (Открыла глаза и смотрит вниз).

Терапевт: Прошу, краткая обратная связь, что самое важное. Начнём с Маши. Какие ощущения у тебя были, какие изменения, которые происходили в тебе, ты бы хотела отметить?

Клиент № 1: (Мнёт лицо руками и смотрит вниз). Ну, я не знаю. У меня было какое-то (Закрывает руками глаза) странное ощущение, что у меня с лицом, что-то творилось не то. Такое ощущение, что у меня брови хмурились (Сводит брови и закрывает лицо руками).

Терапевт: Когда?

Клиент № 1: (Мнёт лицо руками и смотрит вниз). Ну, когда у меня возникло это ощущение – я не помню (Улыбается). Я могу точно сказать – это то, что мне пришлось специально себя вытаскивать. Вот. Мне не хотелось уходить.

Терапевт: Ты ушла глубоко?

Клиент № 1: Не знаю. Я в последнее время очень глубоко ухожу.

Терапевт: Хорошо.

Клиент № 2: Образ появился на отрезке в самом начале (Жестикулирует руками для более полного выражения впечатлений), такой яркий (Закрывает рот руками), что я ещё никогда не видела. Я его видела даже ярче, чем эту комнату сейчас вижу. Ну, не знаю, как описать (Улыбается). Так и видела (Закрывает лицо руками). А дальше...

Терапевт: Что-то очень яркое было у тебя, да?

Клиент № 2: Просто, действительно, (Смотрит вниз) сама картинка настолько яркая, что если реально смотреть (Жестикулирует, показывая на комнату), то так не увидишь.

Терапевт: Спасибо, всем за работу.

Практика 1

Сейчас предлагаю немного разбавить наш семинар активной симуляцией трудовой деятельности, и в этом чему-то научиться. Для этого вам понадобится:

Паттерн 1. Трансдерривационный поиск

1. Группа объединяется в пары. В паре один человек становится оператором, другой – клиентом.

2. Клиент заявляет любую беспокоящую его эмоцию, чувство, состояние, ощущение.

3. Оператор просит локализовать это чувство в теле и с закрытыми глазами сконцентрировать на нем свое внимание.

4. Далее, оператор сообщает клиенту, чтобы он позволил своему бессознательному начать отображать данное проблемное чувство как видеоряд в течении некоторого времени.

5. Затем, оператор предлагает бессознательному клиента погрузить его в связанные с этим видеорядом ранние переживания, и отображая их, проживать, высвобождая подавленные эмоции.

6. Дать команду бессознательному клиента, чтобы оно решило в этом переживании что-то важное и значимое.

7. Сообщить клиенту, что его бессознательное может вывести его из состояния транса любым возможным способом в течении следующей минуты.

8. Получить от клиента обратную связь о полученных изменениях.

На выполнение упражнения у вас 20 минут. Потом, такое же количество времени на перерыв.

СЕМИНАР 2.

НЕВЕРБАЛЬНЫЕ ПОСЛАНИЯ И СТРУКТУРА ПЕРЕНОСА

Все уже присели на свои места. Похоже, можно начинать.

Голос тренера, коуча должен обладать определенными вербальными и невербальными аспектами-характеристиками. Мы можем иметь дело с элементами бессознательной компетенции, нам достаточно просто слушать человека, на сознательном уровне не усваивая материал, который мы получаем от лектора, от тренера. На бессознательном уровне появляется определенная компетенция, которую мы можем воспроизводить. Можем читать какую-то книгу, мы можем видеть какое-то видео, мы можем слышать какого-то человека на сознательном уровне не запоминая, не фиксируя материал, но тем не менее после восприятия информации можем воспроизводить какие-то навыки. Просто прочтение книги, которая была не до конца понята, навыки, которые в ней описаны, продемонстрированы, могут спонтанно проявляться в нашем поведении на бессознательном уровне. По мнению Милтона Эриксона, бессознательное является гораздо более мудрой структурой в нашем сознании, чем сознательное, которое постоянно отвлекается, думает постоянно о чем-то, в то время как наше бессознательное усваивает все сенсорные сигналы, которые мы воспринимаем, и на более глубоком уровне обрабатывает семантику речи. Более того, наше бессознательное, по мнению Эриксона, может осуществлять громадное количество подсчетов. К примеру, Милтон Эриксон мог играть со своими детьми в очень интересные игры. Он задавал своей дочке Бетти интересные загадки: задавал 10 вопросов, на которые маленькая Бетти не могла ответить. Ответ на каждую из 10 загадок было определенное слово. Если эти слова сложить по порядку: первое, второе, третье и т.д., там формировалось предложение, к примеру: пойди в супермаркет, купи 2 бутылки кока-колы. Бетти не знала ответ на эти загадки, но ее бессознательное могло сформулировать эти ответы. Но после прослушивания ряда загадок, Бетти шла в супермаркет и действительно покупала именно то, что индуцировал ей ее папа. Наше бессознательное всегда структурирует информацию, всегда понимает. Если вы не понимаете, что вам говорят, ваше

бессознательное понимает структуру того, что вам говорят и каким образом вам это говорят. Итак, я начал нашу программу с обсуждения того, что психотерапевт должен создавать раппорт, подстройку к клиенту. Кто знаком с различными направлениями психотерапии, гештальт, психоаналитическая терапия, гипноз могут обладать определенными навыками. В своей практике я обнаружил очень интересные случаи относительно раппорта, относительно создания доверия по отношению к клиенту. К примеру, я могу однозначно видеть в человеке, способен ли он принять мои интервенции, способен ли он к каким-то изменениям. Способность к изменениям связана с переносом, который клиент, пациент накладывает на образ психотерапевта. Зигмунд Фрейд был очень умным человеком, хотя с определенными странностями, он действительно чрезмерно все сексуализировал, но выдвинул определенные ключевые концепции в понимании структуры личности. Он заметил, что когда пациент приходит к психоаналитику, рано или поздно он в своем психотерапевте начинает видеть другого значимого человека из своей жизни, таким образом, формирует перенос. Если психоаналитик является уже не молодым мужчиной, с бородой, с усами, и к нему приходит пациентка, у которой есть отец, который очень напоминает психоаналитика, то рано или поздно она начнет реагировать на своего психоаналитика так же, как и на своего отца. Здесь мы видим перенос парентальный, родительский. В психоанализе можно видеть примеры другого типа переноса, скажем, перенос эротический. Очень часто бывали случаи, когда пациентка влюблялась в своего психоаналитика и Фрейд даже обозначал большое количество предписаний того, как психоаналитик должен вести себя относительно своих пациентов. К примеру, никакого общения за пределами контекста терапии. Нельзя ходить со своим пациентом в кафе, общаться с ним за пределами кабинета, где происходят определенные процессы, интервенции, терапия, чтобы не формировать в пациенте реальные чувства, реальные эмоции относительно терапевта. Терапевт должен быть своего рода зеркалом, на которое проецируется бессознательное самого пациента. Перенос может быть негативным и позитивным. Типичные примеры, скажем, приходит клиент к терапевту и автоматически терапевт видит, что клиент очень дружелюбно и очень

хорошо настроен к терапевту. Он автоматически принимает все интервенции, автоматически входит в нужное состояние. Почему так происходит? Потому что скорее всего клиент видит в терапевте знакомого человека, которому он доверяет. Раппорт не формируется просто так, раппорт не формируется быстро. Техники НЛП, которые связаны с элементарной подстройкой, телесной подстройкой, где вы копируете движения человека, интонации, голос этого человека, действительно может формировать определенные состояния, которые будут напоминать позитивный перенос. Я такую форму переноса называю нарциссическим, когда человек видит в собеседнике не значимое лицо из своей жизни, а видит себя. Больше всего мы доверяем именно себе. И если мы видим человека, который является полным отражением нас, то нет более теплых и комфортных эмоций в нашем сознании. Действительно, техники подстройки могут создавать определенные формы общения, коммуникации, но если вы общаетесь в таком контексте с клиентом и если он начинает понимать, что вы подстраиваетесь к нему на уровне жестов, движений, то рано или поздно раппорт может быть разорван. Очень часто люди, которые проходят базовые курсы по НЛП, начинают активно практиковать это с другими людьми, которые могут это видеть. И когда человек видит, что вы к нему подстраиваетесь на уровне невербальной коммуникации, что происходит? О чем думает клиент? «О, он скорее всего НЛПер и подстраивается ко мне», или «О, что это за попугай? Он копирует меня полностью». Элементы бессознательного навязчивого копирования движений связано с одной из очень интересных психических болезней, которая называется эхопраксия, а повторение слов называется эхолалия. Очень интересные заболевания, т.е., вы могли встречать людей, которым вы что-то говорите, а они начинают повторять за вами, у них это происходит автоматически. Это определенный элемент патологии в сознании. Существовали определенные заболевания, да и существуют, в глубинке России, в Индонезии, в Южной Америке, где люди заболевают определенной болезнью, при которой они на бессознательном уровне стремятся к копированию движений другого людей. Пример подобного заболевания описывает один американский врач, работавший на островах в Полинезии. К нему пришел мужчина вместе с женщиной

полинезийкой. Мужчина снял с себя верхнюю одежду. Интересно, что следом за ним, женщина, которая пришла, автоматически стала стягивать с себя верхнюю одежду. При этом, она начала страшно ругаться. Как вы думаете почему? Она не контролировала своих движений. Она видела человека, который снимает с себя одежду и автоматически копировала его действия, хотя на сознательном уровне не хотела это делать. Человек не контролирует свои движения и видя другого человека, исполняющего какие-то действия, у него появляется импульс и он начинает это делать. Более драматичный пример описан в случае на одном корабле, где один корабельный кок страдал данным заболеванием, эхопраксией. У него был маленький ребенок, он вышел с маленьким ребенком на палубу корабля и начал его баюкать. Рядом с ним вышел один матрос с поленом и начал его подкидывать. Кок начал подкидывать своего ребенка. Потом матрос взял это полено и закинул на вышестоящий тент, вслед за этим на автомате кок закинул ребенка на этот тент, ребенок упал с тента и убили на месте. Кок не контролировал свои действия, он убил своего ребенка, его бессознательное просто следовало импульсам, которые появляются в его теле. Это серьезное заболевание, если мы видим такие контексты. Аналогичные вещи происходят в форме повторения слов, повторения предложений, фраз, когда человек просто не контролирует свою речевую моторику и начинает повторять слова, сказанные другим человеком. Если интерпретировать данное заболевание с точки зрения психоанализа, то можно говорить, что оно возникает, от глубинного чувства, стремления к причастности к людям, которые находятся рядом и стремление быть со своим окружением в раппорте. Действительно, мы таким образом приобретаем определенный эмоциональный контакт с человеком.

Итак, на нашей лекции я лично буду выделять три основных, базовых форм переноса, которые влияют на восприятие клиентом терапевта – парентальный, эротический и нарциссический.

Парентальный перенос связан с бессознательным стремлением клиента видеть в своем психотерапевте отца или мать, или лицо, которое имело непосредственное отношение к воспитанию клиента. Это минимум родительская фигура: дедушка, бабушка, прадедушка, прабабушка или приемные родители и т.д. Чаще всего на

бессознательном уровне парентальный перенос обладает мощными индуктивными свойствами. Гипнотизеры, гипнотерапевты, когда создавали гипнотическую индукцию, они работали в максимально жестком, прямом, директивном формате. Их голос был громким, сильным, мощным, повелительным. И если вы видели записи или комментарии к работам старых гипнотерапевтов европейской школы, их форма работы напоминает мощное, авторитарное повеление: «Сейчас ты начинаешь входить в состояние глубокого гипнотического транса. Твое тело полностью парализовано, ты ничего не чувствуешь, ты погружаешься еще глубже, спать!» Мощные, резкие индукции, директивные и повелительные. Громкий, мощный, авторитарный голос напрямую влияет на определенные структуры сознания, которые связаны с родительским воспоминанием. Кем были люди, которые в первый раз повышали на нас голос? Это был кто-то из родителей. Резкие громкие голоса, мощные авторитарные, повелительные интонации, и чаще всего ребенок действительно делал это. Если он делал это в детстве, то вырабатывается очень интересный триггер, который влияет потом на поведение человека в его жизни. Если ему говорят очень громко, резко и повелительно – он подчиняется. Это первый шаг. Второй шаг: если человек, к примеру, военный, служил в армии, привык, что люди, которые находятся выше по военной, армейской иерархии, часто, если не всегда, говорят своим подчиненным громко, резко, авторитарно. И чаще всего единственной реакцией на данные интервенции является подчинение: я сразу выполняю то, что мне говорят. Если триггер подобного рода отработан в сознании человека, то человек будет автоматически реагировать только на такие интервенции. С другой стороны, если маленький ребенок не был подвержен никаким авторитарным, мощным воздействиям со стороны родителей, которые всегда с ним мямлили, сюсюкали: «давай, мой хорошенький, сядь, покушаем кашку». Когда он привыкает к подобным видам интервенций, что потом происходит во взрослом возрасте? Если на него крикнут: «войди в транс, спать», про себя он скажет: «Иди сам в свой транс». Появляются определенные представления о том, как человек входит в измененные состояния сознания и в таком случае мы можем видеть, что человек подчиняется в большей степени не внешней

индукции, не внешней стороне изменения, а определенным ценностям и убеждениям, которые были сформированы в детстве и которые позволяют ему войти в определенные измененные состояния сознания. Любая психотерапия изменяет состояние сознания. К примеру, гештальт-терапия. Кто знаком с ней? Кто видел формат работы с пустым стулом, когда клиентка работает, скажем, с какой-то душевной травмой либо же с конфликтом, который возник у нее во время общения с подругой, к примеру? Терапевт просит: «Возьми пустой стул и представь на этом стуле свою подругу. Посмотри на нее и скажи: «что ты чувствуешь?». Любимая фраза гештальт-терапевтов: «Что ты чувствуешь при этом?». Я недавно просматривал видео одного интернет-семинара по маркетингу. Чаще всего туда приходят бизнесмены, иногда появляются психологи. Один человек встает и говорит: «Знаете, я вот психолог и у меня есть вопрос». Первая реакция ведущих: «да-да-да, и что ты при этом чувствуешь?» Действительно у многих людей, не психотерапевтов, восприятие психотерапии может быть напрямую связано с этими словами: «а что ты при этом чувствуешь?» Помните фильм «Чумовая пятница»? По сценарию фильма мать и дочка обмениваются телами. Мать по профессии психотерапевт и дочке в новом облике нужно идти на работу. Дочка говорит «А что мне там делать?». Мать ей отвечает: «Ты просто сидишь, слушаешь и время от времени говоришь: «А что вы при этом чувствуете?». Увы, психотерапия никогда не бывает действенной, когда терапевт начинает давать советы своему клиенту. Люди редко исполняют то, что им советуют. Увы, это так. Если вы директивно скажите клиенту: «чтобы изменить свою жизнь, ты должен делать это, это и это», то с вероятностью в 95% он этого не сделает. Увы, это так. Другие 5% будут подчиняться благодаря сформированному парентальному переносу и личностной конформности. Это парентальный перенос. Любой тип переноса может быть подразделен на позитивный перенос и негативный перенос. Позитивный перенос естественно подразумевает то, что человек воспринимает психоаналитика как родительскую фигуру, которой можно доверять. Если на меня в контексте терапии проявляется позитивный парентальный перенос, то, автоматически, что бы я ни говорил и ни

делал по поводу клиента, он будет позитивно воспринимать почти все мои интервенции. С другой стороны, негативный перенос. Как вы думаете, что происходит с человеком, который проявляет свой негативный перенос? К примеру, у клиентки был отец-алкоголик, который ее бил. Как она будет воспринимать мужчину, терапевта, который будет его напоминать?

Ответ из аудитории:

- Страх, бояться будет, негативизм в сторону этого человека.

- Да, конечно. Еще возможен страх, тревога, агрессия. Такие люди будут неспособны входить в измененные состояния сознания во время гипнотерапии. Если человека такого пригласить на показательное выступление, он посидит пару минут, гипнотерапевт что-то делает, индуцирует трансное состояние, говорит, говорит, говорит. Что происходит с клиентом? Ничего. А если говорить точнее, то он проявляет свое сопротивление.

Вопрос из аудитории:

- А может ли психотерапевт изменить отношение клиента к себе, или все так безнадежно?

- Я скажу два ответа на твой вопрос и они будут разными. Считаю, что это невозможно... но всегда есть исключения. К примеру, если получается создать нарциссический перенос, то это может быть реально. Но стоит помнить, что если ты напоминаешь другому человеку лицо, которое причинило ему боль или какие-либо неприятные эмоции, то реакции будут неадекватными. Это факт.

Да, такой человек, выйдя на публичную демонстрацию психотерапевтической работы будет демонстрировать самые разнообразные виды сопротивления. Он может начать игру «Убей психотерапевта». Интересная игра, ничего не скажешь. К примеру, человек вызывает клиента на публичное, показательное наведение транса. Клиент при этом демонстрирует сопротивление, не закрывает глаза, беспокойно двигается на стуле и т.п. Получается, что гипнотерапевт не компетентен? Или, может быть, за сопротивлением терапевту, находится что-то другое. Может это сопротивление для клиента и есть самая лучшая психотерапия? Возникает вопрос: кто получает выгоду? Клиент получает. Что он делает?

- Мстит.
- Да, мстит, но кому? Гипнотерапевту?
- Ну, отцу, или кому-то еще.
- Да, да, конечно, естественно. Это элемент мести, отреагирование подавленных эмоций.

Разные гипнотерапевты могут считать, что разное количество людей входит в измененное состояние сознания в определенных процентных соотношениях. Есть статистика того, что в глубокое состояние, состояние сомнамбулы входит где-то 10-15% человек. Состояние сомнамбулы – состояние при котором человек полностью отключается, ничего не осознает, зона раппорта полностью сформирована, наступает ультрапарадоксальная фаза по Павлову, т.е., фаза, на которой семантика речевого сообщения значимее, чем реальный сенсорный стимул. Когда в таком состоянии человеку говорят: «Ты сейчас откроешь глаза и увидишь какой-то новый образ, увидишь то, чего не существует на самом деле». И если клиент открывает глаза и действительно это видит, галлюцинирует, то слово гипнотерапевта стало для сознания клиента важнее, нежели реальный сенсорный стимул.

По мнению гипнологов, гипнотерапевтов, около 20% людей, не способны на погружение даже на легкие уровни трансового состояния. Единственное, что они могут демонстрировать – это легкую сонливость, расслабление. Клиент полностью помнит то, что происходило, он помнит все слова индукции, свои мысли и чувства. Такой клиент после работы с ним может сказать: «Да, я был расслаблен, но разве это гипноз? Транс?».

- А обязательно всегда должен возникать перенос?

- Хороший вопрос. Фрейд считал, что возникает исключительно в психотерапевтическом контексте. Но его ученик Шандор Ференци высказал мнение, что перенос имеет место в любой форме общения. К примеру, сейчас у всех вас есть определенный перенос на меня, на ваших соседей. Недавно в одной психотерапевтической группе одна женщина говорит мне: «Вы знаете, у меня странная заявка: вы мне снитесь». Я спрашиваю у клиентки: «Скажи мне, пожалуйста, а есть ли какие-нибудь значимые люди в твоей жизни, которых я бы мог напоминать?». Ее ответ: «Нет, нет, никого». Сразу полное отрицание. Я

говорю: «Смотри, у меня есть 2 версии. Первая: действительно, может это чувство связано напрямую со мной и ты что-то видела на терапии, тебя это заинтересовало и как следствие этого возникли сновидения. Простая интерпретация, элементарная. С другой стороны, я хочу посмотреть на динамику терапии и посмотреть на то, что будет происходить. Я предполагаю, что есть определенная связь моего образа с образами определенных значимых людей в твоей жизни». Я поработал с ней совсем немного, около 20 минут и в конце терапии у женщины возникает интерпретация: «Да, я поняла, кого вы мне напоминаете». Оказалось, что лет 10 назад у нее были отношения с человеком, который был почти копией меня. Но во время терапии она забыла об этом. Этот человек умер в прошлую зиму. До этого он ее искал и пытался возобновить отношения. И более того, оказалось, что к этому мужчине у клиентки, сохранились чувства, которые она подавляла.

Здесь мы видим то, что образ, увиденный в контексте терапии автоматически создал эротический перенос. И то, что клиентке снилось, не имело никакого отношения к моему образу, а касалось забытых, вытесненных чувств, к значимому человеку из прошлого.

- По поводу эротического переноса. Я хотела спросить, если у клиента есть на психотерапевта такой перенос, на что это будет влиять?

- Эротический перенос создает как позитивные так и негативные моменты, в контексте терапии.

- Вот, я хотела спросить, как должен вести себя в этой ситуации психотерапевт? Это не мешает вообще процессу?

- Фрейд считал, что здесь очень важным критерием было, чтобы терапевт был женат. А то может не сдержаться.

- Жена – не стена, подвинуть можно. Просто я вот книгу читаю, и там подобная ситуация и вот для меня как бы непонятно, я не определилась: по большому счету это плюс или стоит психотерапевту избегать таких вот...

- В психоанализе эротический перенос обычно анализируется. Терапевт напрямую сообщает клиентке о его наличии, использует его как новый материал для свободного ассоциирования. В крайних случаях он может прерывать терапию. Это ответ на твой вопрос или нет?

- Как я поняла, нужно иметь определенную тактику в таких

ситуациях.

Кстати, Фрейд отказался от гипноза, потому что считал, что чаще всего он срабатывает тогда, когда есть сильный эротический перенос.

Возникновения раппорта напрямую связано с тем, каким для клиента является объект катексиса – определенный объект, на который человек проецирует свои либидозные импульсы. Бывают случаи, примеры, когда человек не имеет объекта катексиса внешнего и единственный объект катексиса у него является внутренним – его «Я». Он как бы влюбляется сам в себя, становится «нарциссом». Такое расстройство может возникать у человека, который был недолголюблен в детстве родителями и на бессознательном уровне он интроецирует образы родителей в свое сознание и говорит себе, что «меня не любили в детстве, я буду любить себя вместо других людей». Он берет на себя роль своих родителей и начинает любить себя вместо них. И мы имеем перед собой такую эгоистичную личность. Хотя понятие «эгоизм» здесь не совсем применимо. Очень четкие различия существуют в понятиях «эгоизм» и «нарциссизм». Кто помнит мифологического персонажа Нарцисса? Это молодой человек, который был влюблен в самого себя, в свое отражение в воде, и умер от того, что не мог оторвать от него свой взгляд.

В психоаналитической трактовке, Нарцисс - это человек, влюбленный в образ себя и неспособный проецировать свое либидо на внешний объект катексиса. Человек пытается удовлетворить свою потребность, но сам процесс приводит к обратным результатам, человек наносит вред самому себе. Эгоист - это человек, который потенциально может поддерживать с людьми обратную связь. Эгоист, формально может что-то делать для других, но каждое его действие мотивированно пользой самому себе. Я помогаю человеку и жду, что он мне поможет потом. К примеру, один политик говорит: "Вот мы построили новый кинотеатр, реставрировали площадь, сделали новые лавочки в парке...". Вопрос такой: он действительно делает что-то для города? Или же это просто такая рекламная кампания? Большинство подобных выступлений основаны на элементарном поднятии рейтинга данного политика. Все, что делает такой человек, не является альтруизмом. Интересные тенденции можно видеть у американских селебрити, которые едут в

Африку и помогают страждущим детям, Анджелина Джоли, к примеру. Вопрос к вам как к психотерапевтам: что она на самом деле делает, помогая этим детям? Любое сознательное стремление к помощи другому человеку связано с более глубокими бессознательными процессами. Эгоизм исходит из подавленного гнева на какого-то человека из семьи. Альтруизм чаще всего является свидетельством чувства вины. Альтруист - это человек, который живет под гнетом вины и пытается ее как-то компенсировать, чаще всего не осознавая глубинных эмоциональных корней своего поведения. Интересно можно интерпретировать поведение людей, спасающих экологию. Вспомним замечательного психолога, психиатра, психотерапевта Станислава Грофа и его концепцию 4-х базовых перинатальных матриц. 1-я перинатальная матрица - состояние счастья, комфорта, покоя в утробе матери, ассоциация с раем, счастьем, спокойствием. Потом 2-я перинатальная стадия - первичные схватки, когда ребенок чувствует, что скоро нахождение в утробе закончится. 3-я стадия - это роды, проход через родовые пути. И 4-я стадия - это первые 5 часов после рождения. Все стадии являются импринтами, играющими значимую роль на различных этапах жизни человека, часто предопределяющих специфику и направленность его деятельности. Борьба за экологию во внешнем мире может быть связана с внутриутробным опытом нахождения младенца в «грязной» матке – организме матери, загрязненном наркотиками, алкоголем и т.п. Интоксикация организма матери может становиться для ребенка сильным стимулом очищать окружение, компенсируя таким образом подавленное чувство дискомфорта, сформированного в пренатальной стадии.

Сессии гипнотерапии 2

Продолжаем нашу работу с клиентскими гипнотическими сессиями. Есть ли желающие для участия.

Участница: А можно я? Думаю, что морально готова. Нет того страха, который был в начале семинара.

- Может ты уже сама себя исцелила? Говорят, такое бывает... (Смех в зале)

- Я действительно готова. Правда.

- Тогда ладно, подходи.

Сессия 3

Клиент – Александра Щ.

Терапевт: Подними правую руку и удерживай её таким образом и просто смотри на кончик одного из своих пальцев...

Клиент: (Повернула голову в сторону своей правой руки и смотрит на пальцы, улыбается) Угу...

Терапевт: Просто сфокусируй своё внимание на кончике пальца...

Клиент: (Смеётся) У меня руки трясется!

Терапевт: Смотри внимательно на палец, и в то время, как ты смотришь на кончик своего пальца, твоё бессознательное начинает жить своей отдельной жизнью. И пока ты просто фиксируешь своё внимание на своей руке, твоё бессознательное начинает вести тебя куда-то глубоко в состояние комфорта, спокойствия, расслабления, в какой-то момент ты можешь понять, что сфера сознательного полностью сфокусирована на точке на твоём пальце, а все остальные процессы в твоём теле контролируются твоим бессознательным: твоё биение сердца, твоё дыхание, движение крови в твоём теле...

Клиент: (Медленнее моргает)

Терапевт: и ты можешь позволить себе сейчас, своему бессознательному медленно и плавно начать опускать руку. Очень медленно и очень плавно...

Клиент: (Рука медленно начала опускаться)

Терапевт: В то время продолжаешь входить в состояние спокойствия, комфорта и расслабления. И через какой-то момент...

Клиент: (Улыбается, рука продолжает опускаться)

Терапевт: ... твоё бессознательное полностью введет тебя в состояние глубокого гипнотического транса, и чем ниже рука, тем больше расслабление, больше спокойствия, больше комфорта, больше чувства удовольствия в теле, которое продолжает разливаться по нём. И

чем ниже рука, тем больший контроль получает твоё бессознательное над твоим телом...,

Клиент: (Прищуривает глаза, пытаясь удерживать внимание на пальце. Рука продолжает медленно опускаться)

Терапевт: потому, что твоя рука упадёт ровно на твоё колено и будет держаться ровно на нём потому что твоё бессознательное охраняет тебя прямо сейчас и ты можешь позволить себе уходить в транс немного быстрее, чем рука опускается...,

Клиент: (Закрывает глаза. Рука продолжает опускаться быстрее, чем раньше)

Терапевт: позволить себе видеть какие-то образы, переживать ощущения, которые продолжают появляться в твоём теле...

Клиент: (Рука упала на колено)

Терапевт: прямо сейчас ты можешь резко спуститься на более глубокие уровни транса, которые могут дать больше комфорта. Можешь позволить себе начать грезить и видеть сны прямо сейчас, позволяя себе скатываться в глубину, как снежный ком с горы. И так же твоё состояние транса – чем ниже ты опускаешься, тем больше транс, тем больше расслабление. И чем ближе ты к низу горы, тем больше уровень транса, тем больше расслабления. Ты можешь замечать, как этот ком снега скатывается вниз и в этот момент превращается в лавину, и в данный момент лавина и твой транс могут скатываться всё глубже, сметая всё на своём пути. Все то, что может тебя беспокоить.

Клиент: (Мышцы лица расслабились, голова опускается ниже к груди)

Терапевт: Прямо сейчас ты можешь позволить себе чувствовать себя стихией, которая спускается ещё глубже и позволить тем процессам, которые завлекали тебя в сфере бодрствования оставаться до этого момента в прошлом. Позволяя себе начать видеть нечто более глубокое, слышать что-то более чувственное, ощущать как контроль над твоим вестибулярным аппаратом полностью забирает твоё бессознательное.

Клиент: (Дыхание стало медленным и глубоким, наблюдается расслабление мышц шеи и плеч).

Терапевт: Прямо сейчас, пока ты продолжаешь погружаться в транс, потому что твоё тело сейчас находится в чистой гармонии с твоим бессознательным, твоё сознательное сотрудничает с твоим бессознательным, в то время, как твоё подсознательное занимается чем-то ещё.

Клиент: (Голова опущена, наблюдаются непроизвольные подёргивания тела)

Терапевт: Ты можешь позволить себе просто идти вперёд по замечательной и яркой дороге, которая ведёт тебя к заветному дому твоих желаний, твоих ожиданий, твоих способностей, твоих чувств, твоих состояний. Поначалу это может быть какое-то поле или какой-то лес. Ты просто отмечаешь для себя какую-то дорогу, которая ведёт тебя вперёд. И ты ощущаешь прикосновение своих ног, ощущаешь дыхание – воздух свежий, чистый. Яркие лучики солнца, ты можешь сделать образ ещё более ярким, более сочным, более красочным. Пока ты идёшь по этой дороге, ты продолжаешь погружаться ещё глубже в состояние транса. И в то время, как твоё бессознательное контролирует твоё равновесие и чувство баланса...

Клиент: (Наблюдаются непроизвольные покачивания, подёргивания тела).

Терапевт: ...позволяя тебе и твоему телу сохранять устойчивость. Ты можешь дойти до заветного дома и открыть его, увидеть, что внутри. И ты можешь увидеть там определённый коридор, который может быть для тебя интересным. Прямо сейчас позволяя себе именно по нему идти дальше, по этому коридору, и отыскать комнату, но пока не открывать дверь в ту комнату, где надпись на двери «Твои чувства, спокойствие и уравновешенность», чувства, противоположные тревожности. И эта комната с чувством спокойствия, уравновешенности... Подойди к ней и обрати внимание на то, какая дверь в эту комнату, сколько замков её запирают. И обнаружив у себя ключ, позволь себе прикоснуться к ручке...

Клиент: (Контроль над телом ослаблен, подёргивания усиливаются, голова и плечи наклоняются влево).

Терапевт: Прямо сейчас ты пойдёшь ещё глубже в состояние глубокого гипнотического транса...

Клиент: (Наблюдается полная утрата контроля над телом, интенсивные подёргивания век, что свидетельствует о вхождении в сомнамбулическое состояние).

Терапевт: Прямо сейчас ты можешь зайти в комнату и увидеть определённое замкнутое пространство и отметить, что те вещи, которые находятся в этой комнате могут быть немного разбросанными, ты можешь заметить какие-то элементы хаоса в этой комнате, отсутствие порядка. Ты можешь заметить, что, возможно, некоторые части комнаты требуется помыть, какие-то вещи требуется расставить по своим местам. Возможно требуется заменить оконную раму или даже поменять обои... И сейчас, я бы хотел, чтобы в данный момент, подключилась та часть твоей личности, которая ответственна за порядок, за красивый, яркий дизайн. Именно эта часть личности, незаметно для тебя, но очевидно, начинает менять эту комнату, ты можешь замечать как меняются стены, они становятся более новыми, более красочными... Все вещи находят свои места и ты можешь наблюдать за тем, как вещи находят свои места в комнате, можно отмечать как появляются, люди, которые будут помогать тебе расставлять всё по своим местам, чистить помещение, совершенствовать освещение, открывать окна, чтобы проветрить это место. Просто позволяй себе наблюдать за тем, что происходит с этой комнатой прямо сейчас, наблюдай за её обновлением.

Клиент: (Не может самостоятельно сидеть на стуле, склоняется в левую сторону).

Терапевт: В то время, как обновление этой комнаты происходит, ты можешь замечать для себя определённые изменения в своём сознании, в своём теле. Можешь в этот момент менять не только комнату, но и менять себя. И те изменения, которые будут происходить здесь, отразятся на твоём состоянии потом, в будущем. Потому, что именно ты способна контролировать эти процессы прямо сейчас, изменять их. И я хочу, чтобы ты продолжала наблюдать за процессом изменения и восстановления этой комнаты, и когда этот процесс будет завершён, я хочу, чтобы твоё бессознательное дало мне знак, приподниманием какого-либо пальца на правой руке. Просто наблюдай за этим, и когда этот процесс будет завершён, дай мне знак о том, что теперь комната полностью восстановлена, чиста, обновлена. Просто

позволяй себе побыть в этом, поучаствовать в этом, чувствовать это и наблюдать, слышать звуки, ощущать изменения чего-то важного и значимого в твоём сознании прямо сейчас, делать что-то важное. И если сигнал существует, я попрошу твоё бессознательное сделать его более чётким, чтобы я мог его видеть, прямо сейчас либо через пару секунд. Ты можешь наблюдать за тем, что происходит...

Клиент: (Наблюдается непроизвольное подёргивание правой руки)

Терапевт: ...если твоё бессознательное отвечает подёргиванием руки, позволь ему ещё дополнительно ответить подёргиванием пальцев, и это будет сигнал «да».

Клиент: (Наблюдается подёргивание указательного пальца на правой руке)

Терапевт: Спасибо, бессознательное Александры. Ты можешь пройтись по этому помещению и отметить для себя, что ещё в будущем необходимо сделать в этой комнате, чтобы твоё чувство равновесия и спокойствия было оптимальным. Ты можешь отметить, что в этой комнате по-прежнему могут находиться люди, которые помогали тебе делать ее ремонт. Ты можешь обратиться к ним и попросить их ухаживать за ней, когда тебя не будет здесь, поддерживать её в этом состоянии. Те люди – это части твоей личности, твои помощники, которые будут помогать тебе, поддерживать состояние гармонии и спокойствия в этой комнате. Ты можешь поблагодарить их за помощь и позволить себе начать двигаться к двери, отмечая то, что краски мира немного изменились, в тебе добавились какие-то новые ощущения...

Клиент: (Подёргивания тела становятся интенсивнее)

Терапевт: Ты видишь мир немного глубже потому, что в тебе немного больше спокойствия и уравновешенности...

Клиент: (Возобновляется контроль над тонусом мышц и выравнивается положение тела на стуле)

Терапевт: Прямо сейчас это чувство помогает тебе продолжать путь и выйти из дома, идти обратно по дороге, отмечая тот путь, на котором ты была раньше. Просто позволяй себе идти по этому пути. Чем дальше ты идёшь обратно, тем больше ты продолжаешь выходить из состояния транса. И позволь своему бессознательному вывести тебя из

этого состояния тогда, когда ты достигнешь начала своего пути. А пока просто продолжай идти всё дальше и дальше...

Клиент: (Медленно поднимает голову)

Терапевт: В тот момент, когда ты увидишь самую первую картинку, которую ты видела сначала, твоё бессознательное, в комфортном для тебя темпе, выведет тебя из состояния гипнотического транса прямо сейчас. Просто следуй этой дороге. Когда будешь готова, ты выйдешь из этого состояния. Неожиданно для себя, прямо сейчас.

Клиент: (Открыла глаза) Пришлось заставить. Я не хотела глаза открывать. Я себя заставила (Улыбается).

Терапевт: Как ощущения? Как состояние?

Клиент: (Улыбается) Интересное! (водит глазами по комнате). У меня там комната была своеобразная... Вроде она и убрана, и какая-то обветшалая (Смеётся). Я видела трех людей, которые убирали комнату. Причём я, почему-то, не участвовала... Но все изменения до конца не произошли. Я бы там кое-что ещё изменила!(Стала серьезной и сосредоточенной)

Терапевт: В будущем ты что-то ещё изменила бы?

Клиент: Ну да, как бы...

Терапевт: Ну как, они привели в порядок комнату?

Клиент: (Улыбается) Да! Там всё классно, но там чистый потолок, и я бы его изменила – новые обои какие-нибудь поклеила бы!

Терапевт: Хорошо!

Терапевт: С метафорой очистки комнаты можно работать с проблемными состояниями и заболеваниями. Что мы делаем? Мы создаем метафору путешествия в дом, находим комнату, которую мы называем ресурсным словом: «Спокойствие», «Комфорт» либо же находим комнату с не ресурсным словом: «Болель», «Расстройство», затем входим в нее, и приводим ее в порядок.

Участники группы: Можно нам тоже поучаствовать?

Терапевт: Вижу, что вам начинает нравиться. Замечательно, подходите.

Сессия 4

Клиент № 1 – Александра Щ.

Клиент № 2 – Мария К.

Терапевт: Девушки, каким образом для вас комфортнее всего входить в состояние транса?

Клиент № 2: Хотелось бы лечь... (Улыбается)

Терапевт: А с чего бы ты начала входить в транс? (Указывает на клиента № 1) С какого ощущения?

Клиент № 1: (Улыбается) С комфортного!

Терапевт: С комфортного... А где оно должно находиться это ощущение?

Клиент № 1: (Смеётся) В теле! Где-нибудь вот тут (Показывает рукой область грудной клетки).

Терапевт: Хорошо! А ты, Маша?

Клиент № 2: А какой есть выбор? (Смеётся)

Терапевт: Так с чего он должен начаться?

Клиент № 2: С ощущения тепла.

Терапевт: Ну, а где тепло?

Клиент № 2: Где-то вот тут... (Показывает область груди).

Терапевт: А у тебя? (Указывает на клиента № 1)

Клиент № 1: Тоже что-то вроде тепла... Тёпленькое ощущение (Показывает рукой на область груди и солнечного сплетения). Какое-то излучающее свет, чтобы нечто вот такое вот (Показывает в воздухе овал и машет от него руками в стороны, показывая излучение).

Терапевт: Хорошо! Вы готовы начать погружаться в трансовое состояние? Теперь вы можете продолжить погружаться в транс прямо сейчас. Позвольте своему бессознательному, к которому я обращаюсь прямо сейчас, начать что-то важное и значимое в вашем сознании... То, что может помогать вам. Вы можете осознавать то, что происходит во вне какой-то частью вашей личности, в то время, как гораздо большая часть вас продолжает погружаться ещё глубже...

Клиент № 1: (Закрывает глаза)

Клиент № 2: (Смотрит вниз, голова низко опущена)

Терапевт: ... можете ощущать и слышать какие-то помехи во вне, но эти помехи будут стимулом для более глубокого вхождения в состояние транса. Вы можете осознавать, что в вас что-то меняется прямо сейчас. Почувствуйте, как течёт кровь в ваших жилах, как бьётся ваше сердце, которое является, столь важным для вас... Вы можете позволить себе сейчас уходить вглубь себя, вы можете сначала обнаружить лишь темноту...

Клиент № 2: (Закрывает глаза и нахмурила брови)

Терапевт: ...но вскоре из темноты могут начать проявляться какие-то цвета, какие-то образы...

Клиент № 2: (Подняла выше голову, дыхание стало глубже)

Терапевт: ...одновременно вы можете фиксировать какие-то новые ощущения в вашем теле, которые продолжают появляться и вращаться в ваших конечностях, в вашем туловище. Ваше бессознательное знает, как эмоции циркулируют в вас, где они начинаются и где заканчиваются, какие ощущения необходимы для вас, чтобы вы продолжили растворяться в новом пространстве...

Клиент № 2: (Наблюдается расслабление мышц лица)

Клиент № 1: (Наблюдается расслабление мышц шеи и плеч)

Терапевт: ...потому что ваше бессознательное знает, как перенести ваше сознание гораздо глубже и дальше, чем это может сделать какой бы то ни был терапевт. Вы можете ощущать это, прямо сейчас, обнаруживая для себя новое внутреннее пространство, гораздо большее, чем внешнее потому, что вы уже начали путешествие вглубь себя, и вы не знаете своих границ, своего чувства, своего сознания, но вы можете смотреть вперёд и вглубь. Своими мыслями и чувствами обращаться к своему бессознательному с просьбой погрузить вас в состояние глубокого гипнотического транса прямо сейчас, обнаруживая, что в этом состоянии нет места сомнениям, которые остаются позади. Прямо сейчас делая вдохи и выдохи, вы позволяете себе сконцентрировать своё внимание на ваших внутренних переживаниях и ощущениях, на моём голосе и весь внешний мир как будто перестаёт существовать, будто существует где-то там, далеко, в то время как вы продолжаете путешествовать ещё глубже, в пространство, где нет пространства, во время, где нет времени. Так интересно осознавать этот процесс

перемещения, когда с всё большей интенсивностью начинает функционировать ваше правое полушарие и интенсивность его процессов растёт с каждой секундой, с каждым словом мы всё больше увеличиваем ваши способности...

Клиент № 1: (Утрата контроля над тонусом мышц туловища)

Терапевт: ...воображение, осознание, предчувствие. Вы можете просто позволять себе грезить, осознавая, что ваше тело восполнено гораздо больше новыми впечатлениями и образами, и в вашем теле много воспоминаний, в вашем теле много звуков, в вашем теле много отражений – отражений людей, отражений вещей. Можно говорить, что в вас много других людей, в вас много вещей, предметов, которые являются частью вашего бессознательного. Осознавая это сейчас либо понимая это позже, вы продолжаете спускаться ещё глубже, обнаруживая в этом пути что-то новое, чувствуя притяжение потому, что чем глубже вы погружаетесь в транс, тем ближе вы к ядру транса. Как будто вы опускаетесь под землю... Чем глубже вы опускаетесь, тем ближе вы к центру земли, к ядру земли. Чем глубже вы опускаетесь в транс, тем ближе вы к центру транса. К самой середине, ...

Клиент № 2: (Наблюдается изменение мимики – сводит брови, приподнимает верхнюю губу)

Клиент № 1: (Наблюдаются непроизвольные интенсивные подёргивания туловища)

Терапевт: ...как интересно начать путешествие к трансу, к его середине, позволяя себе сейчас уйти ещё глубже в эти ощущения, создавая всё более новые интересные репрезентации этого погружения, как будто вы являетесь ныряльщиком за жемчугом, который задерживает дыхание и ныряет вглубь чистой и ясной воды, чтобы найти раковину, а в ней найти жемчуг. Для этого нужно опуститься гораздо глубже, чтобы найти раковину побольше. Так и вы, спускаясь в транс, в самый его центр, ищите жемчуг транса. Просто позволяйте быть на пути к этому жемчугу, позволяйте вашему бессознательному контролировать этот процесс сейчас и оставлять этот процесс немного в стороне и можете позволить себе очутиться в каком-то приятном для вас пространстве и увидеть дома и людей. Интересно, как бы эти люди выглядели, как бы дома выглядели, если бы прошло пять лет либо

десять... Как место, на которое вы смотрите, будет выглядеть через пятьдесят лет или через сто лет. И в чём отличие этого места через сто лет, с тем, что происходит сейчас или с тем, что было пару минут назад, либо с тем, что было пять лет назад или десять лет назад. Интересно, а в чём сходство этого места через сто лет с тем, что было сто лет назад. Позвольте вашему бессознательному решить эту загадку и дать ответ сознательно, лишь наблюдая за процессами в своём теле. Вы по-прежнему находитесь в этом настоящем, которое граничит с тем настоящим, в которых находятся ваши тела. Потому что каждое настоящее изменчиво, настоящее там отличается от настоящего здесь, в то время как настоящее здесь отличается от настоящего где-то ещё. Ответ вашего бессознательного может удивить вас сейчас...

Клиент № 2: (Наклонила голову, нахмурила брови)

Терапевт: ...Вопрос не в том, кто вы сейчас и кем вы являлись до этого, и кем вы можете быть в этом месте. Вопрос в том, кто я на самом деле или что я?! Какое моё место в мире? Оставьте эти вопросы на решение вашему бессознательному. Начните продвигаться по этому месту в поисках одного замечательного дома, в котором живёт маг, волшебник и ваше бессознательное очень быстро приведёт вас к этому пространству, позволив себе не задумываться над тем, куда идти. Вы можете подойти к двери этого дома и вы можете знать или не знать, что в этом доме живет очень могущественный человек, который способен менять людей. Прямо сейчас вы можете открыть эту дверь, войти ещё глубже в состояние глубокого гипнотического транса, который окутывает этот дом. Вы можете найти в этом доме мага-волшебника и обратиться к нему за помощью, попросить его сделать какое-то снадобье, которое будет помогать вам быть не агрессивными, а спокойными, уравновешенными, то снадобье, которое полностью уберёт из вашего тела и сознания негатив, агрессивность и создаст в вашем теле чувство уверенности, спокойствия. Вы можете наблюдать, как маг-волшебник начинает варить какое-то зелье и видеть, как он готовит своё снадобье, переливая что-то из одной пробирки в другую, доставая из древнего стола какие-то порошки, и смешивает их, как будто он древний алхимик, ищущий философский камень. Вы можете наблюдать дальше

за тем, как он подносит пробирки, как что-то добавляет в своё варево, потом сцеживает, сушит, добавляет что-то ещё...

Клиент № 1: (Откинула голову назад)

Терапевт: ...Просто наблюдайте дальше за тем, что он делает в своей лаборатории. Рано или поздно, вы заметите, что у него могут быть готовы несколько таблеток, которые помогут стать не агрессивными, а спокойными, уравновешенными...Вы можете взять эти таблетки у волшебника, поблагодарить его, положить таблетку в рот и сразу же ощущать те перемены, которые появляются у вас во рту. Вы можете проглотить эту таблетку и наблюдать как она меняет вас потому, что это волшебная таблетка, меняющая вас сейчас очень глубоко. Замечайте, как краски мира немного меняются, меняется отношение к реальности и не реальности, которые смешиваются...

Клиент № 1: (Появилась лёгкая улыбка)

Терапевт: ... Новые изменения уже сейчас останутся с вами, после того, как вы выйдете из транса, немного позже... А сейчас вы можете представить, что вы присели на какое-то приятное кресло и позволить себе погрузиться в этом трансе ещё в один транс, в котором вы можете полностью принять те изменения, которые происходят в вас. И в этом трансе вы снова можете закрыть глаза, позволить себе погружаться на второй, более глубокий, уровень транса – транс в трансе, и отметить, что вы появляетесь в каком-то новом пространстве, с новыми цветами, новыми красками и пройтись по этому новому уровню транса, найти какой-то новый дом. Обнаружить дверь, на которой написано: «Тёмная сторона реальности», открываете дверь, входите, и мир выворачивается наизнанку. Вы идёте по обратной стороне реальности, продолжая процессы изменения, в это время переживая новые ощущения, находя новый дом, на двери которого будет написано: «Светлая сторона реальности». Входите в дом и снова получаете изменения. Позволяйте себе скользить и находить новый дом. И каждая следующая открытая дверь переносит вас в какой-то другой слой реальности, в какой-то другой мир. Чем больше вы скользите по многообразию миров вашего бессознательного, тем больше вы накапливаете опыт, тем больше эта таблетка начинает влиять на вас. И один из домов, который вы можете найти, будет дверью обратно, дверью сюда, но пока вы не открываете

эту дверь. Вы можете подойти к окну этого дома и обнаружить, что за окном находитесь вы в состоянии транса. В помещении офиса, десятый этаж, комната 10-8. Вы смотрите через окна, всматриваетесь в это пространство, замечаете людей, которые наблюдают за тем, как вы продолжаете входить в трансовое состояние, наблюдаете за Алексеем, Ярославом, Аней, Мариной, Иваном. Как будто подглядываете и за собой, входящими в транс...

Клиент № 1: (Крутит головой, улыбается)

Терапевт: ... Вы можете видеть даже меня, сидящего перед вами, и вы можете обойти дом и с обратной стороны открыть дверь, войти... И увидеть себя, сидящую в этом пространстве, увидеть своё физическое тело. Просто наблюдайте за ним со стороны, начните очень медленно – сантиметр за сантиметром, приближаться к нему, но очень медленно. Когда вы войдёте в своё физическое тело, вы сможете обрести контроль, и в этот момент ваше бессознательное выведет вас из транса. А пока просто позволяйте себе приближаться, и когда процесс будет завершён, вы можете выходить, возвращаться...

Клиент № 1: (Выровняла голову, глубоко вздохнула и открыла глаза, улыбается)

Клиент № 2: (Открыла глаза через несколько секунд, потёрла лицо, вид очень серьёзный)

Терапевт: Как дела?

Клиент № 2: Хорошо! (Улыбается)

Терапевт: Что-то важное было?

Клиент № 2: Когда вы говорили о том, «что вы можете смотреть в окна и видеть себя», у меня было такое ощущение, как будто я тоже вот здесь сижу...но... я всё вижу – кто куда поворачивается, кто с кем говорит... Вот... что-то ещё...

Терапевт: Говорил чаще всего я! Хорошо. Как там путешествие по тёмным, светлым сторонам, как там маг поживает?

Клиент № 2: Я не знаю... Мешал что-то, колдовал у плиты (Жестикулирует руками).

Клиент № 1: (Взгляд в пол, улыбается) Я наоборот чётко видела лицо мудреца. Он похож на Вас, но в старости. А таблеток несколько

было... (Улыбается). До сих пор ощущение, что ты и там, и здесь...
Смотришь в окно...

Практика 2

Сейчас предлагаю вам поработать в парах, и выполнить следующие инструкции.

Паттерн 2. Шкалирование состояний

1. Группа объединяется в пары. В паре один человек становится оператором, другой клиентом.

2. Клиент заявляет любую беспокоящую его эмоцию, чувство, состояние, ощущение.

3. Оператор предлагает представить шкалу от -10 до 10, отображающую проблемное состояние, и оценить свое состояние на определенный балл. Например, если у клиента сильная депрессия, это состояние может быть оценено как -8. В то время как цифра 8 отображала бы состояние благополучия, близкого к эйфории.

4. Начать намеренно смещать рукоятку шкалы с текущего состояния на необходимое, присоединяясь к каждой грани промежуточных состояний.

5. Посмотреть в будущее и представить, как текущее позитивное состояние будет заполнять его, день за днем, месяц за месяцем.

6. Получить от клиента обратную связь об полученных изменениях.

На упражнение у вас 20 минут.

СЕМИНАР 3. СПЕКТР ПСИХОПАТОЛОГИИ

Всем привет, еще раз. Мы с вами на прошлом семинаре обсуждали тематику переноса, тематику психических заболеваний, их разновидности. Сегодня я хочу продолжить тему переноса и уточнить то, что не было сказано в предыдущий раз. Я выделял определенные типы переносов. Парентальный перенос я понимаю как определенные чувства, эмоции, которые клиент, пациент в контексте психотерапии либо же любой человек в контексте любого социального общения переносит на других людей. Парентальный перенос может быть мужским, женским, это может быть папа, мама, дедушка, бабушка, любой человек, который мог вести себя по отношению к ребенку в детстве как опекающее, наставляющее лицо. Кроме того, перенос может дифференцироваться по гендерным ролям – мужская или женская роль, естественно он может быть негативным и позитивным. Кроме парентального переноса я говорил, что существует эротический перенос, который очень часто проявляется в психотерапевтическом контексте, когда, к примеру, психотерапевт – мужчина, к нему приходит женщина, и они примерно одинакового возраста, и возможно женщина увидит в психотерапевте какого-то человека из своих прошлых романтических отношений. Где-то недели 2-3 назад у меня была одна клиентка. Девушка пришла на консультацию и сказала, что у нее очень-очень большие проблемы, она замужем за мужчиной, который старше ее на 17 лет. Ей, если не ошибаюсь, 30 лет. В чем проблема? У нее есть ребенок, ему уже 7 лет. В чем проблема – муж сказал ей: «Извини, я тебя больше не люблю, мне нравится другая». Жене 30 лет, любовнице 20, а ему 47. Девочка сидит, плачет и говорит, что «я создала семью, я не хочу расставаться, я его люблю» и т.д. Я не могу помочь ей в том, чтобы сохранить семью, да. Я не колдун, я не маг, я не могу взять и пойти уговорить этого человека, возможно есть такие люди, которые могут уговаривать, но это не я. В этом контексте конечно. Что я могу сделать для этой девушки? Я могу помочь ей адаптироваться к тем изменениям, которые происходят на данный момент ее жизни.

Я взял этот пример, так как у этой девушки на меня сформировался устойчивый перенос. С одной стороны мои интервенции, которые я ей говорил, произносил, они почти не принимались ею. Она демонстрировала четкое сопротивление. Я ей что-то комментирую, и она мне говорит «ну, нет, это не так, не буду это делать» и т.д. С другой стороны, я видел по мимике, выражению лица, по динамике разговора, видно что общение ей комфортно. Более того, она могла демонстрировать неоднократно определенные романтические невербальные сигналы. Я предположил, что в ее жизни есть или был определенный молодой человек, который похож на меня. Я ее так и спрашиваю: «Какие у тебя отношения были до этого мужчины, до твоего мужа». Она говорит, что в возрасте 16 лет у нее были романтические отношения с молодым человеком, равным приблизительно по возрасту. Эти отношения завершились печально: молодой человек ее бросил. В данной ситуации у нее появилась очень сильная обида на мужчин того же возраста, что и она. После этого, она начинает выбирать, предпочитать мужчин исключительно на порядок старше, чем ее сверстники. Она избегает эмоционального близкого контакта с мужчинами равными по возрасту, чтобы избежать возвращения к эмоциональной травме, пережитой в предыдущих отношениях.

Далее, в своем поведении она в большей степени демонстрирует отношение к своему мужчине как к отцу. Она в большей степени похожа на маленькую девочку, которая плачет по поводу того, что ее бросает папа и уходит от нее. Это не печаль женщины, от которой уходит мужчина, это скорее печаль маленькой девочки, от которой уходит папа. С другой стороны, оказывается, что в течении последних пяти лет за ней регулярно пытается ухаживать молодой человек, которому сейчас 28 лет, идентичный мне по возрасту, в какой-то степени похожий на меня. Он постоянно вместе с ней, он ее опекает, ей помогает. Более того, он недавно ей раскрывает то, что у ее мужа есть любовная связь. Она находится с ним в дружеских отношениях, испытывает к нему легкие эротические чувства, но не пускает его близко, потому что для нее важнее муж, ребенок. Какой вывод? Любые интервенции, которые я ей произношу, исходят для нее от определенной части ее личности, которая

связана с данным молодым человеком. Все, что я ей говорю, все что я делаю по поводу данной девушки, в большей степени будет восприниматься как действия, связанные с этим молодым человеком, который ухаживает за ней. Четко срабатывает перенос. В данном контексте она почти не способна принимать интервенции, принимать определенные изменения, которые происходят в контексте терапии. Потому что: п.1 – у нее существует четкий мощный блок на мужчин одинакового с ней возраста, один из таких мужчин ранее нанес ей серьезную эмоциональную травму. Далее, сейчас есть определенные отношения с молодым человеком, которого она не подпускает к себе, но который влюблен в нее и который стремится к ней. Очень серьезная связь, очень серьезное эмоциональное переплетение. Если работать с такой клиенткой в течении только одной сессии, мы ничего не добьемся, почти ничего. У меня получилось кое-что сделать. В данном случае, можно выполнять определенные практики, которые помогут в большей степени осознать структуру отношений, их перспективу, но чтобы я ни делал в данном контексте, минимум на первой сессии, мои интервенции не будут приняты близко, не принесут мощных изменений, или не принесут вообще никаких изменений. Когда вы находитесь рядом с человеком, которого консультируете, знайте, скорее всего он видит в вас какого-то близкого или знакомого человека из своей жизни. Это правило. Вопрос в том, кого в вас видят ваши клиенты. Это ключевой вопрос. Еще один ключевой вопрос – насколько человек, которого в вас видят ваши клиенты, может изменить их. Эффективность терапии, на самом деле, по моему мнению, почти изначально предопределена. Почти. Парентальный перенос, эротический перенос, и последний, я говорил вам, нарциссический перенос. Последний тип переноса связан с тем, что клиент видит в вас почти полную копию себя. Вы можете напоминать ему либо его в прошлом, либо же в настоящем в какой-то сфере деятельности, напоминать на уровне невербалики, на уровне действий, движений. Вы можете быть просто схожими внешне. Я замечаяю, что, к примеру, если в группе появляется какой-то участник, с которым мы очень похожи по внешности или по личностным качествам, то у нас появляются дружеское отношение, мы можем беседовать за пределами семинара на разные темы вполне комфортно. Интересно, что

человек, наблюдая за моей речью, моим разговором, в большей степени видит как бы отражение себя. И нам не интересно просто посмотреть на отражение себя, нам интересно увидеть разнообразие своих отражений и это будет одним из очень важных ключевых привлекательных форм переноса.

Да, кстати, именно нарциссическим переносом мы можем в большей степени манипулировать в контексте психотерапии путем элементарной подстройки, копирования жестов, движений и т.п.. Когда мы одеваемся схожим образом, как и клиент, либо же пытаемся копировать невербальные аспекты коммуникации клиента.

Далее, я хочу четко разграничить понятия переносов классических, т.е. парентальный перенос, эротический и нарциссический, которые могут быть негативными и позитивными, мужскими и женскими, с другим типом переносов, очень интересным, который редко обсуждается в литературе вообще – это социо переносы, или социо-ролевые переносы.

Чтобы раскрыть тему, я расскажу одну историю из своей жизни. Где-то год назад я был в одном городе, по-моему, в Николаеве. Я был с группой коллег. Мы приехали на один семинар. Мы поселились в одной гостинице, она была ужасная, но это было дешево, поэтому мы решили там поселиться. Не в этом суть. Когда мы регистрировались в этой гостинице, требовалось заполнение определенных анкетных данных: имя, фамилия, номер паспорта и т.д. У меня ужасный почерк, и порой то, что я пишу почти нереально, невозможно прочитать. Там сидит немолодая женщина, которая читает, что написано, и говорит мне: «А вот скажите, пожалуйста, что вы тут написали, я ничего не понимаю, как вы пишете, сейчас будете переписывать». Я не хочу с ней длительное время общаться, поэтому, говорю ей: «Послушайте, вы почерк врачей видели?». Она отвечает: «да», демонстрируя на своем лице замешательство. Отвечаю: «А почему вы тогда спрашиваете?». После этой фразы я спокойно забрал свои вещи, пошел в свою комнату и больше у нее ко мне вопросов не было. Я говорил, что я врач? Нет. Хорошо. Что случилось, когда я дал такую интервенцию про почерк врачей? Да, конечно, женщина уже в возрасте, наверняка она была в больнице, наверняка она видела почерк врачей и знает, что почерк

врачей прочитывать иногда практически невозможно. Вспоминая это, она автоматически, создает предположение, что если человек говорит вам «а вы почерк врачей видели?», значит, предполагает, что сам является врачом. А если он является врачом? Как мы обычно относимся к врачам? С уважением, почтено, они нас лечат, если мы им что-то грубое скажем, они могут нас как-то неправильно прооперировать, забыть скальпель, к примеру. В общем, лучше врачей не бесить. Также лучше не бесить и психотерапевтов, потому что они зашивают нечто другое. (Смех в зале)

Автоматически на уровне предположений у нее появляется определенный перенос, но этот перенос не является ни парентальным, ни эротическим, ни нарциссическим. Это социо-ролевой перенос. Она видит во мне врача, и ее отношение ко мне автоматически меняется. Я не знаю, был среди ее близких или родственников врач, но это не обязательно. Достаточно, чтобы человек один раз в жизни общался с врачом, чтобы у него стойко и четко сформировался социо-ролевой перенос, и автоматически он будет общаться со мной в контексте данного переноса, доверять мне.

В обществе есть определенные социальные роли, которые воспринимаются людьми с фиксированными эмоциональными паттернами. Образ врача, или образ милиционера, к примеру. Этот образ кто-то любит, а кто-то, наоборот, терпеть не может. Человек с раннего детства усваивает, определенные типы социальных ролей и особенности реагирования на них. И, зная то, как человек будет реагировать вообще на какие-либо профессиональные ролевые идентичности, мы можем определенным образом менять состояние другого человека. К примеру, те же самые китайцы при знакомстве задают вопрос: «Кем ты работаешь?» Очень важно, потому что это формирует первоначальный перенос, потому что они будут относиться к вам в соответствии с тем, какую нишу в обществе вы занимаете. Если вы бомж, я к вам никак не отношусь, если вы учитель или мастер боевых искусств – дело совсем другое. И это первоначальное отношение будет продолжаться длительное время даже без подтверждения, потому что вы сказали, что являетесь данным человеком. Потом потребуется определенное подтверждение, но перенос изначально будет срабатывать. Мы в

большей степени касаемся психотерапевтического контекста. Социальные роли менее важны и значимы в нем, но изредка бывают случаи, когда приходит на консультацию человек, который может быть очень важной, значимой «шишкой», к примеру, какой-нибудь политик, который привык общаться жестко, директивно, авторитарно. И если данный человек в возрасте 40, 50, 60 лет приходит на консультацию к психотерапевту, которому всего-навсего 25-30 лет, то у него может возникнуть мысль: «а как такой человек может вообще что-то изменить во мне? Как он может меня лечить?» Автоматически возникает определенное недоверие. И только благодаря умению работать с переносом, с его структурой, можно формировать определенные нужные, значимые эмоциональные взаимоотношения в контексте психотерапевтического процесса. Но бывают иногда случаи, почти бессмысленные, от которых я могу изначально отказываться. Я не буду работать в данном контексте, когда понимаю, что перенос, который сформирован будет до такой степени негативным, что смысл интервенций почти теряется. Первая эмоция, которая появилась у клиента на вас, очень часто может говорить о том, получится терапия или нет.

Для психотерапии, для любых изменений требуется: раппорт, доверие? На самом деле, если у вас есть доверие с клиентом, вы получите в нем все изменения, которые вам необходимы, даже если не обладаете вообще никакими инструментальными навыками. Вы измените этого человека, просто сказав ему «изменись к лучшему». Человек будет меняться, уникально, да? Аналогичные вещи происходят во время гипнотерапии, гипноза. Некоторые люди могут, получив интервенцию «Спи. Усни, погрузись в транс» сразу выключиться и не осознавать ничего, что происходит вокруг, во внешнем мире, будут бурно галлюцинировать, переживать какие-то состояния. Одна интервенция – и ее достаточно. Ультра парадоксальная фаза по Павлову, когда слово важнее реальных сенсорных стимулов. Почему это происходит – потому что изначально по каким-то причинам существует мощный и значимый перенос. И потом достаточно говорить какие-то простые, примитивные интервенции: ты меняешься, твое здоровье улучшается... Могу вспомнить работы старых европейских

гипнотизеров. К примеру, Август Форель, который работал с девушкой, у которой были очень большие проблемы с месячными, она менструировала в течении 7-8 дней и данные менструации были очень обильными, очень кровавыми и они повторялись раз в 2 недели. Ее направили к Августу Форелю, одному из самых известных представителей школы Нанси, школы Бернгейма в Нидерландах. Что делал Август Форель – он ввел данную даму директивным способом в трансное состояние и начал давать простые, четкие интервенции: «во-первых, твой цикл месячных изменится, ты будешь менструировать 1 раз в 29 дней, твои менструации будут продолжаться 2-3 дня и будут спокойными и не слишком обильными».

Я знаю такие интересные формы подстройки, которые касаются женских менструаций. Были замечены определенные феномены, где девушки живут вместе в общежитии. Интересно, что если они живут длительное время вместе, то у них менструации начинают подстраиваться. Т.е., они почему-то менструируют все вместе, в одно и тоже время.

Когда люди общаются, то их естественные физиологические циклы приходят к определенному общему знаменателю. Если мы знаем подобный феномен, то можем помнить и знать, что если мы общаемся с людьми ненормальными, невменяемыми, либо же с людьми нездоровыми, больными какой-то болезнью, то можем тоже определенным образом подстраиваться к более глубоким физиологическим ритмам и может быть не очень приятно. Мы автоматически подстраиваемся к физиологии других людей просто наблюдая за ними, общаясь с ними. Стоит вспомнить одного итальянского ученого, который совсем недавно получил нобелевскую премию за открытие интересного типа нейронов в коре головного мозга: зеркальных нейронов. Он обнаружил, что человек может начинать обретать навык путем наблюдения за поведением другого человека. Когда смотрим на человека, который что-то делает, мы автоматически учимся, и в нашей голове, в коре головного мозга формируются связи между нейронами, которые воспроизводят навык, знания, умения, которые мы наблюдаем. Автоматически происходит копирование поведенческих реакций. Простое наблюдение за другим человеком

может формировать навык на бессознательном уровне. Некоторые люди действительно гении имитации, они могут просто наблюдая за другим человеком научиться очень многим интересным вещам, причем данное обучение будет происходить исключительно на бессознательном уровне.

Давайте поговорим о структуре проявления психопатологий в телесной и психической сфере человека. Изначально я разделяю проявления психопатологии в определенных сферах ощущений в сознании человека. Любая психопатология проявляется в сознании человека посредством визуального, аудиального или кинестетического канала восприятия. Визуальная психопатология, аудиальная психопатология, кинестетическая психопатология. Визуальное галлюцинирование – это состояние, когда человек видит то, чего на самом деле нет. К примеру, история об одном из создателей НЛП, Фрэнке Пьюселике. Он работал со своей пациенткой в одной клинике, которая регулярно галлюцинировала определенное количество мужских фигур, которые глумились над ней. Когда Фрэнк находился в кабинете, то увидел, как пациентка заходит в помещение, и заметил в ней определенные движения, характеризующие ее состояние. Что она сделала, когда села на стул? Посмотрела в пять различных точек пространства и каждый раз при этом делала небольшой кивок. Фрэнк, наблюдая за ней, прокомментировал:

Фрэнк: «И как давно эти 5 человек ходят с вами?».

Пациентка: «Вы тоже их видите?».

Фрэнк: «Конечно!».

Визуальные галлюцинации – люди видят то, чего на самом деле нет. Очень интересное проявление данного типа психопатологии, чаще всего человек галлюцинирует вовсе не то, что действительно актуально для него на самом деле. Галлюцинация может быть какой-то монстроподобной фигурой, которая ругается, глумится над человеком, делает что-то плохое для него. На самом деле, данный образ не имеет ничего общего с более глубоким содержанием бессознательного. Подобная форма галлюцинирования в данном примере было изнасилование этой женщины, когда она была маленькой девочкой ее отцом и дядей. И потом она, подавила данное воспоминание. Очень

часто детские изнасилования подавляются и не вспоминаются никогда, проявляясь лишь в какой-либо психопатологии. В данном примере, одна из галлюцинаций пускала из глаз лучи света по пациентке, другая постоянно кидала по ней что-то, а третья ругалась на нее, 4 и 5 делали что-то в таком же духе. Вы можете заметить, что каждая галлюцинация воздействовала на клиентку через определенную репрезентативную систему. Одна – через визуальную систему (лучи из глаз), другая кидалась чем-то, ощущения в теле, третья глумилась, ругалась над ней – аудиальная система. По мнению русского психиатра Кандинского, который жил в России и умер в конце XIX столетия, понятие визуальных галлюцинаций может быть дифференцировано на понятие чистых визуальных галлюцинаций и псевдогаллюцинаций. Есть различия. Чистые визуальные галлюцинации: я вижу вас, я воспринимаю вас как определенную реальность. И, к примеру, вижу здесь человека, которого здесь нет, и смотря на вас и смотря на галлюцинацию, я не вижу отличий. Качество изображения, которое я получаю от реального объекта идентично качеству изображения, которое я получаю от галлюцинируемого объекта. Я никак вас не отличаю, вы одинаковы. Вспоминается фильм «Бойцовский клуб», когда главный герой галлюцинировал определенный образ своего друга и данный образ вообще никак не отличался от реальности. Он полностью принимал его за действительность. Псевдогаллюцинации, в отличие от галлюцинаций обычных, воспринимаются субъектом как что-то нереальное. Аналогичный пример: я вижу вас, воспринимаю вас как реальные объекты и я вижу каких-то других людей, но они предстают передо мной как определенные расплывчатые фигуры, либо фигуры в тумане, или они черно-белые, или они только частично проявляются как изображение. Я их воспринимаю, но понимаю, что они скорее всего являются галлюцинацией. Это нечеткий, неконкретный образ. Кандинский даже написал по этому поводу целую книгу. Суть книги заключается в описании галлюцинаций, псевдогаллюцинаций и их отличия. Другой случай - визуальные иллюзии восприятия. В этом случае мы воспринимаем реальный объект, но видим вместо него что-то другое, альтернативное. Я вижу одного человека, но самом деле, принимаю его за другого человека. Такие феномены возникают очень

часто при пресенильном психозе или умственной отсталости во время дементных расстройств личности в старческом возрасте или могут возникать, когда человек преисполнен определенными сильными чувствами, эмоциями. Иногда, вы влюблены в какого-то человека, идете по улице, и этого человека принимаете за того, в которого влюблены. Визуальные иллюзии очень часто проявлялись у людей, которые странствовали на кораблях. Вот реальная информация, зафиксированная в корабельных журналах. XVIII столетие, один моряк кричит: «послушайте, там, в тумане, очертания корабля». Другие смотрят туда и замечают действительно очертания корабля. Все моряки возле одной палубы смотрят в том направлении все начинают слышать крики оттуда. Они направляют корабль туда, слышат крики «спасите», и видят, как в тумане тонет корабль. Когда подплывают к этому месту, то обнаруживают лишь кучу бревен в воде. Что было у людей сейчас? Была очень интересная групповая форма иллюзии. Групповые иллюзии – феномены, которые встречались неоднократно в многих частях мира. Групповые иллюзии очень часто проявляются в религиозной сфере. Священники, монахи могут рассказывать примеры данных иллюзий, когда группа людей видит явления святых. Подобные формы групповых иллюзий действительно имели место в древности. Часто подобные виды иллюзий встречались в монастырях, когда группы религиозных людей начинали видеть какие-то святые или демонические фигуры, которые даже могли брать контроль над ними. В таких ситуациях вы могли видеть элементы групповых психозов в монастырях Европы в средневековье. В древности чаще встречались другие, отличительные от современных, психические расстройства... В ранней психиатрии был даже специальный термин относительно людей, которые обладают психическим расстройством, связанным с религиозной сферой, людьми, которые, считались одержимыми какими-то бесами. Эти люди назывались демонопатами, т.е. одержимые определенными демоническими силами. Пример рассказанный психиатром, жившим в конце XVIII столетия, французом Эскиролем. Он приводил случай демонопатии у маленькой девочки. Девочка 13 лет, заболевает какой-то инфекционной болезнью и длительное время лежала в кровати. На определенном этапе времени болезни она открывает глаза и начинает

разговаривать с близкими людьми, но разговаривает не просто, а глубоким басом. Здесь мы можем видеть проявление субличности, которая идентифицирована с определенной демонической структурой, которая как-бы овладела этой девочкой.

Я спрашивал у одного психоаналитика о трактовке стремления определенными людьми к осквернению святынь. Что такое святыни, церковь, библия, иконы в психоаналитической трактовке? Что они олицетворяют в нашем сознании? Данные образы скорее всего олицетворяют в нашем сознании определенные элементы супер-эго - контролирующей и моральной инстанции нашей личности. К примеру, возьмите какого-нибудь проповедующего религиозного фанатика, который рассказывает другим: «Я однажды шел по улице, и в какой-то момент Христос вошел в меня. После этого я стал проповедовать, идти по миру с любовью, с Христом в своем сердце». Если данному человеку говорят: «пойдем, ходим в стрип-бар или выпьем виски», он будет говорить: «Нет, это плохо, Христос это запрещает». О чем он говорит сейчас? Прежде всего о своей личностной моральной инстанции. Он идентифицирует свое супер-эго с определенными религиозными символизмами. Люди, которые являются очень набожными, символически получают доступ к своему супер-эго, контролирующей структуре своей личности. С другой стороны, почему другие люди, скажем, сатанисты, не любят христианство? Это люди, которые были когда-то обижены родителями чрезмерным контролем, либо покинуты ими. Условно говоря, их супер-эго было спроецировано на родителей, и было жестоким или игнорирующим.

Чаще всего супер-эго в сознании человека олицетворяется определенными религиозными символами. А появление таких странных сектантских структур, как сатанизм, по сути своей обусловлено стремлением отреагировать агрессию на спроецированное супер-эго.

Вопрос из ауд.:

- А вот худграф...

- Ну, да, близко: сатанисты – худграф.

- Просто там есть люди такие, которые выделяются.

- Например?

- Например, девушка с синими волосами, черными бровями...

- Ну и что?

- Ну, что это...

- Катя, знаешь, психоаналитические интерпретации могут быть самыми странными и драматичными. Я не совсем отвечу на твой вопрос, я просто спрошу тебя: знаешь ли ты, какая трактовка была символизма медузы горгоны у одного психоаналитика, Шандора Ференци?

- Даже страшно подумать, честно.

- Есть предположения? Вы знаете, кто такие психоаналитики, как они интерпретируют вообще?

- После вчерашней истории про Юнга, честно говоря, страшно подумать...

- Знаете, что видел Шандор Ференци в образе медузы горгоны? Версии есть? Обнаженную женщину, перевернутую вверх ногами. А образ медузы горгоны со змеями на голове – это образ женской вагины с волосатым покровом. Более того, он считал, что данный образ символически воплощает бессознательный страх перед ужасной и всепоглощающей вагиной. У некоторых мужчин действительно есть определенный страх перед совокуплением, потому что они воспринимают женскую вагину как место очень неприятное, и они могут ассоциировать данное место со смертью, с ощущением смерти, ощущением конца жизни. Смотрите, здесь очень интересно, что для некоторых мужчин женская вагина может быть ассоциирована на бессознательном уровне с местом, которое воплощает смерть. Вы же знаете, у психоаналитиков интерпретации могут быть весьма интересные и драматичные. (Смех в зале)

Я не говорю, что я верю или не верю в данные интерпретации, но тем не менее, здесь можно искать определенную пищу для ума. Хотя данные интерпретации являются чрезмерно сексуализированными. Это с одной стороны, а с другой стороны, чем дольше общаешься с людьми и чем дольше копаешься в их сознании, тем больше понимаешь, что Зигмунд Фрейд все-таки был прав в очень многом. То, что находится на глубине, действительно связано с сексуальными аспектами восприятия.

Итак, мы остановились на визуальной психопатологии. Что еще можно добавить по этому поводу? Есть определенные формы визуальной патологии. Визуальная аллестезия – когда человек видит

мир только одним глазом, то что происходит в периферии другого глаза, чаще всего левого, не воспринимается, т.е., человек, например, не воспринимает другого человека, подходящего к нему слева. Либо же, если мы перейдем на кинестетические аллестезии, то человек не воспринимает ощущения, которые он получает левой рукой, либо же воспринимает его как полученное правой. Ошибка восприятия, очень часто связана с определенными новообразованиями в коре головного мозга, либо травмой головного мозга, либо опухолью, либо же определенными другими патологическими процессами. Перейдем к ощущениям телесным, кинестетике. Очень интересные существуют патологии в данной сфере ощущений. Человек может активно галлюцинировать определенные кинестетические ощущения. Он постоянно испытывает чувство, что у него по коже бегают муравьи. Очень часто подобный вид галлюцинаций проявляется у морфинистов после длительного стажа приема данного наркотика. Бывают такие шизофреники, у которых появляется ощущение, что у них под кожей ползает какой-то жук. Очень интересный тип терапии данного психического расстройства был на ранних этапах развития психиатрии. Человек говорил, что у него на ноге под кожей ползает жук. Что с ним делали? Его ложили на кровать, отгораживали его взгляд от места на теле, где по его мнению поселилось насекомое, делали надрез на коже и затем демонстрировали раннее заготовленного жука. Вот, мы вынули его, – и зашивали рану. Как ни странно, благодаря этому человек лишался данной галлюцинации. Это пример терапии, который был в психиатрии во время ранних этапов развития. Я знаю примеры применения в наше время, в XX столетии. Один мой знакомый психотерапевт рассказывал историю из своей практике после окончания медицинского вуза. Он работал в Грузии и был знаком с человеком, который работал в шашлычной. В последние 10 лет у данного человека была постоянная кинестетическая галлюцинация – он чувствовал, что у него в горле застряла рыбная косточка. 10 лет назад он подавился рыбой и хоть кость вышла, ощущение у него осталось. И 10 лет это ощущение временами появлялось. Что сделал психиатр: он откинул голову своего клиента назад, перед этим заготовил парочку рыбных косточек, смазанных маслом, резко толкнул его в затылок, резко откинул челюсть

вниз, сказал ему: «харкай» и подставил ему руку, в которой были заготовлены косточки. После чего клиент говорит: «О! Да, да, чувствую, вышла». Здесь мы видим очень интересную технику проекции симптома. Подобные техники, очень близкие по содержанию могли использоваться не только психиатрами, но и, например, шаманами Вуду. В свое время смотрел парочку видеозаписей того, как они работают, и обнаружил слишком много сходства с работой некоторых психиатров. Скажем, приводят девушку, которая больна заболеванием, с которым не могут справиться врачи. Что делает шаман: берет курицу и начинает этой курицей водить по телу человека и читать свой шаманский заговор. Потом он берет курицу и отрезает ей голову и кидает в костер. В этом случае происходит проекция символа заболевания на определенный образ, который в свою очередь уничтожается, сгорая в костре. Вопрос из аудитории:

- Скажите, пожалуйста, как называется болезнь, когда человек вроде бы нормальный, адекватный, разговаривает с предметами? Причем серьезно.

- Это называется шизофрения.

- Только шизофрения? Нет никакого другого определения?

- Специализированного названия нет. Это просто симптом шизофренического расстройства. Хотя, смотря что он говорит. Если речь вполне осмыслена, то может он просто гештальт-психотерапевт? (Смех в зале)

- Ну, он именно общается как с человеком.

- Послушай меня, уважаемый стол, я хочу сказать, что ты очень красивый... и умный...

- Примерно так, только с другими предметами.

- С телевизором, да? Я знаю работу Ричарда Бендлера с шизофреником, который постоянно галлюцинировал очень интересные вещи. Когда он смотрел на телевизор, то видел, как из телевизора выходит образ героя фильма. Герой фильма шел к нему и кричал определенные ругательства. Это было очень неприятно, потому что человек любил смотреть телевизор. Он постоянно смотрел один сериал, к нему постоянно выходил один и тот же человек и ругался на него. Ричард послушал этого человека и сказал: «Знаешь, а у тебя ведь нет

заболевания, у тебя просто плохой вкус. Ты не пробовал смотреть, к примеру канал «плейбой»? Либо канал «люди и деньги»?». Потом Ричард сказал: «Слушай, а ты можешь научить меня этому? Ты представляешь, сколько одиноких людей обретут счастье в личной жизни, если получат твой навык?». Шизофреник ответил: «Ну, я подумаю насчет этого». Что произошло с сознанием шизофреника в данный момент? Что именно? У него изменилось восприятие своего состояния. Он понял, что его заболевание является не заболеванием, а определенным навыком. Здесь мы можем видеть элементы антипсихиатрического направления в психиатрии. Психиатр, Дейв Ленг, получал интересную информацию о больном, когда намеренно входил в раппорт и начинал разделять психическую болезнь с ним демонстрируя веру в то, что происходит во внутреннем мире больного. Такими средствами, он выводил пациента шизофреника из патологического состояния. Более того, он написал множество книг, где утверждал, что именно шизофреники, люди, обладающие сильными расстройствами личности, имеют очень интересное восприятие мира, и у них есть чему учиться. Милтон Эриксон тоже очень часто применял техники, методы работы, лечения психических больных, используя антипсихиатрический подход. Суть этого подхода в том, что терапевт изначально не говорит своему пациенту, что то, что ты видишь – это иллюзии, галлюцинации, ты заблуждаешься, мир на самом деле не таков и т.п.. Антипсихиатрия заключается в том, что человек, психиатр, начинает разделять реальность шизофреника, следовать его определенным импульсам, следовать его иллюзиям и потом утилизировать данные состояния. К примеру, история работы Ричарда Бендлера с одним шизофреником, который считал себя Иисусом Христом. Он лежал дома, бредил Голгофой, Израилем. Ричард, попробовал поработать с ним весьма интересным способом - взял и пошел в лавку, где продавались разные доски, гвозди, молотки, и с этим инструментарием он пошел к своему пациенту. Больной лежит под одеялом, что-то бубнит. Ричард сколачивает из досок крест, затем берет возди и молоток, с угрожающим видом подходит к шизофренику, снимает с него одеяло и говорит: «ты Иисус Христос?», тот отвечает: «ну, я», «вот гвозди, вот молоток, вот крест. Пойдем». А больной ответил: «эй, я всего лишь шизофреник».

Аудиальные иллюзии. Пример аудиальных иллюзий – это определенные голоса. Очень часто человек, страдающий шизофреническим расстройством, испытывает аудиальные галлюцинации. Данные галлюцинации будут носить латеральные свойства. Чаще всего в правом ухе шизофреника появляется голос, который хвалит его, говорит ему: «ты хороший, ты умный, ты замечательный», а левым ухом он слышит укоры или ругательства. Похоже на образ об – ангеле на правом плече и демоне на левом. По свидетельствам психиатров, чаще всего у шизофреников в правое ухо идут голоса с позитивным содержанием, а в левое ухо идут голоса с негативным содержанием. Это является определенным типом раскола личности, когда сознание разделяется на 2 части и фрагментируются. Подобные виды латерального разделения могут быть на уровне кинестетики, на уровне моторики. Слышал рассказ об одном мужчине, страдающем шизофреническим расстройством. Он, видя свою жену, одной рукой начинал тянуться к ней, чтобы задушить, а другая рука хватала первую руку и удерживала ее. Опять мы имеем разделение, фрагментацию, но уже на уровне других репрезентативных систем. Часто у шизофреников могут появляться галлюцинации другого свойства. Это обонятельные, вкусовые галлюцинации. К примеру, больному, находящемуся в больнице дают еду, но он длительное время отказывается от пищи, потому что начинает подозревать, что его кормят гнилой пищей либо мясом его родственников. И он отвергает пищу. Когда он кушает пищу, она ощущается у него как гнилая, протухшая, вонючая, червивая и т.д. Я вчера рассказывал вам о сектантской организации, у адептов которой, были именно позитивные обонятельные, ольфакториальные галлюцинации. Людям казалось, что они окружены определенными благоухающими запахами, ароматами и для них это было свидетельством определенного присутствия светлых ангельских сил. Изредка возникают галлюцинации позитивные, но чаще всего у людей, причастных к какой-то религиозной сфере, религиозной конфессии, христиане, кришнаиты, буддисты. Очень много аспектов религиозной практики связаны именно с обонятельными ощущениями. Любые храмы обладают всегда определенными ароматами. В христианском храме запах воска, ладана, в храме буддистском – запах

благовоний и т.п. Очень большое значение уделяется приятному запаху. И наоборот, неприятный запах в религиозной сфере олицетворяется с присутствием определенных деструктивных мифологических сил, которые являются частью картины мира данной религии. Шизофреники часто галлюцинируют какие-то негативные ощущения, чувствуют очень некомфортные привкусы гнили, смрада, запаха, который исходит от пищи. Иногда они проявляются очень ярко, иногда могут уходить и возвращаться снова через какое-то время. Далее, еще один очень интересный тип галлюцинаций, который может проявляться у человека – это галлюцинации вестибулярные. Что такое вестибулярный аппарат вы слышали? Вестибулярный аппарат, находится в глубине нашего среднего уха, полноценный орган восприятия, который заведует контролем нашего тела, чувством баланса. Он разделен на левую и правую часть, кинетический и статический лабиринты. Статический лабиринт контролирует чувство стабильности тела в определенной позе. Кинетический лабиринт контролирует чувство поступательного движения и вращения. Акробаты, гимнасты, которые делают различные формы сальто, обладают потрясающей способностью к восприятию мира посредством данного органа восприятия, хотя о нем могут даже не знать. Обычно у людей данный орган является практически незадействованным и находится в состоянии почти полной, атрофии. Вестибулярные галлюцинации могут проявляться у больных диабетом. К примеру, я знаю одну девушку, больную данным заболеванием, что когда у нее повышается уровень сахара в крови, то она испытывает очень интересный тип вестибулярных галлюцинаций. У нее появляется ощущение того, что она может ходить по стенам. Неоднократно встречался с вестибулярными галлюцинациями во время трансовой индукции. К примеру, во время одной гипнотической техники, девушка начала комментировать свои ощущения, что она как бы сидит на стуле, но у нее появляется чувство, что ее как-бы перевернули вверх ногами. На самом деле что меняется? Меняется определенная специфика ощущений в вестибулярном аппарате. В формате психических заболеваний эти галлюцинации чаще всего связаны с разбалансированием ощущения тела, дисбалансом чувства пространства, неспособностью к правильной, корректной координации

своего тела. Хотя достаточно часто шизофреники, буйные психопаты или эпилептики обладают очень сильной физической силой и контролем над телом. К примеру, во многих психиатрических клиниках есть специальные комнаты, где содержат таких буйных пациентов. Так вот, я знаю историю о том, как больного во время маниакального приступа посадили в подобную комнату, где он через некоторое время сорвал металлическую решетку перед дверью с петель, хотя в обычном состоянии вовсе не отличался большой физической силой. Такая мощь появляется у человека, когда он находится на пике отреагирования каких-то очень глубоких чувств.

Сессии гипнотерапии 3

Продолжаем нашу психотерапевтическую работу, и похоже у нас уже есть желающие.

Терапевт: Девушки, я первый раз вижу, что вы поднимаете руки. Что-то изменилось.

Участники: Готовность и желание появились только сейчас.

Терапевт: Отлично, тогда работаем.

Сессия 5

Клиент № 1 –Наталья С.

Клиент № 2 – Инна Т.

Терапевт: Я не знаю, где для вас лучше всего испытывать расслабление? Быть может вы можете испытать расслабление просто сидя на этих стульях, но так же вы можете вспоминать расслабление, которое приходило к вам, когда вы находились дома. К примеру, в своей кровати или, когда вы находились где-нибудь на берегу моря. Вы можете представить это, и обратить внимание, чем, ваше состояние расслабления здесь, может отличаться от расслабления там. Либо же посмотреть с другой точки зрения – вы отдыхаете на море и смотрите на себя сейчас. Чем вы отличаетесь, когда вы там, смотрите на себя здесь?! Интересно... Чем это отличается от того, как будто вы расслабляетесь дома. Чем вы, здесь и сейчас, отличаетесь от там, но в прошлом?! Или

может быть, вы можете представить себя в будущем, расслабляющимися где-то в более комфортном месте. Быть может какой-то клуб или друзья, общение. Вы ощущаете, что чувства расслабления и спокойствия продолжают погружать вас в новое расслабленное состояние и это чувство в будущем, через день – два, неделю, чем-то будет отличаться от вашего расслабления здесь. В то время как вы здесь смотрите на себя там либо же, в то время как вы там смотрите на себя здесь. И чем там отличается от здесь и прямо тут...

Клиент № 1: (Улыбается)

Клиент № 2: (Замешательство и рассеянность)

Терапевт: ... Интересно... И чем отличается ваше расслабление в ваших представлениях в будущем, от того расслабления, которое у вас было в прошлом, когда вы были дома. Если вы посмотрите на себя из будущего в прошлое, то как вы увидите себя из прошлого в настоящем?! И в свою очередь, как вы из этого состояния посмотрите на себя в будущем – когда вы здесь смотрите на себя там, в то время как вы там смотрите на себя совсем в другом месте. Интересно, в чём вы действительно отличаетесь, когда вы здесь и одновременно там. Потому, что вы представляете это прямо сейчас, но с другой стороны – это будущее. Интересно, когда вы там, а ощущения здесь. Либо вы здесь, а ощущения там. Интересно, что важно, ощущения здесь, когда вы там либо то, что вы там, а ощущения здесь. Вы находитесь в состоянии глубокого гипнотического транса прямо сейчас либо это, может быть, оттенки транса, которые были когда-то давно, когда вы сидели дома и погружались в более расслабленное состояние. Можете представить сейчас и другие контексты, где можете расслабляться и обратить своё внимание на то, что состояние, которое было там и одновременно здесь, отличается от тех состояний, которые тут и где-то ещё. Потому что другие люди, когда смотрят на вас, они тоже могут испытывать определённое расслабление. Интересно, как они воспринимают вас здесь?! В то время как для них, вы, конечно, там, а для вас вы здесь. Вы меня понимаете, да?

Клиент № 1: (Реакций на вопрос не возникло)

Клиент № 2: (Нет никаких изменений мимики)

Терапевт: Хорошо. Сейчас ваше бессознательное может позволить ему полностью захватить контроль над вашим телом, и чем больше вы слышите мои слова, тем больше вы погружаетесь в состояние большего расслабления и комфорта. В то время как вы здесь, но в то же самое время вы где-то там, в глубине себя. И это ощущение, понимания того, что вы с одной стороны здесь, а с другой стороны в глубине себя может так же позволять вам ещё больше расслабляться и ощущать, что напряжение мышц на ваших веках начинает уменьшаться и покидать вас. Интересно ощущать, что ваше тело сейчас способно на многое в понимании и осмыслении того, что происходит сейчас. Либо, быть может, то, что будет происходить с вами будет важным где-то там, когда вы будете внутри себя, и одновременно с этим будете вспоминать, как вы были где-то в прошлом, либо где вы находитесь где-то в будущем. Какая-то часть вашего сознания может постоянно удерживать образ того, что вы находитесь дома, и расслабляетесь, а другая часть сознания может представлять, как она в будущем расслабляется на берегу моря. И интересно, чем ваше состояние в прошлом и ваше состояние в будущем отличается от состояния в настоящем. И могут ли эти состояния прийти к какому-то общему знаменателю сейчас либо немного позже. Когда вы продолжаете погружаться в состояние глубокого гипнотического транса прямо сейчас, ваше бессознательное может послать вам определённые импульсы, которые для вас могут быть чем-то очень важным в будущем либо в настоящем. Или в данный момент времени, вы можете воспринять его как что-то прошлое, когда вы здесь. Для меня вы здесь, а с другой стороны, для других людей, вы где-то там. Быть может, я ближе к вам, а они немного дальше от вас и от меня сейчас потому, что вы продолжаете погружаться в состояние ещё большего расслабления, и гипнотический транс может давать определённые сигналы. И вы можете отметить в своём теле, какая часть ощущений позволяет вам войти в состояние глубокого гипнотического транса немного быстрее...

Клиент № 1: (Закрыла глаза)

Терапевт: ...Просто найдите определённый участок тела, который для вас является сигналом о погружении в транс...

Клиент № 2: (Закрыла глаза)

Терапевт: ... Быть может, это будут просто закрытые глаза или изменённое дыхание, либо какое-то особое биение сердца. И позвольте своему вниманию сконцентрироваться на данном участке тела. И пока ваше внимание концентрируется, вы можете представить, что вы где-то там, но не здесь, в то время как вы находитесь здесь, но не там. Интересно находиться там, но не здесь и в то же самое время здесь, но не там. Но ваше бессознательное знает, как найти какой-то правящий принцип, который будет помогать вам сейчас, что действительно происходит с вашим телом, когда ваше замешательство начинает расти и увеличиваться, когда те импульсы, которые доходят из всех участков вашего тела, будут восприниматься как-то по-иному, как-то по-странному. Вы можете позволить себе представить образ-картинку как будто вы идёте по определённом коридору в очень большом здании, но чем дальше вы идёте по этому коридору, чем больше вы делаете шагов вперёд, тем дверь в конце коридора становится всё дальше от вас. Интересно... А когда вы останавливаетесь, вы, почему-то, продолжаете двигаться. Когда вы идёте назад, вы начинаете идти вперёд. Когда вы стараетесь повернуться налево – вас, почему-то, поворачивает направо. А когда вы пытаетесь повернуться на право – вас поворачивает налево. Позвольте вашему бессознательному решить загадку того, как добраться до этой последней двери. Позволяйте ему двигать вас именно так, как оно считает необходимым, потому что сферой сознательного добраться до конца коридора вам может быть немного трудно. С другой стороны, это может быть очень легко потому, что чем труднее – тем легче в этом пространстве. Но с другой стороны, чем что-то легче, тем оно труднее. Неожиданно для себя, вы можете обнаружить, что ваше сознание находится в каком-то пространстве, в большом поле, и вы стоите перед домом, который находится в этом поле. Этот дом – дом старика Мёбиуса. И интересно попасть в него, потому что пространство и время в этом доме особенные, они не обычные. Вы можете подойти ещё немного ближе и открыть дверь, войти в него и обратить внимание, что законы физики функционируют здесь несколько по-другому. Потому что, чем ближе вы пытаетесь подойти к стенке напротив вас, тем дальше вы от неё отдаляетесь. А если вы пытаетесь подпрыгнуть, то вас, прижимает к полу. Если вы пытаетесь лечь на пол, то вас, почему-то,

подбрасывает вверх. Когда вы пытаетесь говорить – вы, почему-то, молчите, а когда вы пытаетесь молчать – речь сама по себе начинает проявляться в вас. Интересно... Это законы и правила того места, в которое вы попали. В этом пространстве вы можете увидеть определённый сундук, который стоит посередине этого дома и отметить для себя, что в этом сундуке находится, скорее всего, очень много тайн, которые касаются вашего сознания и понимания вашей личности. Но интересно, как вы можете добраться до этого сундука, находясь в доме Мёбиуса. Потому что, чем больше вы хотите добраться до него, тем больше у вас состояние апатии к этому предмету.

Клиент № 2: (наблюдается расслабление мышц лица)

Клиент № 1: (зафиксировано интенсивное подёргивание век)

Терапевт: ...А с другой стороны, чем больше состояние безразличия к этому предмету, тем больше у вас желание добраться ещё ближе к этому месту, к этой точке. И когда вы добираетесь до него, чем больше пытаетесь открыть этот сундук, тем больше замков защёлкивают его. Но с другой стороны, чем больше вы просто апатично находитесь в этом сне, замки сами начинают отмыкаться. Позвольте своему бессознательному, в комфортном ему методе открыть данный сундук, просто позволяйте себе переживать ощущения того, как ваше бессознательное находит выход. Обратите внимание на вещи, которые находятся в данном сундучке. Найдите какой-то предмет и коснитесь его, но знайте, чем ближе вы подносите руку к этому предмету, тем дальше она от него. Чем больше вы хотите взять предмет, тем больше у вас состояние апатии, а чем больше у вас состояние безразличия к этому предмету, тем больше желаний. Позвольте своему бессознательному решить эту загадку и позвольте этому предмету появиться в вашей руке прямо сейчас. Но вы знаете, законы существования в этом доме необычны, потому что, как только вы хотите разгадать секрет данного предмета – он уже разгадан, а когда вы понимаете, что он уже разгадан – этот секрет только формируется в вас. Интересно и необычно, правда?! Когда вы пытаетесь разгадать секрет – он уже разгадан, а когда вы его уже разгадали – он только начинает становиться секретом. Позвольте своему бессознательному решить данную загадку. Позвольте этому предмету раскрыться перед вами прямо сейчас и полностью захватить

контроль над вашим телом (терапевт подходит к клиенту № 1 и поднимает её руки). И чем выше поднимается левая рука, тем ниже будет опускаться правая. Потому что дом необычный, и когда вы пытаетесь определить свою правую руку – это будет, скорее всего, левая рука, а когда вы определяете свою левую руку, здесь будет, скорее, правая. И только ваше бессознательное может решить, какая рука должна двигаться. Прямо сейчас, позволяя себе осознавать что-то новое и необычное в своём теле и состоянии.

Клиент № 1: (Наблюдается катаlepsия левой и правой руки)

Терапевт: Прямо сейчас... И чем ниже опускаются ваши руки, тем больше в вас состояние замешательства и одновременно расслабления. Но с другой стороны, чем ниже опускаются ваши руки, тем выше поднимаются ваши руки. Позвольте вашему бессознательному найти решение этой загадки. Чем ниже опускаются ваши руки, тем выше опускаются ваши руки. Когда ваши руки полностью опустятся – это значит, что они достигли самой вершины. Но когда они достигли вершины – это значит, что они опустились на ваши ноги. Только ваше бессознательное знает, что сейчас вы находитесь в состоянии самого лучшего, самого эффективного обучения, которое может с вами происходить. И вы можете вспомнить какие-то значимые, необходимые состояния, которые могут проявляться в вашей жизни. Вы можете просто вспомнить, что иногда вы можете быть просто агрессивными либо тревожными. Но эти состояния, которые были в прошлом, сейчас они находят новое понимание потому, что сейчас вы являетесь путешественниками по своему бессознательному. До того, как вы начали погружаться в транс, агрессия была для вас просто агрессией, а тревожность была просто тревожностью...

Клиент № 1: (Правая рука медленно опустилась на колено)

Терапевт: Но после того, как выгрузились в состояние транс, агрессия перестала для вас быть просто агрессией, а тревожность перестала для вас быть просто тревожностью. Именно сейчас вы можете полноценно осознать, что именно теперь агрессия для вас – просто агрессия, а тревожность – просто тревожность. Подумайте об этом... Позвольте вашему бессознательному осмыслить то, что я вам сказал сейчас, и позвольте пониманию возникнуть перед вами как

определённый фильм, который будет решением, в котором эти два состояния, которые я упомянул, найдут новое понимание. Потому что дом Мёбиуса, – самое лучшее место для нестандартных решений тех задач, которые вы можете ставить пред собой. Но знайте, что в этом доме нельзя чего-то хотеть, потому что вы перестанете желать это. Когда вы перестаёте что-то делать здесь, оно происходит само. Этот дом – это царствие бессознательного и здесь оно правит и принимает какие-то решения.

Клиент № 1: (Левая рука опустилась на колено)

Терапевт: Когда новое понимание появится в вашем сознании, позвольте своему бессознательному ответить «да» приподниманием пальца правой руки так, чтобы я мог это замечать и видеть, но пока что вы можете просто продолжать осознавать какие-то процессы решения, которые продолжают существовать в вашем бессознательном. С одной стороны, задача проста, а с другой стороны - очень сложна. Каким образом просто агрессию превратить в просто агрессию, и какие усилия нужны, чтобы превратить просто тревожность в просто тревожность. Какие усилия нужно затратить на это. Когда решение будет найдено на бессознательном уровне, позвольте своему бессознательному ответить «да» приподняв указательный палец на правой руке так, чтобы я мог это видеть сейчас.

Клиент № 1: (Наблюдается непроизвольное приподнимание указательного пальца на правой руке)

Клиент № 2: (Указательный палец правой руки начал подёргиваться)

Терапевт: А сейчас позвольте своему бессознательному решить более лёгкие задачи в месте, в котором вы находитесь. Хотя вы можете посмотреть на эту задачу, как на трудную, потому что она для вас будет лёгкой. В зависимости от того, как решит ваше бессознательное. Вы можете, если вы знаете, как просто агрессию превратить в просто агрессию, как просто тревожность превратить в просто тревожность, а спокойствие в умиротворение. Если вы решили первую задачу – вы решите и вторую. И позвольте своему бессознательному искать необходимую информацию, чтобы решать их сейчас.

И позвольте одной области мозга становиться активной в процессе решения данной задачи. И пока решение будет возрастать, вы можете задаться вопросом, на сколько вы можете удивиться ответу вашего бессознательного. Осознаёте ли вы, на сколько велики и значимы те процессы, которые происходят внутри вас. Когда решение будет найдено, ваше бессознательное ответит «да», приподняв указательный палец на правой руке так, чтобы я мог видеть это сейчас. Пока что, просто позволяя себе находиться в этом состоянии, когда моё сознательное общается с вашим бессознательным. Ваше сознательное может погрузиться в приятные грёзы, которые будут отображать важные процессы, которые продолжают происходить в вас прямо сейчас. Вы начинаете осознавать что-то большее, как маленький ребёнок, который идёт в школу, человек, который взрослеет в глубине, а глубина потом станет значимой и появится на поверхности, как глубинные подводные течения создают изменения на поверхности воды. Но, смотря на поверхность, не увидишь, что сокрыто глубоко. Просто тишина... И только мой голос доносится из глубины, сохраняет какой-то контакт с другим состоянием. А вы продолжаете изменяться и находить, как человек, идущий по лесу находит грибы, как почтовая птица находит свой дом. Вы меняетесь ещё более глубоко, с каждым вдохом позволяя себе уйти ещё немного глубже в то пространство, где вы прекращаете ощущать своё реальное тело, где вы являетесь просто сознанием и осознаванием. Вы можете чувствовать вокруг и внутри себя мириады впечатлений. Тех впечатлений, которые доступны вам, которые обучают вас и изменяют вас, делая вас более спокойными, более умиротворёнными. Человек, побывавший в доме Мёбиуса, знает, как глубоко он может войти в состояние расслабления. Потому что именно в этом состоянии, ваше бессознательное может начать полностью контролировать вашу левую руку. И чем больше слов я произношу, тем больше ваша левая рука будет ощущать лёгкость и парение. Так интересно. Как будто ваша левая рука – это металл, а вверху – магнит и вы ощущаете, как этот магнит притягивает ее. Можно чувствовать, что что-то необычное поднимает вашу руку. Она тяжела, как металл, но её тянет вверх. Она всё больше становится лёгкой, и вы можете позволить своему бессознательному погружать вас на тот уровень транса, где это

притяжение ещё больше захватит ваше тело, и вы можете почувствовать, как ваша левая рука начинает жить своей собственной жизнью. Именно в ней сфокусирована власть бессознательного. Ещё пару мгновений и вы осознаёте, что что-то тянет её вверх, притягивает. И вы продолжаете погружаться в транс. И чем больше вы находитесь в нём, тем выше начинает приподниматься ваша левая рука. Так интересно. Просто позвольте вашему бессознательному делать реакцию более интенсивной, чтобы я мог её видеть сейчас. Я бы хотел, чтобы ваше бессознательное сделало этот импульс более реальным. Чем глубже вы погружаетесь, тем больше у вас расслабление и тем больше ваша левая рука начинает притягиваться вверх...

Клиент № 1: (Наблюдается левитация правой руки, а затем её каталепсия)

Терапевт: ... как листок, который подхватило порывом ветра, взмывает вверх, и ветер не знает, куда лист несёт. Ветер не знает направление, но он движет листком, уводя его всё выше и выше. А листок может позволить себе просто парить и поднимается все выше и выше. И чем выше поднимается рука, тем сильнее решение той задачи, которую я поставил перед вами, которую услышало ваше бессознательное. Так интересно позволить своему телу осознавать, что происходит в нём и понимать, что то, что происходит сейчас. Вы сейчас на пути, который можете сейчас пройти, увидев сон, который ждёт, чтоб вы нашли его. Сейчас с вами есть ваше осознание ... и понимание... Да! Сейчас я обращусь к бессознательному, и когда я коснусь колена Наташи, ее голова выйдет из состояния транса, а всё остальное тело будет продолжать находиться в нем. Ты пробудешь в этом состоянии в течении двадцати секунд, а затем твоё бессознательное снова закроет глаза и погрузит тебя в состояние транса... (Терапевт коснулся левого колена клиента № 1)

Клиент № 1: (Открыла глаза)

Терапевт:...Привет! Всё хорошо? Смотри на свою руку...

Клиент № 1: (Улыбается, смотрит на руку)

Терапевт: ... Какие-то ощущения испытываешь?

Клиент № 1: Ну, как бы, я её не чувствую. Вот, и сам момент, когда она начала подниматься...ну...я не поняла, что происходит...

Терапевт:...Пятнадцать, шестнадцать, семнадцать, восемнадцать...

Клиент № 1: (Закрывает глаза)

Терапевт: ...Решение может быть найдено сейчас. И каждый, погружается на тот уровень транса, который нужен ему. Именно тогда, когда ваше бессознательное узнает, что решение может быть найдено...

Клиент № 1: (Правая рука опустилась на колено)

Терапевт: ... тогда вы можете увидеть путь, и осознать, что вы можете начать возвращаться с найденным решением обратно, медленно и плавно. И пока ваше бессознательное будет возвращать вас в состояние бодрствования, вы будете более глубоко осознавать те изменения, которые произошли в вашем теле. Но выходить из транса вы будете постепенно. Сначала из транса выйдут пальцы ваших ног, потом ваши икры, колени, ваши голени. Потом из транса выйдет ваш таз, живот, грудь, спина... Так интересно осознавать, что ноги и туловище уже вышли из транса, а голова ещё в трансе. Потом, быть может, пожелает выйти из транса ваша левая рука, потом правая. Интересно, какая рука захочет выйти из транса быстрее. Пусть эта рука приподнимет указательный палец, чтобы показать, что она будет выходить из транса первой...

Клиент № 1: (Приподнял указательный палец левой руки)

Клиент № 2: (Приподнял указательный палец левой руки)

Терапевт: ... Отлично! Позвольте вашим рукам выяснить, кто же первым будет выходить из состояния транса.

Клиент № 1: (Улыбается)

Терапевт: В какой-то момент вы можете осознать, что руки пришли к какому-то пониманию, и решили, что они будут выходить из транса частично, ступенчато. Сначала выйдет из транса кисть левой руки, потом запястье, потом запястье правой руки, а потом одновременно выйдут из транса предплечья, плечи. И бодрствование подбирается к вашей шее. Состоянием бодрствования начинает заполняться ваша голова, но медленно. Сначала из транса выходит только ваш рот и голосовые связки, а глаза и уши продолжают быть в состоянии транса. Как интересно, вы осознаёте, что можете говорить, как в бодрствующем состоянии, но ваши глаза, ваши уши продолжают

находиться в состоянии глубокого гипнотического транса. Как вы чувствуете себя сейчас, девушки?

Клиент № 1: (Потягивается, улыбается, но глаза закрыты)

Клиент № 2: (Сидит неподвижно)

Терапевт: Когда ваше бессознательное будет готово, оно выведет из транса ваши глаза, и приоткроет их.

Клиент № 1: (Открыла глаза, смеётся)

Клиент № 2: (Открыла глаза)

Терапевт: Что было важным для вас? Что интересно? Были ли какие-то телесные ощущения, которые вы можете прокомментировать сейчас?

Клиент № 1: Я помню, когда зашла в эту комнату. Вы начали говорить, что «чем больше ты хочешь открыть этот ящик, тем меньше он открывается»... Вообще, я сижу там, перед ящиком, слёзы текут, и я не могу его открыть (Смеётся и активно жестикулирует в подтверждение своих слов). Вот... Интересно, я помню, что Вы говорили, что левая рука начнёт подниматься, а начала подниматься правая – это я помню точно.

Терапевт: Помните, что я говорил, когда вы были в трансе? «В этом пространстве левая рука является правой, а правая - левой».

Клиент № 1: Да! Левая поднималась, а правая....Вот...

Клиент № 2: Я почему-то смутно помню, что там происходило. Вот вспомнила про дом... (Смотрит вверх) Там было всё как-то очень ярко, как-то хаотично и вообще какое-то такое замешательство было всё время.

Клиент № 1: Как-то пусто в голове (Улыбается и пожимает плечами). Состояние спокойное.

Практика 3

Сейчас предлагаю вам поработать со следующим паттерном в парной работе. Начинайте работу, и если появляются вопросы, обращайтесь ко мне. Увидимся через 30 минут. Успехов.

Паттерн 3. Принятие «Тени»

1. Группа объединяется в пары. В паре один человек становится оператором, другой клиентом.

2. Клиент заявляет любую беспокоящую его эмоцию, чувство, состояние, ощущение.

3. Оператор предлагает пациенту ассоциироваться со своим теньвым (проблемным) аспектом личности, который создает проблемное состояние, и дать обратную связь о своих чувствах.

4. Диссоциироваться от этого состояния, и представить его со стороны. Затем дать обратную связь об образах и ощущениях, которые появляются в теле.

5. Посмотреть на теньвую часть личности, и произнести следующее: «Во мне есть что-то светлое, и есть что-то темное. Принимаю все это таким, как оно есть, и становлюсь чем-то новым».

6. Получить от клиента обратную связь об полученных изменениях.

СЕМИНАР 4.

СЕКСУАЛЬНАЯ ДЕВИАЦИЯ И НЕЙРО-ЛОГИЧЕСКИЕ УРОВНИ РЕАЛИЗАЦИИ СИМПТОМА

В контексте тематики переноса я хочу рассмотреть определенное количество примеров психопатологии в сексуальном контексте. Тема переноса очень значима в этой сфере. В детстве у ребенка первичный импульс либидо, направленный на определенный объект, предмет, символ, в будущем, во время взросления, может реализовываться в патологической форме. К примеру, маленький мальчик, живущий в сельской местности, видит, как его родители, которые являются крестьянами, фермерами, забивают кур на бульон, на суп. Берут курицу, отсекают ей голову. Мальчик видит кровь. Детей могут привлекать к данной деятельности, чтобы они могли помогать родителям. Пример, описанный Крафт-Эбингом, связан с мальчиком возрастом 6-7 лет, по каким-то причинам, получившем свое первое сексуальное возбуждение, когда увидел, как курице отсекают голову и она истекает кровью или когда ее душат. Через какое-то время, мальчик осознал, что он получает сексуальное удовольствие от того, что он душит кур. Родители находили множество мертвых птиц в курятнике. Мальчик оправдывался, говоря, что заходила лиса, либо волк и душила куриц. Было очень много трупов птиц в данной ферме. Когда мальчик повзрослел, стал молодым человеком у него появляется полноценная репрезентация сексуального стремления. Но весьма необычная. Он начинает осознавать, что не испытывает никакого удовольствия от элементарного коитуса - генитального секса с женщиной. Он испытывает совсем другие типы удовольствия. Он испытывает удовольствие, когда он женщину душит. В возрасте 20-23 лет он совершает ряд убийств, в которых он душил женщин, и при этом получал сексуальное удовлетворение. И если он не получал эякуляцию, он душил и убивал. Если же эякуляция появлялась во время душения, то у женщины был шанс оставаться живой. Любые подобные формы патологий находят свою репрезентацию по причине того, что человек не способен получать сексуальное удовлетворение другим образом. Примеров много – это педофилы, гомосексуалисты, фетишисты. Они занимаются странными вещами в своей сексуальной

сфере не потому что они просто фанаты данной сексуальной ориентации, не совсем так. Очень часто сексуальная психопатология находит свою реализацию, потому что ранний либидозный стимул был привит в патологическом контексте. Скажем, Крафт-Эбинг неоднократно описывает случаи того, как парные или групповые акты мастурбации в детстве у мальчиков приводят к развитию в будущем выраженных гомосексуальных наклонностей. Если мастурбация сопровождается применением какой-либо вещи – платка, шубы, туфли – возможно формирование фетишизма, и дальнейшей неспособности испытывать сексуальное удовлетворение без необходимого предмета. Очень драматичный, случай описан в психиатрии. Молодой человек выходил на площадь, в какое-то людное место, и пытался своровать носовой платок какой-то девушки. Если его не ловили по факту кражи платка, то часто находили в каком-то переулке, где он занимался мастурбацией помощью того же платка. Либо же за факт публичной мастурбации, либо же за кражу платка, его все время садили на небольшие сроки в тюрьму. Так и проистекала его жизнь: он пытается своровать платок, его сажают на 3-4 месяца в тюрьму, он выходит, через 2-3 дня он пытается снова своровать платок, бежит с места преступления, мастурбирует в переулке, его опять ловят и сажают на полгода. Он выходит, через 2-3 дня он опять совершает это, причем он не делает никаких действий чтобы скрыть воровство или мастурбацию. После того как его ловили, во время обыска у него дома находили огромное количество платков уже сворованных. Он получал сексуальное удовлетворение только по факту:

1. Мастурбации.

2. По факту наличия женского платка, который был в ходу у какой-то дамы. Платки новые, только купленные были для него безразличны.

Это фетишизм. У людей страдающих данной сексуальной патологией для наличия сексуального удовлетворения требуется определенный фетиш. Он может быть самым разнообразным: это может быть простой образ, символ, туфля, шуба, какие-либо части тела – ухо, нос, ступня ноги или кисть руки и т.п. Этот человек должен видеть какой-то образ и у него появляется сексуальное удовольствие. Интересный пример мужчины, который женился в возрасте 25-26 лет, у

него была замечательная жена, он любил свою жену, но когда он приступил к исполнению своих супружеских обязанностей, он понял, что у него не возникает ни эрекция, ни эякуляция. Он знал, что с детства у него есть определенная странность: в первый раз сексуальное удовольствие он испытал, вы не поверите, тогда - когда увидел, как одна старуха надевает ночной колпак себе на голову. И он получил первую эрекцию и эякуляцию. После этого, что он мог делать: он представлял себе эту старуху, надевающую колпак себе на голову, от чего получал сексуальное удовлетворение, завершающееся эякуляцией и пребывал в полном сексуальном комфорте.

- А как же жена?

- Он очень хитро вышел из положения на самом деле. Он осознал, что во время коитуса со своей женой он может представлять старуху, надевающую колпак, и у него все получалось.

- Ему нравился колпак или старуха? Или все вместе?

- Нет-нет, ему нравилось видеть, как старуха надевает на голову колпак. И этот процесс надевания колпака на голову у него стимулировал сексуальное возбуждение. Если рассматривать данный случай исключительно с точки зрения бихевиоризма, мы видим, что по каким-то причинам сексуальное удовольствие проявилось одновременно после определенного визуального стимула. Очень интересно, если первичный сексуальный импульс совпадает с каким-то образом, очень часто этот образ становится ведущим для удовлетворения всей половой жизни у человека.

Еще один пример: у пациента проблемы в сексуальной жизни возникают если: 1) женщина не одета в тугий корсет; 2) она не является блондинкой. Причем, данные условия не влияют на симпатию, а только на сексуальное удовлетворение. В чем была причина? Когда этому мужчине было 13 лет он отдыхал в каком-то пансионе и девица, которая отдыхала в этом пансионе, которой было лет 17-18, решила лишить этого мальчика девственности, т.к. они находились в помещении, в которое постоянно могли зайти люди, они занимались сексом в одежде, на ней был корсет и она была блондинкой. Такие запечатления могут полностью обобщаться в сознании человека, когда они происходят в раннем возрасте. Это важно. Т.е., когда реализация либидо приходится в

возрасте менее 13 лет, очень часто там мы можем видеть очень интересные, странные, драматичные запечатления, которые потом начинают вести человека очень далеко за грань нормы в будущем. Это педофилические, гомосексуальные, геронтофилические наклонности.

К примеру, был зафиксирован случай очень интересный: мужчина во Франции в конце XIX ст., который занимался очень странным видом деятельности: он блуждал по Франции и временами заходил в дома, где жили старушки возраста 60-70 лет, пытался совершить с ними половой акт, и затем убивал их. Его развитие психики было близко к умственной отсталости. Когда исследовали его детство, оказалось, что по каким-то причинам, в возрасте 16-17 лет он был лишен девственности старухой. Печально, но в дальнейшем, стремление заниматься сексом со старухами и затем убивать их стало заикленным паттерном, стремлением с одной стороны воспроизвести картину формирования патологии, а с другой – отреагировать злость на человека, сформировавшего данную реакцию.

Данные формы патологий почти нереально как-то контролировать, нереально изменять. Лишь их легкие формы, легкие типы поведения могут быть скорректированы. Иногда у гипнотерапевтов это удавалось. Кстати, гипноз в XIX ст. был почти единственным видом психотерапии, других просто не было. Это сейчас их очень много, психоанализ, гештальт-терапия, психодрама, НЛП, первичный крик Артура Янова и т.д. Раньше был только директивный гипноз, либо лекарственное лечение. Иногда получалось клиническим психотерапевтам корректировать, к примеру, определенные виды гомосексуальных склонностей, при условии, что данное стремление не являлось основным в сексуальной жизни человека, т.е. он является скорее не гомосексуалистом, а бисексуалом.

Во время директивного, прямого внушения гипнотерапевт внушал пациенту: «Тебе нравятся только женщины, ты получаешь удовольствие от секса с женщинами, мужчины во время совокупления тебе отвратительны» и т.п. Получалось в формате 3-5 сессий скорректировать стремления гомосексуалистов, чтобы они перешли на «светлую сторону». (Смех в зале)

Очень интересные типы сексуальных расстройств могут возникать в сфере чрезмерной сексуальной активности как у мужчин, так и у женщин. Кто слышал о таком интересном типе заболевания, как нимфомания у женщин? И его аналог у мужчин - сатириаз. Я вам так скажу, некоторые мужчины или женщины могут говорить, что если встретится им такой человек, то в сексуальной сфере они будут полностью удовлетворены. Но нимфомания и сатириаз - это заболевание, очень серьезное заболевание.

К примеру, описывается женщина, страдающая нимфоманией. В чем заключается суть ее бытия? Она может быть образованной, умной, но при виде мужчины она сразу идет на контакт и пытается заняться с ним сексом. Причем, почти без возрастной дифференциации. Эти дамы могут пытаться совокупляться и с мальчиками и со взрослыми и со стариками. Если за ней нет никакого присмотра, они могут вытворять дикие вещи.

Чрезмерная, повышенная сексуальность женщины сильно меняет состояние сознания. Она просто ничего не может с собой поделать. Аналогичные вещи происходят у мужчин во время наступления приступов сатириаза. У них появляется невыносимое напряжение в теле, которое не исчезает до тех пор, пока мужчина не совершит акт коитуса. В некоторых случаях, мужчины, страдающие сатириазом, могут удовлетворять свою похоть не только с женщинами, но и с помощью предметов, животных, выполняя это как компенсацию отсутствия адекватного объекта удовлетворения своего сексуального желания. Есть случай, когда мужчина, страдающий сатириазом во время приступа попытался изнасиловать женщину, которая ехала с ним в вагоне. После того как его остановили, он комментировал свое поведение так: "Я не мог ничего с собой сделать. Это очень сильное напряжение и очень большой страх того, что произойдет, если я этого не сделаю..."

Алкоголизм и дипсомания захватывают другую сферу патологии личности.

Думаю, об алкоголиках слышали все, это естественное состояние очень многих людей в современном мире, тем более в славянских странах. Но существует очень четкая грань между понятием "алкоголик" и понятием, "дипсоман", слышали, да? Нет? Крафт-Эбинг четко

разделяет понятие дипсомана и понятие алкоголика. Алкоголик - это человек, который в своей жизни:

1. Любит выпить на осознанном, сознательном уровне. Он старается продемонстрировать то, что он пьет.

2. Делать это в бурных шумных компаниях.

3. Он хвастается тем, сколько он выпил и какой он молодец.

4. При малейшей возможности он старается привлечь к себе компанию, группу людей, в которой он будет употреблять алкоголь.

Дипсоман - это человек, активно употребляющий алкогольные напитки, при этом нежелающий делать этого. Исток влечения к алкогольным напиткам находится на бессознательном уровне. Также:

1. Он терпеть не может запаха алкоголя и его привкуса в промежутках между запоями.

2. Он ненавидит себя за то, что он пьет, но у него появляется неодолимое желание, стремление, время от времени принимать очень много алкоголя.

3. Употреблять алкоголь в уединении.

Приводится пример случая девушки, которая в возрасте 23-х лет вышла замуж, во время беременности, где-то месяце на 7-ом у нее появилась жажда, которую она не могла удовлетворить никакими напитками. Она пыталась пить различные типы вод, соков, травяных настоев. Жажда не проходила. В один день она обратила свое внимание на какую-то спиртовую настойку, выпила немного и почувствовала, что ее жажда облегчилась. Она стала активно пить, причем во время беременности. После рождения вполне нормального ребенка, ее стремление к алкоголю возросло. Она находила алкоголь, который был спрятан дома, выпивала его весь, и затем входила в невменяемое, буйное состояние. Когда из дома алкоголь убрали полностью, она могла выходить на улицу, искать какой-то кабак, напиваться там. В бессознательном состоянии ее потом находили валяющуюся где-то на задворках. Через какое-то время она начала ходить по улицам продавать себя за деньги, чтоб потом купить алкоголь. Когда ребенок немного подрос, она могла, прогуливаясь с ним, заходить в лавку, где продавались алкогольные напитки, покупать там алкоголь и напивалась, потом ребенка и ее находили в разных частях города. Это было ужасно.

Она не контролировала себя абсолютно, знала, что пить алкоголь плохо и испытывала отвращение к себе за то, что постоянно пьет. В нормальном состоянии сознания, когда она была вменяемой, алкоголь вызывал у нее сильное отвращение.

Данная симптоматика очень похожа на эпилептический компульсивный приступ. В данном случае, сфера сознательного является условно-контролирующей инстанцией, в которую с легкостью проходят негативные импульсы из бессознательного.

Похожие типы патологий могут возникать у эпилептиков. Скажем, один эпилептик ночью просыпается в измененном состоянии сознания, идет на кухню, берет нож, его пытаются остановить, он начинает вещать какие-то странные религиозные речи, идет на улицу и убивает какого-то человека, который идет навстречу. Он пребывает в буйном, агрессивном состоянии в течении следующих 7 дней, что-то бубнит по поводу сотворения мира и после прихода в себя, ничего не помнит, что происходило за последние 7 дней. В данном случае возникает некий бессознательный импульс, который никаким образом не контролируется человеком. Очень интересно, что если мы исследуем подробно какие-то особенности сенсорных стратегий происходящих у данных людей, мы заметим, что у этих людей появляются определенные ощущения. К примеру, что если он не сделает необходимое действие, то произойдет что-то страшное, ужасное. Есть элементарные, простые примеры: люди, которые ходят по улице и боятся наступать на люки. Либо черная кошка пробегает, и человек начинает оббегать ее десятой дорогой. Самое интересное, если у него не получается это сделать, он получает ощущение, состояние неизбежности чего-то неприятного, страшного. Это чувство остается с ним и очень тяготит его. Потом появляется ощущение того, что нет никакого другого выхода, чтобы избежать наказания. Люди часто создают репрезентации своих патологий на уровне ощущений: человек чувствует, что если он не сделает необходимое действие, то произойдет что-то плохое. Очень часто репрезентация патологий возникает, когда человек ощущает постоянное очень сильное напряжение. То напряжение, с которым он не может справиться. Ему проще сделать это, чем оставаться с ним. Пример подобного компульсивного расстройства в сексуальной сфере, приводит

Крафт-Эбинг. Молодой человек, страдающий зоофилией, в раннем детстве получил первую эякуляцию глядя кроликов. В будущем, данный случай повлиял на возникновение пристрастия, к подобной форме удовлетворения своих сексуальных потребностей.

- Они же маленькие.

- Ты не поверишь, есть примеры случаев того, что одного мужчину подсекли на очень странном занятии: он ходил в курятник и содомизировал там кур. Свои действия он аргументировал как следствие наличия крайне маленького пениса. Медицинское заключение подтвердило данную информацию.

Сенсорные описания реализации патологии в случае молодого человека, любящего развлекаться с кроликами, были такими.

Его спрашивали, почему он это делает. В ответ он говорил, что регулярно испытывал очень сильную головную боль, убрать которую мог только с помощью патологического удовлетворения своей сексуальной потребности. У данных форм патологий часто присутствует сильная мотивация избегания дискомфорта. Есть разные формы данного типа поведения, но, тем не менее, все они патологичны, все они удовлетворяют первичный сексуальный импульс странным, альтернативным путем. Здесь мы видим жесткую фиксацию стимула и реакции, и, как следствие, заикленность данного паттерна. Очень часто патологичный, неестественный стимул является приоритетным, либо даже единственными, для удовлетворения своих эротических импульсов.

Неестественные способы удовлетворения сексуальных потребностей включают в себя и все формы гомосексуальных отношений.

Выделяют несколько уровней, стадий гомосексуальности. Первая стадия включает в себя просто сексуальную заинтересованность как в гомосексуальных, так и в гетеросексуальных отношениях. Легкая форма гомосексуализма - бисексуальность. К примеру, если это мужчина, он выглядит как мужчина, ведет себя как мужчина, но может получать сексуальное удовольствие во время сексуальных отношений и с мужчинами, и с женщинами. Гендерные аспекты его поведение почти никак не меняются, и бывает достаточно трудно определить его

принадлежность к данному виду сексуальной ориентации. У обычных, нормальных мужчин возникает определенный барьер, внутренний запрет на данную форму поведения. Очень интересно, что первичный сексуальный импульс на более глубинном уровне сознания дифференцирован у мужчин и у женщин по запаху. Стремление мужчин и женщин друг к другу сильно обусловлено обонятельными факторами, формирующимися за счет выделения определенных гормонов. У мужчин – тестостерона, у женщин – эстрогена и копулина. Мужчина обоняет, ощущает женский гормон и его притягивает это ощущение. Аналогичные вещи происходят и у женщин. Чем больше у женщины женского гормона, тем больше она будет стремиться к мужчинам и стремиться к сексу с ними. У самцов животных есть очень четкие реакции, рефлексы. На запах мужских выделений одного самца другой реагирует как? Отрицательно. Возьмем, к примеру, льва в джунглях. Лев ходит по определенной территории и помечает ее. И потом, когда другой лев подходит к ней, он воспринимает «помеченное» пространство, как занятое другим самцом. У мужчин-гомосексуалистов происходит определенное переформирование данной глубинной реакции, где они начинают получать позитивную реакцию на половую секрецию других мужчин. Это был первый элемент.

Вторая стадия гомосексуальности - когда в человеке формируется жесткая необходимость к гомосексуальным отношениям. В этом состоянии мужчины и женщины продолжают выглядеть как мужчины и женщины. Их уже можно отличить от обычных гетеросексуальных людей. Сфера их сексуального удовлетворения находится исключительно в гомосексуальных отношениях.

Третий уровень. Здесь у мужчин и у женщин появляются признаки другого полового ролевого поведения. Женщины начинают вести себя как мужчины, а мужчины как женщины. К примеру, гомосексуализм в женских колониях. В этих местах всегда существует определенная иерархия, где есть дамы, которые берут на себя мужские ролевые паттерны. Эти женщины-заклученные занимают более высокую ступень в иерархии заключенных. Они часто могут брать более слабых женщин под условную «опеку», которая подразумевает лесбийские отношения. На третьем уровне гомосексуальности мы видим, что

изменяются социо-ролевые аспекты отношений. Женщина начинает вести себя как мужчина, проявляются жесткие, агрессивные паттерны поведения, мужчины приобретают больше женских черт поведения.

Четвертый уровень гомосексуальности находится в сфере полной трансформации личности. Здесь происходит полное переформирование личности со сменой естественной половой идентичности на противоположную. Происходит полная глубинная самоидентификация с противоположным полом. Некоторые люди с таким состоянием могут стремиться сделать себе операцию по смене пола. К примеру, в учебнике по сексологии Гэри Келли вы можете найти результаты подобных телесных перемен: хирургическим способом сформированный мужской половой член у женщины. Либо наоборот, мужчина, который хирургическим путем был подвергнут кастрации и у него в паху сформирована искусственная вагина. Описывается один случай семьи в Англии. В этой семье отец - поэт, историк, эксцентричный человек.

У него было два ребенка: мальчик и девочка. Этот мужчина решил, что своих детей он будет воспитывать по особенному – девочку воспитывать как мальчика, а мальчика как девочку. Крафт-Эбингом подробно описывается жизнь женщины, выросшей из этой девочки.

С раннего детства девочку обучали фехтованию, охоте на лошадях, кулачному бою, одеваться как мужчина и т.п. Повзрослев, она пошла служить в армию, выдавая себя за мужчину. Через какое-то время, она отлично прижилась там, ее воспринимали как мужчину. Она делала себе мужскую прическу, наклеивала усы, бороду, у нее появились романтические отношения с женщинами, с которыми она не спала, а просто ухаживала, проявляя свою симпатию. В некоторых дам, она даже влюблялась. Именно на 3-4 уровне гомосексуальности могут быть длительные романтические отношения. Эти люди живут вместе, страдают от разлуки, страдают, что они не все время вместе и т.д. На двух первых уровнях взаимодействие может ограничиваться исключительно сексуальным аспектом, не переходя на более глубокие социальные и эмоциональные взаимоотношения.

Через некоторое время, окружение этой дамы раскрыло обман. Прошло судебное слушание по данному делу. Во время суда, к ней

обращались как к женщине, но проблема была в том, что по своему виду подсудимая не походила на женщину вообще. Ее вид, речь были полностью мужскими.

Когда врач осмотрел ее половые органы, он обнаружил, что ее вагина на данный момент уже не была приспособлена к коитусу вообще, матка была размером с грецкий орех. Очень сильные изменения женских половых органов. Почему происходит такая трансформация? Здесь мы касаемся очень интересных аспектов физиологии человека. Если женщина постоянно принимает на себя ролевые аспекты взаимодействия мужчин, к примеру, драки, бокс, тяжелая атлетика, что происходит с ней? Она меняется, становится более мужеподобной. Нашей физиологией управляют роли, которые мы принимаем. С другой стороны, мужчины, которые занимаются какой-то разновидностью женских танцев, могут напоминать травести или гомосексуалистов, хотя не быть таковыми. Любые ролевые аспекты отношений, их корректность исполнения, постоянно меняют нашу физиологию. И если женщина ведет себя очень жестко, агрессивно, авторитарно, очень часто принимает на себя роль кого? Мужчины, именно так. Аналогичные процессы происходят и у мужчин.

Сейчас я хотел бы затронуть тему сексуальных отношений и переноса. Зигмунд Фрейд считал, что очень часто мужчины и женщины ищут в своих партнерах воплощения своих родителей, и на бессознательном уровне испытывают к ним сексуальную эротическую привязанность. Фрейд назвал это комплексом Эдипа для мальчиков, и комплексом Электры для девочек. Процесс решения эдипова комплекс - это процесс избавления от бессознательной эротической привязанности к родителю противоположного пола. Фрейд считал, что когда человек избавляется от своего эдипового комплекса, он становится зрелой личностью, которая вошла в генитальную стадию развития, последнюю стадию развития личности (по его классификации), которая, по его мнению, должна благоприятно завершаться в возрасте 17-18 лет.

Но вовсе не обязательно, что данные процессы завершаются именно в этом возрасте. Иногда решение эдипова комплекса затягивается на очень длительное время. К примеру, в своих сексуальных отношениях, девушка постоянно стремится к

взаимоотношениям с мужчиной, который старше ее лет на 15-20. Это типичное проявление комплекса Электры. На бессознательном уровне эта женщина видит в своем сексуальном партнере отца, и стремится возобновить с ним эротическую связь. В данном случае между сферами сознательного и бессознательного происходит раскол: сознательное говорит: "я хочу", а бессознательное говорит: "я хочу другого". Вероятность возникновения эмоциональных проблем на определенных этапах взаимодействия весьма велика. Когда человек находится в процессе разрешения эдипова комплекса, он стремится либо к очень зрелому партнеру, либо наоборот, выбирает партнера значительно младше его самого.

Также реализация решения эдипова комплекса часто связана с интеллектуальным уровнем человека. Чем ниже интеллект, тем выше паталогичный аспект процесса решения, и тем ниже вероятность его быстрого разрешения.

Сейчас мы подходим к более подробному рассмотрению психопатологии личности в контексте нейробиологических уровней Роберта Дилтса, столь известного и популярного в кругах людей, практикующих НЛП. По моему мнению, психопатология в сознании человека возникает из-за определенных конфликтов в определенных сферах личности человека. Первая сфера восприятия мира личностью человека - это уровень окружения и здесь мы можем видеть примеры определенных паталогических изменений личности, возникающих в следствие наличия деструктивного окружения, негативного эмоционального контекста. К примеру, дедовщина в армии. Крайне неприятный контекст. Окружение давит на человека, у него появляются агрессивные и суицидальные наклонности. Человек в этом контексте может совершить множество паталогических агрессивных и сексуальных действий, стремясь отреагировать контекстную агрессию. Чаще всего, как только его изъять из этого контекста, он приходит в норму.

В этом случае возникновение определенных паталогических реакций сознания возникают по факту какого-то внешнего стимула. Когда внешний стимул есть, у меня есть эта реакция, когда стимула нет, то и реакция не возникает.

Следующий уровень - уровень действий, поведения. Здесь мы подходим к понятию картины мира человека и ее разнообразия. У каждого человека есть определенное количество способов реагирования на мир. В различных контекстах деятельности, человек формирует для себя минимальное количество реакций на значимые факторы окружения.

Я вспоминаю случай с одной клиенткой, которая была у меня на консультации. Она говорила, что у нее есть определенная проблема в студенческой группе: три девчонки над ней подшучивают, злорадствуют.

Терапевт: Скажи мне, пожалуйста, когда они начинают тебя дразнить, подшучивать над тобой, что ты обычно делаешь в ответ?

Клиент: Я либо выхожу из аудитории и громко хлопаю дверью за собой, либо я начинаю плакать.

Терапевт: Скажи мне, пожалуйста, а что ты еще можешь сделать?

Мы сидели минут 10, и она не знала, каким образом еще она может ответить на хамство в ее сторону.

Терапевт: Вот пустой стул, представляй девчонку из этой компании. Представила? Какие чувства испытываешь?

Клиент: Ой, печально, дискомфортно.

Терапевт: Представь ее с большим клоунским носом, с большими ушами, представь, как большая кастрюля с вермишелью опрокидывается на ее голову. Уменьши образ, и увеличь скорость ее голоса.

После данной визуализации, в течении 5-ти минут, клиентка смеялась гомерическим хохотом. Я даже начал беспокоиться за нее.

После терапевтической сессии некоторое время я наблюдал за этой девушкой. Ее эмоциональная сфера полностью изменилась. Я наблюдал ее в контексте работы с группой, она была более жесткой, более сильной, она не боялась сказать какое-то слово другим людям, создавалось впечатление, что она чувствовала себя лидером. Что я действительно сделал с ней? Я дал ей возможность отреагировать агрессию новым, незнакомым ей способом. И это сработало, она изменилась.

От невозможности отреагировать подавленную агрессию могут возникать шизоидные и шизофренические состояния. Подобные и

другие патологические состояния формируются в сознании человека, в контекстах формирования агрессивных реакций и неспособности отреагировать эти чувства известными личности способами. Можем вспомнить бывшего психоаналитика, создателя психотерапии первичного крика, Артура Янова, который во время групповой терапии заметил, что один молодой человек, который участвовал в его терапии, неожиданно упал со стула, начал кричать, плакать, рыдать, его начало рвать. Янов не знал почему данный процесс происходит в человеке. Он начал анализировать случай и пришел к выводу о том, что молодой человек, во-первых, регрессировал в ранние детские воспоминания, которые были актуальны в его жизни, и начал отреагировать данные подавленные эмоции. Янов построил концепцию, что у каждого человека есть определенная первичная психическая травма, которая подавлена, зажата, и чаще всего данная травма формируется в психике человека где-то в возрасте 4-6 лет. Потом данные негативные чувства подавляются, и в будущем он не может к ним вернуться на сознательном уровне по своему желанию. По его мнению, любые невротические и психотические изменения в личности строятся на данных подавленных чувствах в прошлом. Суть первичной терапии: вернуть человека в то раннее, первичное состояние, в котором зародилась первичная боль. Чтобы человек регрессировал и отреагировал эти первичные подавленные чувства, которые были актуальны в детстве. Первичная терапия проходит обычно 3 недели, в течении которых клиент остается в номере отеля. Ему запрещают звонить по телефону, читать книги, смотреть телевизор. В этот период времени к нему регулярно приходит первичный психотерапевт.

Многие виды телесной терапии предлагают клиентам отреагировать подавленную, скрытую агрессию с помощью определенных кинестетических манипуляций. Одна моя знакомая женщина психолог, применяла интересную практику. У нее в кабинете постоянно находится около сотни пластиковых стаканчиков. Когда она видела какой-то элемент подавленной агрессии у своего клиента, она просила его ударить рукой по стаканчику, стоящему на столе. Некоторые клиенты на ее терапевтических сессиях разбивали до сотни стаканчиком. Она рассказывала, что однажды после подобной

терапевтической техники ее клиент подрался с кем-то на автобусной остановке. Очевидно, дореагировал агрессию... (Смех в аудитории).

Чувства, которым не найдена поведенческая репрезентация, могут часто проявляться в психосоматической сфере, как говорят психологи, "оседать на органах". К примеру, у человека, у которого сильно подавлена агрессия, может начинать болеть сердце. Люди, которые занимаются боксом, какими-то боевыми искусствами часто могут выбирать подобный вид спорта, чтобы отреагировать какие-то глубокие, подавленные чувства в своей жизни.

Следующий уровень - уровень способностей. Чем отличается уровень действия от уровня способностей? Рассматривая уровень действия мы задаем вопрос "что человек делает?". На уровне способностей мы интересуемся качественной характеристикой действия, и задаем вопрос "как человек что-либо делает?".

К примеру, некоторые люди могут просто-напросто не обладать в своей карте мира знаниями о том, как можно потенциально договориться с другими людьми, что нужно говорить человеку, чтобы он дал тебе позитивную обратную связь. Конфликт на уровне способностей очень часто приводит человека к замешательству, неспособности корректно и правильно донести свои мысли другим людям и вызывает негативную обратную связь.

Уровень действий и способностей – часть интеллекта человека. И чем меньше карта описания мира у человека, тем более вероятным может быть патологичное отреагирование своих эмоций. Вспоминается анекдот о ээке, который выходит на свободу после 20-ти летнего нахождения в тюрьме, видит солнышко, синее небо, счастье переполняет его. Он идет счастливый по улице и видит маленького ребеночка, играющего в песочнице, делающего пасочки. И у него возникает желание сказать этому ребенку что-то светлое, хорошее, теплое, приятное. Он подходит к ребенку и говорит ему:

- Ну че, балдеешь, падла?

Думаю, этот анекдот максимально четко воспроизводит патологию на уровне способностей. Т.е., человек хочет сказать что-то приятное, он знает, как это делать, но в определенном контексте. В этом же случае - это патология.

Следующий уровень - уровень убеждений и ценностей человека. Здесь мы уже подходим к уровню супер-эго и его структур. Это очень большая тема, но мы вкратце обсудим ее. Одним из самых неприятных неврозов является невроз супер-эго. Мы болеем физическими заболеваниями, у нас появляются психические заболевания, потому что у нас есть определенная контролирующая инстанция в нашем сознании. У архаических народностей - аборигенов, папуасов, туземцев почти не встречаются психические заболевания, они встречаются чаще всего в больших, крупных городах, мегаполисах, где давление новой информации на общество чрезмерно. Именно структура супер-эго, которая чаще всего отвечает на определенные жизненные ситуации словом «нет», порождает определенные невротические состояния. К примеру, вас кто-то злит, и вы хотите кинуть по этому человеку чем-то, но супер-эго говорит нет, это неправильно. Вы не делаете агрессивное действие, но, у вас остается эмоция. Вы заходите в магазин, и видите там какой-то замечательный предмет, который хотите купить. Но супер-эго говорит – «нет, ты это не возьмешь, это слишком дорого для тебя», или «ты должен потратить деньги на другое» и т.п. Что получает сознание? Неотреагированную эмоцию. Если бы мы были обезьянами, живущими в стае, где-нибудь в Африке, вопросы бы решались гораздо проще. Каждое неотреагированное «нет» накапливается, и потом этот эмоциональный потенциал выплескивается, вы либо же срываетесь на кого-то, либо же делаете какие-то девиантные поступки, или постоянно находитесь в депрессивном состоянии. Почему так происходит? Ваши ценности и убеждения могут одновременно направлять вас к разным целям. Все эти процессы происходят на бессознательном уровне, т.е., вы не промываете себе мозги, когда видите новый какой-то предмет или другого привлекательного для себя человека. Вы не говорите себе, что я не буду этого делать, потому что в моей структуре ценностей и убеждений существует определенная иерархия... Вы такого не делаете. Чаще всего эта структура по-прежнему существует в вашей личности, но она автоматизирована, она руководит вашей личностью на бессознательном уровне. Потому определенная структура ценностей и убеждений руководит вашими эмоциональными состояниями очень сильно и значимо. Еще один критерий: чем больше сформировано

супер-эго человека, тем в большей степени он: а) приспособлен к социальной активности в обществе; б) чем больше эти ценности и нормы будут нарушаться, тем больше у человека будут возникать определенные невротические состояния. Тема очень глубокая, и ее можно обсуждать долго.

Существуют интересные иерархии между ценностями, которые есть в нашем сознании. Мы можем создавать для себя определенные структуры, что для нас больше значимо, что менее значимо, что превалирует в нашей жизни.

Нейро-логический уровень идентичности, то, как человек себя воспринимает, идентифицирует. Это любые социальные идентичности: врач, психолог, муж и т.д. и их определения. Определенные глубинные атрибуты нашей личности имеющие определенные интерпретации. И чаще всего большая часть информации о нашей личности продолжает быть скрытой в глубинах нашего бессознательного. Тем не менее, понимание интерпретации определенных ключевых атрибутов личности может полностью менять наше восприятие мира. В сфере психопатологии мы можем видеть интересные репрезентации, к примеру, люди с манией величия, мегаломаны, которые начинают говорить, что они являются генералами, президентами, правителями мира, непризнанными гениями и т.д. С одной стороны мы здесь видим патологию на уровне ценностей и убеждений, самоидентификации, с другой стороны, данная патология может напрямую иметь отношение к определенному состоянию мозга. Когда вскрывали черепную коробку умерших мегаломанов, там находили определенные воспалительные процессы в затылочной и теменной части мозга.

И шестой уровень, формально обозначается Робертом Дилтсом как уровень миссии, виденья мира. На этом уровне чаще всего формируется глубинное понимание человеком своей цели в жизни, т.е., к чему стремится человек: к пониманию, к знанию, к созданию чего-то нового и т.д. Я буду вкладывать в сфере психопатологии нейрологический уровень миссии и виденья как определенный трансгенерационный уровень, который имеет прямое отношение к состояниям, целям, ценностям и убеждениям, которые уходят за рамки личности человека и касаются всей семьи к которой причастен человек.

На нашем семинаре я кратко рассмотрел структуру психопатологий в контексте нейро-логических уровней Роберта Дилтса. Мы рассмотрели также психопатологию в контексте структуры репрезентативных систем, восприятия мира, а также тему переноса и различных его видов. Информации достаточно много, но я уверен что вы ее усвоили минимум на бессознательно уровне. На сегодня мы завершим.

Сессии гипнотерапии 4

Переходим к практической работе. Как я вижу, два участника нашей группы уже готовы начать погружаться в состояние гипнотического транса. Начнем?

Сессия 6

Клиент № 1 – Анна Г.

Клиент № 2 – Пётр М.

Терапевт: Удобно сядьте, положите свои руки на колени. Сейчас я бы хотел, чтобы вы нашли определённую точку в вашем теле, которая, по вашему мнению, является наиболее напряжённой. Какую-то мышцу. Попробуйте просканировать свои мышцы и определить, где у вас больше всего напряжение...

Клиент № 1: (Закрывает глаза)

Клиент № 2: (Закрывает глаза)

Терапевт: ... Может быть, это будут ноги или руки, либо шея, ключицы. Когда вы на сознательном уровне найдёте эту точку, просто приподнимите указательный палец, чтобы я знал, что вы нашли его.

Клиент № 1: (Приподняла палец)

Клиент № 2: (Приподнял палец)

Терапевт: Отлично! Ваша задача сейчас просто удерживать фокус внимания на этом напряжении. И сейчас позвольте этому напряжению начать высвобождаться как потоку образов. Чем больше вы фиксируете внимание на этой мышце, тем больше эта мышца начинает показывать вам какой-то поток образов, высвобождая своё напряжение в

определённых образах, которые начинают приходить к вам и продолжать погружать вас в более глубокое состояние расслабления и спокойствия. Образы могут быть приятными или не очень, но чем больше вы видите поток этих образов, тем больше расслабляется эта мышца, и вслед за ней другие. Как только это произойдет, ваше бессознательное найдет следующую мышцу, которая напряжена и начнёт высвобождать её напряжение как новый поток образов, а потом следующую мышцу и следующую. И вы можете что-то при этом делать или не делать ничего. Я бы не хотел, чтобы вы входили в это состояние транса слишком быстро, позволяя себе полноценно «вкусить» и ощутить те чувства, которые продолжают меняться в вас, когда вы просто погружаетесь и можете позволить себе стать человеком, который способен менять своё состояние самостоятельно. Интересно, какие убеждения в вашей жизни будут помогать вам сейчас войти в более изменённое состояние сознания, какие ценности будут поддерживать данный процесс. Вы можете формулировать этот ответ в сфере сознательного либо оставить его вашему бессознательному. Интересно, почувствуете ли вы себя сейчас действительно истинным путешественником в сфере бессознательного. Человеком, который ищет какие-то новые таинственные ресурсы, которые скрыты у вас в глубине, которые таятся, как в земле сундук с сокровищами, который ждёт, когда странник найдёт его и обнаружит старое скрытое золото вашего бессознательного. Процессы расслабления продолжаются, и вы просто ощущаете при этом дыхание, биение сердца, расслабление, которое разливается по вашему телу. То напряжение, которое высвобождается у вас в мышцах. То тепло, которое продолжает заливать ваше тело – кости, мышцы, жилы, внутренности. Та тяжесть и приятное состояние просто утягивает вас ещё глубже в то состояние, когда вы просто можете позволить себе ощутить падение в чувства спокойствия, сна, комфорта. То чувство, к которому вы можете путешествовать действительно дальше и действительно глубже. Я бы хотел, чтобы это состояние и чувство стало для вас фоновым, и сохранялось в вас как определённая поддержка. Когда я буду говорить слово «поддержка» – это чувство будет снова возникать в вас максимально интенсивно. Я говорю слово «поддержка», и это чувство снова увеличивается, растёт в

вас. Потом снова говорю слово «поддержка», и это чувство снова фиксируется. Ещё раз говорю слово «поддержка», и это чувство снова возобновляется в вас сейчас. Это просто слово «поддержка», которое будет полностью возобновлять это состояние. А теперь вы можете отправиться в путешествие внутрь себя, в глубь своей памяти и обнаружить в себе определённые чувства агрессии и тревожности, которые могут жить в вашем теле. Малейшие импульсы чувства агрессивности и тревожности могут слегка проникнуть в сферу вашего сознания, и вы можете ощутить, как это быть агрессивным, как это быть тревожным. И позвольте этим чувствам сейчас, которые проявляются в вашем бессознательном, начать вести вас в прошлое – во вчерашний день, позавчерашний и дальше. Позвольте вашему бессознательному показать какую-нибудь самую яркую ситуацию из вашего прошлого, где вы могли быть либо же агрессивными, либо тревожными, где данные состояния были актуальными в недалёком прошлом. Наблюдайте за тем, как вы себя там ведёте, что вы там делаете, какие вы чувства переживаете. Потом вы можете оставить данное воспоминание и пойти дальше по линии времени назад, в более отдалённое прошлое – на месяц назад, два, три, может, полгода, и отметить ещё одну ситуацию, где вы могли быть агрессивными или же тревожными. Отметить какие-то образы и ощущения – то, что вспоминается там. Я бы хотел, чтобы ваше бессознательное вспоминало данные ситуации быстро, и при этом, давало вам самые важные знания этого контекста. Просто фиксируйте для себя это чувство и отправляйтесь ещё дальше, в ваше прошлое. И позвольте вашему бессознательному предоставлять в сферу сознательного самые важные воспоминания, в которых вы могли быть агрессивны либо тревожны. Вы оставляете это чувство, просто заглядывая в него, вы покидаете его и идёте ещё дальше – на пять лет назад, на семь лет назад, замечая, что таких ситуаций могло быть определённое количество. И сейчас я бы хотел, чтобы ваше бессознательное привело вас в ситуацию, где вы, быть может, в первый раз ярко испытали чувство агрессивности или чувство тревожности. Быть может, вам всего пять лет, или шесть, или всего четыре. Найдите какую-то первичную ситуацию, и позвольте вашему бессознательному ярко, сочно и красочно возобновить эту ситуацию перед вами. Войдите

в неё, и попытайтесь присоединиться к этим чувствам более интенсивно. Просто посмотрите на это чувство. Ощутите его, где оно зарождалось впервые. Если оно слишком велико для вас, вы можете просто вслушаться в звук слова, которое я сейчас произнесу вам. Это слово «поддержка», которое меняет это воспоминание. «Поддержка»! Наблюдайте за тем, как меняются субмодальности и краски. В какой-то момент вы можете позволить себе диссоциироваться от данного воспоминания и наблюдать за собой там, как бы со стороны. Посмотреть на себя со стороны и, быть может, найти на бессознательном уровне, самые важные ресурсы, которые могут помочь вам в первичной ситуации быть более спокойным, менее тревожным, менее агрессивным. Я бы хотел, чтобы ваше бессознательное сейчас, предоставило ресурс, который может помочь вам меняться в подобных ситуациях и чувствовать себя более комфортно. Просто позвольте сейчас найти это состояние, состояние спокойствия, не агрессивности, уверенности и войдите в него сейчас. Быть может, это будет частью ваших воспоминаний, быть может, это будет частью вашего бессознательного. Позвольте новым образам и ярким картинкам проявляться в вас, меняться ощущениям, полноценно входя в это состояние и это чувство. Позвольте этому чувству вращаться вокруг вашего тела, выходить за его пределы, обволакивать вас, заполнять вас, увеличиваться. Если бы это чувство по десятибалльной шкале находилось сейчас на единице, то вы можете его интенсивность поднять до двойки, потом до тройки, до четвёрки, увеличить его до пятёрки, до шестёрки. Отметьте то ощущение, которое появляется, когда вы увеличиваете это состояние до семёрки или даже восьмёрки, а потом резко перепрыгиваете к десятке. И даже пробуете в какой-то момент перейти к двенадцати. Что это за чувство?! Что это за состояние?! Так интересно находиться в нём. Это состояние будет повторно проявляться в вас, когда я буду говорить слово «понимание». Когда вы услышите снова это слово – «понимание», это состояние резко и мощно ворвётся в ваши ощущения. Я говорю слово «понимание» - и это чувство снова появляется. Ещё раз говорю слово «понимание» - и это состояние снова воскрешается в вас и фиксируется. Слово «понимание». Вы можете оставить это ощущение, пока что, в стороне и вернуться к первоначальной ситуации, в которой

вы могли быть чрезмерно агрессивны либо тревожны. К какой-то ранней ситуации в вашем детстве. Войдите в это чувство, в это состояние, ассоциируйтесь с образом, с картинкой и позвольте себе снова пережить негативное чувство какое-то время. И когда это чувство достигнет неприятного предела, просто вслушайтесь, наблюдая за образом в то, что я вам буду говорить. Это слово «понимание», «поддержка». Наблюдайте, как меняется состояние, когда я просто говорю вам, когда вы смотрите на это. «Понимание!» «Поддержка!» Наблюдайте, как меняется эта ситуация. После того, как субмодальности данного воспоминания будут полностью изменены. Вы можете начать двигаться по линии времени, вперёд, быть может, на год, или на два, где вы будете видеть себя в более поздней ситуации, где вы так же были агрессивными либо тревожными. Позвольте вашему бессознательному подсказать вам, что это были за ситуации, найти их, обнаружить. И когда вы найдете их, ассоциируйтесь с ними. В этом трансе вы будете ассоциированы с воспоминанием либо в сфере сознательного, либо же бессознательного – это не имеет значения, изменения всё равно будут происходить, что бы ни случилось. Когда вы полностью погрузитесь в эту новую ситуацию, более позднюю, просто вслушайтесь в звуки моей речи, в то, что я вам говорю. А говорю я вам: «понимание», «поддержка». Это «понимание». Это «поддержка». Наблюдайте, как меняются качества образа, изменяйте его. Потом оставляйте, покидайте и идите дальше в будущее, к каким-то ещё более поздним воспоминаниям. Снова вспомните ситуацию, где вы были агрессивны либо тревожны, где вы повзрослели, снова ассоциируйте себя с этим состоянием. Увидьте себя, войдите в эту роль, ощутите то, что вы там чувствовали. Это может быть с вами на сознательном уровне, но даже если информация не проникает в сферу сознательного, всё равно это работает потому, что бессознательное знает, куда именно направить ваше внимание. Когда вы будете ассоциированы, вы просто вспомните мои слова – это «понимание», «поддержка». «Понимание!» «Поддержка!» «Понимание!» «Поддержка!» Покидайте эту ситуацию и находите ещё более позднюю, уже ближе к вашему реальному возрасту. Снова ассоциируйте себя с ней и слушайте мои слова. Это «понимание», «поддержка». Это транс, это глубина. «Понимание», «радость», «транс»,

«погружение», «понимание», «поддержка». Сейчас оставляйте это воспоминание дальше меняться и переходите к более позднему, более близкому к вашему теперешнему возрасту воспоминанию, где у вас может быть присуще чувство агрессивности либо тревожности. Снова ассоциируйте себя с этим состоянием. Снова услышите мои слова о понимании, поддержке, и изменяйте субмодальности на новые, необходимые, значимые, более ресурсные, и затем продолжайте продвигаться в настоящее. Спустя какое-то время можно полностью ощутить понимание и поддержку здесь и сейчас. Но затем уйти в будущее, в те ситуации, где вы могли бы быть агрессивными либо тревожными. Но когда вы создаете образы таких ситуациях – вы вспоминаете слова «понимание» и «поддержка» и замечаете, как меняется ваше состояние и восприятие этих ситуаций. То, что будет в будущем, будет иметь понимание и поддержку, будет менять вас. В вашем будущем будет ресурс понимания и поддержки. И эти состояния будут с вами через неделю и через месяц, и через год, и через пять лет, столько, сколько вы захотите. Всё это пространство заполняется пониманием и поддержкой, что становится для вас мощным, ярким, сильным переживанием изменений. Вы можете вернуться в настоящее время и позволить вашему бессознательному обучать вас чему-то важному и значимому, в то время как в вас что-то продолжает меняться. Интересно как сильно вы будете удивлены переменам, когда потом выйдете из состояния транса. Насколько вы осознали те мощные изменения, которые в вас произошли и будете ли вы просто рады им или вы будете ликовать и смеяться?! Ваше бессознательное, к которому я сейчас обращаюсь, продолжает делать для вас что-то важное, что-то значимое, что-то необходимое, что-то, что будет для вас поддержкой, опорой. Так интересно осознавать это, прямо сейчас продолжая ассимилировать и принимать эти чувства и ощущения понимания и поддержки. Когда ваше бессознательное захочет вывести вас из транса, оно сначала приоткроет ваши веки, а потом, секунд через десять, полностью пробудит ваш разум и тело в течение следующей одной минуты.

Клиент № 1: (Открыла глаза, взгляд опущен)

Клиент № 2: (Открыл глаза)

Терапевт: Что было там?

Клиент № 2: Сознательно было очень тяжело вспомнить хоть одну ситуацию агрессивности и тревожности.... Тревожность на уровне волнения разве что.

Терапевт: Что менялось, когда я давал индукцию?

Клиент № 2: Ощущение очень забавно воспроизводилось, при «поддержке» цвет картинок сразу менялся. То есть она становилась почти бесцветной, но с синим фоном.

Терапевт: Во всех картинках такое происходило?

Клиент № 2: Чем дальше в детство – тем больше обесцвечивание. Если в начале они были все одинаково цветные, то чем дальше в детство, тем больше образы были с синевой.

Терапевт: А какое твоё общее состояние сейчас? После сессии?

Клиент № 2: Какое-то успокоение и хладнокровие.

Клиент № 1: Ну образы я даже и не старалась представить ... Это состояние, было для меня плавающим.

Терапевт: На этом можем завершить.

Практика 4

Предлагаю сменить нашу деятельность, и перейти к выполнению парных практик. Следующие инструкции могут стать для вас замечательным руководством к действию. Работаем по 15 минут в каждую сторону.

Паттерн 4. Сцена сознания

1. Группа объединяется в пары. В паре один человек становится оператором, другой клиентом.

2. Клиент заявляет любую беспокоящую его эмоцию, чувство, состояние, ощущение.

3. Оператор предлагает клиенту закрыть глаза и представить в определенном пространстве образ либо символ беспокоящего чувства.

4. Затем в этом пространстве разместить образы близких родственников.

5. Позволить визуальным объектам на сцене двигаться, продолжая действие до тех пор, пока образ негативной эмоции не приблизится или не сольется с каким-то человеком.

6. Посмотреть на этого человека, и произнести следующую интервенцию: «Испытывая это ощущение, я смотрел на тебя. В моем сердце для тебя очень много места».

7. Получить от клиента обратную связь об полученных изменениях.

СЕМИНАР 5. МЕНТАЛЬНЫЕ КАРТЫ РЕАЛЬНОСТИ

На данном семинаре я бы хотел подробно рассмотреть понятие Карты мира человека, его ментальной карты реальности и применения данной концепции в психотерапевтическом контексте.

Итак, всем нам требуются определенные карты для понимания, распознавания местности, на которой мы ориентируемся. Когда мы приезжаем в какой-то новый город, что мы делаем в первую очередь? Чаще всего мы покупаем карту, чтобы понимать, где мы находимся и как нам пройти к какому-либо другому месту в незнакомом для нас пространстве. Наши карты, внутренние карты, относятся напрямую не к внешнему миру и реальной местности, но к нашему пониманию психического, пониманию чувств, пониманию эмоций. В традиционной психологии выделяют различные типы интеллекта: интеллект вербальный, невербальный, математический, социальный, эмоциональный, в последнее время выделяют даже интеллект духовный. Грани интеллекта очень широки и очень многообразны. И все они имеют отношение к различным аспектам нашего описания мира, его качества и эффективности его применения в жизни. Нам требуются понимание, которое может позволить ориентироваться в мире коммуникативных и эмоциональных аспектов нашей жизни, в том, что мы делаем, как мы делаем и как нам достичь определенных целей.

С давних времен человек формировал различные ментальные карты реальности, первичные карты, с помощью которых он был способен ориентироваться в своей жизни. И если этот человек видел громадное

количество вещей, которое не понимал или же не осознавал, то он придавал этому какой-либо смысл и значение. К примеру, человек видел, как во время грозы ударяет молния, он не знал, что это такое. И это непонимание формировало в нем базальное чувство тревоги, которое проходило лишь тогда, когда определенному природному процессу или явлению придавалось какое либо значение или смысл. Человек видел во внешнем мире и в своей личности множество процессов, которые он не мог полноценно понять и контролировать. Способом избавления от этого невротического состояния стал процесс персонификации непонятных явлений, как способ построения элементарного моста коммуникации с тем, что еще не было познано.

Данные коммуникативные мосты во многом определяли и определяют личность человека. Если мы обратимся к сфере психоанализа, то найдем определенное интересное понимание понятия личности. Так, к примеру, по мнению американского психоаналитика Сэлливана, наша личность является определенной иллюзией, формой, которая позволяет совершать определенный минимальный объем транзакций, необходимый для взаимодействия с людьми. Если нет общества – нет и личности. Общество включает в себя личность и формирует ее. Зигмунд Фрейд, воспринимал образ божественного и стремление к нему как реализацию отцовского переноса. Но если для Фрейда Бог – это отец, то для социолога Дюркгейма, Бог – это общество в целом, что-то большее, чем сознание отдельного индивидуума.

Дюркгейм определял понятие концепции бога, как концепции общества в целом, большой системы, крупной системы. В понимании Дюркгейма, понятие общества обладало определенной репрезентацией в сознании человека как поиск и стремление к чему-то божественному. Можем вспоминать, скажем, первичные первобытные группы людей, первичные трайбы, которые существовали в количестве 20-30 человек. Самое большое наказание в трайбе было что? Это изгнание из группы. Причастность к трайбу, причастность к племени, помогала человеку обрести все знания, комфорт, удовлетворение всех первичных потребностей. Существуют определенные виды потребностей, определенные виды мотивации. Удовлетворение данных потребностей, в свою очередь, ведет к появлению других потребностей и т.д.

Человек структурирует свой мир, структурирует свое понимание мира особым специфическим образом. В сознании человека существуют 2 базовые структуры, относящиеся к его опыту. Это глубинная структура и поверхностная структура. Поверхностная структура опыта относится непосредственно к семантике и синтаксису, структуре языка. К примеру, человек приходит на консультацию к психотерапевту и говорит: "Вы знаете, у меня совсем нет друзей, меня никто не любит", либо "у меня постоянно ничего не получается". Мы сейчас видим, слышим типичный пример отображения поверхностного слоя опыта. Что подразумевает человек, когда говорит "меня никто не любит"? В данном сообщении мы видим обобщение. Человека можно спросить "Скажи, а вот папа, мама тебя любили вообще?" клиент думает "Ну, когда мне было лет 7-8, один раз... дедушка хорошо ко мне относился, еще, возможно, когда мне было 12 лет, бабушка хвалила меня, и говорила, какой я хороший мальчик, когда я съел ее ужасную, отвратительную кашу". (Смех в зале)

Даже когда клиент создает такие первичные интерпретации своего поверхностного слоя опыта, происходит понимание смысла сообщаемой информации. Ложные семантические связи начинают разрушаться. Когда мы говорим слова «все», «всегда», «никто», «никогда», что мы создаем в сфере нашего мышления? Мы создаем определенные глобальные обобщения. Как мы эмоционально реагируем на мир? Мы, скорее реагируем на смысл того, что мы воспринимаем. Когда мы начинаем видеть неуместность обобщений в нашей речи и мышлении, в тот момент мы начинаем приводить в соответствие наш поверхностный и глубинный слои опыта.

Если мы будем говорить о глубинном слое опыта, то стоит сказать, что мы не пользуемся в коммуникации данной сферой, потому что это было бы ужасно неудобно и некомфортно. К примеру, человек описывает вам историю о посещение одной вечеринки, и пытается максимально сенсорно донести до вас все аспекты ощущений, чувств, эмоций, пониманий мира, которые возникли у него, когда он шел к своему знакомому в гости. Таким может быть пример содержание речи, в большей степени отображающей глубинные аспекты опыта: "и вот я подошел к двери и дверь была сине-зеленого цвета с определенным

черным ободком, 2 замка, один треугольной формы, другой квадратной и размеры данных замков где-то приблизительно 2см на 2,5 см, они серебристого цвета. Коврик перед дверью коричневый с ворсинками и на двери висит звонок, он бело-черный, в среднем его объем является 2см^3 и когда я подношу свой палец на расстояние 2,5 см к звонку, я делаю резкое движение и придаю определенный импульс этому звонку, и я слышу звон с определенным количеством вибраций и слышу определенные звуковые сигналы, которые начинают доноситься из глубины помещения, которое скрыто за данной дверью, и эти звуки скорее всего в моем понимании олицетворяют медленные ритмичные шаги подходящего человека и через приблизительно 7 секунд я слышу звуковые сигналы, которые очень похожи на слово «кто там?»". Кто-нибудь устал от такой речи? Вы, слышали людей, которые так общаются? Что сейчас я вам рассказывал? В моей речи был комплекс впечатлений, ощущений, которые я получал только в момент подхода к двери. И вы можете понимать, что я еще не описывал свои физиологические ощущения, свои чувства, которые я испытывал, когда воспринимал все это. Там еще было громадное количество ощущений, которые не были вербализованы в данный момент. Почему мы так не общаемся?

- Долго...

- Да, это будет действительно долго. Если бы мы таким образом общались друг с другом, нам бы пришлось затрачивать на коммуникацию немислимое количество времени. Такой формат общения очень интересен и весел, но немного мешает тайм-менеджменту.

Поэтому мы общаемся с другими людьми в контексте поверхностного слоя опыта, мы не вываливаем такой комплекс информации на другого человека. Мы просто говорим другому человеку: "Я подошел к двери, позвонил, услышал «кто там?», мне открыли, я вошел".

Что я делаю со своей коммуникацией? Я ее значительно упрощаю, упускаю громадное количество сенсорной информации, чувств, эмоций, того, что я воспринимал в данный момент времени. Я экономлю время, потому что считаю, что время - это деньги. Когда происходит такая

форма коммуникации, когда мы сокращаем свою речь, естественно мы пропускаем большое количество значимых, очень значимых моментов, но, тем не менее, мы с раннего детства привыкли так общаться. Я приведу определенную метафору, на что это действительно может быть похоже. Скажем, вам приносят флешку, и на флешке вы открываете и смотрите ярлык к документу, ярлык к программе. Т.е., человек скопировал не саму программу или не сам документ, а ярлык. Какие у нас обычно реакции? Что ты мне скопировал?! Такое иногда случается с моими знакомыми, которые приносят мне документы, я не знаю, делают они это специально или нет, но я подозреваю, что все-таки специально (смех в аудитории). Итак, когда мы говорим другому человеку, скажем, «у меня нет друзей», что мы делаем? Мы в каком-то смысле берем флешку, копируем ярлык, и передаем другому человеку. В моем понимании словосочетания «у меня нет друзей», это когда человек вообще одинок, он не общается с другими людьми, его никто не любит, никто не уважает, он одиночка, отшельник и т.д. А в понимании человека, который говорил это, скорее всего, произошла определенная ситуация, скажем, этот человек учится в вузе и этот человек поссорился с парочкой своих друзей из-за какой-то банальной темы. Он пару дней почти ни с кем не общается, и потому находится в депрессивном неприятном состоянии. Он приходит к психотерапевту и говорит: «У меня нет друзей». Это его понимание смысла. Данный ярлык указывает на определенный глубинный слой опыта в его сознании, что «нет друзей» - это значит пару дней ни с кем не общаться, поссорится с парочкой приятелей. В моем понимании этот же ярлык значит, что вообще никогда не было друзей, человек вообще никогда ни с кем не общается, он отшельник, может быть, обладает очень мощным глубинными проблемами личности. Но это мое мнение и моя карта. Каждый говорит в пределах своего глубинного опыта, но сообщает лишь его поверхность. Открою маленький секрет: коммуникации как таковой в определенном смысле вообще не существует. Люди в разговоре с другими, скорее общаются с собой. Это страшновато, потому что мы говорим большое количество слов, и каждый из нас воспринимает слова другого человека не в контексте опыта другого человека, а в контексте своего опыта. Подавляющее большинство того,

что мы сообщаем другим людям является ярлыками. Приведу примеры: "самый счастливый момент жизни", "ясное понимание ситуации", данные слова являются просто указателями, ссылками на глубинный слой опыта. У каждого из вас появляются определенные образы и фиксированные значения. Но всегда связанные именно с вашим личным опытом.

Человек обладает глубинной структурой опыта и поверхностной. В сфере когнитивной психологии есть мнение о том, что если у нас, как у психотерапевтов, получается, подвести человека к пониманию того, что его поверхностный слой опыта не соответствует глубинному опыту, мы можем создать определенный род конгруэнтности, соответствия между чем-то глубинным и поверхностным. Что такое конгруэнтность? Кто слышал такой термин?

- Это соответствие между тем, что человек говорит и его жестикულიцией, мимикой.

- Если я захожу в аудиторию, сажусь вальяжно и сообщаю, что не уверен в себе, и что у меня проблемы с коммуникацией... Вы мне верите?

-Нет.

-Почему? Потому что я с помощью семантики, смысла речи сообщаю вам одно, а своими жестами показываю вам другое. Либо другой тип неконгруэнтности, противоположный этому. однажды на своем семинаре Вирджиния Сатир показывала пример этого. Она входила на семинар очень напоминая песика Друппи, очень подавленного и депрессивного, и начинала говорить: Здравствуйте. Сегодня мы поговорим о конгруэнтности, уверенности и обретении счастья в личной жизни. Потом она отскакивала в сторону, и говорила: Именно такие примеры коммуникации мы можем видеть на различных семинарах. Вирджиния намеренно использовала данный фрейм, чтобы показать, что часто люди подают двойные сигналы в своем общении.

Естественно, что иногда бывает так, что мы не понимаем, не осознаем, что это происходит. Кто знает, кто такой Грегори Бейтсон? Кто слышал? Я не говорил вам о нем? Грегори Бейтсон создал концепции, объясняющие появления шизофренических состояний в сознании человека. Он предположил, что формирование шизофрени

как таковой начинается в раннем детстве и происходит тогда, когда родители постоянно дают своим детям двойные сигналы коммуникации. К примеру, маленькая девочка нарисовала какой-то рисунок. Ей пять лет, и она не умеет хорошо рисовать. Она подходит к матери и говорит: Мамочка, мамочка посмотри, что я нарисовала. Мама ей говорит: «Какая ты молодец, как ты красиво нарисовала», - при этом на лице демонстрируя состояние безразличия. Что сейчас мать в действительности сообщила девочке? С одной стороны какая она молодец, а с другой стороны – что ей полностью безразличен рисунок. Что происходит в нашем сознании, когда мы слышим подобные способы коммуникации? Часть нашего сознания улавливает семантику, а часть улавливает невербальные аспекты коммуникации. Психологи считают, что подавляющее большинство информации, которую мы черпаем из общения с другими людьми является невербальной информацией. Мой опыт, моя практика наблюдения за различными тренерами в сфере психологии, психотерапии, политиками, говорит о первостепенной значимости невербальной коммуникации. Можно говорить все что угодно, главное говорить уверенно и создавать мощную конгруэнтную коммуникацию. Очень часто мы можем видеть пример, когда люди, обладающие чрезвычайно странным складом ума добиваются очень много в сфере политики. Чего далеко ходить, возьмите вторую мировую войну, Гитлера и Сталина. И тот, и другой были глубокие параноики. Это факт очевидный. Но эти люди были до такой степени конгруэнтные в своей коммуникации, что им верили, и за ними шли очень большие группы людей.

Мы можем вспоминать примеры подобной коммуникации в сфере религии. Об эпидемии «малёванщины» я вам рассказывал?

- Это рассказ об одном шизофреничном человеке создавшем свой небольшой религиозный культ, объединив вокруг около 2000 последователей. Он просто интерпретировал библию по-своему. Говорил, что Иисус Христос на самом деле не был в прошлом, а должен быть в будущем, и в библии описывается это пророчество. И воплощением пророчества является именно он. Если бы данная ситуация произошла несколько тысяч лет назад, то большинство людей в нашей стране, быть может, были бы не христианами, а малёванцами.

Возникновение данной экзотической религии было пресечено уже развитой психиатрией.

Как говорил Фрейд, в каждом из нас спит шизофреник. Я дам свою интерпретацию: у кого-то из нас этот сон является глубоким и летаргическим, а у кого-то из нас бессонница. И таких примеров множество. Какая бы карта реальности вам не попадалась, вы обязательно будете ее менять. А если точнее – обобщать, удалять и искажать отдельные фрагменты ее структуры. А патология здесь имеет место лишь при условии чрезмерности данных процессов. Поговорим об этом подробнее.

Как я говорил, существуют определенные законы формирования внутренних карт реальности. Выделяются 3 способа создания и изменения карт реальности. Это обобщение, удаление, искажение.

Итак, когда мы используем обобщение, что мы сообщаем в своей речи? Мы говорим определенные слова, которые в лингвистике называются универсальными квантификаторами. Примерами их могут быть такие сообщения: «все», «всегда», «никто», «никогда» и т.д. Слова, которые создают глобальное обобщение на уровне семантики нашей речи. Либо же утраченные перформативы: «никто», кое-кто, «некоторые люди». Вы могли слышать такое сообщение: «некоторые люди в этой аудитории не понимают меня». Это обобщение. Далее, после обобщения - удаление. Мы постоянно общаемся с другими людьми и упускаем большое количество информации. Человек говорит: «Я люблю бегать по утрам». Поверхностный слой опыта. Как я воспринимаю то, что мне сказал этот человек: ну, я думаю, каждый день человек встает, регулярно идет на стадион, пробегает 10 километров и т.д. Что он имел в виду? Может, он бежит всего 5 минут по утрам и бежит всего раз в месяц, а может любит бегать каждый день по 42 километра, и является марафонским бегуном. Также могут быть варианты, что он любит бегать по утрам за маршруткой, либо в супермаркет за пивом.

Каждая интерпретация подходит к моему сообщению. Я воспринимаю его в контексте своего личного опыта, но не в контексте опыта другого человека, потому что мы не уточняем как ты бегаешь, с кем ты бегаешь, зачем ты бегаешь и т.п. Если мы будем задавать подобные вопросы, то человек может подумать, что мы либо члены

какой-то сектантской организации, либо же тайные, скрытые агенты ФБР, которые потерялись в нашем городе, отстав от какого-то самолета-разведчика.

Удаление бывает определенных типов: неконкретное существительное, неопределенный глагол, сравнение, утраченный референтный индекс и т.п. Все данные типы удалений можно встретить в сообщении: «я люблю ездить на машинах». Что здесь является неконкретным: на каких машинах? Больших, маленьких, грузовиках, легковых машинах, спортивных машинах и т.п.

Еще один пример удаления - это сравнение. Наверняка вы слышали такой пример коммуникации: «он или она лучше всех» или «мы самые умные». Какая информация упущена в данном сообщении? Какой критерий сравнения, какая рамка оценки. Лучший по отношению к чему? Какой эталон вообще? В данном предложении упущен определенный ключевой критерий: кто автор этого сообщения? Кто создает рамку оценки? И каковы эталоны оценивания?

Используя какие критерии, мы делаем оценку и кто является автором сообщения. Далее, следующие паттерны создания внутренней карты реальности - это паттерны искажения. Допустим, вы видели примеры коммуникации, когда человек смотрит на вас и говорит: я чувствую, ты хороший человек, и я вижу - ты на многое способен. Вопрос конкретизирующий: «Откуда ты это взял»?

Нам не свойственно задавать такие вопросы, когда нам делают комплименты, но, тем не менее, мы понятия не имеем, откуда этот человек взял данную информацию. Он судит о мире по определенным нечетким критериям, и искажает свой глубинный опыт, либо знает критерии, но не сообщает нам об этом. Быть может, вы встречали следующий вид коммуникации, когда женщина жалуется кому-то из своих друзей на своего мужчину, говоря: «Он меня не любит, он не приносит мне кофе в постель». Кто слышал подобное? Или, еще один пример: «Он не делает чего-то - он меня не любит, он не приходит на свидание за полчаса - он меня не любит». Итак, к чему мы приходим: в нашем понимании мира есть определенная эквивалентность. Мы всегда судим о мире, смотря на него через призму наших убеждений. Скажем, у каждого из вас есть представление о значении слова «дружба». Когда я

дружу с кем-то, в моем понимании есть определенные действия, которые я делаю по отношению к человеку, с которым дружу. Когда я понимаю, что этот человек друг, я вижу в коммуникации тоже определенные действия, направленные на меня. И я чувствую себя комфортно, когда мои представления о том, что такое «дружба», и какой она должна быть, совпадает с тем, что я вижу и делаю. Если что-то нарушается, мы испытываем большие противоречия и дискомфорт. К примеру, для одного человека, будь-то дружба или же романтические отношения, приходиться вовремя является очень важным. Если такой человек увидит, что его друг или приятель постоянно опаздывает на пол часа? Что происходит? Какая реакция идет в ответ на подобное действие? «Он мне не друг, он не уважает меня». Для примера, возьмем японцев, очень пунктуальные люди. Когда они назначают встречи, в подавляющем большинстве случаев, можете быть уверенными, что они придут вовремя. У этих людей есть с раннего детства сформированная комплексная эквивалентность того, что если человек приходит хотя бы на пару минут позже назначенной встречи, значит, он относится неуважительно по отношению к человеку, который назначил встречу. Это определенные ценности и убеждения. Для них, одним из значений слов «уважение к другим», является пунктуальность. С другой стороны, во многих арабских странах понятие времени гораздо более растяжимо. Когда один араб приглашает другого прийти в 5 часов вечера на вечеринку, это означает, что он может прийти в 5 часов, в 6, 7, и это нормально. Арабы считают, что временем человека распоряжается аллах и человеку оно не слишком подвластно. Конечно, арабы более спонтанные люди. Японцы более планирующие и пунктуальные, как и европейцы. Что мы здесь видим? Понятие уважения есть и у арабов, и у японцев, у европейцев. Просто, оно имеет разную смысловую нагрузку.

Данное понятие, номинализация, есть в сознании любого человека. Это является частью картины мира. Но у каждого человека данная номинализация, данное слово может интерпретироваться конечно же по-своему. И один человек думает, что он предоставляет другому свое уважение, свою любовь, а другой человек думает, что тот намеренно его не уважает. И в итоге коммуникации люди получают множество проблем. Американский психолог, Френк Пьюселик, описывает

подобную ситуацию в работе с клиенткой, которая привела на психотерапевтическую сессию своего мужа. И то, что происходило в дальнейшем, было похоже на следующую картину: сидит Френк, сидит женщина, которая притащила силой своего мужа, сидит муж. Женщина говорит: посмотрите на эту бездушную скотину. Он регулярно приходит домой поздно, он со мной не разговаривает. Он может завалиться на диван с бутылкой пива, даже не сказав мне ничего и захрапеть. Это бездушный человек, он не знает какой смысл у слова любовь.

Сидит этот мужчина и говорит следующее: «Бетти, а что здесь происходит, я не совсем понимаю».

Френк говорит: «Скажите пожалуйста, Майкл, вы можете, когда приходите домой, сказать Бетти одно слово: привет, дорогая, я тебя люблю. Можете такое сказать?»

На что Майкл говорит: «Ну, да».

Реакция Бетти: «Милый, ты правда это для меня сделаешь?»

Терапевт говорит Бетти: «Это вам будет достаточно, чтобы понять, что он вас любит?»

Бетти: «Ну, было бы неплохо, если бы он еще мог посидеть со мной часика пол, чтобы было какое-то общение. И желательно, чтобы он прикоснулся ко мне».

Терапевт спрашивает Майка: «Скажите пожалуйста, вы можете сделать то, что попросила у вас ваша жена?»

Майкл: «Значит так, я прихожу домой, вижу Бетти, говорю ей, «я тебя люблю», мы вместе садимся на диван и я касаюсь ее, да? Вопрос: сколько, чем и как?»

Бетти: «Милый, я бы хотела, чтобы ты меня обнял, погладил...»

Майкл: «Окей, значит так: я прихожу домой, говорю, как я тебя люблю, мы садимся на диван, я тебя обнимаю и говорю с тобой полчаса, ты от меня отстаешь, я спокойно дальше смотрю телевизор, пью пиво и ты меня не трогаешь. Тебе так комфортно?»

Бетти: «И ты для меня это сделаешь? Пойдем домой, милый».

Пример, естественно, саркастический, но очень часто коммуникация человека действительно налаживается путем интерпретации определенных первичных сигналов, которые подтверждают, мы любим кого-то или нет, мы дружим с кем-то или не

дружим. Что в твоём понимании слово дружба? Что в твоём понимании слово любовь? Что в твоём понимании слово уважение? Наша коммуникация может стать гораздо более эффективной, если мы будем стараться понять карту мира нашего собеседника.

В следующей теме я хотел рассмотреть модель профилей ментальных карт реальности. В будущем, говоря о данной модели, я буду использовать аббревиатуру МКР. Мы будем выделять 3 основных категории профилей МКР.

1. Инкубационные МКР.
2. Прогрессирующие МКР.
3. Элитные МКР.

В каждую категорию мы будем относить по 3 профиля МКР. Каждая следующая будет новой ступенью по отношению к предыдущей. Каждый следующий тип МКР будет находится в прямой зависимости с эмоциональным интеллектом, социальным интеллектом, духовным интеллектом и т.д..

Мы будем называть первый профиль МКР «инструмент». Человек обладающий данной МКР - это человек очень простой в репрезентации своей личности в мире. Этот человек обычно выбирает самую простую работу, с легкостью выполняя элементарные действия, которые позволяют ему заработать минимальные суммы денег, поддерживающие его жизнь. Работа, на которой он работает, не требует каких-либо умственных затрат. Он не стремится к интеллектуальному росту, не стремится к интеллектуальному времяпрепровождению. Для этого человека самый лучший досуг, это пиво, водка и т.п.

Обладая минимальными навыками и минимальным уровнем интеллекта, человек не может быть полноценно назван умственно отсталым, но весьма близок к этому. Он может быть отличным инструментальным работником, у него может быть семья, какие-то элементарные, простые взаимоотношения. Его быт не слишком многообразен: утром проснулся, опохмелился, пошел день отработал на какой-то монотонной работе, вечером вернулся, пошел с друзьями выпил возле подъезда водки, потом если осталась мужская сила, у него будет тусклый секс с женой, утром он просыпается, глаза опухшие, быстро умывается, кушает тарелку тефтелей и снова идет на работу и

т.д. Этому человеку такая жизнь вполне комфортна.

Второй профиль ментальной карты реальности. Будем называть его «мистик». Отличие второго МКР от первого:

Появляется определенный интерес к чему-то эзотерическому, мистическому, чему-то духовному. Такой человек может иногда ходить в церковь. Верит в приметы. Но никогда не углубляется в данные темы глубоко. Может предчувствовать, что в мире есть что-то большее, нежели простая, обычная рутина, удовлетворение элементарных потребностей в пище, алкоголе, сексе и т.п. Как и в первом профиле МКР, человек обычно не имеет хобби, он не занимается ничем, кроме работы. Свободное время тратит в основном на бессмысленное времяпровождение с друзьями, распитии алкогольных напитков. Но данный человек потенциально раскрыт крупным чему-то новому, хотя это новое для него будет лишь фоновым мимолетным переживанием.

Третий профиль МКР: «офисный планктон». Типичный профиль клерков, менеджеров среднего и низшего звена, секретарш и т.п. Этот человек, может обладать достаточно высоким уровнем интеллекта. Он скорее всего обладает неплохими коммуникативными способностями, хорошо учится в школе и вузе, обладает потребностью к чтению книг, но чаще всего это чтение сводится к перечитыванию громадного количества фантастической литературы, детективов и романов. Он может увлекаться каким-то хобби, но в нем он редко ищет определенных людей, которые бы разделяли с ним данный интерес.

Данные три профиля МКР принадлежат к категории инкубации, фиксируя, что их обладатели никогда в своей жизни не делают того, чтобы двигало общество к чему-то новому.

Следующая категория профилей МКР - «прогрессия».

Первый элемент данной категории – «альтератор». Данная МКР во многом похожа на «офисный планктон», но здесь мы видим уже интересную тенденцию к поиску чего-то нового и полноценную репрезентацию поведения в выбранном новом контексте. Обладатель данного профиля МКР постоянно ищет новый контекст для реализации своих желаний. Человек может быть не только работником какой-то фирмы, но и одновременно заниматься, скажем, каким-то видом спорта, или интересным хобби. Он обычно не добивается каких-либо особых

высот в альтернативных деятельности, но они для него важны как важный элемент быта, поддерживающий в нем необходимый эмоциональный тонус. Он может немного увлекаться игрой на каком-либо музыкальном инструменте, заниматься каким-то творчеством.

С одной стороны его картина мира разнообразна, с другой стороны его познания крайне не велики. Личность, чаще всего комфортна в общении, и постоянно может стремиться к какой-либо новой информации.

Второй профиль МКР категории «альтератор» – это «ученый». Человек, который достиг очень много в профессиональной сфере своей деятельности. Он может быть кандидатом или доктором наук, мастером спорта, каким-либо тренером и т.п.

В отличие от альтератора, его внимание сильно сосредоточено на реализации в какой-либо сфере деятельности. Он может длительное время идти в одном информационном направлении и все время повышать и улучшать свои основные навыки. Благодаря этому выходить на достаточно высокий уровень эмоционального понимания себя, других людей, социального интеллекта, мира. Но на данном уровне творческий аспект личности не проявлен полноценно. Чаще всего данные люди являются стереотипными. Они скорее не новаторы, а потребители информации.

Шестой профиль МКР (третий в категории прогрессии) - «эчивер», или «достигатор». Это человек, который совершил определенный прорыв в сфере своей деятельности, привнес что-то новое в интеллектуальную или спортивную сферу. Иногда, он - пионер какой-то сферы развития или исследования. Наиболее достопримечательными людьми, принадлежащими к данной категории МКР, это: Исаак Ньютон, Альберт Эйнштейн, Зигмунд Фрейд, Юрий Гагарин и т.п.

Любые люди, которые являются не только потребителями информации, но и потенциально создают что-то новое в контексте, к которому принадлежат, являются «эчиверами». Их МКР подразумевает не только накопление, но и создание своего. У «эчивера» существует определенное количество альтернативных сфер деятельности, в которых он также преуспевает. Одновременно, он может быть и хорошим музыкантом и неплохим художником, мастером какого-либо спорта, но

все-таки фокус внимания на один вид деятельности.

Это последний профиль МКР в категории прогрессии. Люди, принадлежавшие к данной категории, создают определенного рода движения в социальных группах, к которым они принадлежат. Они направляют развитие и эволюционирование большого количества информационных и деятельностных контекстов.

Последняя категория профиля МКР – это «элита». Ее первый элемент – «Мудрец». В описание данного профиля включены качества человека, достигшего солидного возраста, накопившего множество знания, и уже не стремящегося к каким-то особым новым ощущениям. Особо ярко проявляется сопереживание природе. Нет страха смерти.

Следующий элемент данной категории – «Гений». Данный профиль, в отличие от предыдущего, отражает скорее не старость, а молодость. Очень высокая скорость восприятия и понимания информации. Быстрые и четкие ментальные процессы анализа и синтеза. Достигает особых результатов в почти любом виде деятельности, каким активно занят. Малый объем жизненного опыта компенсируется большим объемом усвоенной информации.

Последний профиль МКР – «Философ». В него включаются качества человека, обладающего особым пониманием научной, философской и духовной сферы жизни. Постоянно в мире ищет что-то новое неизученное.

Любая МКР потенциально переходит на следующую ступень при определенных условиях. Либо при мощных эмоциональных переживаниях, либо же при накоплении определенного количества информации.

В процессе развития личности, потенциально, существует определенная тенденция к переходу одной МКР в другую, более высокую по иерархии.

Сессии гипнотерапии 5

Сейчас у нас осталось немного времени для завершающей трансовой сессии. Есть ли желающие участвовать? (В группе поднимается несколько рук.

Ведущий: Я выберу тебя (указывает на одного молодого человека. Он встает и подходит к ведущему).

Сессия 7

Клиент – Ярослав В.

Терапевт: Положи руки на колени и обрати своё внимание на те ощущения, которые у тебя сейчас появляются на кончиках твоих пальцев. Сначала обрати внимание на мизинцы, безымянные пальцы, указательные, большие – просто попеременно фиксируй своё внимание на одном пальце, потом на другом, позволяя своему бессознательному контролировать малейшие движения, которые при этом могут возникать в твоих руках. И, быть может, когда ты обратишь внимание на следующий палец, твоё бессознательное захочет им немного двинуть. Это будет спонтанно для тебя, быть может, удивительно, а может быть, палец будет оставаться полностью неподвижным. Интересно, что когда ты фиксируешь на чём-то своё внимание, на каком-то участке твоего тела, твоё бессознательное через этот участок может как-то дать тебе сигнал. Ты можешь обратить внимание на свои мышцы рук – на бицепсы, на трицепсы и заметить, как они продолжают глубокое расслабление.

Клиент: (Закрыв глаза)

Терапевт:... Какие-то лёгкие вибрации будут появляться немного позже, когда твоё бессознательное захочет дать какой-то сигнал. Ты можешь обратить внимание на свою ключицу и заметить, что пока я тебе говорю что-то, там так же меняется напряжение. Одно слово может его повышать, а другое – может немного уменьшать. Обрати внимание на мышцы груди, которые могут также слегка подрагивать. Просто позволь своему бессознательному говорить через лёгкие подрагивания каких-то отдельных участков твоего тела, и вести твоё внимание по тем его участкам, которые хотят ещё больше расслабиться прямо сейчас. Потому, что твоё бессознательное знает, в какой последовательности, твои мышцы должны расслабляться, чтобы ввести тебя в ещё более глубокое, комфортное состояние. То состояние, в котором ты сможешь начать путешествовать далеко – в мир своих ощущений и образов. Тот

мир, в котором ты можешь искать и находить что-то важное и значимое, отдаваясь потокам чувств, которые, по-прежнему, живут в тебе.

Клиент: (Нахмурил брови)

Терапевт: Сейчас можно вспомнить какой-то приятный момент из жизни, где было много приятных чувств. Вспомнить яркий образ, сделать его большим, сочным, ярким, и отметить для себя ощущения, которые появляются в тебе, когда ты вспоминаешь его. Отметь для себя, где это ощущение появляется, как оно идёт по телу: как вихрь, как поток, как спираль, где оно начинается и где заканчивается. Позволь этому ощущению снова пройти по этому пути, а потом снова. Когда это ощущение доходит до конца – позволь ему вернуться к началу, и снова заполняя тебя этим приятным потоком ощущений. И через какое-то время ты можешь полностью поддаться этому потоку. В этот момент образ может начать меняться. Ощущение ведёт вглубь, к своему истоку, показывая все замечательные и интересные события в твоей жизни.

Клиент: (мышцы лица расслабились, голова начала опускаться)

Терапевт: С каждым следующим образом, следующим воспоминанием, которое может появляться в сфере сознательного либо бессознательного. Этот поток приятных ощущений продолжает расти, ускоряться и даже выходить за пределы твоего тела. Как интересно испытывать ощущения, которые не только в тебе, но и вокруг тебя. Как настоящий туман, который обволакивает тебя, заполняя, как тёплый чай, который ты можешь пить вечером, как тёплое одеяло, в которое ты заворачиваешься, когда ложишься спать, опуская свою голову на подушку. Ты отмечаешь для себя, что ты готов полностью расслабиться и погрузиться в состояние ещё большего спокойствия, комфорта, расслабления, которое продолжает жить в твоём теле. И я бы хотел обратиться к спокойствию внутри тебя, и попросить его становиться ещё больше, расти в тебе, увеличиваться, заполнять тебя. Этот процесс может происходить, пока я тебе говорю что-то в состоянии транса. И сейчас я бы хотел обратиться к твоему умиротворению и попросить его так же расти, как дерево в хорошей земле, потому что транс – самая лучшая почва для новых ростков в сознании. И сейчас я обращусь к твоему бессознательному, попрошу его сделать так, чтобы Ярослав получал удовольствие от этого процесса, изменения, путешествия

внутри себя. Путешествие, которое может быть похоже на дорогу, по которой ты идёшь. И ты ощущаешь землю у себя под ногами, каждый свой шаг, вдыхаешь сочный воздух. Твоё дыхание продолжает меняться, всё больше расслабления приходит в тело. Все посторонние звуки больше не волнуют – тебе интересен лишь твой внутренний мир. Твои ощущения – твоя дорога, по которой ты идёшь лёгким, комфортным шагом. На этой дороге ты можешь выбрать дом, который будет недалеко, подойти к нему и войти, наблюдая, что за дверью в этом доме большой коридор с множеством дверей. Ты можешь подойти к двери с надписью «Спокойствие», открыть эту дверь, взглянуть на неё и представить, как всё в этой комнате приходит в порядок само собой, потому, что ты смотришь на это. Потом пойти в другую дверь, с надписью «Умиротворение», зайти туда, посмотреть вглубь и отметить, что твоё присутствие уже меняет эту комнату, делает её более упорядоченной. Далее ты следуешь по коридору всё дальше, в самый конец, находишь комнату с надписью «Управление сознанием», в которой будет множество кнопок и рычагов, которые контролируют твои физиологические процессы, спокойствия, умиротворения, эмоционального состояния твоей личности. Ты приоткрываешь дверь и заглядываешь, сначала слегка, потом полностью в эту комнату, и отмечаешь, на сколько там много света, какие ощущения появляются в тебе, когда ты смотришь на эту комнату сейчас. Отметь для себя, где находится этот пульт управления, может это будет компьютер или множество рычагов на стене – зависит от того, как это хочет видеть твоё бессознательное. Я бы хотел, чтобы ты подошёл ближе к этому пулту управления и нашёл для себя определённую шкалу, которая будет обозначать твою агрессивность и отметить для себя, на каком процентном уровне она находится сейчас по сто бальной шкале. Быть может она будет на пятидесяти, сорока, тридцати, может меньше, а может и больше. Потянуться рукой к этой кнопке или шкале и опустить её значение ниже, на тот уровень, который тебе будет приемлем, быть может, на десять процентов, двадцать или тридцать. И медленно опуская шкалу, ты можешь заметить изменения в твоих ощущениях, изменения красок, цветов мира, субмодальностей. Зафиксировав рычаг в нужной точке, ты можешь найти другой рычаг сохранения данного

состояния, нажать его, и отойти немного в сторону. Затем можно поискать в комнате ту шкалу, которая контролирует чувство спокойствия и умиротворения. Можно подойти к ним и отметить для себя, на каком уровне, находится данное состояние умиротворения и спокойствия. Отметив для себя процентное соотношение, ты можешь опускать или поднимать эту шкалу на тот уровень, который тебе необходим. Пусть твоё бессознательное выберет именно тот процент, который тебе будет комфортным, который будет в твоей жизни ресурсом. И создавая изменения в этих шкалах, ты можешь наблюдать за тем, как меняются ощущения в твоём теле, продолжая погружаться в состояние глубокого гипнотического транса. Сейчас можно полностью ощущать и контролировать все эмоциональные и физиологические процессы в твоём теле. Ты можешь найти в этой комнате шкалу, которая контролирует твою силу, уверенность в себе, способность к обучению. Ты можешь позволить своему бессознательному подводить тебя к самым значимым шкалам и изменять их ровно так, как оно захочет, как этого захочешь ты сам. Потому что сейчас ты можешь полностью отрегулировать и уравновесить своё эмоциональное и физиологическое состояние, сделать себя более спокойным, сбалансированным, креативным. Позволь чувству спокойствия стать фоном для этих изменений, которые продолжают происходить в тебе. Прямо сейчас.

Пусть это состояние ведёт тебя и пусть все изменения, которые происходят в тебе, отражаются на каждом участке твоего сознания, каждой клеточке твоего тела. Я бы хотел, чтобы тебе это нравилось. Ощущай полный контроль над своим телом, ощущай полный контроль над своим сознанием. Так интересно! Просто будь в том пространстве и позволяй ощущениям течь и развиваться, чувству радости продолжать быть с тобой, и увеличиваться от того факта, что ты продолжаешь менять себя. Те изменения, которые ты делаешь сейчас, или уже сделал, будут сохраняться в тебе именно тот срок, который необходим тебе. Либо тот срок, который ты захочешь сейчас, продолжая ощущать в своём теле ещё больше ощущений и больше спокойствия, потому что твоё бессознательное знает, в каких ситуациях изменения будут необходимы. Оно будет автоматически переводить тебя в этот ресурс, когда тебе будет нужно. А когда будут требоваться какие-то другие

изменения, твоё бессознательное будет корректировать эти состояния без твоего вмешательства. Потому, что в тот момент, быть может, у тебя не будет времени для этого. Твоё бессознательное будет полностью контролировать эти ресурсные шкалы, будет вводить тебя в самые оптимальные, самые комфортные для тебя ресурсные состояния. Потому, что оно знает и оно мудрое. Твоё бессознательное тебя обучает чему-то значимому и важному прямо сейчас, позволяя тебе осознать что-то новое. Когда эти изменения, столь необходимые для тебя будут созданы, я бы хотел услышать от твоего бессознательного слово «да», когда ты просто при этом пошевелишь пальцем правой руки, в подтверждение того, что эти изменения твоё бессознательное уже создало...

Клиент: (Пошевелил указательным пальцем правой руки)

Терапевт: ... прямо сейчас, создавая в тебе новое понимание, новое состояние. Ты можешь позволить себе медленно и плавно выходить из комнаты управления сознанием, сохраняя все необходимые изменения, которые ты сделал в ней. Идя по коридору назад, ты можешь заглянуть в комнату «Спокойствие», в комнату «Умиротворение», комнату «Стабильность», комнату «Уверенность», комнату «Сила», даже комнату «Агрессия» и отмечать для себя – в каком состоянии они находятся теперь, когда ты полностью изменил их функционирование. Если тебе что-то не нравится, ты можешь это скорректировать, изменить это сейчас, или оставить процесс изменений твоему бессознательному, которые будут менять твоё сознание потом, когда ты выйдешь из глубокого гипнотического транса через несколько минут...

Клиент: (Медленно начал поднимать выше голову)

Терапевт: ... ты можешь позволить себе покинуть дом и вернуться на дорогу жизни, которой ты шёл. В комфортном и свободном для тебя темпе позволять отмечать себе те изменения в восприятии мира, которые появляются в тебе сейчас.

Клиент: (Глубоко вздохнул)

Терапевт: Просто вдыхай этот воздух и ощущай то состояние, в котором ты ранее не бывал, то состояние, в котором ты можешь видеть мир по-другому. Ощущать свои движения по дороге, видеть образы в любом качестве, ощущая себя изменённым, более спокойным, более

умиротворённым. С этим состоянием ты можешь заглянуть в своё будущее и увидеть, как начинает менять твой завтрашний день, меняя и улучшая твои отношения с другими людьми. Как это приобретённое чувство будет менять тебя через неделю или через месяц? К чему это чувство может привести тебя в будущем? Как изменится качество твоей коммуникации и взаимодействия с другими людьми, когда ты обладаешь новым, мощным, сильным ресурсом. Просто позволь себе наблюдать своё будущее год за годом, и отмечать как это состояние меняет тебя. Позволь этому чувству укорениться в тебе, стать фундаментом твоей личности. Тем фундаментом, который хорош для любых начинаний в твоей жизни потому, что именно он является силой и ресурсом для тебя, который может позволить тебе каждый день удивляться новым впечатлениям от жизни, более полноценно дышать и ощущать намного больше. Те изменения, которые произошли в тебе, те изменения, которые продолжают менять тебя. Те ощущения, которые будут для тебя лучом, который ведёт тебя, который меняет тебя, который пронизывает и заполняет силой, уверенностью, спокойствием. Прямо сейчас ты можешь медленно и плавно начать возвращаться в состояние бодрствования в течении следующих двух минут, позволяя своему бессознательному вести отсчёт таймера, и когда пройдёт две минуты, твоё бессознательное выведет тебя из состояния гипнотического транса. Выходя, возьми из этого состояния самые необходимые и значимые ресурсы. Почувствуй биение своего сердца и осознай, что время подходит. Ты чувствуешь импульс, который не можешь контролировать, который приоткрывает твои веки.

Клиент: (С усилием открыл глаза, смотрит в разные стороны, взгляд рассеянный)

Терапевт: Через несколько секунд ты можешь осознать, что контроль над руками возвращается.

Клиент: (Шевелит руками, сжимает ладони в кулаки, разминает пальцы)

Терапевт: Всё твоё тело постепенно выходит из этого состояния.

Клиент: (Взгляд сосредоточен, сделал глубокий вдох и начал улыбаться, разминать шею, руки, плечи) Сейчас постараюсь описать то,

что происходило. У меня в трансе была очень продвинутая комната управления сознанием...(Смеётся)

На уровне ощущений, я нашёл ту шкалу, которая отвечала за чувство боли в шее.

Терапевт: Ты изменил ее, да?

Клиент: Да! Чувства боли не было, было только онемение, но такого болевого ощущения не было.

Терапевт: Ты сформировал себе анестезию мышц шеи в трансе.

Клиент: Похоже, что так.

Терапевт: На этом завершим.

Практика 5

В завершении нашего семинара, предлагаю немного практической работы. Думаю, следующие инструкции будут для вас интересны.

На данный паттерн у вас 20 минут на каждого человека.

Паттерн 5. Репаттернинг

1. Группа объединяется в пары. В паре один человек становится оператором, другой клиентом.

2. Клиент заявляет любую беспокоящую его эмоцию, чувство, состояние, ощущение.

3. Оператор просит локализовать это чувство в теле, и с закрытыми глазами сконцентрировать на нем свое внимание.

4. Далее, оператор сообщает клиенту, интервенцию: «Сейчас можешь позволить своему бессознательному начать реализовывать проблемное чувство как видеоряд в течении следующих пяти минут».

5. Затем, оператор приподнимает одну руку клиента, и сообщает ему следующую интервенцию: «Ты можешь позволить себе полностью передать контроль над своей рукой своему бессознательному, присоединяя ее движения к внутреннему фильму, идущему в твоём сознании. С этим видеорядом ранние переживания высвобождают свое напряжение, принося новое понимание».

6. Получить от клиента обратную связь об полученных изменениях.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе обучения человек всегда воспринимает информацию на двух уровнях. Вербальном и невербальном. Первый создает разнообразие когнитивных процессов в нашем сознании, второй влияет на эмоциональные факторы фиксации, воспроизведения и реализации знания.

В процессе чтения книги мы лишены невербального аспекта коммуникации, его эмоциональной составляющей. Но в данном случае мы получаем что-то большее. Ведь нашим собеседником становится бессознательное, наделяющее эмоциями безличный текст, и, порой, раскрывающее интересные тайны. Если мы к ним готовы. Прямо сейчас.

ЛИТЕРАТУРА

1. Боденхаммер Б., Холл М. НЛП-практик: полный сертифицированный курс. Учебник магии НЛП. –СПб.: Прайм-еврознак, 2009. - 448 с.
2. Бэндлер Р., Гриндер Д. Рефрейминг: ориентация личности с помощью речевых стратегий. Перев. С англ. – Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. – 256 с.
3. Гриндер Д., Бэндлер Р. Из лягушек в принцы. – Воронеж: НПО «МОДЭК», 1993. – 208 с.
4. Дарвин Ч. О выражении эмоций у человека и животных. – СПб.: Питер, – 2001. – 384 с.: ил. – (Серия «Психология - классика»).
5. Маслоу А. Мотивация и личность. М., 1998.
6. Московичи С. Социальные представления: исторический взгляд // Психол. журн. 1995. – Т.16. – №2. – С.3.
7. Павлов И.П. Избранные произведения. –М: Изд-во АН СССР, 1949.
8. Психофизиология. Учебник для вузов / Под. ред. Ю. И. Александрова. – СПб.: Питер, 2001. – 496 с: ил. – (Серия «Учебник нового века»).
9. Тейяр де Шарден П. Феномен человека. –М.: Прогресс, 1965.
10. Уинсон Дж. Смысл сновидений // В мире науки. -1991. -№1. – С.36.
11. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции / Авторы очерка о Фрейде Ф. В. Бассин и М. Г. Ярошевский. – М.: Наука. 1989. – 456 с. – (Серия «Классики науки»).
12. Фромм Э. Душа человека. М., 1998. (б)
13. Хеллингер Б. Порядки любви: Разрешение семейно-системных конфликтов и противоречий. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003. - 400 с.
14. Хеллингер Б. Порядок помощи. – М.: Институт консультирования и системных решений, 2006. – 242 с.
15. Юнг К.Г. Психологические типы. –М.:Алфавит, 1992. – С.105.
16. Юнг К. Г. Собрание сочинений. Психология бессознательного / Пер. с нем. – М.: Канон+, 2003. – 320с. – (История психологической мысли в памятниках).
17. Психотерапия / Под ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб: Издательство «Питер», 2000. 544 с. (Серия «Национальная медицинская библиотека»).

Учебно-методическое издание

Хомуленко Борис Владиславович

**НЛП в системе терапии. Спецсеминар по психотерапии:
учебное пособие**

Ответственный за выпуск и компьютерная верстка – И.А. Филенко

Подписано к печати 08.10.2013

Формат 60x84 1/16. Бумага офсетная. Печать цифровая.

Гарнитура «Таймс». Условн. печат. листов 8,5

Тираж 300 прим. Зак. № ЗС 1335

Харьковский национальный педагогический университет имени

Г.С.Сквороды

61002, г. Харьков, ул. Артема, 29

Видавництво ТОВ «Щедра садиба плюс»

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:

серія. ДК № 4666 від 18.12.2013р

61001, г. Харків, Україна, 61002, Харків, вул. Ярославська, 11.

057 754-49-42

Надруковано у ТОВ «Щедра садиба плюс»

Україна, 61002, Харків, вул. Чернишевська, 28а.