

выпуск 99

библиотека
психологии
и психотерапии



КЛАСС
независимая
фирма

Семинар с Бетти Элис Эриксон: новые уроки гипноза

Под редакцией
М.Р. Гинзбурга

Москва
Независимая фирма «Класс»
2002

УДК 615.851

ББК 53.57

Э 77

Э 77 Семинар с Бетти Элис Эриксон: новые уроки гипноза. — М.: Независимая фирма

“Класс”, 2002. — 208 с. — (Библиотека психологии и психотерапии, вып. 99).

ISBN 5-86375-044-8

Бетти Элис Эриксон является не просто дочерью своего великого отца и частью эриксоновской легенды. Она интересна сама по себе — как опытный психотерапевт и блестящий преподаватель. Те, кто побывал на ее семинарах, надолго запомнили редкое обаяние этой удивительной женщины, ее умение легко завоевывать доверие и мастерски работать с огромной группой, преподнося сложный материал так, что он усваивался даже новичками, которые никогда прежде не слышали о гипнозе. Читателю этой книги предоставляется возможность самому убедиться в этом. Разумеется, эриксоновский гипноз от Бетти Элис Эриксон несет на себе отпечаток ее личности, но он наиболее близок к первоисточнику.

Главный редактор и издатель серии Л.М. Кроль

Научный консультант серии Е.Л. Михайлова

ISBN 5-86375-044-8 (РФ)

© 2002 Независимая фирма “Класс”, издание, оформление

© 2002 М.Р. Гинзбург, предисловие

© 2002 Е.А. Кошмина, дизайн обложки

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

www.kroll.igisp.ru
Купи книгу “У КРОЛЯ”

В ДВУХ ШАГАХ ОТ ИСТОЧНИКА

Тем, кто занимается эриксоновским гипнозом, не надо объяснять, кто такая Бетти Элис Эриксон. А тем, кому надо объяснять, кто она такая, сначала придется объяснить, что такое эриксоновский гипноз, — и тогда не придется объяснять, кто такая Бетти Элис Эриксон. Бетти Элис — часть эриксоновской Легенды. Но, в отличие от других частей Легенды, скажем, таких, как пик Скво, она — живая и развивающаяся часть. И интересна не только тем, что она может рассказать о легендарном мастере, но и тем, что делает сама. В отличие от всех других эриксоновских гипнотерапевтов — а среди них есть великолепные профессионалы — и даже в отличие от тех, кто учился у самого Милтона Эриксона, Бетти Элис впитала эриксоновский гипноз, как она сама говорит, “у колен отца”. Так что сведения об эриксоновском гипнозе, получаемые от Бетти Элис, — это если не сам первоисточник, то не очень далеко от него — не дальше, чем в двух шагах.

Чем больше проходит времени, тем больше оказывается людей в цепочке передачи этого своеобразного знания-умения, тем заметнее отпечаток, который накладывается личностью каждого из них. И это правильно, и это хорошо — так скажет каждый, кто усвоил основные принципы эриксоновского подхода. Но тем не менее интересно и полезно посмотреть, какой отпечаток на это умение накладывает личность той, на формирование которой наложила отпечаток личность Милтона Эриксона, — не пытаюсь, впрочем, анализировать и отделять отпечаток от личности, а напротив, позволяя себе принимать и давая возможность части самого себя — своему бессознательному — воспользоваться тем, что предлагается, не отрицая при этом роли сознания. И если эта фраза по какой-то неясной причине вдруг окажется не совсем понятной, то нет никакой необходимости ее перечитывать; намного полезнее на несколько мгновений закрыть глаза и просто позволить себе грезить.

В книге представлены материалы семинара, проведенного Бетти Элис в Москве. Поэтому ее речь — живая и разговорная; поэтому так много живого общения с аудиторией, ответов на вопросы. В ней также много приме-

ров работы гипнотерапевта — стенограммы сеансов. И клиентами на этих сеансах выступают не заокеанские Джоны и Мэри, как это часто бывает в переводных книгах. (“Расскажите мне о ваших проблемах, Джон”. — “О`кей, док. Я не знаю, куда мне девать лишние деньги и свободное время, а еще у меня слишком хорошее здоровье”.) Клиентов на этих демонстрациях зовут Анна, Елена, Валера, Володя, и у них тоже есть бессознательное, которое помогает им решать их собственные, такие понятные для нас проблемы, и их бессознательное прекрасно может вступать в контакт с бессознательным терапевта — несмотря на то, что терапевта зовут Бетти Элис Эриксон и она говорит на другом языке; хотя, возможно, все бессознательные говорят на одном языке — и это неважно.

В книге представлены важные и серьезные темы, которые и должны быть представлены в уважающей себя книге по эриксоновской гипнотерапии: в чем заключаются основные принципы этой терапии, как наводить гипнотический транс, как готовить и осуществлять терапевтическую интервенцию. Но попутно Бетти Элис может вспомнить о том, как хвалят и ругают детей в Америке, поговорить об исправлении негативной самооценки и рассказать о том, “как это делал папа”. И мы не просто становимся свидетелями общения участников семинара с Бетти Элис — мы включаемся в это общение.

Книга предназначена для широкого круга читателей. Она может послужить прекрасным введением в эриксоновскую гипнотерапию — в ней просто и доступно освещены очень важные вопросы. Опытные профессионалы найдут в ней немало “изюминок”, которые смогут использовать в своей работе. Ну, а кроме того, она пополняет немногочисленную биографическую литературу об Эриксоне, существующую на русском языке.

У Бетти Элис есть одно неоспоримое преимущество перед всеми, пишущими об Эриксоне. Из всех эриксоновских гипнотерапевтов она — единственная, кто может написать: “Однажды папа сказал...”

М.Р. Гинзбург

1. ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ЭРИКСОНОВСКОЙ ТЕРАПИИ

Цели психотерапии

Эриксоновская психотерапия очень тесно переплетена с гипнозом. Я хотела бы остановиться на ее структуре и подчеркнуть некоторые отличия от других видов терапии. Цель любой психотерапии, и в первую очередь эриксоновской, состоит в том, чтобы помочь пациенту решить какую-то его проблему, если она не выходит за рамки закона, здоровым, безопасным для него и окружающих способом. И если не упускать из виду эту цель, то гораздо легче удастся конструировать интервенции. Достаточно каждый раз спрашивать себя о том, в чем состоит проблема пациента и как ее проще решить. Акцент всегда делается на будущем, на том, что возможно и достижимо в будущем. Потому что жизнь еще нужно прожить. Мы, конечно, в каком-то смысле являемся продуктами своего прошлого, и прошлое влияет на нас по-разному — и хорошо, и не самым лучшим образом. Изменить можно лишь наше восприятие своего прошлого, но не само прошлое. Поэтому очень важно помочь пациенту целиком принять существующую реальность. На своих семинарах и в печатных работах Эриксон уделял много внимания проблеме помощи пациенту в принятии реальности, может быть, гораздо менее привлекательной, чем мечты и фантазии. Все, что входит в мир пациента, может быть использовано для достижения этой столь необходимой для него самой цели. Почти всякая дисфункциональная проблема или какой-то недостаток может быть воспринят как замечательный инструмент для достижения поставленной цели. Дело лишь в точке зрения, в умении увидеть проблему с благоприятной для пациента стороны. Например, мы можем говорить о достаточно большой мотивирующей силе гнева или об использовании чрезмерного самоконтроля как замечательной тактики самоорганизации пациента.

В каком-то смысле работа психотерапевта заключается в том, чтобы уметь повернуть то, что пациент “принес” в кабинет, позитивной стороной. Можно сказать, что я научилась этому у “колен Эриксона”.

Сейчас речь пойдет об изменении “знака” дисфункционального поведения таким образом, что оно становится позитивным. Подчеркиваю, что это не избавление от самой дисфункции, но перемещение ее на другую “арену”. Приведу пример.

У папы была пациентка, за которой все время ходили маленькие зелененькие человечки, естественно, воображаемые. Она была преподавательницей, но не могла работать, потому что ее все время отвлекали маленькие зелененькие человечки. Папа поговорил с ней и убедил, что маленьким голеньким зеленым человечкам совершенно необходимо безопасное место, где они могли бы укрыться, когда не нужны ей, и выйти в любое время. Конечно, наиболее подходящее место для них — это шкаф в папином офисе. Человечков посадили в ящик шкафа со всеми необходимыми церемониями, и женщина знала, что может забрать их в любой момент или только навещать, что она и делала. “Малыши” оставались там годами, и даже если папа уезжал куда-то, пациентка продолжала приходить и разговаривать с ними. Потом закрывала шкафчик, уходила и жила своей обычной, достаточно функциональной жизнью. Конечно, это не исцеление, о котором вы прочтете в учебнике по психотерапии, но все же более нормальная жизнь, чем до того.

То же самое произошло и с Джо, который завел щенка по совету папы. Безусловно, это не та жизнь, которую мы хотели бы для себя и своих детей. Вы встречаете пациента в том месте, в котором он находится, таким, какой он есть, и стараетесь сделать его жизнь лучше, чем она была до этого. При этом он — не вы, и его жизнь не обязательно должна соответствовать вашим самым высоким меркам.

Иногда люди бывают прямо-таки парализованы страхом. Страх — наиболее дорогостоящее “удовольствие”. Когда он охватывает человека, от него бывает почти невозможно избавиться. Но можно попробовать убрать его с дороги, переместив в сторону или назад, чтобы он вас подталкивал или придавал вам храбрости. На самом деле есть только один настоящий страх — страх перед голодным острозубым тигром, входящим в вашу комнату. Все остальные страхи созданы вашим воображением. Вам нужно запомнить, что страх вам “не по карману”.

Сейчас я опять говорила об изменении “знака” дисфункционального поведения, как раньше в примере с “голенькими зелеными человечками”.

Я считаю, что нельзя говорить о существовании эриксоновской теории, так как невозможно создать теорию, охватывающую все типы людей. Есть некоторые конструкции, есть опыт и некоторые положения, но не существует единой теории. Есть только одно правило, из которого нет исключений. Оно гласит: “Из всех правил есть исключения”.

Последнее, о чем я хотела бы упомянуть, говоря об общих принципах эриксоновской терапии, — это обычные везение и невезение. Вся наша жизнь состоит из удач и неудач. Часто можно слышать: “Почему это случилось со мной?” А почему нет? Вы могли видеть фильм с Кристофером Ридом “Супермен”. Этот актер, человек, у которого было все, свалился с лошади, сломал шею и сейчас полностью парализован, навсегда.

Если вы или ваши пациенты не можете примириться с чем-то, то вы будете несчастливы. Однако вы можете контролировать свои чувства по поводу того, что вас покинула мать, или родители вас бьют, или вас усыновили. Эти чувства вы можете контролировать или менять. Ваша задача, ваша работа как терапевта состоит в том, чтобы дать возможность пациенту понять это и позволить изменить эту ситуацию.

Еще одно коротенькое наблюдение. В терапии должен присутствовать юмор. Жизнь так сложна: мы работаем, копим деньги, наконец, встаем или не встаем в пять утра и делаем зарядку. Но ради чего? Через миллион лет Солнце погаснет, Земля исчезнет. И вот когда вы осознаете смешную бессмысленность жизни, тогда со всей отчетливостью поймете, что в вашей работе действительно необходим юмор. Поскольку я росла со своим отцом, то прекрасно помню, как много и часто он над нами по-доброму подшучивал.

Понятие транса

Вы все, конечно, знаете, что транс — это сфокусированный луч внимания внутри нас самих, проникающий сквозь сознательные заслоны, активизирующий бессознательные ресурсы и исключающий все внешние стимулы. Это определение я всегда использую и его же многократно повторял Эриксон.

Любой человек, который когда-нибудь кормил ребенка с ложки, наводил на него легкий транс. Сначала вы берете ложку и мешаете кашу. Потом вы набираете в ложку кашу и встречаетесь глазами с ребенком. У вас даже подстраивается дыхание. А что вы делаете дальше? Вам нужно положить кашку в рот малышу. Вы открываете свой рот, и ребенок делает то же самое. И вы протягиваете ложку...

Мое полное имя Элизабет Элис Эриксон. Если моя мать или отец вдруг называли меня Бетти Элис Эриксон, я замирала и ждала, что же последует дальше, потому что понимала: у меня неприятности. Я замирала, и взгляд мой застывал. А если я слышала “Элизабет Элис Эриксон”, то просто камелла. Это очень легкий транс, потому что в это время нет каких-либо дополнительных стимулов. Я полностью сфокусировала свое внимание и

углубилась в себя, продумывая, что же я такое сделала или как они об этом узнали. Все, что я только что описала, для многих из вас не ново. Если в тот момент, когда я произносила “Бетти Элис Эриксон”, вы заменили эти слова на свое полное имя, представляя себя в такой ситуации, то вы создали в себе мини-транс. Использование таких мини-транс, разговорных и естественных, является чрезвычайно важным и достаточно эффективным инструментом работы психотерапевта. Поэтому, если мне удастся достичь такого состояния, что вы вспоминаете время, когда вам было лет восемь и ваша мать сказала вам что-то вроде “Бетти Элис Эриксон”, то мне удалось создать у вас легкое состояние транса и вы готовы воспринимать следующую информацию. Вы создаете эти небольшие транссы — для себя лично, для терапии, — если нарушаете обычное течение событий.

Мы все пользуемся привычными моделями поведения. Только благодаря этому мы можем разговаривать или делать какие-то другие вещи, ведя машину, моя посуду или жуя резинку. Но если вам удастся прервать некую модель поведения — вы намеренно остановились и ждете, что же последует, — то это значит, что вы установили необходимые условия для трансового состояния: зафиксированное внимание и ожидание. Каждый раз, когда ваше внимание зафиксировано и вы чего-то ждете, вы готовы для транса. Если при этом происходит что-то неожиданное, то тем больше вы приоткрываетесь для каких-то реакций внутри вас самих.

Когда вы научаетесь использовать это в своей практике, то терапия становится гораздо эффективней, а пациенты оказываются в более восприимчивом состоянии. Все мы привычно входим в состояние повседневного транса, но в нас заложен гораздо больший потенциал, чем вы можете подумать. Вы наверняка можете вспомнить такую ситуацию: вечером вы раздеваетесь и видите на ноге синяк, но не можете вспомнить, откуда он взялся. Значит, когда в течение дня вы налетели на стол или на что-нибудь еще, ваше бессознательное сказала вам: “Не обращай внимания, пошли скорей дальше!” Если бы я сейчас сжала руку в кулак и сказала: “Сейчас я так вас тресну, что появится синяк еще почище, чем на прошлой неделе!” — и при этом подняла руку, готовясь ударить, то вы почувствовали бы эту боль. Мы все обладаем способностью пребывать в натуралистических трансах, но не все используем ее в своей работе и практике.

Вопрос из зала: Как узнать, находится ли человек в трансе?

Бетти: Если пациент хочет сделать вид, что он в трансе... сначала он посмотрит на меня, потом закроет глаза и будет сидеть без движения... я никогда не узнаю, в трансе ли он. Я не могу определить, были вы в состоянии транса или нет. Посмотрите на нас: мы все немного двигаемся, то пишем, то жвачку жуем. Но вот пациент остается в состоянии относительного по-

коя, его взгляд останавливается, расширяются зрачки, когда я смотрю ему в глаза... Когда он мне говорит: “Да, я в трансе!” — почему бы мне не поверить? Абсолютно уверенным можно быть, только подсоединив датчики и сделав кардиограмму.

Когда я навожу транс, мы сидим рядом, я дышу и пациент подстраивается под мое дыхание, — скорее всего, он в трансе. Сейчас уже не принято иллюстрировать упражнения по контролю над болью протыканием кожи руки иглой. Если человек, которому так делали, говорил, что полностью чувствовал эту боль, но притворялся, — что ж, это его выбор. Конечно, нельзя ошибаться относительно того, в трансе вы или нет, если я делаю хирургическую операцию. Но те трансы, которые мы проводим здесь, не столь строги: вы свободны подняться или спуститься на ступеньку в этом состоянии. Во время индивидуальной работы транс может быть значительно глубже, чем при групповой.

О бессознательном

Я дам определение бессознательного, как оно понимается в эриксоновской терапии. Обычно оно четко отделено от сознательной части разума и конгруэнтно поддерживает ее деятельность. Когда же бессознательное не вступает в конгруэнтные взаимоотношения с сознательной частью разума, возникают проблемы. Наше бессознательное обладает необходимыми нам умениями и функциями, о которых мы обычно даже не думаем. Бессознательное дает доступ к сознательному, а обратный процесс возможен только через транс. Транс, таким образом, позволяет сознанию использовать потенциал бессознательного.

Доступ к бессознательному дает возможность воспользоваться своими забытыми или утраченными ресурсами. Основа эриксоновской терапии состоит в том, что каждый из вас или ваших пациентов имеет возможность работать со своими проблемами и решить их (конечно, за исключением тяжелых психопатов), и задача терапевта — добраться до этих ресурсов. Чтобы добиться активизации внутренних ресурсов, надо войти в мир вашего пациента и наблюдать, стараться понять, быть внимательным и использовать лексику пациента.

Наше бессознательное заботится о нас и защищает так хорошо, как может, но оно реагирует на окружающее по-детски непосредственно. На следующем примере очень хорошо видно, как наше бессознательное безуспешно пытается защитить нас. Все видели, как маленький ребенок спотыкается о табуретку или стул, а потом подходит к нему и лягает за то, что его “споткнули”. А вот мой самый любимый пример. Муж одной женщины завел кого-то на стороне, и жена поймала их с поличным. Женщина сказала: “Раз

он так, я его накажу: теперь никогда больше удовольствия от секса не получу!" Страшное наказание, не правда ли? Конечно, на другом уровне, она хотела сказать, что не желает больше быть уязвимой перед мужем, особенно в области секса. Если она неуязвима, то он больше не сможет сделать ей больно.

Сейчас я немного расскажу о концептуализации случаев. Очень трудно объяснить, что такое концептуализация, потому что на нее можно смотреть с разных точек зрения, однако все они имеют нечто общее. Например, одна точка зрения свидетельствует, что после работы с пациентом необходимо создать в сознании картинку, описывающую ситуацию. Изображение можно уменьшить либо увеличить, при этом в середине его будет "Я" — "То, что мне хочется", как у детей: "То место, куда бы мне хотелось попасть, но я не могу", а ближе к краям — "Все это не имеет такого уж большого значения, потому что Солнце все равно взорвется и все погибнет". Между этими двумя точками находится какое-то место, в котором нам комфортно. Только мы не всегда знаем, как туда попадать и как выходить оттуда по желанию.

Когда-то я отправила папе открытку, мне она показалась забавной, а он ее сохранил и много лет показывал студентам. На ней был изображен маленький человечек под звездным небом. Надпись гласила: "Заставляет ли тебя чувствовать себя менее значимым знание о том, что в мире существуют мириады звезд?" Вы открываете открытку и читаете: "Меня — нет!" Когда папа показывал ее студентам, то говорил, что в этом заключена философия жизни.

Так что, если вы создаете в сознании такую картину, она дает вам возможность перемещаться в поисках наиболее комфортного места.

Доверие и сопротивление

То, что я делаю, не обязательно должно нравиться моему пациенту. Прежде всего между нами должно появиться и существовать доверие, которое будет основой всей работы. В институте, где я училась, довольные многие преподаватели мне не нравились. Но они были достаточно образованны, профессиональны, уверены в себе, и я уважала их и доверяла им. То же касается воспитания детей и любой терапии, в том числе эриксоновской и семейной, а также лечения. Совершенно не обязательно, чтобы я вам нравилась. Я что-то знаю и потому получаю от вас определенный кредит доверия. Я вас уважаю, надеюсь, вы платите мне тем же, и это создает достаточную основу для отношений между нами.

Ваши пациенты приносят вам массу иррациональных чувств и желаний. Но я должна относиться к этим желаниям и мечтам достаточно уважительно, даже если не могу принять их. В вашем мире у вас собственная точка зрения, которая может не совпадать с реальностью. Я сижу на стуле и не могу летать — это безусловно реальность. Когда терапия удачна, вы обретаете чувство свободы — самое приятное чувство на свете. Теперь у вас появилась свобода распоряжаться собственной судьбой, может быть, не полная, но гораздо большая, чем раньше.

Пациенты имеют право сопротивляться, это изначально предполагается. Вы просите их измениться, это требует сил и серьезной работы — естественно, они начинают сопротивляться. Вы берете часть их жизни, до сих пор выполнявшую какую-то функцию (хотя, может быть, не так уж и хорошо, но другой-то у них нет), и говорите: “Поменяйте-ка эту часть вот на эту!” Конечно, они начинают сопротивляться. Толкования бессознательно Фрейдом и в эриксоновской терапии отличаются друг от друга. Эриксоновская терапия понимает под бессознательным некое хранилище того, что пациент видел, думал, переживал. Кроме того, ваше бессознательное безусловно озабочено вашим состоянием здоровья. Как я уже говорила, бессознательное воспринимает все по-детски, очень конкретно, в чернотонах, не всегда реагирует адекватно, но оно всегда старается сделать это наилучшим для вас образом. Иногда в попытке помочь оно делает то, что нам совершенно противопоказано. Но если вы поймете, что бессознательное хочет по-настоящему помочь вам, то у вас появится возможность сделать его своим союзником.

Если я боюсь отрицания, отказа, того, что меня обманут или обидят, то гораздо безопаснее держать всех на большом расстоянии. Когда я нахожусь на большом расстоянии от вас, вы не близки, не дороги мне, то что бы вы ни сделали, это меня не заденет. Я могу держать вас на расстоянии, не подпускать к себе самыми разными способами: можно сердиться, быть отвратительным, гадким, можно принимать алкоголь или наркотики, можно толстеть, чтобы отталкивать своим видом человека, — как угодно. Это, конечно, тоже вызывает какую-то внутреннюю боль, но я держу ее под контролем, и поэтому она переносима. Вы все, наверное, видели, как маленький ребенок, споткнувшись о камешек, поднимается и пинает камешек за то, что тот его “споткнул”.

Бессознательное имеет доступ к тому, что есть в нашем сознании, а вот сознание не может подключиться к тому, что находится в бессознательном, разве что в гипнозе. Поэтому трансы так важны — они позволяют нам получить доступ ко всему тому, что содержится внутри нас.

Взаимодействие терапевта и пациента

Когда мы были маленькими, даже наказания носили позитивный характер. В Америке очень распространено наказание, когда ребенку запрещают выходить из комнаты, смотреть телевизор и т.п. В нашей же семье наказания всегда имели характер поручений: мы пропалывали грядки в розарии или как-то помогали по дому. И примерно к середине эта работа начинала нравиться: грядки становились такими чистыми и аккуратными. А когда “наказание” заканчивалось, папа выходил и комментировал то, как сделана работа: “Вот здесь надо еще немножко подчистить, а вот здесь уже все аккуратно и розам будет легко дышать”. И в процессе наказания всегда было достаточно времени, чтобы обдумать свое поведение, а результатом можно было гордиться. Я всегда говорю своим пациентам: “Не наказывайте своих детей, отбирая у них что-то, старайтесь лишь добавлять”. Наши родители использовали и другие формы наказания: мы переписывали страницы из словаря, учили стихотворения наизусть. Конечно, наказание оставалось наказанием, но вся атмосфера выполнения этих заданий была позитивной. Мы всегда выносили что-то полезное для себя из происшедшего. Эриксон никогда не заставлял нас сделать что-то, он просто удивлялся: “Неужели ты этого еще не сделала?” Он мог разбудить нас посреди ночи, чтобы обсудить, как это получилось, что такое важное поручение еще не выполнено. “Как, ты действительно забыла выбросить мусор?” Я говорила: “О, папа, я сейчас сделаю”. А он: “Нет, погоди, это было слишком трудное задание?” Уверяю вас, это не настолько приятная тема, чтобы обсуждать ее в два часа ночи. В результате мы становились самостоятельнее, надежнее, и у нас не было горькой обиды, сопутствующей обычным наказаниям.

Огромная часть эриксоновской терапии может рассматриваться с этой же точки зрения. Терапевт добивался от пациента выполнения необходимых заданий, но так, чтобы у последнего не возникало тяжелого и неприятного ощущения управляющего им “тяжелого кулака”.

Иногда про Эриксона говорят, что он прославился своими “двойными связками”, смысл которых состоит в том, что любое твоё решение и поступок позитивны по отношению к тебе. Приведу два примера. Первый пример наиболее ярко описывает “двойные связки”, а второй представляет наиболее типичный вариант работы Эриксона.

Однажды я гостила у брата. И вот рано утром, когда я спала, в гостиной стали играть дети — много маленьких детей пяти, шести, семи лет. И одна маленькая девочка упала, ушибла коленку и расплакалась. Я подумала, что, наверное, придется вставать, но решила немного подождать. В это время я услышала, как восьми-

летний ребенок сказал: “Кому больно, кто ушибся, переходите в тот угол гостиной и вам станет не больно”. Это великолепный пример закрытой связки. Человеческое общение устроено таким образом, что если мы исполняем половину какого-либо условия, то автоматически соглашаемся на выполнение второй половины. Конечно, девочка могла отказаться переходить в тот угол гостиной, сказать, что ей это не поможет. Но это в каком-то смысле противоречит правилам человеческого общения.

Второй пример описан в литературе. В эриксоновской терапии вы начинаете с наиболее простой проблемы и постепенно забираетесь в глубину. Вы идете все глубже и глубже, встречая наиболее скрытые причины. Папа часто сравнивал терапию с вылупляющимсы цыпленком. Сначала он делает в скорлупе первую маленькую трещинку своим клювиком, потом еще и еще, потом открывается скорлупа и цыпленок выходит. Никогда нельзя узнать, на каком клевке распадется скорлупа. И каждый фермер знает, что если переусердствовать, помогая цыпленку избавляться от скорлупы, он может умереть. Поэтому терапевт должен позволить пациенту в максимальной степени оставаться независимым.

Однажды к папе привели девочку 14—15 лет. Как часто бывает с подростками, она почему-то решила, что ее ступни невероятно огромные и уродливой формы. Она закрывалась в комнате и отказывалась выйти, потому что все увидят ее уродливые ноги. Неизвестно, с чем ассоциировались у девочки ее ноги — с физическим развитием, которое ее в это время пугало, с тем, что она вырастет и скоро придется оставить родительский дом или, например, с будущим материнством. На поверхности был страх: “Ноги уродливые, меня никто никогда не полюбит, умру старой девой”. Можно было работать разными способами. Эриксон начал сверху. Он заставил ее с самого начала принять о себе некоторую положительную информацию. Он “случайно” сильно наступил ей на ногу. Выглядело это так. Сидит эта девушка со своими уродливыми ногами, “на которой никто не женится”. Отец проходит и наступает ей на ногу. Она в испуге и удивлении отпрянула к спинке стула и ждет, что будет дальше, по крайней мере, рассчитывая на извинения. Состояние ожидания у пациента всегда наилучшее для небольшой интервенции. Отец, посмотрев ей в глаза, сказал: “Если ты доростишь свои ступни до такого размера, что мужчина их заметит, он никогда на них не наступит”. У нее был два выхода: принять к сведению высказанное мужчиной мнение о том, что ноги у нее небольшие, или сказать: “Вы мне на

ногу наступили!”. Но по правилам человеческого общения мы обычно этого не делаем. А хорошо воспитанная молоденькая девушка никогда не скажет пожилому джентльмену с палочкой: “Эй, вы, смотрите, куда идете!” Так что остался единственный путь. И на этом ее терапия была завершена.

Иногда люди спрашивают, сколько времени занимает терапия. Эриксон в ответ на это, как всегда, рассказывал историю. Во времена его молодости в их городе жил парень по имени Джо, который постоянно попадал в исправительные заведения и, не успев выйти из тюрьмы, снова совершал что-то такое, за что оказывался под судом и затем в тюрьме. Все были уверены, что в тюрьме он и закончит свою жизнь. Однажды он спросил очень красивую девушку, пойдет ли она с ним на танцы. Она ответила: “Да, если ты джентльмен!” Он сказал: “Я буду джентльменом!” И стал им. И это была единственная терапевтическая помощь, оказанная Джо.

Детско-родительские отношения

Вопрос из зала: Я бы хотел узнать, существуют ли методы работы с родителями тех детей, которые не получают безусловную любовь?

Бетти: Обычно в работе я сталкиваюсь со взрослым человеком, а не с его родителями. Я даже не могу вспомнить случая, чтобы в моем кабинете был хотя бы один родитель, представлявший эту проблему. Конечно, я очень много работаю с людьми, которые не способны на такую любовь. Родительская любовь, даже тогда, когда она не идеальна, — невероятно мощный крючок.

Один из моих пациентов по имени Эндрю может с полным основанием сказать, что его детство не задалось. У него есть сын Питер, которого он очень любит и хочет быть ему хорошим отцом.

Я предложила ему следующее. Они с сыном уходят в кабинет, смотрят телевизор, едят поп-корн — в общем, ведут себя как приятели. Женщин туда не пускают, это мальчишник. Это бывает раз в месяц. В конце такого вечера Эндрю говорит себе: “Это за того маленького Эндрю, у которого не было такого отца”. Первые раза два ему было очень сложно это сделать, казалось, что глупо тратить время на такие пустяки. Я сказала: “Не хотите делать это для себя — сделайте для меня!” Он согласился.

Даже после первого раза он признался, что ему было приятно. Таким образом, он излечивал себя через своего ребенка.

Отцы могут рассказывать детям сказки на ночь, мамы могут учить детей готовить — это самая приятная учеба. Я спрашиваю мужчин и женщин, сидя-

щих в моем кабинете: “Кто научил вас быть взрослыми, кто научил вас быть мужчиной или женщиной?” Мама не может научить мальчика быть мужчиной, а только тому, что, по ее мнению, это значит.

Сам этот вопрос — замечательная возможность для трансa. “Кто научил тебя быть мужчиной? Это очень трудно — быть мужчиной! Кто сказал тебе, как им быть?” Многие, обратившись внутрь себя, скажут, что это был учитель или тренер в старших классах.

Я предпочитаю всегда предлагать пациентам позитивный взгляд на события. Это помогает личностному росту. С одной стороны, конечно, грустно, что только учитель или тренер дали возможность вырасти, стать взрослым. Я не считаю, что чувство грусти или ощущение себя жертвой может помочь. Я предлагаю порадоваться тому, что удалось справиться со всем неприятным. Как замечательно: тебе не хватало в жизни отца, а ты нашел себе для него замену.

Конечно, для Эндрю было бы лучше, если бы отец его не бил, а мать не пила. Он вырос бы более полноценной личностью. Этого не случилось, но он сделал наилучший выбор в такой ситуации.

Вопрос из зала: Я работала с одной матерью, которая ненавидела своего ребенка. Ее в нем раздражало все, и она ничего не могла с этим поделать. Женщина хотела избавиться от этого чувства и потому пришла к терапевту...

Бетти: Это очень сложная ситуация, потому что мать возлагает на ребенка непосильную для него ответственность. Этого, конечно, мы не можем изменить.

В каком-то смысле ее как бы наняли заниматься этим ребенком. Конечно, денег ей не платят, но она вынуждена отвечать за качество. Если вы способны и хотите гордиться собой, то, работая, надевая униформу, вы должны выполнять свои обязанности хорошо. Представьте, что я секретарша и отвечаю на звонок. Спрашивают моего шефу, который говорит по телефону. “А как долго он будет еще говорить по телефону?” — спрашивают меня. Да откуда я знаю, что за глупый вопрос! Но я секретарша, я на работе и не могу позволить себе сказать так. И я отвечаю: “Я не знаю, но вы можете оставить для него сообщение”.

Можно попробовать представить, что вашу пациентку наняли работать матерью, она надела материнскую униформу и должна эту работу выполнять. Вы можете помочь ей с гордостью делать это многими способами. Ей не обязательно любить ребенка, но она должна его хорошо воспитать — это часть ее работы. Это не идеальный вариант, но многое ли в нашей жизни идеально?

Как ни странно, дети, подвергшиеся насилию, практически всегда несут в себе гнев по отношению к тому родителю, который их не оскорблял. Если посмотреть на это психодинамически, то все объяснимо. Основная задача матери — оберегать ребенка. Если над ребенком издеваются, то значит, мать не делает свою работу достаточно хорошо. Мы, взрослые, можем быть терпимы и прощать слабости других. Иногда у матери просто нет другого выбора. Может быть, она вынуждена терпеть мужа, который пьет, бьет и оскорбляет ребенка. Как взрослые мы можем ей это простить. Но это не облегчает боль ребенка, подвергшегося насилию, который знает, что задача матери — защищать его. Во всех сказках описано, что насадка заботится и защищает своих цыплят, малыш знает, что матери его друзей заботятся о них. Может быть, с ним что-то не так, если его мать не заботится о нем. Ситуация может быть еще более сложной. Мать может быть единственной, но далеко не достаточной защитой ребенка. Очень трудно обращать гнев на человека, который является единственным защитником.

Другой вариант этой истории — о ребенке не заботятся, а он очень хочет быть достаточно хорошим для родителей. Если я хочу быть хорошим и стараюсь для этого, а получаю побои, то что же я получу, если буду плохим? Не забывайте, что ребенок настолько беззащитен, что даже одна мысль о том, что с ним может случиться, если он будет недостаточно хорошим, может оказаться для него чрезмерной. Поэтому такие дети учатся скрывать, накапливать свою ярость и гнев, чтобы постоянно их не раздражать. Это похоже на сгребание пыли и грязи при уборке комнаты в те углы, которых никогда не достигает солнечный свет и где мусора не будет видно. Конечно, невозможно что-нибудь исправить, если вы не перестанете этого бояться. Один из способов помочь — это отделить ребенка от взрослого. Взрослый может найти решение проблемы, найти новый вариант отношений с родителями, примириться с ними, но если в этом взрослом живет боль ребенка, то она мешает ему найти компромисс. Когда мы прикоснемся к этой боли и взрослый почувствует, что она реальна, то ее уже можно выпустить. В душе этого человека можно обнаружить достаточное количество гнева и ярости.

Естественно, нельзя пытаться объяснять человеку, что его мать плохая. Вся жизнь он создавал себе целую систему защиты от мысли, что его мать недостаточно хороша или недостаточно его любит. Но только когда вы отделите ребенка от взрослого и он сможет поговорить с этим ребенком, чувствуя достаточную защищенность, тогда он сможет осознать такие моменты из своего детства, изменить себя и простить кого-то.

Если человек способен простить родителей за то, что они люди, это может служить даже мерой его взрослости. Я, конечно, не говорю об обыкновенном среднем человеке, которого воспитали обыкновенные средние люди и

который в конце концов примирился со своей жизнью. Такие люди не придут к вам со своими проблемами. Я говорю о том взрослом человеке, который в детстве был оскорблен, но, придя к вам в офис, говорит, что простил своих родителей, а вы видите, что этого не произошло. В нем осталось много ярости, недовольства, а чаще всего гнева.

В этом случае я обычно спрашиваю: “А что, ваша мама просила вас простить ее?” Они отвечают: “Нет”. “А почему же вы простили их, если они даже не попытались извиниться?” Это начало повседневного транса, который они, конечно, могут и не принять. В любом прощении есть четыре части, которые делают его действительным. Не обязательно все выражать словами, но все четыре части в том или ином виде должны присутствовать.

Предположим, что мы друзья и решили встретиться и пойти пообедать. Вы прождали меня на улице целый час, а я так и не пришла. Естественно, вы будете ожидать, что я извинюсь и произнесу что-то вроде таких слов: “Извини”, или “Пожалуйста, прости меня”, или “Я больше так не буду”, или “Вместо этого я предлагаю...” и т.п.

При работе с пациентом я первым делом спрашиваю его: “Если с вами случилось что-то подобное, то вы, естественно, ждете от своего знакомого извинений. Так почему же вы не ждете их от своих родителей, самых близких людей, которые причинили вам такую боль?” Если пациент решил отказаться от сильных эмоций по поводу поступка своей матери, то это совершенно нормально, у него есть право поступать так, как он считает нужным. Но задача терапевта — убедиться в том, на что это похоже: на совершенно бесплатный дар, на частичное извинение или вы поступаете так потому, что на самом деле хотите этого. Я хочу добиться ясности в том, действительно ли вы хотите простить своих родителей. Вы можете желать этого, но вовсе не обязаны прощать их. Вы можете извинить их, если захотите. Вы можете принять их извинения. Иногда родители извиняются без слов. Выбор за вами.

Когда вы скажете пациенту об этом ясно, когда все будет разложено по полочкам и на интеллектуальном, и эмоциональном уровнях, фактически он получит дополнительную силу, чтобы взять под контроль собственную судьбу. Это один из способов открыть шторы и двери и впустить солнце в ту комнату, где в углах был спрятан мусор — “плохие” эмоции.

Подобная интервенция достаточно сложна. Делать ее нужно только после длительной, тщательной подготовки, иначе все потеряет смысл и силу. Когда вы хотите сказать что-то значимое, очень важно, как вы это сделаете. Нельзя просто давать информацию. Сначала идет подготовка, вы структурируете ситуацию, пока все само собой не становится на свои места.

Некоторые терапевты предпочитают называть такую работу установлением модели ответа “да”. Если пациент соглашается с посылками, то должен согласиться и с выводами.

Работа с негативной самооценкой

Сейчас я хотела бы поговорить о том, как психотерапия комбинируется с гипнозом. Мой опыт показывает, что к психотерапевту достаточно часто приходят пациенты, которые не очень хорошо относятся к самим себе. Жалобы могут быть самыми разными, но в их основе лежит недостаточно хорошее отношение к самим себе. С такими проблемами можно работать разными способами. Я хотела бы остановиться на двух: один терапевтический, а второй — с использованием гипноза.

Подобное отношение к себе типично, например, для детей алкоголиков. Этому есть достаточно веские причины. В детстве таким детям убедительно внушали, что бутылка спиртного для их родителей значит больше, чем ребенок. Очень трудно примириться с такой разрушительной мыслью, что твоя мама или твой папа, а то и оба лучше относятся к трехдолларовой бутылке со спиртным, чем к собственному ребенку. Как правило, дети реагируют на подобную ситуацию следующим образом: мальчики становятся агрессивными, а девочки — скрытными, услужливыми, подлаживающимися. У девочек появляется такой синдром: “Я буду изо всех сил стараться (чтобы понравиться, быть хорошей девочкой)”. Они думают: “Если я буду умнее (красивее, аккуратнее, успешнее в школе, вырасту повыше), то папа и мама наконец-то меня полюбят”. Но сколько они ни стараются, им не удается добиться родительской любви. Сколько бы они ни получали поощрений в школе, на секции, от других взрослых, это не приносит удовлетворения. Им кажется, что еще чуть-чуть, и папа и мама их полюбят, похвалят, нужно только еще чуть-чуть потрудиться. И каждый раз это “не совсем”, “почти”, “вот-вот”, и такое отношение по-настоящему разрушительно. Кроме того, дети же никогда не получают долгожданной родительской любви, потому что у родителей на первом месте алкоголь.

Таким образом, дети вырастают с глубоко спрятанным чувством, что они не стоят даже трехдолларовой бутылки спиртного.

Мне нравится начинать работу с напоминания о том, что ребенок бесценен просто потому, что он есть. Для того чтобы представлять собой ценность, ему просто надо быть, существовать. Когда вам три или четыре годика, когда вы еще крошка с ямочками на коленках, с пухлыми щечками и круглым пузиком, вы стоите абсолютно безусловной и безграничной любви, потому что представляете собой совершенство. Что вы можете сделать неправильно или плохо? Ножкой топнуть, камешек бросить, в штанишки написать?

Ну и что? Малыш представляет собой совершенное существо, достойное безусловной и безграничной любви. Ребенок должен получать эту любовь.

Я люблю своего сына, он уже взрослый мужчина. Обычно он не ведет себя плохо, но у него есть такая способность. Он имеет возможность пнуть щенка, утопить котенка, ограбить банк или побить какую-нибудь леди. Но он этого не делает, и я его очень люблю. Одной из составных частей моей любви к моему взрослому сыну является информация, что эта любовь не безусловная. Если он вдруг начнет давить щенков, грабить банки и избивать леди, я, конечно, не буду его так любить, как сейчас. То есть единственное время, когда мы можем получить безусловную любовь, — это время, когда мы представляем собой полное совершенство во всех отношениях и не способны ни на какое зло. И если вы не получили такую любовь в тот недолгий период, когда только и могли ее получить, это время прошло. И вы ее больше уже никогда не получите. У вас отобрали эту возможность, вас этого лишили, вас обокрали. Это, конечно, трагедия. Никто никогда уже не сможет любить вас так. Теперь можно рыдать, плакать, носить траур. Но я поступила бы с вами нечестно, если бы сказала, что такую любовь можно еще где-то получить. И можно встретить сколько угодно людей, которые всю жизнь ищут эту безусловную любовь и так никогда ее и не получают. Они обречены искать то, чего просто нет.

Теперь, когда вы оплакали навсегда потерянную для вас возможность, я могу помочь вам получить эту любовь от вас самих, потому что вы — единственный человек, способный любить вас безусловно. Вы должны научиться дарить себе эту по-настоящему полную, принимающую любовь. Это будет не настолько совершенная любовь, как та, которой вас лишили, но зато лучшая из того, что вы можете получить теперь. Есть очень простой способ достичь этого с вашими детьми, с помощью их мудрости.

Вы наверняка помните, как смотрели на принаряженную маленькую девочку и говорили ей: “Ой, какая ты сегодня красивая, какое у тебя платье!” А она тут же говорит: “А посмотрите на мои новые туфли!” Взрослый отвечает: “Да, и туфли у тебя тоже замечательные!” А она опять добавляет: “А какой мне мама бантик сделала!”

В этот момент малышка учится согревать саму себя, сообщать самой себе, какое она замечательное существо.

Я уже говорила о развитии доверия между терапевтом и пациентом. Я говорю клиенту, что люблю всех своих пациентов, останавливаюсь, и мы улыбаемся друг другу. В этот момент формируется ролевая модель — умение наслаждаться похвалой, чувствовать, как это приятно. Эриксон говорил: “Остановитесь, чтобы понюхать розу”. Если не делать даже этого, то жизнь не будет стоить ломаного гроша.

Значит, если у вас есть дети или вы работаете с детьми, то можете наблюдать, как они учатся согреть себя, осознавать собственную ценность. Попробуйте в этот момент присоединиться к ним и почувствовать, что это еще и для “маленькой Бетти Элис”, или “маленькой Маши”, или “маленького Володи” (даже если вам за сорок). Попробуйте научиться по-настоящему получать удовольствие вместе с детьми, с которыми играете. Подумайте, какой вы молодец, что доставили удовольствие этому ребенку.

Когда учишь ребенка готовить — это тоже очень ценный опыт. Вы помогаете ему (или он вам) создать что-то ценное, нужное, он гордится тем, что смог сделать это, а вы можете гордиться тем, что помогли ему этого добиться. Конечно, не обязательно готовить, можно клеить модель самолета, можно рубить дрова. Самое главное, что вы тоже при этом учитесь согреть и питать себя.

Наблюдательность

Многие люди считают, что отец обладал мистическими способностями. А дело лишь в том, что он наблюдал, а они ленятся, не дают себе труда постоянно заниматься этим. Один из способов практиковаться в наблюдении — записывать свои впечатления. Иногда отец сам так делал после первой или второй встречи: записывал, прятал в конвертик и убирал. Когда через год достаешь эти записи и читаешь, очень многому можешь научиться. Например тому, что нужно преодолевать искушение “запасть” на внешнюю оболочку и двигаться вглубь. Если в момент знакомства действует первое очарование личности и желание человека произвести на вас благоприятное впечатление, то на протяжении долгого срока трудно сохранять это впечатление, если очарование не является естественным.

Или наоборот, если вы понимаете, что сильно ошиблись на чей-то счет, то можно попробовать отлистать назад и попытаться понять, на чем вы попались, в чем ошиблись. Подобные ошибки не смертельны. Если никогда не ошибаться, то ничему не научишься. Если бы вы в детстве не путались пальцами в шнурках, то не научились бы завязывать ботинки. Каждая ошибка — повод обрадоваться потому, что вот теперь-то у вас появилась возможность начать учиться. Конечно, такой подход требует некоторого укрощения собственного Эго, собственной гордыни. Мы сейчас говорим прежде всего о терапии самого терапевта. Одно из самых необходимых для терапевта качеств — умение учиться на ошибках, и прежде всего на собственных. Гордыня обходится терапевту слишком дорого. За ошибку чаще всего расплачиваются самим фактом ошибки. Не нужно платить дважды, пытаюсь найти себе оправдания, нужно стараться сделать вывод, вынести какой-то урок из случившегося.

У отца была любимая история, которую он часто рассказывал многим своим студентам. Я расскажу вам ее так, как он обычно ее рассказывал, а ваша задача — понять, чем дело кончилось, прежде чем я дойду до ее финала.

Однажды к отцу пришла пациентка — хорошо одетая женщина, в красивом платье, с оборочками на высоком воротнике, с браслетами, в очень красивых чулках и туфлях на высоких каблуках. Она села, закинув ногу на ногу, откинулась на стуле, тщательно стряхнула с себя незаметные пылинки и сказала: “Здесь, в Фениксе, я была у всех психотерапевтов, кроме Вас. Они не подошли мне. Может быть, Вы подойдете?” — и приготовилась ждать. Эриксон внимательно посмотрел на нее и спросил: “Вы давно носите женскую одежду?”

Тогда этот мужчина еще раз откинулся на спинку стула и сказал: “Да, вы мне подходите”.

Когда мой отец впервые рассказал эту историю, дети в семье очень заинтересовались. Дело в том, что офис Эриксона находился в его доме, он заботился о конфиденциальности и так никогда и не назвал имя этого пациента. Он только добавил, что они с этим человеком знакомы и в мужском его обличье, и в женском. И объяснил, как он узнал, что перед ним переодетый мужчина. Понятно, что высокий воротник и оборочки скрывали кадык, но самое главное было в том, что мужчины, стряхивая пылинки, обычно держат руку почти параллельно телу, а женщины оттопыривают локоть примерно на высоту груди. И когда женщина сделала этот жест так по-мужски, Эриксон рискнул задать свой вопрос: “Как давно вы носите женскую одежду?” — опираясь только на собственные наблюдения, которые всегда являются ключом к пониманию. Наблюдательность очень важна, и я буду повторять это снова и снова.

У нас, детей, этот рассказ вызвал большой интерес и долгое время занимал наши мысли. Мы все, конечно, обратили внимание на то, почему женщины оттопыривают локоть. Я впервые услышала его, когда мне было 14—15 лет и начала тренироваться стряхивать пылинки, отводя локоть на максимальную высоту, чуть ли не выше подбородка.

В нашем общении, как вы знаете, есть огромная невербальная составляющая. И часто именно жесты указывают на то, что мы действительно думаем. Иногда разница между смыслом слов и жестов почти неразличима, но она тоже влияет на общение. Когда человек поглядывает на часы, это может означать, что он желает узнать, который час, или его глаза случайно

попали на эту часть запястья, или это проявление нетерпения. Иногда разницу между этими жестами даже трудно объяснить словами, но каждый подсознательно ее чувствует. Язык жестов каждый знает чуть ли не с рождения.

Достаточно много информации о человеке можно получить, читая его жесты, конечно, при достаточном внимании к нему.

О работе с “клиентом поневоле”

Обсудим ситуацию, когда вы имеете дело с “невольным” пациентом — человеком, которого к вам привели или супруг, или родители, или исполнительные органы. Единственный способ успешной работы в подобной ситуации, который я знаю, — это создание треугольника “психотерапевт — “клиент по неволе” — супруг или судебный исполнитель”. Если он пришел только потому, что “она” его заставила, то лучше всего объединиться с пациентом для достижения наилучшего взаимодействия с этой женщиной, которая его все время тащит и подталкивает к чему-то. Возникает вопрос: почему она привела его именно к терапевту и какие минимальные изменения могут убедить ее в том, что у него наступило улучшение, для того чтобы она от него “отстала”? Когда приходят пациенты, присланные по суду, я прибегаю к тому же способу. И как только это удастся, мы можем начать заниматься более важными и приятными делами, так как нам все равно нужно провести некоторое количество сессий. Все-таки в первую очередь я стараюсь стать союзником того, кого “кляют”, а потом уже “приоткрыть дверь” для каких-то минимальных перемен. С такими людьми бывает достаточно трудно.

Я всегда говорю пациентам, что люди меняются по двум причинам: во-первых, если им действительно настолько больно, чтобы захотелось что-то изменить, и, во-вторых, чаще всего так поступают умные взрослые люди, когда кто-то им показывает другой, более успешный путь, хотя он может и не выглядеть очень соблазнительным и от этого усилия тоже может быть больно.

2. НАВЕДЕНИЕ ТРАНСА

Обращение к приятным воспоминаниям

Иногда люди недооценивают важность интонаций и модуляций голоса. Интонация несет огромное количество информации, дополняя смысл произнесенных слов, а иногда и меняя его на противоположный. Вы можете немного направлять пациента, облегчать ему работу, приводя примеры приятных воспоминаний. “Только что выпавший первый снег, запах домашнего печенья... хруст опавших листьев под ногами в прозрачном осеннем лесу...” С некоторыми людьми нужно использовать это как отдельную технику, все время подавая им новые замечательные образы. У всех нас есть приятные воспоминания, к которым мы просто не привыкли обращаться, они хранятся где-то в глубинах памяти. Я считаю необходимым практиковаться в этом.

Приятное воспоминание давно ушедших дней сажает семечко того, чего мы с клиентом хотим добиться в будущем. Оно позволяет построить безопасное убежище, куда клиент может всегда прийти. И, кроме того, все это придает трансу дополнительное очарование.

Потом я даю пациенту какое-то время организовать, вспомнить и убрать то, чему он научился, в какое-то легкодоступное “место” в сознании, чтобы можно было использовать в дальнейшем. И потом через 30 секунд, минуту или две, когда клиент возвращается обратно, я напоминаю, что в следующий раз войти в транс будет проще, легче и приятнее. Даже без участия терапевта, ведь мы часто переживаем транс и в обычной жизни. И почти всегда на прощание я воссоздаю транс, опять поднимая руку пациента. В этот момент он почти мгновенно переживает все то приятное, что было в трансе.

Особенности наведения транса

Многие психотерапевты при наведении транса работают так: постепенное погружение, все глубже и глубже, плато, а после этого постепенный подъем. Я считаю наиболее эффективным такой транс, в котором глубокие

погружения чередуются с подъемами так, что это напоминает синусоиду, но каждое погружение углубляется по сравнению с предыдущим. Во втором случае транс обычно бывает более глубоким, а взаимодействие — максимально успешным. Это естественный транс, он наиболее важный. Иначе говоря, разговорный транс, который сопровождает всякое достаточно интенсивное взаимодействие.

Иногда люди спрашивают: каким образом Эриксону удавалось заставить своих пациентов делать некоторые совершенно удивительные вещи? Он никогда не нарушал законов этики, но то, что они делали, было невероятно. Мы, дети, ему всегда говорили: “Папа, нас ты не заставил бы такое сделать!” У него это получалось по ряду причин. Прежде всего его наблюдательность, вопросы, которые он задавал, давали полную картину того, что представляет собой пациент. Во-вторых, он был порядочный, безукоризненный в этическом плане человек и, в-третьих, он всегда был в трансе вместе с пациентами. Так что, когда он просил их взобраться на пик Скво (гора неподалеку от нашего дома высотой 1100 м) в 5 утра, это не вызывало никаких протестов. Потому что в трансе вы взаимодействуете на гораздо более глубоком уровне. И со временем развитие естественного трансa дает возможность общаться на этом глубоком уровне вербально.

Специальные обобщения

Лучший способ развивать естественный транс — самому находиться в трансе. Потому что если я нахожусь в трансе и говорю с вами, то вам захочется ко мне присоединиться, особенно если я говорю о приятных вещах, о чем-то, что можно делать с удовольствием. Этого можно достичь, если говорить так называемыми специальными обобщениями. Я поясню. Существуют воспоминания, общие для многих людей, — о школе, об играх в детстве. А некоторые личные детали, вкрапленные в общую матрицу, создают индивидуальное воспоминание конкретного человека. Приведу пример.

Когда я была маленькая, мне нравилось сидеть на лужайке перед домом и собирать одуванчики. Я собирала не те, которые уже начинали пушиться, — загадаешь желание, подуешь, и он облетел, — я рвала желтенькие. В Америке, если ты повяжешь что-нибудь желтое на запястье, это означает, что ты любишь масло. Я подносила одуванчики к запястью снизу, чтобы они оставляли желтый след пыльцы — я очень любила масло. Потом ложилась на спину и смотрела на облака, составляла картинки. Мне всегда удавалось разглядеть лошадь — это была моя любимая картинка. Мне было интересно, нет ли где-нибудь в мире человека или ребенка в точности такого, как я. Настолько похожего на меня, чтобы ему было даже интересно,

нет ли где-нибудь в мире человека в точности такого, как он. И чтобы в эту самую минуту он думал то же самое. Это было мое самое любимое занятие в детстве.

Рассказывая об этом своим пациентам, я очень подробно описываю тот тип одуванчика, который я рвала. Мы все когда-нибудь дули на одуванчики, и всем случалось поддержать под запястьем пучок желтых одуванчиков. Очень знакомое воспоминание, не правда ли? Желтый цвет на коже, и лошадь в небе, и то, что я думала о человеке, абсолютно похожем на меня, — это тоже очень распространенное явление. Почти каждый нормальный ребенок задумывался об этом. Такое встречается достаточно часто даже у нормальных взрослых людей. Но когда ребенку приходят в голову подобные мысли, он думает, что он один такой на свете, и я замечаю, что многие из вас согласны со мной.

Это была своего рода матрица воспоминания. Но вы не знаете, сколько мне было лет, где я тогда жила, как выглядела лужайка перед домом, какое это было время года. Вы скажете, что цвели одуванчики, но вы же не знаете, когда они цветут там, где я тогда жила. И эти неясные моменты вы машинально заполняете тем содержанием, которое соответствует вашим воспоминаниям.

Если я скажу, что лужайка была перед нашим домом, а забор был зеленый, слева каштан, а справа дуб, то вы начнете “вспоминать” мои воспоминания. А я хочу, чтобы вы вспоминали о себе, обратились внутрь себя, создали свою внутреннюю реальность и в результате погрузились в транс. Детские воспоминания — хороший и простой способ этого добиться. У людей много общих, похожих воспоминаний. Большинство из нас рассматривали радугу и думали: нельзя ли по ней съехать, как с горки? Большинство из нас качались на качелях туда-сюда, вверх-вниз и думали, а нельзя ли описать полный круг, если хорошо раскататься? Помните, как вы научились плавать или кататься на велосипеде? Помните: ветер в лицо и ощущение свободы? Помните, как вы лепили снеговика и думали, а нельзя ли так сделать, чтобы потом вокруг не осталось следов и казалось, что он появился ниоткуда. Эти воспоминания и общие, и одновременно личные.

Завоевание доверия клиента

Процесс развития доверия между пациентом и психотерапевтом очень труден, длителен и важен. Особенно это касается тех пациентов, которые в прошлом пережили насилие. В связи с этим я расскажу одну из моих любимых интервенций, которую я “упаковываю” в естественный транс. Я переживаю одну, две, может быть, три сессии и обращаюсь к пациенту: “Вы

знаете, может быть, я достойна доверия больше всех людей, которых вы до этого встречали". Когда я говорю такую поразительную вещь, все внимание клиента фиксируется на мне, и это является хорошей подготовкой к простому трансовому наведению. Я говорю: "Мне бы хотелось, чтобы вы послушали меня сейчас внимательно, потому что я буду говорить на двух уровнях, и это сложно. На личностном уровне (*я затрагиваюсь до собственного сердца*) вы знаете, что нравитесь мне... Мне все мои клиенты нравятся... Это правда..." (*я останавливаюсь, рука остается на груди, и жду*). У пациентов, за небольшим исключением, редко бывают моменты, когда им говорят, дружелюбно глядя в глаза: "Вы мне нравитесь". Знать, что вы кому-то нравитесь, — это часть душевного здоровья. Поэтому я и делаю им такой подарок. Когда мы заканчиваем наслаждаться этим приятным моментом, я произношу: "Теперь мы будем говорить на концептуальном уровне", — и поднимаю руки над головой, для того чтобы клиент сфокусировался на них и ему легче было погрузиться в транс. Я продолжаю: "Но, хотя вы мне и нравитесь, концептуально мне все равно. В общем, это значит, что мне от вас ничего не надо. Я хочу чего-то для вас, вместе с вами, но не от вас. Это значит, что мне можно верить, потому что мне от вас ничего не надо". И клиенты верят, они активизируют воспоминания о доверительных отношениях в своей жизни и понимают, что, в сущности, в таких взаимодействиях никому по-настоящему ничего не нужно. Например, вы едете на заправочную станцию, вам наполняют бак бензином, вы идете в булочную и получаете хлеб — это вполне доверительные взаимодействия. Вся жизнь построена на таких взаимодействиях: мы верим, что пол не провалится под ногами, что еда съедобна и, в сущности, все наши взаимоотношения с окружающими проникнуты таким простым доверием.

Таким образом, вы подготовили все условия для того, чтобы клиент сделал те выводы, которые вам были нужны, самостоятельно преодолев свое сопротивление. При этом прямо вы ничего не утверждали. Когда я говорю: "Мне все равно: что-то выиграешь, что-то проиграешь", — клиенты благодаря трансу слышат на более глубоком уровне и по-другому понимают. Эти слова их не ранят. Самое важное в наведении то, что они самостоятельно приходят к важным и нужным нам обоим выводам.

Я научилась этому много лет назад от папы. Я вернулась из школы, в которой тогда работала учительницей. В школьном зале в тот день произошла драка между детьми. Мальчик небольшого роста дрался с высоким. Я видела, как проходивший мимо учитель сделал следующее. Он положил руку на голову невысокого мальчика и провел до груди высокого, удрученно поцокал языком и пошел дальше. А дети перестали драться. Я спросила отца,

почему это простое действие так помогло. Он ответил, что здесь без всякого словесного мусора было сказано: “Большие мальчики маленьких не бьют”. Он много раз повторял, что гораздо важнее, когда человек, с которым ты взаимодействуешь, сам приходит к какому-то выводу, даже если это то же самое заключение, к которому ты его хочешь подвести. Но оно становится его собственным выводом, и с ним он спорить не будет. Подготовка к самостоятельным выводам является значительной частью эриксоновской терапии, которая преодолевает стену сопротивления.

Итак, вернемся к моему любимому наведению о доверии. В результате пациент внимательно и сосредоточенно на меня смотрит, откидывается на спинку стула и начинает говорить о чем-то, совершенно не имеющем отношения к предыдущему предмету разговора. Со временем я поняла, что в этот момент лучше не вмешиваться. Его поведение означает, что он принял мое сообщение относительно доверия. Это пример подготовленного естественного транса для передачи клиенту какой-то информации.

Есть много способов, позволяющих добиваться почти автоматического погружения клиента в транс. Терапия при таком сотрудничестве идет гораздо быстрее. Например, вы обсуждаете с пациентом следующий образ. “Не правда ли, было бы очень удобно, если бы личностные границы между людьми открывались и закрывались, как жалюзи? Тогда в нужный момент их можно было бы открыть или закрыть и держать себя как бы внутри”. Кстати, эта мысль оказывается весьма удивительной для людей, у которых “нет границ”. Потому что границы — это не только преграда для постороннего вторжения, но и способ удержать себя в каких-то пределах, а иногда открыть полностью. “Мне бы хотелось, чтобы в течение следующей недели вы попробовали при общении с людьми представлять, в каком состоянии находятся эти жалюзи в данный момент”. Вы делаете паузу, в течение которой они скорее всего постараются представить себе такую картину, как не пустить кого-то внутрь, за границы, или удержать в этих пределах себя. И тогда вы меняете свой голос, меняете положение на стуле и говорите о чем-то другом. Когда клиент приходит к вам через неделю, он, как правило, уже успевает попрактиковаться в этом занятии, если нет — ничего страшного. Вы предложили ему некоторую игру, новый способ взаимодействия с людьми.

Использование косвенных внушений

Эриксон очень редко ставил задачи директивно, у него были другие способы взаимодействия с пациентом. Например, он мог предложить несколько вариантов, объясняя, что нужно сделать, и оставляя за пациентом право

выбора: “Вы сидите комфортно, если хотите, вы можете устроиться еще комфортнее”. Он всегда говорил о том, что происходит в данный момент: “Может быть, свет в комнате не дает вам погрузиться в хороший транс... Когда вы погружаетесь в транс своим собственным способом, в своем собственном темпе, может быть, вам покажется, что у вас веки потяжелели и что с каждым разом становится все тяжелее моргать”. Он старался в каждый момент точно представлять, что происходит с человеком, и удерживаться на этом уровне.

Другой способ — это предположение, например: “Если вы сконцентрируетесь на этом состоянии транса и еще больше сфокусируетесь, то вы обнаружите...” В “подкладке” этого утверждения содержится предположение о том, что клиент погрузился в транс.

Следующий способ — инструкции: “...И когда вы достигнете самого глубокого уровня, которого готовы достичь на этот раз, вы можете вздохнуть глубоко... Тогда мы оба сразу поймем, что вы достигли этого уровня...” или: “...Пока ваши глаза закрыты, вы вдыхаете... и выдыхаете... и погружаетесь все глубже...”

Погружать в транс помогают также так называемые трюизмы или утверждения, которые констатируют очевидное: “Когда вы сидите и пишете, вода ручкой по бумаге, вы обнаружите, что чем больше вы пишете, тем больше обучаетесь... И вы, может быть, столькому научитесь, что и не нужно будет все это записывать... Мы каждый раз обучаемся большему, чем думаем, что можем научиться... И когда мы обучаемся, мы создаем воспоминания...”

Еще один способ — это намек. Вы не говорите чего-то прямо, а как бы намекаете: “Многие люди находят, что в транс легче всего погружаться сидя, расслабившись в кресле... Многие при этом замечают, во-первых, то, что у них дыхание замедляется... и веки тяжелеют... и через некоторое время им даже не хочется открывать глаза...”

Следующий способ добиться от пациента выполнения определенных инструкций и при этом усилить сотрудничество — это так называемые “я-сообщения” или “я-утверждения” или, как я их называю “сообщения “Я хочу”. Я могу хотеть чего угодно, например, выиграть в лотерею. Это, конечно, еще не означает, что я получу то, чего мне хочется. Но когда вы в трансе, вы с большей вероятностью сделаете то, что я хочу. Конечно, я не попрошу чего-то безумного. Если вам не захочется, вы можете не делать, и я не обижусь. Вы свободны и независимы. Если вы откажетесь, то мы оба от этого только выиграем, потому что это только подтвердит вашу свободу и независимость от меня. В сущности, все, что вы сделаете, только пойдет на пользу.

Еще один способ наводить транс состоит в том, чтобы задавать вопросы. “Можете ли вы хотя бы представить себе все, чему вы научитесь за время этого транса? Вы можете спросить себя: а как глубоко я погружусь в транс на этот раз? Сколько времени пройдет перед тем, как закроются мои глаза? Сколько времени пройдет до того момента, пока я решу, что уже можно начинать выходить из транса? Заметили ли вы, что с каждым вдохом вы все больше расслабляетесь? Когда мы здесь сидим, вдыхая и выдыхая, вы замечаете, что у вас все больше и больше тяжелеют веки?” В сущности, при этом можно ненавязчиво и неавторитарно сообщить пациенту все, что вы от него хотите.

Я хочу еще раз повторить, как важно подбадривать и поощрять пациентов. Пусть лучше будет избыток похвалы, чем ее недостаток. А очень часто терапевты хвалить забывают. Пациенту всегда приятно услышать ваши слова: “Правильно! Молодец! У вас замечательно получается! Это даже проще, чем вы думали!” С точки зрения пациента, похвалы никогда не бывает слишком много. Я множество раз сама была субъектом гипноза и убедилась в этом. И еще я поняла, что, с точки зрения субъекта, гипнотизер часто торопится. Если вы хотите, чтобы пациент глубоко вздохнул, то необходимо дать ему время на то, чтобы он подумал об этом и на самом деле глубоко вздохнул. А когда он выходит из транса, очень важно многократно дать внушение на будущее о том, что в следующий раз погрузиться в транс будет легче, проще и приятнее. Необходимо отметить, что на этот раз он научился большему, чем собирался: “И, может быть, даже через несколько недель вас ждут приятные сюрпризы... Сейчас вы пробуждаетесь от транса, чувствуете себя так комфортно и приятно, и все ваши мышцы чувствуют себя отдохнувшими и расслабленными...”

Таким образом, выше были приведены несколько способов того, как, сохраняя авторитет, добиваться выполнения инструкций неавторитарно и недирективно.

Использовать самые разные приемы для погружения клиента в транс интересно, увлекательно и полезно. Хотя бы потому, что у него появляется гораздо больше возможностей достичь транса. Вашим замечательным подарком клиенту будет его умение наводить транс самостоятельно, без вашего участия. Ваша цель — научить его использовать транс для того, чтобы стать более мудрым человеком. Если вы можете научить его легко входить в транс, например, представляя рост цветка (сначала стебелек, потом бутончик, потом цветок), если он сможет легко входить и выходить из транса, то у него появится замечательная возможность изменять себя в трансе. И помните, что когда он входит в транс и использует свои ресурсные состоя-

ния, преодолевая защитные слои, вы тоже погружаетесь вглубь себя, активизируя свои ресурсы.

***Демонстрация наведения транса
и последующий анализ
его особенностей***

Бетти: Мне понадобятся два добровольца. (*Выходят Анна и Борис, двое участников семинара.*) Вы уже были в состоянии транса? Много раз?

Анна: Много.

Бетти: Ваша задача — не слишком быстро входить в это состояние. (*Борису*) А вы уже были в трансе?

Борис: В группе по НЛП.

Бетти: Это будет похоже и непохоже. Вы оба понимаете, что не теряете осознания происходящего. Вы можете слышать, понимать, что вокруг сидят люди, но они не будут мешать вам. А если будут, то мы поставим между ними и вами стеклянную стенку. Я люблю учить людей наводить транс, чтобы они в итоге могли это делать и без меня. Один из способов, который я при этом использую, — прошу вашего разрешения прикоснуться к вашей руке и помогать ей левитировать.

Теперь работать буду я. Вам остается только слушать. Если вам нравится то, что я говорю, — используйте это для своего транса, если вам не нравятся, не подходят мои слова, позвольте им обтекать себя, как вода обтекает камни. Вы будете слышать мой голос и голос переводчика, и они будут сливаться в структуру, которая будет неделимой. То, что мы говорим, — то же самое и не то же самое. Я хочу, чтобы вы сели как можно удобнее. Вот так, правильно. Я хочу, чтобы вы почувствовали, как упираются ваши ноги в пол, как лежат ваши руки на коленях. Вы чувствуете твердый пол под ногами. Вы чувствуете, как ноги давят на пол. Вы, наверное, почувствуете давление ваших рук на колени. Почувствуете, как отличается давление вашей правой руки от левой. Вы почувствуете, как тепло ваших пальцев проходит сквозь материал к ногам. А может быть, все происходит наоборот, и тепло от ног проникает к вашим ладоням. А потом почувствуете разницу от давления каждого пальца руки — большого, мизинца, среднего.

И вдруг вы ощущаете тяжесть своей груди, которая поднимается и опускается в такт дыханию. Вы почувствуете отличия в ощущениях, когда вы вдыхаете и выдыхаете. Вы почувствуете тяжесть ваших век. И очень скоро они станут такими тяжелыми... Совершенно верно... Теперь вы сидите

здесь, руки у вас лежат на коленях, ноги опираются о пол, вы вдыхаете, выдыхаете...

Вы, может быть, забыли, как важно следить за тяжестью и напряжением ваших ног. И может быть, вы забыли о маленьких напряжениях вокруг пояса, когда вы сидите... о том, как опираются ваши ноги о пол... А теперь, когда вы вспоминаете о тяжести ваших ног на полу, вы забыли, наверное, про руки... И вам нужно вспомнить и не забывать о тяжести ваших рук, лежащих на коленях... И вспомнить и забыть о тяжести ваших ног, стоящих на полу... И вспомнить и забыть, и забыть, и вспомнить... И вспомнить и не забывать об изменениях в вашей груди, когда вы вдыхаете... Вот так... Совершенно правильно, Борис... Очень хорошо...

...Некоторым людям нравится считать в обратном порядке... Некоторые люди воображают, что они плывут... в озере... а вокруг теплое солнце, приятный ветерок... Вы чувствуете почти что невесомость... А некоторым нравится придумывать для себя, что они несутся на облаке... огромном... белом... пушистом облаке... на которое можно опереться, в которое можно погрузиться... А некоторым нравится большая пушистая подушка... вашего любимого цвета... Невероятно мягкая... Вы можете зарыться в нее... она так приятна на ощупь... И вы можете идти глубже... И если захотите, можете попытаться открыть глаза... Хотя, наверное, не стоит... Для чего делать такое усилие...

Вы можете посмотреть на людей, сидящих вокруг, которые для вас сейчас ничего не значат... Или можете посмотреть на меня... вот так... затем глубоко вздохнуть и вернуться в то состояние, в котором вы были... Вот так... Очень хорошо... И на этот раз вы, может быть, захотите пройти чуточку глубже... Вы можете почувствовать себя и посмотреть на себя... подумать о себе... и при этом ощутить свое погружение... Очень хорошо...

А сейчас... когда вы сидите так удобно и расслабленно... и думаете о том, как вы погрузитесь в это состояние глубже... я хочу, чтобы вы почувствовали разницу между ощущениями правой и левой руки... почувствовали, как отличается давление правой руки от левой... Вы можете почувствовать ощущения в кончиках пальцев... в ваших ладонях... слабое ощущение тепла, проникающего в вас... И при этом вы забываете о давлении ног на пол... Вы совершенно забыли о своей груди, которая опускается и поднимается в такт дыханию... И ваша правая рука так отличается от левой...

...А сейчас я хотела бы, Анна и Борис, очень легко прикоснуться к вашей правой руке... Я начинаю легко приподнимать вашу правую руку... очень легко, Анна... как будто она является шариком... И с каждым дыханием... этот шарик поднимается выше... *(рука Анны медленно поднимается)* очень хорошо...

Борис, вы можете почувствовать разницу между правой и левой рукой... Я сейчас дотронусь до вашей кисти... вот так... как будто шарик поднимается вверх... без усилия... и чем выше... поднимается рука... тем глубже вы погружаетесь в транс... Если вы хотите пойти глубже, то рука ваша приподнимется... вот так... Вы можете почувствовать... каждый миллиметр, каждое маленькое движение вверх... Если вы хотите, то можете еще раз глубоко вздохнуть и остаться в этом приятном транс...

Вы можете даже открыть глаза и посмотреть на свою руку, которая ведет себя так, как будто вам даже и не принадлежит... Совершенно верно, Анна... Вы можете открыть глаза на минуточку и посмотреть на вашу руку и убедиться, что она вам совсем не принадлежит... (*Анна открыла глаза и, посмотрев на руку, быстро закрыла их.*) Борис, вы можете положить руку вниз или поднять ее вверх... (*Анна открыла глаза и, сидя с приподнятой рукой, смотрит, улыбаясь, на Бетти.*) или просто подумать, куда ей сейчас захочется идти, вверх или вниз... Вы можете позволить себе открыть глаза и посмотреть на свою руку так, как будто она вам и не принадлежит... Но вот же она, здесь...

И если вы захотите пойти глубже, вы закроете глаза, и рука будет опускаться и опускаться... и вы будете погружаться все глубже и глубже... Вы все еще будете слушать наши голоса, и вам будет так же комфортно... Так же и по-другому, по-другому и так же... Если вы захотите, Борис, вы можете открыть глаза, или оставить их закрытыми, или вдохнуть очень глубоко... Анна, вы сидите очень удобно... вы хотели бы сделать что-нибудь еще в этом приятном транс?... (*Анна слегка кивает головой в знак согласия.*) А вы, Борис, вы хотели бы сделать что-нибудь еще?... Ощутить что-нибудь новое... или можете просто слушать то, о чем мы говорим... Вы можете думать, что означают ваши ощущения... и при этом одновременно будете погружены в транс... и понимать все происходящее вокруг вас... А Анна только одним пальчиком прикасается к сознанию, а все остальное — приятный, завораживающий транс... Вам обоим очень приятно и хорошо... Это ощущение очень приятное и в нем вы можете многому учиться...

А некоторые люди, сидящие вокруг нас, тоже немножко прикоснулись к трансу, хотя в основном остаются в сознании... Вот так... И я хотела бы, чтобы сейчас вы подумали о том, что было вчера... перелистнули назад календарь своей жизни... подумали о вчера своего вчера... и, потихонечку пролистывая этот календарь, шли к тем далеким воспоминаниям, которые, казалось бы, совершенно ушли из вашей памяти... Вот так, Анна... Эти приятные далекие воспоминания, которые, казалось бы, совершенно стерлись из памяти... Теперь, когда ваша рука опускается ниже, вы можете погрузиться еще и еще глубже... Ведь вы так давно не прикасались к этим при-

ятным, таким нужным вам воспоминаниям... Они приятные, может быть, совсем крошечные... какие есть у каждого человека...

Все дети любят прыгать в кучах сухих листьев... и бывают так довольны, когда получают хорошие оценки... когда им удастся поймать мячик... или когда мимо них пролетит красивая бабочка... А может быть, вы вспомните давнишнего приятеля... В может быть, вспомните, как пахло печенье, которое пекла бабушка... Многие вспоминают, как учились кататься на велосипеде... как это тяжело... удерживать равновесие и одновременно крутить педали... и держать руль... и вдруг все сразу получается... вы едете на велосипеде... замечательное ощущение свободы... какое прекрасное ощущение... вы о нем совершенно забыли...

А может быть, вы срываете цветы... А может быть, дуете на одуванчик и загадываете желание... А может быть, вы смотрите на радугу и думаете о том, можно ли туда забраться и скатиться, как с горки... и катиться приятно и далеко... Может быть, вы вспомните ощущение маленького котенка у себя на руках... Может быть, почувствуете маленького щенка, которого вы ласкаете... вспомните его горячее дыхание... вот так... Есть так много приятных воспоминаний, о которых мы забываем... И когда вы прислушиваетесь к воспоминаниям, которые я называю сейчас, вы можете выбрать какие-то для себя... И вы совершенно забыли о давлении своих рук... о ваших коленях.. о давлении ног на пол...

Я хочу, чтобы вы еще раз глубоко вздохнули и погрузились глубоко... Вот так... И среди этих воспоминаний вы можете выбрать те, которые очень приятны вам... или вспомнить что-то свое... Может быть, вы идете по лесу и на земле нашли птичье яйцо... такое маленькое... Может быть, вы играете с друзьями, ловите мяч, идете по снегу... и вспоминаете, каким холодным может быть снег... Может быть, вы ощущаете холод снега через ваши варежки... через ваши зимние ботинки... Может, вы вспоминаете дождик весной...

Я хочу, чтобы ровно минуту вы сидели спокойно, удобно... прислушивались или нет, вспоминали или нет... и уходили глубоко, просто ощущая это приятное чувство... Это так здорово... Неужели я так глубоко в трансе, а могу ли я погрузиться дальше... Могу ли я погрузиться так глубоко, что даже и не вспомню, как глубоко я был... или же я все время буду чувствовать давление рук на свои колени... Но это и не важно...

Одна минута... и я вам скажу, когда она закончится... сейчас... И это внутренне ваше время, которое вы можете использовать как хотите... (*Проходит минута.*) И минута подходит к концу... И вот вы сидите и слушаете и не слышите... (*Берет руку Бориса и начинает поднимать*) и вспоминаете

это ощущение, Борис, когда ваша рука была приподнята моей рукой и тоже ощущала нечто, но совершенно по-другому... (*медленно опускает руку*) совершенно без усилий поднимаясь, а затем опускаясь обратно... и вспоминая, Анна, (*берет руку Анны*) ощущения вашей руки, когда я ее поднимала... (*Рука Анны начинает подниматься сама.*) Да, она вспоминает, без усилий... так приятно и хорошо... вот так...

А теперь вы можете приготовить к тому, чтобы выйти из этого транса... взять с собой то, чему вы научились... и положить туда, откуда всегда удобно будет взять... Вспомнить только то, что вы хотите... Чувствовать только то, что вы хотите почувствовать... Вы можете взять с собой все что угодно, положить это на письменный стол своей памяти... Можете убрать в шкаф своей памяти... для того, чтобы это воспоминание вернулось к вам, когда оно потребуется... И посмотрите, чтобы ваши мышцы были расслаблены и сбалансированы... потому что они тоже готовятся к тому, чтобы выйти из состояния транса... такими освеженными, такими довольными... убежденными, что в следующий раз вы получите даже больше, гораздо легче, быстрее, без усилий... гораздо больше, быстрее, без усилий... Каждый раз все больше и больше, все легче и легче... вот так... (*Анна открыла глаза.*) Очень хорошо... вот так... И уже время возвращаться... очень хорошо... Вы оба совершенно замечательные субъекты... Вы полностью вернулись, Анна?

Анна: Не совсем.

Бетти: Я тоже думаю, что нет. А вы полностью вернулись, Борис?

Борис: Я думаю, да!

Бетти: Вы уверены?

Борис: Мне будет очень легко вернуться в это состояние.

Бетти: Все, что вам надо, — это глубоко вздохнуть и вспомнить ощущение того, как мои руки прикоснулись к вашей кисти, и вспомнить... то ощущение... (*Бетти протянула руку, дотронулась до кисти Бориса и начала ее легонько приподнимать.*) Вот так... очень хорошо... Вы вернулись теперь, Анна?

Анна: Да!

Бетти: И вы, Борис, можете возвратиться, если захотите. Очень хорошо. Вы хотите что-нибудь сказать мне или всем остальным?

Борис: Было отличное ощущение приятного тепла, мышцы немного “набухшие”, но с рукой у меня ничего не получилось... В конце рука стала нечувствительной, невесомой... не всплывала... Место контакта я чувствовал

не так, как если бы меня касались, а как будто оно обожжено... просто белело... на обеих руках... в особенности на правой руке... Вот тут “пятно контакта”...

Бетти: А сейчас?

Борис: Сейчас легче, но осталось ощущение не надавливания, а именно обожженного места... Мне кажется, что глубоко я не погружался... я все слышал...

Бетти: Конечно... и это очень хорошо, что вы все слышали. Иногда люди думают, что, погружившись в транс, они перестанут что-нибудь воспринимать... А иногда им хочется продолжать все слышать и ничего не упускать... Но как вы считаете, Борис, транс был приятный?

Борис: Да! Причем был еще один интересный эффект. Я чувствовал себя, как в переполненном автобусе — рука в одной стороне, другая — в другой стороне, одно плечо выше другого и так далее.

Бетти: Это было не больно?

Борис: Нет, только немного странно.

Бетти: А вы, Анна?

Анна: В данный момент самая большая моя проблема — построить новые взаимоотношения с мужем. Поскольку в трансe я бываю довольно часто, то хотела попробовать определить глубину транса. Мне понравилось, когда вы сказали: “Сознание — это ваши пальцы, все остальное — ваше бессознательное”. Что-то было глубже, но это были неясные образы.

Бетти: Мне бы хотелось подробнее обсудить с группой это наведение, если вы не возражаете. Когда я буду говорить с аудиторией, это никак не отразится на вашем ощущении от этого транса. Когда мы беседуем об этом, то привлекаем разум, мы говорим скорее о техниках, чем о том, что вы реально переживали. Вы можете делать то, что вам удобно: если хотите, останьтесь здесь, хотите — вернитесь на свои места.

Это наведение почти стандартное, хотя в нем есть много уровней, о которых я сейчас скажу. Вы, конечно, понимаете, что транс начинается тогда, когда субъект поднял руку и согласился сотрудничать с терапевтом. Разумеется, вы понимаете и то, что и я тоже была все это время в состоянии транса, как, впрочем, и сейчас. Потому что, находясь в этом состоянии, проще работать и учиться и вообще делать все, что угодно. Я бы хотела, чтобы вы это поняли. Сказав Алле, чтобы она не погружалась в транс слишком быстро, я имела в виду, чтобы она не погружалась так глубоко, что перестала бы со мной сотрудничать. Конечно, когда вы стараетесь не погру-

жаться в состояние транса, очень легко там оказаться. Вы можете использовать как часть своего транса все, что исходит от вашего клиента. Часто я так и говорю: “Дальше все, что будет происходить, — это моя работа, это сделала я!”

Еще один прием наведения транса: я говорю, что пациент может слушать меня или не слушать. Он может воспринимать мои слова или позволять им обтекать себя, как вода обтекает камни. Это создает у пациента ощущение независимости, что мне и нужно. Слово “защита” здесь не очень подходит, но все же, если я произнесу что-то не совсем верное, мои пациенты знают, что на это не нужно обращать внимание. Я как бы заранее дала разрешение не обращать на меня внимание. Например, я говорю о давлении рук на колени и о различиях в ощущениях правой и левой руки, о том, что можно вспомнить и не забывать это ощущение, но можно и забыть о нем... Я играю словами: забудьте о том, что вы вспомнили, вспомните о том, что забыли, — в этом есть две цели. Во-первых, это запутывает и довольно скучно. В конечном счете вы устаете от моей болтовни, обращаете внимание внутрь себя, прислушиваетесь к своим ощущениям, а это именно то, что мне нужно.

Во-вторых, на более глубоком уровне у вас откладывается сообщение о том, что вспоминать то, что необходимо помнить, и забывать то, что необходимо забыть, — очень важный навык. Даже если вы забыли что-то вспомнить — это тоже ваше умение. Этот навык можно использовать в дальнейшем, когда вы будете работать с болью, с депрессией, с самооценкой, с совершенно любыми проблемами ваших пациентов. Потому что прощать — тоже очень важный навык, и мы очень часто забываем (слава Богу, не окончательно), что это вообще нужно делать. Когда мы начинаем понимать, что это всего лишь навык, то можно начинать его использовать: вспоминать то, что надо вспоминать, забывать то, что надо забывать. Вы как терапевты должны обязательно вселить в своего пациента надежду, что он может решить все свои проблемы, — безусловно, он может.

Затем я говорю о различных ощущениях: вы плывете в озере, испытываете ощущение ветерка, чувство невесомости, облако, на котором мы плывем... Это очень детское воспоминание. Когда дети играют в это, то они чаще всего действительно чувствуют, как летят на облаке. Безусловно, очень приятно зарываться в подушку, когда она мягкая и теплая, а кроме того, вашего любимого цвета. Я не задаю вопросов, я только очерчиваю канву.

Практически у каждого человека есть свой любимый цвет. Эту подушку или любимое одеяло можно сложить и убрать в какое-то тайное местечко, какой-то подходящий кармашек. А это очень важно, это главное, что можно позволить сделать пациенту во время терапии — взять с собой что-то

приятное из своего прошлого и сохранить в памяти. Затем я всегда прошу разрешения дотронуться до руки пациента. Иногда рука бывает очень тяжелой, и тогда я медленно поднимаю эту тяжелую руку, а потом тихонечко опускаю ее на колено, и человек постепенно погружается в транс. Поэтому мне не важно, какой сигнал поступает от клиента. Все, что он делает, я использую, и что бы он ни делал — в конечном счете правильно. Это его транс, и я, естественно, постоянно даю понять, что это верно, хорошо, правильно.

Я прекрасно знаю, что люди мало пользуются таким важным и мощным инструментом, как голос. Когда вы что-то говорите и улыбаетесь, то любой почувствует вашу улыбку, даже если его глаза закрыты. Каждому человеку приятно, если ему улыбаются, особенно если он в транс. Иногда я говорю: “Хорошо сделано!”, но чаще: “Вот так, верно!” — и при этом улыбаюсь. И пациентам важно слышать эти слова. Конечно, каждый понимает эти слова по-своему, но это уже другой вопрос.

Своим студентам я говорю, что “зарезу” их на экзамене, если они будут использовать слово “поделиться”. Клиенту вы должны давать, а не делиться с ним чем-то. Делиться можно какими-то “вкусами”, но, работая с пациентом, можно лишь предлагать или давать. Конечно, его дело — взять или отказаться. Это важно и в повседневной жизни: если вы хотите что-то дать, то, предложив это, отстранитесь и отпустите. Мои студенты исключают из словаря вредное слово, но по-настоящему начинают понимать основную идею только через некоторое время.

Вернусь к прошедшему трансу. Поднимая руку пациента, я говорю ему, что она невесомая, и, даже если она тяжела, я говорю: “Хорошо!” Отец очень часто использовал со мной это наведение и даже не знаю, для кого оно было более привлекательным — для меня или для него. Потому что появляется некая физическая иллюзия: когда я обхватываю пальцами ваше запястье и начинаю потихонечку поднимать, давление на руку настолько слабое, что в какой-то момент, когда я постепенно отпускаю пальцы, становится непонятно, сама рука поднимается или все же это делаю я.

Поднимаю руку пациента я по следующим причинам: таким образом я учу пациента самостоятельно погружаться в транс. Вспоминая физические ощущения, легче впасть в транс. Кроме того, рука, поднявшаяся помимо воли пациента, служит неким “доказательством”. В моей практике бывали случаи, когда пациент более часа сидел с открытыми глазами, не двигаясь, глядя в одну точку, а потом, вернувшись, говорил, что не был в транс. Теперь, когда я прошу клиента открыть глаза и он видит парящую собственную руку, все вопросы снимаются сами собой. Кроме этого, первое удивление от созерцания парящей руки сменяется постепенным проникновением

в сознание идеи диссоциации. Когда вы почувствовали, что эта рука “не ваша”, смогли “отделить” ее от себя, тогда и начали формироваться первые навыки диссоциации. Вы сможете дальше работать с болью, отстранением от нее, вам будет проще готовить себя к публичным выступлениям.

В этом наведении было несколько интересных моментов, которые можно использовать в дальнейшей работе. Я сообщаю пациенту, что, поднимая или опуская руку, он может сам контролировать глубину своего транса. Следующая фраза: “Ты можешь вспомнить какое-то приятное воспоминание, о котором ты забыл, что его можно вспомнить”. Затем я каждой фразой приглашаю клиента вернуться памятью в прошлое, перелистать свой внутренний календарь назад. Многие люди считают, что ничего приятного в их жизни не было, хотя это, конечно, не так, даже если ваша жизнь не задалась или вы сейчас тяжело больны. Тем не менее вы можете вспомнить, как много лет назад в жаркий летний день ели мороженое, или о том, как принесли домой в дневнике одни пятерки или во время игры удачно поймали мяч.

Все знают, насколько трудно научиться кататься на велосипеде: удерживать баланс, и крутить педали, и крепко держать руль. В какой-то момент все получается — и невозможно описать этот триумф, но его можно вспомнить. Многие забывают это ощущение, но все могут вспомнить самый первый раз, когда это удалось. Среди чувств, сопровождающих эти воспоминания, присутствует ощущение триумфа, удачи и независимости. А это является очень важным кирпичиком, строительным материалом для каждого из нас. Мы склонны помнить скорее негативные моменты, но каждому нужны “кирпичики успеха”.

Затем я даю другие варианты воспоминаний, но обязательно какое-то, в котором есть изменение температуры. В России с этим легче — вы знаете, что такое снег, а в Техасе мне приходится говорить о запотевшей жестянке “Кока-колы”, только что вынутой из холодильника. Вы держите жестянку в своей руке и чувствуете, как холод проникает в пальцы.

Воспоминания о замерзших руках или ногах дают возможность научиться управлять своими физическими ощущениями. Это очень интересный инструмент для работы с психосоматическими состояниями и болью. Затем я обязательно даю инструкцию отложить это воспоминание в письменный стол или в шкаф своей памяти, чтобы позже можно было им воспользоваться. Потом я говорю об одной минуте по часам, а не о субъективном времени. В этом содержится намек на то, что время можно растягивать или сжимать, чем мы все успешно занимаемся: когда мы стоим под дождем или в очереди, время растягивается, а когда веселимся — время бежит быстро.

Я всегда напоминаю, что в следующий раз в транс впадать будет все легче и легче. Возвращение из трансa я тоже использую для того, чтобы еще раз показать, как легко войти и вернуться из трансa, тем самым замыкая круг.

Задавайте, пожалуйста, вопросы.

Вопрос: Когда вы вводили двух пациентов в транс, вы в основном использовали кинестетические понятия. Это обязательно?

Бетти: Просто мне так больше нравится. Хотя я использовала и зрительные образы.

Вопрос: Когда вы работали с Борисом, то сдвигали свой корпус и вправо, и влево, изменяя модуляции голоса. Чего вы хотели этим добиться? Связано ли это с тем, что его "сдавливали" в автобусе?

Бетти: Вопрос очень интересный, я об этом не задумывалась. Могу сказать только, что человек в трансe чаще всего не помнит о своем теле.

Вопрос: Когда вы говорили с Анной о чем-то приятном, то отклонились от нее и изменили модуляцию голоса на безразличную. Почему?

Бетти: Потому, что Анна сама делала то, что ей было необходимо. Когда она выходила из трансa, я интуитивно почувствовала, что ей необходимо побыть с самой собой, а не со мной. Поэтому я намеренно отстранялась.

Групповое наведение

Ваши ноги стоят на полу. Я хочу, чтобы вы глубоко вздохнули. И вы можете позволить вашему разуму полететь, поплыть... Иногда люди любят думать о том, что они начинают распускать вязаную кофту за ниточку... Рисунок на кофте начинает меняться... А может быть, вы что-то сплетаете, и начинает появляться новый рисунок... И вы чувствуете себя приятно и забываете, что рядом с вами сидит еще кто-то... И вы можете оставить глаза закрытыми или открытыми и при этом глубоко вдыхаете... А когда вы глубоко вдыхаете, то можете отказаться от этого кусочка своего сознания... Вы можете еще глубже вдохнуть... или можете выйти... или почувствовать другое, но почти такое же ощущение...

И вы можете вспомнить, если захотите... что-то из своего детства... или увидеть себя в будущем... или увидеть яркий свет... который обтекает вас... и почувствовать тепло этого яркого света... вокруг вас... и свои руки на коленях... Вам может быть это приятно... Вы чувствуете, как одна рука становится легче... и еще легче... а другая рука становится тяжелее... еще тяжелее... И вы глубоко вдыхаете... вот так... Вы можете пойти дальше... вот так... и глубже... Мне больше всего нравится иногда погулять... может

быть, в лесу... пойти по тропинке... и почувствовать под ногами траву... И деревья такие зеленые... и птички поют... небо голубое... Вы идете... идете... и время от времени поворачиваетесь и смотрите на дорожку, по которой идете, и видите, как далеко вы зашли... Впереди горы... деревья... облака... А там, у вас за плечом, далекая, пройденная вами дорога...

А было когда-то далекое-далекое время, когда вы даже имени своего написать не умели... И бумага и карандаш были для вас такими непонятными... Вы не знали, как писать... Вы брали карандаш и пытались нарисовать линии... И в конце концов учились писать свое имя... составлять слова... А теперь вы пишете не задумываясь... вы можете писать и говорить...

Посмотрите, как далеко вы зашли... вот так... Вы можете пойти глубже и почувствовать разницу в ощущении ваших рук и тяжесть ваших век... И если вы захотите, то можете посмотреть вниз на свои руки... на правую руку... на левую руку... такие одинаковые... такие разные... и в правой руке может быть подарок...

Где вы сегодня?... Что вы сегодня делаете?... Как вы себя чувствуете сегодня?... А на левой руке — то, где вы хотите сегодня быть... что вы хотите научиться делать... Вы можете посмотреть на разницу между руками... и увидеть, что вы держите в левой руке... в руке будущего... И куда вы идете... И чему вы научились... Что в вашем собственном будущем... Вы можете что-то изменить, сдвинуть, сделать по-другому... Можете глубоко и приятно вздохнуть... погрузиться глубже... вот так... И я хочу, чтобы вы почувствовали тепло... еще теплее... но не горячо... только тепло... Когда вы чувствовали себя тепло, приятно и уютно... вот так... очень хорошо... и когда вы сидите здесь с подарком в правой руке и частичками своего будущего в левой руке... чувствуя одно и ощущая другое... смотря на одно... передвигая взгляд на другое... вот так... посмотрите, как далеко вы зашли... Дорожка вашего прошлого... частично она ясная... частично затуманенная... а впереди другая дорожка... она бежит прямо и отклоняется в стороны... И посмотрите, как далеко вы зашли... и есть еще многое впереди... вот так...

И если вы захотите почувствовать ощущения ваших рук... как они поднимаются... поднимаются... вы можете посмотреть вниз на свои руки... и почувствовать разницу в ощущениях... вот так... Вы можете открыть глаза, оставаясь в трансе... И вы увидите меня, стоящую перед вами, оставаясь в трансе... потому что это совершенно другой способ смотреть на мир... Вы можете видеть все ясно и не очень ясно... Вы можете открыть глаза и посмотреть внутрь себя, и посмотреть на меня... то же самое, но другое...

Вы знаете, что вы в трансе... Вы хотели бы, чтобы я подняла вашу руку... тогда вы можете кивнуть головой... и остаться в трансе или пойти глуб-

же... И я прикасаюсь... вот так... очень хорошо... И вы чувствуете то же самое, но как-то по-другому... Рука идет вверх, и вы можете уходить глубже в это ощущение... а вы хотели бы, чтобы я приподняла вашу руку?... И по мере того, как она приподнимается вверх... (*Подходит к одному из присутствующих, сидящему с открытыми глазами, медленно берет его за руку, легонько приподнимает ее и отпускает — та повисает в воздухе; берет руку его соседа и все повторяется.*) Вверх... еще выше... вот так... вот так... очень хорошо... И такое приятное ощущение, когда вы учитесь это делать... И вы можете открыть глаза... транс останется приятным... даже если глаза будут открыты... и можете посмотреть на меня... Вы хотели бы, чтобы я подняла вашу руку?... Это не обязательно... вот так... Я хотела бы, чтобы сейчас... вы представили перед собой... или внутри себя... позади ваших глаз или перед ними... прекрасную и приятную картинку... может быть, какой-то ландшафт... реку, деревья, цветы... какое-то место, где вы были или хотите побывать... и посмотреть на него... запомнить... ярко, отчетливо... запомнить, как все выглядит... как вы при этом чувствуете себя... представить место, в котором вы хотели бы быть... и увидеть и почувствовать все, что следует увидеть и почувствовать... вот так... очень хорошо...

А сейчас я хочу, чтобы вы приготовились выйти из этого транса, понимая, что вы можете погрузиться в транс и с другими людьми и сами с собой... для того, чтобы научиться чему-то новому или испытать это еще раз... Каждый следующий раз это будет получаться все лучше и лучше... если вам тепло... если вам удобно... если рука ваша поднята, вы можете положить ее на колено... не торопясь, делая это, как вам удобно... И будет еще много разных трансов... иногда вы будете пациентом... иногда вы создадите их сами... работая с человеком, сидящим в этой комнате... и это будут трансы, которые вы будете создавать для себя... вот так... Я хочу, чтобы вы возвращались... можете немного подвигаться... ощутить себя... Вы очень хорошие пациенты... Вы знаете, что, погружаясь в транс, вы слышите то, что происходит... вы делаете, что-то свое и знаете, что решать вам, воспринимать что-то или не воспринимать... И вы также знаете, что то, чему вы учитесь, иногда бывает важнее, чем все, что происходит вне транса... потому что то, что происходит во время транса, — более буквально и вы быстрее все это впитываете...

Обучение каталепсии

Сейчас, если нет вопросов, я хотела бы продемонстрировать наведение транса. Мне необходимо два добровольца: один с опытом, который будет входить в транс медленно, постепенно, и второй доброволец — неопытный.

(Выходят два добровольца, усаживаются, Бетти начинает с ними работать).

Я буду обращаться с вами, как со своими пациентами, чтобы показать группе мою технику *(ее голос становится тише и постепенно замедляется)*. Вам не мешает публика? Если мешает, то мы можем поставить между вами и ими “стеклянную стенку” *(показывает рукой)*.

Когда я работаю с пациентом, то предупреждаю, что транс — это настолько приятное состояние, что может появиться желание остаться в нем. Но в первый раз он обязательно должен выйти. В следующий раз пациент может остаться, а в первый пусть выйдет. Мой друг Герберт Ластиг говорит своим пациентам, что если они не выйдут, то придется оплатить еще один час работы. Обычно это помогает. Поэтому я тоже часто так говорю.

Как правило, я учу пациента входить в транс так, чтобы он смог потом это сделать и без меня. Простейший способ — научить пациента катаlepsии. Для этого я должна попросить разрешение брать вас за запястье. Можно? Замечательно. Если у вас один раз получилось, то вы уже не забудете свой физиологический навык и всегда сможете им воспользоваться. Это почти как умение ездить на велосипеде. *(Внимательно смотрит на менее опытного пациента и улыбается, голос становится более певучим.)*

Сядьте как можно удобнее... чтобы войти в приятный транс... А теперь всю работу буду делать я... Теперь вы можете слушать меня... или не слушать...

Если то, что я говорю, не очень подходит к вашему опыту, то пусть мои слова обтекают вас, как вода обтекает камни на пляже... Если это вам нравится, вы можете этим пользоваться...

А теперь вся работа будет моя, а вы только постарайтесь расслабиться и получать удовольствие...

Более опытный пусть не спешит, а неопытный идет в своем темпе... *(Голос Бетти стал очень тихим, она говорит медленно.)*

Вы сидите на стульях... Ноги опираются в пол, спины — о спинки стульев... Вы чувствуете вес своих рук на коленях... тепло своих рук... материал, из которого сделана одежда... каков он на ощупь под руками... может быть, тепло своих коленей через ткань... Посмотрите на свои руки... Попробуйте сравнить правую и левую... Ощутите тяжесть часов на запястье...

Почувствуйте разницу ощущений в груди при вдохе и выдохе... И с каждым вдохом... *(вздыхает)* вы ощущаете тяжесть век при каждом моргании... Замечаете, как они становятся все тяжелее и тяжелее... Вот так...

Вы можете вернуться назад к тому же ощущению... С каждым вдохом... Вот так... Все комфортнее и комфортнее...

Многие люди любят в такие моменты думать о каком-то парении или о плавании в прохладной воде на спине под теплым солнышком... Некоторые люди любят представлять себя парящими на большом белом пушистом облаке, в которое можно погружаться, погружаться и заворачиваться в него, как в одеяло... С каждым вдохом... Молодцы...

Мне, например, нравится представлять себе такую мягкую и теплую перину... мягкую, пушистую и теплую перину... в которую можно завернуться и чувствовать себя в безопасности... в перину вашего любимого цвета...

Замечательное чувство безопасности... И все комфортнее и комфортнее... С каждым дыханием... Все глубже и все комфортнее... И глаза могут закрыться до конца... Хорошо...

Можно прикоснуться к запястью и почувствовать, какое там возникло ощущение... С каждым дыханием...

Вы можете почувствовать вес своих рук, правой и левой... Левая слева, правая справа... Почувствовать разницу ощущений в правой и левой руке... Хорошо...

(Бетти садится ближе и начинает работать с неопытным участником, Алексеем.)

Я сейчас наклонюсь и очень осторожно, Алексей, дотронусь до твоего запястья... Я потянусь и подниму твое правое запястье без всякого усилия, почти как воздушный шарик... замечательно... И с каждым вдохом рука все поднимается и поднимается... вот так... Это даже удивительно... Пока она поднимается, ты можешь идти все глубже... и глубже... А рука поднимается, как воздушный шарик... Ты можешь почувствовать легкость в руке и в плече... Еще один вздох... она еще поднялась... Ты опускаешься глубже и глубже... очень комфортно... без усилий... Если хочешь, можешь оставаться в трансе и открыть глаза только на минуту, чтобы посмотреть, как рука легко плавает в воздухе...

Я хочу, чтобы ты экспериментировал и получал удовольствие... Если хочешь, рука может немножко опуститься... Вот так... Ты чувствуешь разницу в глубине транса... Вот так... И опять немного повыше, чтобы самому опуститься поглубже... Вот так... Замечательно... Если ты хочешь погрузиться в очень глубокий транс... надо глубоко вдохнуть... и опускать руку на колено... и когда она дотронется до колена... на этот раз ты погрузишься очень глубоко... очень комфортно... и ты расслабишься... Все хорошо и все комфортно? Ничего, если мы поговорим пока с Виктором?.. Хорошо...

(Начинает работать с более опытным участником.)

Виктор... Ты замечательно работаешь... Вдохнем поглубже... Теперь ты можешь закрыть глаза, а можешь и не закрывать... Так же, как я поднимала

запястье у Алексея, я сейчас потянусь... и возьму тебя за запястье... и приподниму его...

Пока оно поднимается, продолжай мысленно отслеживать то, что я говорю, как ты все время делаешь... но все-таки не мешай себе получать этот приятный опыт... хотя ты и хорошо отслеживаешь...

Я хочу, чтобы, когда твоя рука поднимается, ты почувствовал, как сам опускаешься немножко глубже... Если хочешь, то, как Алексей, можешь позволить руке опуститься на колено и при этом погрузиться в транс... еще глубже... глубже, чем ты думаешь... по-настоящему испытать то, что ты хочешь испытать... Я хочу, чтобы ты пролистал назад свой внутренний календарь... нашел там приятное давнее воспоминание, которое ты уже забыл... такое давнее и приятное... здесь так много давних и приятных воспоминаний, которые ты забыл даже вспоминать... Какой-то день в школе, когда учительница похвалила тебя и улыбнулась... Когда ты был такой маленький, что только что понял, что эта рука принадлежит тебе... Когда ты учился играть в разные игры...

И теперь можно вдохнуть поглубже... вспомнить, как пахло в доме от мамы или бабушки... или, может быть, в лесу, где так замечательно гулялось... Восхитительное ощущение первого снега... похрустывание сухих осенних листьев под ногами... так много есть давних и приятных воспоминаний, которые ты и вспоминать забыл... Но можно вспомнить о том, что можно вспоминать... вкус замечательной еды... чьи-то глаза, которые смотрят на тебя с любовью... блаженство и защищенность беззаботно играющего маленького ребенка... Вот так... Можно вспомнить о том, что можно вспоминать... эти чувства, эти ощущения, эти воспоминания... о том, что ты так долго не вспоминал... Ты можешь продолжать вспоминать... и удерживать эти приятные воспоминания ушедших дней, которые ты вспомнил, что их можно вспоминать... так долго, как хочешь... Они теперь всегда внутри... и завтра... и сегодня... всегда с тобой... Так долго, как хочешь...

Теперь продолжай отслеживать и анализировать, но и получать удовольствие от этого чувства, что все от себя отпускаешь... как катушка или клубок ниток... когда он раскручивается, как узор на ковре... когда потянешь за ниточку и он начинает распускаться... Он начинает распускаться и изменяться... изменяться... вот так... а теперь можно потянуть за другую ниточку, и он изменится... и еще раз... и опять изменится... и еще кусочек узора растаял... И ты опускаешься еще чуть глубже... еще один момент... только один момент, чтобы по-настоящему расслабиться и войти еще глубже, как ты хочешь... глубже, чем ты думал... глубже, чем ты даже можешь войти... еще немного... Хорошо...

Можно пойти через эту глубину... прислушиваясь, но не слыша, и слыша, но не прислушиваясь... и зная, не понимая... и понимать, не зная... Хорошо...

Может быть, какие-то тридцать секунд времени, а больше времени вам внутри и не понадобится... чтобы собраться... понять... вспомнить... чтобы переструктурировать... сделать все, что нужно сделать... чтобы получить еще больше удовольствия... только на тридцать секунд времени, начиная с этой секунды...

И теперь прошли тридцать секунд нашего времени... и это все... больше вам и не нужно... они ушли в прошлое и остались в настоящем и уйдут в будущее...

...И теперь я хочу, чтобы вы взяли все то, чему научились, чтобы это осталось в вашем сознании так, чтобы вы могли легко к этому вернуться... может быть, как в каталожных ящичках или письменном столе или компьютере вашего сознания... но чтобы оно там сохранилось и чтобы вы могли это запросто оттуда доставать... все легче и легче... А теперь надо сложить пуховую перину, чтобы можно было опять ею воспользоваться и вспомнить...

А теперь мы осознаем происходящее в комнате и чувствуем разницу в своем дыхании... и людей, которые находятся в этой комнате, и звук моего голоса... Возвращаемся ...

Начинаем возвращаться... Очень трудно отпустить это от себя... и хочется свое ощущение сохранить подольше, и трудно бывает возвращаться, настолько там было хорошо... Вы полностью вернулись... Замечательно... Все в порядке...

(Участники демонстрации отмечают тяжелое тело и легкие руки.)

Вы теперь знаете, как входить в транс, не правда ли? И можете туда вернуться легко и без усилий? *(держит за руку Алексея, менее опытного пациента)*. Вернуться очень легко, и каждый раз все лучше и лучше... И лучше, и быстрее, и легче... Это очень просто... Запомнить, как это ощущается... Когда рука вот так опускается, ты выходишь из транса... И это очень просто... Это все, что нужно... Все, что нужно сделать, — это постараться не улыбаться...

Принципы построения транса

Алексей и Виктор замечательно справились с задачей, и сейчас мы поговорим об этом. Прежде всего хочу отметить, что пациент не обязательно должен меня слушать. Никогда нельзя узнать о человеке все, и можно произнести то, что не соответствует его опыту. Поэтому я и сказала, что мой го-

лос обтекает их, как вода обтекает камни на пляже. Кроме того, в этой фразе заключена метафора: они сильны, они — камни, а я — вода и не могу понастоящему что-то для них изменить, сдвинуть их. Это очень наглядный образ, не правда ли? Наверное, все видели, как вода бьется о камни.

В сущности, я говорю о тяжести их ног на полу или рук на коленях и о том, как ощущается тепло рук через ткань одежды, для того чтобы они выбрали, на чем сфокусироваться.

Один из важнейших моментов в гипнозе, которым папа нас научил, — это управление болью. Транс всегда должен идти на пользу пациенту и, конечно, очень полезно уметь управлять болью — анестезировать. Наиболее простой способ научиться этому — создать “перчаточную” анестезию в руке. В дальнейшем мы еще будем этим заниматься. Поэтому при наведении транса я предпочитаю приподнимать кисть пациента, создавая необычные ощущения, помогающие перейти к следующему шагу.

После этого я предоставляю на выбор чувства и ощущения: мне, например, нравится плавать. Это вызывает много кинестетических ощущений. Это можно и видеть, и воображать, и чувствовать, и вспоминать. А вспомните образ большого, белого и пушистого облака, в которое вы немножко проваливаетесь. Практически каждый ребенок хоть однажды задумывался, какое будет ощущение, если он заберется на облако и поплывет. Каждый раз, когда пациент ярко и полно восстанавливает для себя детские воспоминания, появляется отличная возможность для наведения транса.

Следующий чудесный образ — мягкая перина или пушистое одеяло в красивом шелковом чехле, очень легкие, уютные, создающие ощущение комфорта и безопасности.

Наведению транса способствует постепенное сужение поля внимания пациента так, как это происходит дальше: *“Многие люди любят парить или плавать, некоторые любят заворачиваться в перину или пуховое одеяло, я люблю ...*, а это — перина *вашего* любимого цвета”. Я пошла от широкого, сузила, сфокусировала и “отдала” это пациенту. И я никогда не спрашиваю, есть ли у него такая перина и какого она цвета, потому что хочу подчеркнуть безопасную интимность транса. Если во время транса у нас сложилось ощущение совместности, то я хочу, чтобы пациент убедился: эта совместность для него безопасна. Я не задаю вопросов о каких-то конкретных вещах, сопутствующих трансу, и субъект знает, что там, внутри себя, он в безопасности. В трансе очень многое зависит от доверия, которое возникает между пациентом и психотерапевтом и я, разумеется, делаю все от меня зависящее, чтобы укрепить это доверие.

Теперь я немного расскажу об использовании катаlepsии для наведения транса. Обычно я поднимаю руку пациента за запястье и говорю об ощущении легкости в ней, об ощущении парящего воздушного шарика. Я это делаю по ряду причин:

- прежде всего это хороший способ войти в транс в следующий раз, достаточно только вспомнить это ощущение;
- в этом случае я использую некую физическую иллюзию: я постепенно отпускаю руку пациента, и становится трудно различить, когда я уже отпустила и когда рука начинает подниматься сама;
- иногда пациенты сомневаются, что были в трансе. Но если во время катаlepsии они открывают глаза и видят свою “подвешенную” руку, то сомнения исчезают, и это, конечно, повышает доверие ко мне.

Иногда рука может и не подниматься. Ничего странного в этом нет. Просто клиент, проявляя лояльность к психотерапевту, максимально расслабился.

Работа с сопротивлением (интервенции для интеллектуально-ориентированных субъектов)

Одной из составных частей мастерской продвинутого уровня, которую я провожу в США, является проработка частных случаев. Мы можем уделить этому лишь немного времени, поэтому я буду благодарна вам, если вы выберете из практики что-то наиболее интересное для общего обсуждения. Меня просили также провести наведение для людей очень “интеллектуально-ориентированных”, которые постоянно отслеживают свои реакции, и поэтому у них создается впечатление, что они не могут погрузиться в хороший транс. В этом случае в результате неправильного подхода проявляется сопротивление.

Сейчас я проведу комбинацию естественных трансовых наведений, рассчитанных на таких интеллектуалов, а потом формальное наведение для людей, которые не погружаются или считают, что не погружаются в транс.

Одно из моих излюбленных сообщений таким клиентам, например, архитекторам или инженерам (вы, конечно, знаете, что инженеры и архитекторы думают несколько иначе, чем поэты: если что-то не разложено по полочкам, то они это “не покупают”): “Вы знаете, я представляю себе разум не с научной точки зрения, и в моем представлении он похож, как это по-вашему, на систему координат, с горизонтальной осью X и вертикальной

осью Y". Я всегда спрашиваю: "Вот эта вертикальная ось, она как называется — X или Y?" Я много раз это делала, иногда даже запутывалась от старания. На самом деле я ловлю слушателя "на крючок", концентрирую его внимание на моем движении, показывающем вертикальную или горизонтальную ось. Транс начинается со старания пациента представить этот график в своем сознании. "Если по оси Y двигаться вверх, там будет интеллектуальный склад ума. Мы, люди с интеллектуальным складом ума, действуем приемами этой оси: "Не знаешь, как завязывать ботинки, — практикуйся; друзей нет — вступай в клуб; не умеешь обращаться с компьютером — иди на курсы или купи книжку". Такова наша интеллектуальная часть: мы всегда знаем, ЧТО нужно делать, чтобы преуспеть. Это очень комфортное место — здесь все ясно. А вот это — "эмоциональная" ось, здесь мало что ясно. Почему мы бросаем на могилу цветок? Почему моя собака, обыкновенная дворняга, для меня лучше вашей — царских кровей? Какие-то бессмысленные вещи! Если у вас есть проблемы с эмоциональной частью, а вы, стремясь быть успешным, поднимаетесь все выше и выше по интеллектуальной оси, то вы просто все дальше и дальше уходите от проблемы. А нужно просто постараться "отпустить" интеллектуальную составляющую, чтобы переключиться на эмоциональную, и однажды... Однажды... в моей семье жила морская свинка, очень маленькая и милая. Это был замечательный мальчик, которого звали Види, потому что он умел свистеть. Все просто обожали эту свинку. Однажды мой сын, которому тогда было всего пять лет, вынес зверька на задний двор, чтобы он поел травки, которую очень любил. День был очень жаркий, и Види от этого погиб. Мы так расстроились, что все плакали. Мы завернули его в красный бархат, отнесли к железной дороге и похоронили на насыпи, недалеко от рельсов. Нам хотелось, чтобы он слышал свистки паровозов. Нам казалось, что ему это понравилось бы.

В тот вечер мой пятилетний сын пошел в гости к пятнадцатилетнему соседу. Мой сын позвал его за дом жечь спички, а сосед привел его ко мне и рассказал об этом. Я посмотрела на сына, готового принять наказание, и подумала, что здесь что-то не так. Обычно он не жег спички, и даже если бы вдруг захотел, то не пошел бы с этим предложением к взрослому парню, который точно отведет его к маме и нажалуется.

Я решила посоветоваться с папой и позвонила ему. Папа сказал: "Посади своего сына на колени и скажи: "Иногда происходят несчастные случаи. Когда такое происходит, судьба тебя наказывает самым этим случаем больше, чем кто-нибудь другой". Я сказала об этом своему сыну, он заплакал: "Я убил Види, я думал, что меня нужно отшлепать. Я думал, что если меня отшлепают, я буду чувствовать себя лучше". Это было решение проблемы на эмоциональном уровне. Я сейчас наблюдаю за вашими лицами и вижу,

что история о нашем Види, умевшем свистеть, которого мы завернули в красный бархат и похоронили возле железной дороги, чтобы он слушал свистки паровозов, почти у каждого вызвала особый, повернутый внутрь себя взгляд и у многих потеплели глаза. Многие думали: “Да, ему наверняка это понравилось бы!”

На интеллектуальном уровне это не имеет ни малейшего смысла. Однако является замечательной иллюстрацией того, что некоторые проблемы находятся на эмоциональном уровне и решать их интеллектуальными способами невозможно. Морскую свинку нужно хоронить на железнодорожной насыпи, и годы спустя, услышав гудок паровоза, вы подумаете, а слышит ли его ваш любимец, и улыбнетесь. В моей семье все переглядывались и улыбались.

Нельзя жить, используя только одну ось. Итак, когда ко мне приходит весьма интеллектуальный клиент, то подготовка состоит в “поглаживании”, в “подслащивании пилули”. Одновременно я стараюсь выяснить, насколько клиент способен отпустить на время эту интеллектуальную ось. Такие люди чаще всего даже не хотят иметь дела со всякими эмоциональными “штучками”, и не надо пытаться их заставлять. Они достаточно комфортно чувствуют себя на вертикальной оси. Ведь очень многие проблемы можно сместить в интеллектуальную сферу.

Например, мы с коллегой по работе идем в буфет выпить кофе. Я говорю: “О, я забыла деньги!” Мой спутник или спутница скорее всего заплатит за меня. На следующий и, может быть, на третий день тоже, но это обстоятельство уже где-то будет отмечено. На четвертый день мне скорее всего откажут, потому что для коллеги по работе 3—4 чашечки чая или кофе составляют своеобразный “лимит кредита”. И все это знают как-то автоматически. У некоторых людей такой лимит выше, но есть он у каждого. Цель этого лимита в том, чтобы этот человек не слишком глубоко влез в долги. “Я сделаю для тебя и это, и это, и это, а ты, пожалуйста, сделай вот это для меня”. Конечно, по-настоящему важно было бы так поступать с близкими для нас людьми, а мы чаще всего говорим, что то, что мы для них делаем, ничего не стоит. Если вы с каким-то человеком отлично информированы о состоянии ваших взаимных кредитных лимитов, то вы замечательно ладите.

Это один из простых примеров того, как мы берем эмоциональную проблему и переносим в интеллектуальную плоскость. Для многих людей так гораздо комфортнее. Хотя все равно существуют такие вещи, как цветы на могиле или похороны морской свинки на железнодорожной насыпи.

Итак, ваш клиент говорит, что его невозможно загипнотизировать. С этим можно работать разными способами. Сейчас я покажу наведение для по-

добных клиентов и переплетающееся с ним групповое наведение. Для этого мне, конечно, понадобятся субъекты, мужчина и женщина.

Бетти (обращается к женщине, Маше): Вы используете транс в своей работе?

Маша: Да.

Бетти: Часто или нет?

Маша: Ежедневно.

Бетти: А вы легко входите в транс?

Маша: Никогда.

Бетти: Вы как раз легко входите в транс, я сама видела.

Маша: Я работаю тоже в трансе, но в самонаведенном.

Бетти: Все транссы самонаведенные. Когда вы здесь сидите, а я работаю, вы входите в транс, не правда ли?

Маша: Да, но это странный транс. Я все чувствую, все замечаю и слышу.

Бетти: Конечно, конечно. Я тоже. Как ты думаешь, я сейчас в трансе?

Маша: Мне кажется, да.

Бетти: Но я слышу, что происходит в этой комнате, все чувствую, всех вижу.

Маша: Я восхищаюсь тем, что вы не реагируете на все это.

Бетти: Так я сейчас в трансе или нет?

Маша: Да!

Бетти: Но я же все слышу!

Маша: Да, вы все слышите, вы легко отметае все, что вам не нужно.

Бетти: Совершенно верно. Поэтому не рассказывайте мне, что вы не впадаете в транс, я видела ваше лицо. Или вы упорствуете?

Маша: Да, я впадаю, но я хотела бы поучиться у вас умению отметить все лишнее, научиться отрешаться от всего.

Бетти: Очень трудно перестать отслеживать в такой большой аудитории. Не важно, осознаешь ты аудиторию или нет, главное, чтобы внутри происходили перемены.

Бетти (обращается к мужчине, Кириллу): Если бы вы собирались погрузиться в транс, не погружаясь в транс, и объясняли бы ей, как это ощущается, когда погружаешься в транс, как бы вы это сделали?

Кирилл: Наверное, предложил бы ей отслеживать все, что происходит вокруг, более, чем раньше.

Бетти: Отлично! Объясните, пожалуйста, ей, не впадая в транс, глядя на нее или на меня, если это будет проще. Опишите все ступени, которые вы проходите, впадая в транс. Все перемены, которые произойдут: вы хорошо их знаете, потому что вы это много раз делали. Вы в точности знаете, какие перемены происходят с лицами ваших пациентов, с их глазами, со зрачками и дыханием и так далее... Я хочу, чтобы вы мне все это объяснили, но не впадая в транс. И не улыбайся, ты слишком много знаешь.

Кирилл: К сожалению, я могу описать очень многое, но до определенного предела. Меня больше всего интересует то, что за этим рубежом. Мне хотелось бы научиться проходить туда.

Бетти: Я прошу вас объяснить, что вы видите в своих пациентах, когда погружаете их в транс. Вам, конечно, хорошо известен такой момент “со-скальзывания”, когда, глядя на пациента, вы точно знаете, что он в транс. Вы знаете, как это выглядит, и даже частично знаете, как ощущается. Я хочу, чтобы вы мне это описали, не входя в транс.

Кирилл: Первое, что делают пациенты, это ищут такое положение тела, в котором чувствуют себя более комфортно.

Бетти: Куда они при этом смотрят?

Кирилл: Они часто прикрывают глаза, смотрят в пол и очень редко на меня.

Бетти: На лицо или в глаза вам смотрят?

Кирилл: Когда устраиваются — редко. Когда устроятся, они внимательно смотрят на меня, как бы ожидая одобрения своим действиям, и ждут. Я начинаю говорить, используя какое-нибудь наведение...

Бетти: Как меняются их лица в этот момент? Я хочу, чтобы вы мне показали.

Кирилл: Лица замирают, почти полностью отсутствует мимика, и они смотрят на меня, как вы сейчас на меня смотрите.

Углубление транса

Сейчас я предлагаю рассмотреть возможности углубления транса. Иногда бывает интересно воспользоваться техникой углубления транса, основанной на одной из модальностей — визуальной, звуковой или кинестетической. Поэтому, работая с трансом, вы можете придумать упражнения, связанные с фокусировкой внимания на какой-то конкретной модальности. Приведу пример.

Вы можете войти в состояние транса и запомнить все, что захотите, или избрать другой путь и записать то, что захотите. Когда вы входите в состояние транса, у вас есть возможность испытывать все на себе. Тогда переживания становятся вашими личными и при необходимости вы можете пользоваться тем, что вами присвоено.

Я никогда не читаю трансовые наведения, потому что в этом случае нет возможности наблюдать за пациентом. Иногда я сижу дома, работаю на компьютере, записывая текст наведения. Мне очень нравится такая работа, потому что всегда можно еще раз вернуться к тексту транса, вспомнить, добавить, еще раз восхититься: “Боже мой, я сделала это!” Каждый раз, когда вы пишете наведение, наводите транс или входите в транс сами, то становитесь все более и более опытным. Нежные и ритмичные прикосновения ваших рук к клавиатуре... Ведь часто вы даже не смотрите на экран компьютера, а прислушиваетесь к звуку ваших пальцев... Вы прислушиваетесь к голосу в своей голове, который нашептывает вам слова, которые вы затем печатаете... Если вы делаете это очень спокойно, то можете даже услышать, как кровь стучит у вас в ушах... звук своего дыхания... В этой комнате есть и другие люди, и вы чувствуете и слышите, как они двигаются на своих стульях... если вы пишете, то можете слышать звук ручки, которая бежит по бумаге... может быть, вы слышите звук, с которым ваша рука касается бумаги, когда вы пишете, начиная с верха листа и заполняя его полностью... когда ваши глаза закрываются... закрываются ли они совсем без звука или, может быть, можно что-то услышать, когда опускаются веки... Можете ли вы услышать свое дыхание... можете ли вы услышать свое сердце... можете ли вы не услышать ничего... самого себя... вы сидите здесь... Вы можете слышать дыхание сидящего рядом с вами человека...

Вы можете слышать мой голос, обращенный к вам... Может быть, вы решите, что не стоит писать, потому что и этот шум слишком сильный... Так редко можно позволить себе уйти в себя, где нет ничего... вы слышите ничего... вы видите ничего... вы даже ни о чем не думаете...

И вдруг вы оказались в середине чего-то неизвестного, в месте, которого не бывает... Где это — неизвестное?... Может быть, вы увидите цвета... а иногда, чем ярче цвета, тем более приятен транс... как будто радуга... фиолетовое и голубое, и оранжевое, и зеленое, и красное, и желтое... все эти цвета... И иногда... цвета приходят с чернотой — в середине ничего... А иногда в этих цветах появляется какая-то структура... как будто это яркий сплетенный ковер: черный, красный и желтый... и рисунок такой красивый... И чем ярче, тем красивее... тем приятнее и тем глубже вы можете опуститься... когда вы ставите одну ногу сюда — в этом мире со мной...

Но вам нет необходимости меня слушать... потому что, может быть, для вас отсутствие звуков будет лучшим звуком... звук ничего... цвета... звук ничего... в середине ничего... а в ничего нет середины... Звук вашего дыхания, и звук вашего сердца, и звук моего голоса... Звук моего голоса может стать звуком ветра в середине... в середине летнего дня, может стать шуршанием листьев... Может стать голосом вашего учителя... Может напомнить вам о приятных воспоминаниях: о вашей матери, о вашей бабушке, о вашей тете... Как будто звук ветра, шуршащий листвой в летний день... Здесь я вам не нужна... вы слушаете и не слышите... и слышите, не слушая... В середине ничего... Если в этом ничего есть середина... Вы можете взять цвета с собой... и звук ничего с собой... и начать выходить из этого транса...

Но до того, как вы выйдете из него... может быть, вы захотите погрузиться в него немного глубже и почувствовать, каково это: пойти немножко глубже и ниже... больше, чем вы думали... так, чтобы удивить себя, удивить приятно... больше, чем вы думали... Какое приятное ощущение... А затем еще чуточку глубже... вот так... Как хорошо... это так приятно... и затем... почти с неохотой вы можете начать возвращаться... и может быть, увидеть в своей руке ручку, которая не так уж много записала... Вы убедитесь в том, что мышцы ваши в равновесии, что они чувствуют себя удобно... потому что в этих приятных трансах напряжение в наших телах уходит, как вода, которая стекает с перьев утки, когда она выходит из пруда... Утка может глубоко нырнуть, а потом вода быстро-быстро сбегает с ее перьев... И то же самое вы можете сделать с напряжением, со стрессом, проводя подобные трансы... позволить напряжению упасть с вас, как вода стекает с утки... уйти от вас, как листья облетают с дерева... как бегут ручьи после летнего дождя...

Если вы были в трансе и забыли записывать, как хотели в начале, как вам будет приятно, войдя в транс следующий раз, понять, что вы запомнили все, что было, и вам есть, что передать другим людям. Вы наверняка убедитесь в этом. Достаточно снова войти в состояние транса, и вы все вспомните и опять испытаете эти приятные ощущения. Вы можете глубоко вздохнуть и подумать: "А интересно, где же эта середина ничего?" Вы можете понять, что ее не бывает. Вы можете восстановить это ощущение внутри себя.

Если бы вы были пациентами в моем кабинете и вошли в этот приятный и глубокий транс, то я могла бы поговорить с вами и помочь создать границы, или же поговорить о кирпичиках любви, заботы, самооценности — кирпичиках, из которых вы могли бы начать строить дом самого себя или за-

бор вокруг этого дома. Если бы я знала, что внутри вас есть некоторая пустота, то могла бы говорить о том, что вы можете начать ее заполнять — вверх, вверх, вверх. Какое-то время вы могли бы и не знать о том, что пустота эта заполняется. Пока однажды вы не посмотрите и не поймете, что пустоты уже нет, что она уже заполнена. Иногда людям нравится укладывать ковер или как-то иначе закрывать эту зияющую дыру. Думать о том, что она скрыта, и значит, ее нет; да, она действительно немного скрыта. Но если вы пойдете по этому полу, то почувствуете внизу пустоту, гулкую пустоту. Поэтому вам надо приподнять крышку и начать туда что-то вкладывать до тех пор, пока все не закроете.

Иногда вам нужно взять чувства, или эмоции, или события, положить их в какое-то местечко, ящичек и подписать “Посмотреть потом”. Точно так же, как перед зимой вы убираете в коробку свои летние вещи. Вы берете кусочки боли или унижения, кладете их в коробочку и закрываете крышкой, и живете той жизнью, которой бы вы хотели жить с сегодняшнего дня, потому что жизнь сегодня и завтра для вас очень важна. Если вы сделаете это, то жизнь сегодня и завтра вам понравится существенно больше. Затем вы уже можете пойти и взглянуть на ту коробочку с надписью “Посмотреть потом”. Очень часто вы будете обнаруживать, что содержимое исчезло или очень изменилось. Затем у вас появятся другие вопросы, с которыми вы научитесь справляться, но они уже будут значительно проще. Вы будете чувствовать себя сильнее и увереннее.

Многие считают, что эриксоновская терапия не директивна. Это не так: все зависит от обстоятельств, в которых находится пациент. Иногда надо предложить выбор, а иногда очень конкретные шаги, например: “Возьмите все это и положите в коробочку с надписью “Посмотрю потом”. Но эта директивность всегда обернута в некоторую неясность — таким образом снимается сопротивление.

Транс терапевта

Наилучшие результаты дает наблюдение за людьми в момент самонаведенного гипнотического транса. При погружении в транс у вас повышается чувство свободы и творческая активность, вы получаете доступ к своим внутренним ресурсам. Когда вы делаете это одновременно с пациентом, вся мудрость, которой вы владеете, тут же становится частью вашего репертуара, что позволяет создать замечательную интервенцию.

Эриксон неоднократно повторял, что никогда нельзя точно сказать, что гипноз начался или закончился. Или, например, что в тот момент, когда терапевт замолчал, начался гипноз. Хочу подчеркнуть, что очень важно

уметь находиться в гипнотическом состоянии все время работы, это умение приходит с опытом.

В продолжении семинара я буду находиться процентов на 85 в трансе, в котором, собственно, нахожусь и сейчас. Постепенно мне удастся навести транс на каждого из вас, и многие даже сейчас могут сказать, что я уже начала это делать, потому что они уже кое-что видели. Это естественный транс. Он лишь чуть-чуть отличается от повседневного и является таким же мощным инструментом, даже более мощным, потому что наводится мгновенно.

Вопрос: Бетти, можно ли в трансе так замотивировать своего “саботажника”, чтобы он добивался каких-то изменений во мне, не дожидаясь времени, когда это станет уже необходимо?

Бетти: Если я правильно поняла, ты имеешь в виду, что хотела бы уметь мотивировать себя таким образом, чтобы добиваться изменений в себе до того, как обстоятельства заставят тебя только реагировать. Во-первых, если по натуре ты человек, который “принимает вызов”, то за это, как и за все, тоже приходится платить. Я всегда говорю своим пациентам: либо вы владеете каждой своей эмоцией, каждым способом реагирования, либо он владеет вами. Я думаю, первая часть твоего вопроса состоит в том, как лучше овладеть частями себя.

Вторая его часть не менее важна. Мы часто льстим себе, обманываем себя: “Завтра встану рано и сделаю гимнастику, а потом уберу весь дом!” Может быть, в какой-то момент я перестану повторять себе эти приятные “враки”. Но если бы вечером, когда я, засыпая, тихонько себе это говорю, кто-нибудь подслушал и спросил: “Что, правда?” — я бы ответила: “Нет!” Эта ложь приятна на слух. Но я знаю, что это ложь. Суть здесь в том, что если бы я не знала, что лгу сама себе, то каждое утро просыпалась бы неудачницей. А это ужасное ощущение, и с ним невозможно жить.

В Штатах однажды шла по телевидению реклама мороженого: на полу, перед низеньким столиком сидит девушка. На столике широкая ваза, и девушка доедает из нее мороженое. В комнату входит мужчина. Она поднимает на него взгляд, в руках ложка, а вазочка уже пуста, и говорит: “Я съела все мороженое”. Девушка кладет ложку и говорит: “И всегда так буду делать!” Она берет на себя ответственность за то, что сделала: “Да, я съела мороженое, тебе не оставила!” Первое, что нужно делать с самомотивацией, — “выстричь” ложь, которую ты себе говоришь и в которую веришь, чтобы не просыпаться каждое утро неудачницей.

А превращение себя из пассивного субъекта в активного — процесс затяжной. У всех нас на это уходит целая жизнь. Слишком уж многое в нас са-

мих сопротивляется. Часто за это не получаешь никакой награды. Человек, который принимает решения, может, естественно, ошибаться, но в любом случае, тот, кто принимает решения и отвечает за все, всегда “крайний”. Ты предпринимаешь некоторые активные шаги, значит, ты рискуешь потерпеть неудачу. А это страшно. Но если ты хочешь что-нибудь сделать в своей жизни, не жди, пока тебя загонят в угол. Ты покупаешь туфли и думаешь: “Какие неудобные! Я обую их завтра, а сегодня те, растоптанные”. Когда нет выбора, приходится платить дважды. И сама идея иметь свободу выбора настолько привлекательна, что за нее можно многое отдать.

Ты должна понимать, что активные действия могут быть связаны с дискомфортом. Нужно понимать, что это процесс постепенный. С одной сигареты курить не приучишься, отложив работу на завтра один раз, не получишь такую привычку. Погрузившись в один транс, ты, несомненно, сделаешь очень важную работу, но и тут необходимо заниматься собой постоянно. Это процесс, противный всей нашей природе.

Нет никакого способа проинструктировать бессознательное относительно того, как нужно обращаться с нами. Но оно само знает наиболее эффективный для тебя путь. Итак, когда вы научитесь погружаться в транс, создавать конструкцию, необходимую для того, чтобы помогать себе или своим пациентам и доверять бессознательному, оно начнет работать. В нем заложено столько мудрости и необходимой информации, что вам остается лишь научиться трансу, а затем практиковаться, практиковаться и еще раз практиковаться.

Вопрос: Можно ли проводить интервенции с самим собой, может быть, обманув себя как-то, чтобы она сработала? Если у вас есть возможность, приведите, пожалуйста, пример, который касается вымышленного мира. У меня и моих знакомых достаточно размыта граница между реальным и внутренним миром.

Бетти: Зачем вам себя обманывать?

Участник: Когда я продумываю интервенцию, то, зная ее, не могу себя “обмануть”, не могу использовать ее для себя.

Бетти: Приведу пример. В Америке просто ненавидят выступать на публике. Сейчас я приведу пример интервенции, которую я подготовила для такого случая, и вы свободно можете ее провести с собой, потому что я отлично проводила ее для себя.

Работая с группой, я ищу дружелюбные лица, отмечаю где они сидят, чтобы повернуться к ним в тот момент, когда мне понадобится поддержка. Затем я начинаю всматриваться в лица людей, которые сидят, скрестив руки и/или ноги, снисходительно покачивая головой и как бы говоря: “Ну да, ну

да. Говори, говори". Таких всегда много. Затем я смотрю на них и пытаюсь вызвать улыбку или, может быть, кивок головой.

Я представляю сидящих вокруг шахматными фигурками. Когда все происходящее превращается в игру, то ничего страшного в этом не остается. Если даже находится такой человек, который не улыбнулся мне за все время встречи, не беда, зато все остальные были совсем другими.

Таким образом, смысл интервенции состоит в том, что все происходящее — игра, хотя, конечно, я не надеваю на себя клоунский колпак или красный нос, чтобы заставить вас рассмеяться. Но, превращая все это в игру, я изгоняю страх.

3. ПРИНЦИПЫ ПОДГОТОВКИ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ИНТЕРВЕНЦИИ

Ответственность пациента

Еще один важный аспект терапии — ответственность пациента за самого себя. В эриксоновской терапии само слово “ответственность” звучит достаточно редко, хотя это стержень всего, чему учил Милтон Эриксон. Я не позволяю своим пациентам говорить “не могу”: “Я не могу перестать орать на детей”; “Я не могу бросить пить”, “Я не могу...” (заполните самостоятельно). Я смотрю на них и говорю: “Конечно, можете! Вы не можете выйти из этого окна и не упасть на землю. Я не могу стать футболисткой первой лиги. Но только не рассказывайте мне, что вы не можете контролировать всплески своего дурного настроения. Если в этот момент я прицелюсь в вас из ружья, вы прекрасно с собой справитесь”. И тогда они озадаченно задумываются: “Да, под ружьем я, наверное, справился бы!” Теперь мы с пациентом уже знаем, о чем говорим. Может быть, он не хочет, может быть, у него нет необходимых умений и привычек. Обо всем этом можно говорить, это нормально. Ненормально говорить “я не могу”, что означает “я не хочу”. Все мы принимаем решения, делаем выбор и платим за это. Если мы честны сами с собой, то платим один раз. А сдерживать свои всплески можно и нужно учиться. Приведу пример подобной работы.

Один мой клиент ругался на свою жену. Он никак не мог удержаться, это уже стало привычкой. Слова вылетали изо рта как бы сами по себе. Его жене это надоело. Ругань не была их основной проблемой. Они вместе проделали большую работу достаточно успешно, но от неприятной привычки ругаться муж избавиться никак не мог. Я сказала, что могу ему помочь, если он перечислит мне все причины, по которым хочет перестать ругаться на свою жену. Их брак был хорошим и крепким, поэтому таких причин было много, и я помогала мужу их перечислять. На самом деле я хотела, чтобы он стал меня умолять помочь ему избавиться от своей привычки.

Я предложила своему клиенту взять двести долларов в двадцатидолларовых купюрах и положить их в ящик стола. Как только он называл жену каким-либо дурным словом, то должен был брать одну из двадцаток и рвать на мелкие кусочки. Еще раз — следующая двадцатка. Вы, конечно, понимаете, как это помогло. В первый раз, разрывая двадцатку на мелкие кусочки, он бормотал над ней: “Она это заслужила!” Во второй раз разрывание денег уже не доставило ему такого удовольствия. В третий раз ему уже откровенно это не понравилось. Больше он никогда не ругался. Очень неприятно рвать заработанные деньги.

При работе с пациентами я много раз использовала деньги как “стимулятор” достижения цели. Это очень помогает, например, для того, чтобы бросить курить. Конечно, каждый раз нужно соразмерять “стоимость” наказания с материальным достатком: необходимо, чтобы оно было достаточно ощутимо. И потом действуй по схеме: хочешь покурить — вынимай купюру — рви — кури. Однако весь фокус в том, что здесь все равно нужна подготовка, подготовка и еще раз подготовка. Иначе не поможет.

Я часто повторяю своим пациентам: “Тордыня так дорого стоит, разве она вам по карману?” Французы говорят: “Ищите женщину!”, я меняю этот призыв на “Ищите деньги!” Если человеку просто показать, что его поведение деструктивно, он может согласиться лишь на словах, а на деле ничего не менять. Если же показать, что его поведение слишком дорого ему обходится, он скорее изменится. Я не утверждаю, что все нужно сводить к такой грубой материальной основе, но это объективно действенный метод. Помните, мы уже говорили о “лимите кредита”?

Приведу еще один пример. Одно время в моем доме жили пять взрослых людей. Мы все работали, но уборка, приготовление обеда и другая домашняя работа доставалась мне. Конечно, я злилась.

Чтобы разрешить ситуацию, мы положили в общий котел по сто долларов. Рассчитали стоимость любой работы по дому: мытье посуды стоило один доллар, стирка или подметание полов — один доллар. Если я делаю то, что люблю, например готовлю, то мне за это платить не полагается. Никто не может потребовать, чтобы кто-то что-то сделал. Все делается добровольно. Никто из нас не любил косить газоны, и мы на домашних “торгах” оценили эту работу в пятнадцать долларов. Так же росла цена за вынос мусора, и в конце концов кто-то согласился выносить его за семь с половиной долларов.

В конце месяца по записям, которые мы вели весь месяц, один из нас все подсчитал. Ему за это заплатили пять долларов. В результате все либо платили, либо получали, либо и то и другое. Так длилось у нас три года. За это время моя дочь ни разу не заплатила, а только получала, сын каждый ме-

сяц зарабатывал всего одно очко и в конце месяца начинал истерически мыть посуду — не потому, что боялся, что ему не хватит денег расплатиться, а чтобы не выглядеть лентяем. Все были счастливы: если ты не хотел работать по дому, то платил деньги, если хотел получить деньги, то работал. Я, например, готовила, когда хотела. Все были довольны.

Деньги в этом случае тоже были ключом к пониманию. Если подойти с другой точки зрения, то это даже не деньги, а время. Но этот способ становится неэффективным, если у вас преобладает гордыня.

Итак, ответственность за самого себя — ключевая проблема эриксоновской терапии. И буквально все удачные интервенции содержат этот элемент.

Фортуна и справедливость

У каждого пациента есть врожденная способность выздоравливать. Насколько удачно она реализуется, порой невозможно прогнозировать, потому что удача, фортуна иногда приходит вне связи со всем происходящим. Часто пациенты недоумевают: “За что? Почему я?.. Почему в нашей семье такое?.. Это несправедливо!” Я отвечаю: “А почему нет? У тебя две ноги, две руки, ясные глаза, приятная улыбка. Ты умный, может быть, умнее многих. Так ведь это тоже несправедливо, что у тебя это есть, когда у других нет. Не так ли?”

Иногда удача приходит как награда, иногда не приходит, иногда сваливается на голову будто ни за что. Я знаю, о чем говорю. Моя младшая дочь приемная, она вьетнамка. Когда мой муж во вьетнамском детдоме выбирал ребенка для усыновления и стоял в проходе между детскими кроватками, на которых лежали годовалые малыши, он почувствовал, будто что-то коснулось его руки. Обернувшись, он увидел шестинедельную малышку, которая смотрела на него. Она потянулась и схватила его за палец, и он сказал: “Это моя!” Вы понимаете, какой удивительный случай: ведь она могла в этот момент спать, он мог пойти по другому ряду. Какая невероятная удача для всех нас! Конечно, нельзя отрицать, что удачи и неудачи составляют важную часть нашей жизни.

Любовь и доверие

Процесс обучения чаще всего протекает бессознательно и продолжается в течение всей нашей жизни. Если этого не происходит, то человек становится ригидным и малоэффективным во всем. Пациент — это человек, который боится говорить прямо, и у него достаточно причин для этого. Людям свойственно желание избегать неудач или боли. Наше бессознатель-

ное старается помочь нам в этом. В какой-то момент мы усваиваем, что если будем открыто выражать свои эмоции, то нам причинят боль. Наше бессознательное чаще всего против того, чтобы мы излишне открывались, оно, как правило, оперирует “детскими” понятиями.

Проблема состоит в том, что иногда мы не силах различить, перед кем можно открываться, а перед кем нельзя. Бессознательное настойчиво советует вообще никогда этого не делать, например, никогда не влюбляться, потому что опять будет больно. К сожалению, бессознательное различает только черное или белое и не владеет более тонкими нюансами.

Задача терапевта — передать пациенту знание о том, что любовь — это не больно, а очень хорошо. Что понимать людей просто, нужно только научиться различать, кому можно доверять, а кому нельзя. Это простой навык, и его можно освоить. В трансе пациенты вспомнят, как много существует вещей, которым они уже научились, а значит, смогут и этому. Работа терапевта часто напоминает детективный роман: бессознательное не дремлет, оно не хочет, чтобы вы открывались, и сопротивляется, а потому терапевту нельзя идти прямолинейным путем: во-первых... во-вторых... в-третьих... Дальше “во-первых” бессознательное пациента его не пустит, поэтому приходится путать следы.

И вы подходите с другой стороны: в сущности, никто не хочет, чтобы было больно, и поэтому не хочет влюбляться. Но иногда мы это выбираем по собственному желанию. Мы знаем, что в какой-то ситуации нам причинят боль, однако говорим: “Да, сделай мне больно!” Вы сейчас, наверное, думаете: “О чем это она, о желании причинить себе вред? Непонятно!” А я просто сфокусировала ваше внимание. Если у моего пациента есть домашнее животное, я говорю: “Когда у вас появилась собака, которую вы любите, вы же знали, что в какой-то момент вам будет больно, потому что она умрет раньше вас. В каком-то смысле вы даже надеетесь, что все будет именно так, а не наоборот: ведь мы все хотим прожить немного больше пятнадцати лет! Какой-то частью нашего разума вы это понимаете, но все равно любите своего замечательного пса, получаете удовольствие от общения с ним. На него можно положиться”. Для пациента круг замкнулся: он понимает, что от любви всегда бывает немного больно, всегда кто-то умирает раньше другого, если только вы оба не погибнете в катастрофе одновременно. Это часть жизни, и это нормально. Если мы не поймем и не будем принимать в этом участия, то заплатим дважды, трижды, а то и больше.

Мы учимся на опыте, а если нет, то появляется тенденция повторения одних и тех же ошибок. Если вам повезло и вы выросли в семье, где вас любили и вы чувствовали собственную ценность, то у вас образовался замечательный стереотип и вы будете повторять его в течение жизни. Боль-

шинство пациентов выросли не в самых лучших семьях, и это тоже в известном смысле везение. Однажды у моей приемной дочери брали интервью. Журналист спросил ее: “Какие у вас чувства по отношению к вашей биологической матери, которая вас родила и бросила?” На этот провокационный вопрос дочка ответила: “Я рада, рада, рада! Какая удача, что мама меня оставила там, где я смогла начать жить так хорошо”.

Я не хочу, чтобы мои пациенты начинали обвинять своих родителей, потому что при этом они попадают в такую ловушку: “Мама меня не любила, папа мной не занимался, если бы это было не так, я бы вырос другим человеком!” Да, вам не повезло. Я не хочу отметить ваши проблемы. Можно сказать, что у всех нас есть задний двор, на котором чертополох и лебеда переплетаются с фиалками, незабудками и, может быть, розами. Ни у кого не было совершенного детства. У кого-то оно было лучше, у кого-то хуже. Дело в выборе: что вы хотите видеть сейчас — только сорняки или розы тоже. В подобной ситуации лучше всего на передний план выводить приятное, а на дурном — учиться.

Возвращаясь к опыту, который является нашим первым учителем, нужно отметить его действенность: больше одного раза мало кто захочет касаться раскаленной печки. Однако обычно мы все равно сопротивляемся этому обучению, пытаюсь изменить реальность, которая нам не нравится. В состоянии транса гораздо легче учиться на собственном опыте. В это время вы не перегружены фантазиями и той другой реальностью, которую вы бы предпочли. Трансовое состояние позволяет интегрировать опыт, реальность и поведенческие стереотипы.

Мой опыт свидетельствует, что если вы навели транс и говорили с пациентом о чем-то важном, то потом, когда он вышел из него и заговорил о другом, нет смысла возвращаться к прежней теме. Иначе вы выведете решаемую проблему, погруженную трансом в бессознательное, на сознательный уровень, где она уже давно не решается. Вся сила транса будет потеряна.

Осознаваемые и неосознаваемые стереотипы

Существуют известные стереотипы и те, о которых мы даже не догадываемся. От одних мы избавляемся спокойно, разрушение других доставляет дискомфорт. Не важно, на какую ногу сначала будет одет ботинок или чем вы размешаете сахар в чашке — ложкой или перевернутой вилкой. А вот пример неосознанных стереотипов: попробуйте сжать руки в “замок” — у правши большой палец правой руки будет сверху. А теперь попробуйте сделать так, чтобы сверху оказался большой палец левой руки. Это будет

странно, необычно и даже появится ощущение, что руки “не подходят” друг другу.

Мне нравится преодолевать трудности, я обычно попадаюсь на подначивания. Всегда хорошо знать о себе такие вещи, и хорошо, когда об этом знают члены моей семьи. Иногда стереотипы служат нам добрую службу, а иногда “подставляют подножку”. Если бы я была своим собственным пациентом, то должна была бы это выяснить о себе.

Сознательная часть вашего разума — это уникальный набор стереотипов и образцов ваших реакций, которые позволяют вам функционировать в реальности, как вы ее понимаете. А бессознательное стоит отдельно и функционирует, не используя полученные знания. Если работа бессознательного не идет в разрез с сознанием, то жизнь человека протекает нормально и у него есть выбор. Но когда бессознательное пытается защитить человека способами, неконгруэнтными сознанию, такой человек начинает страдать. “Почему я не могу этого сделать?.. Почему я не могу пойти и познакомиться?.. Я словно притягиваю этих “крутых”, которые меня всегда обижают... Почему это происходит со мной?..”

Ваше бессознательное — большой склад, где сложен весь ваш опыт, и большая часть нашего общения идет от моего бессознательного к вашему бессознательному. То, что я сообщаю вам словами, может совпадать или не совпадать с тем, что вам говорит в этот момент мое бессознательное, которое дает свои ключи к более полному пониманию. Наше бессознательное восприятие самих себя во многом зависит от того, как мы представляем себя другому человеку. Любой человек воспринимает информацию, полученную на бессознательном уровне, как более достоверную, поэтому важно, чтобы сознательное представление о себе было конгруэнтно бессознательному.

Папа в связи с этим приводил следующий пример. Представьте себе двух детей, входящих в комнату. Один из них чумазый, грязный, с оторванным карманом, от него ужасно пахнет, но он всем своим видом как бы говорит: “Правда я замечательный ребенок? Я твоя любимая крошка!” И хочется тут же схватить его на руки и крепко обнять. И входит другой малыш: чистенький, аккуратный, причесанный, однако ни на секунду не возникает желания понежничать с ним. Порой даже думаешь: что эти родители с ним сделали, отлупил бы их! У второго малыша нет самовосприятия: “Я замечательный и меня все любят!”

Очень часто можно услышать: “Я чувствую, что надо сделать так-то...” Этот человек не имеет ничего в ощущениях, и “чувствую” в данном случае означает “обучаюсь на бессознательном уровне с помощью опыта”.

Интервенция “Всегда есть надежда”

Поговорим о том, как использовать концептуализацию для более успешного решения проблемы и построения интервенции. Приведу пример. Горе или потеря — обычные, нормальные составляющие человеческой жизни. Но если человек в результате теряет надежду на то, что когда-нибудь все же будет лучше, то это уже дисфункция. Когда человек оплакивает близкого — это нормально, но если он не может остановиться, то это уже серьезное нарушение. Тогда психотерапевту необходимо создать такую интервенцию, которая даст пациенту надежду. И задача такой интервенции не в том, чтобы прекратить печаль и горе, не в том, чтобы привнести бодрость и счастье в настоящий момент, а в том, чтобы дать надежду на будущее.

Приведу пример интервенции, которой я часто пользуюсь. У каждого свое горе и свои потери, они не сравнимы. Я дожидаясь подходящего момента и говорю: “У меня была собака, и я очень ее любила. Она была моим другом в течение 14 лет. Я любила смотреть телевизор, лежа на спине. И моя собака ложилась рядом и тоже смотрела телевизор. Я оглядывалась и видела два коричневых глаза, которые смотрели на меня с обожанием, влажный носик, виляющий хвостик. Мы были друзьями. Иногда я ставила себе на живот тарелочку с печеньем, и тогда она смотрела с особым обожанием. Мне все еще не хватает моей собаки”.

Сказав это, я жду. Всякий, у кого достаточно долго жила собака, знает, что это значит. Она становится по-настоящему любимым и близким существом. Описывая свою собаку и нашу дружбу, я прибегаю к так называемым специфическим обобщениям. “Коричневые глаза” почти у всех собак, “мокрый нос” и “виляющий хвост” практически у всех собак. Если бы я описывала в деталях — длинные уши, веснушки на носу, белое пятнышко на носу или волнистая шерсть, — это была бы только моя собака. Моей целью было напомнить вам о вашей собственной собаке, о существе, которое вы любили. Во время интервенции я даже стараюсь не называть пол собаки или породу, чтобы излишне не конкретизировать. Такие пробелы пациент заполняет сам. При этом я сообщаю пациенту: “Я потеряла свою собаку, своего друга, но я все равно могу шутить, рассказывая о ней”.

Работа с привычкой кусать ногти

У некоторых детей есть привычка кусать ногти, которая очень огорчает родителей. Иногда психотерапевт говорит: “Я прописал этому ребенку кусать ногти по 10 минут в день. Эриксон бы сделал так же. Но это не подействовало!” Не сработало потому, что интервенция была неправильно организована.

В эриксоновской психотерапии очень важна подготовка. После подготовки и одновременно с ней происходит интервенция, которая может показаться совсем простенькой и неважной. Например, как ребенок делает, когда грызет ногти: начиная с большого пальца или сразу оба пальца? С наружной стороны большого пальца или, может быть, с мизинца? Он откусывает с середины ногтя, к краю или наоборот? Он грызет ногти, как кролик: “Хрум-хрум-хрум” — или кусает и отрывает? И что он делает с откусанным кусочком ногтя — разгрызает, создавая характерный неприятный шум или демонстративно выплевывает? Как он проверяет длину ногтей — готовы они для обкусывания или нет — губами, языком, зубами или на глаз?

А вы знаете, что мужчины смотрят на свои ногти, повернув руку ладонью к себе и согнув пальцы, а женщины, повернув руку ладонью от себя? И разве это не интересно? А знаете, что мужчины, чтобы зажечь спички, чиркают по коробку от себя, а женщины — на себя? Если мужчина подцепил что-то на ботинок, то он смотрит, поворачивая ногу внутренней стороной вверх, а женщина смотрит, оглядываясь назад, приподнимая согнутую в колене ногу. Именно так вы и должны это обсуждать со своим пациентом по ряду причин. Во-первых, это просто интересно, во-вторых, вы таким образом проявляете внимание и полное уважение к своему клиенту, грызущему ногти. Это очень важно. К тому же, задавая разные вопросы, вы меняете структуру ситуации: от того, что ребенок поступает плохо, грызя ногти, к тому, чем очень заинтересован взрослый, уважаемый человек. Признаться, вам и в голову не приходило, что есть много способов грызть ногти? Кстати, очень важно для будущей работы, что он делает с кусочком ногтя в результате.

Если ваш пациент раньше не задумывался об этом, то теперь он смотрит совершенно под другим углом зрения, а наведение естественного транса происходит, когда вы задаете ему эти вопросы и он погружается в себя, чтобы найти ответы. Внутренний фокус посылает его в транс, а когда вы сообщаете интересную информацию, он выходит из транса. Таким образом достигается цикличность погружения в транс, к чему вы, собственно говоря, и стремились.

И тут вы предлагаете ему: я хотел бы, чтобы ты одолжил мне ненадолго один пальчик. Не указательный и не большой (они очень нужны), ну, может быть, левый мизинец. Ты же его не очень часто используешь? Вы обсуждаете, какой пальчик можно будет одолжить и как часто он используется. А ты знаешь, древние римляне верили, что от безымянного пальца идет жила прямо до сердца?

И опять уход в глубину транса, и снова наружу. Вы опять обсуждаете, какой пальчик он одолжит ненадолго, и тут меняете тему.

“А ты знаешь, когда моя дочка была маленькая... Сейчас она уже выросла и даже уже работала полицейским (это вызывает удивление и внимание фокусируется, чего я и добиваюсь). Так вот, когда она была маленькая, я всегда знала, когда она сердится. После ужина она начинала убирать тарелки и так грохотала посудомоечной машиной, что невозможно было не заметить. Меня это просто с ума сводило. А мои сыновья, когда сердились на меня, старались поскорее удрать из кухни и обычно хлопали дверью черного хода, из которой выходили, или открывали холодильник и долго смотрели туда, как будто там что-то появится, чего 10 минут назад не было. И я кричала: “Закрой холодильник!!!”

Таким образом, я предлагаю юному пациенту другие способы показать родителям, что он сердит на них, так, чтобы он не вредил самому себе. И в трансе пациент легко минует свои барьеры и воспринимает информацию на более глубоком уровне.

“Если ты одолжишь мне свой палец на неделю, то не сможешь его грызть, это же будет мой палец в течение недели. А в конце недели ты получишь премию — сгрызешь его в свое удовольствие”.

Вы дали ему менее деструктивный способ выражать свою злость, агрессию. Когда неделя проходит, пациент усаживается в офисе напротив меня и немедленно отгрызает этот ноготь. И это нормально. Он сдержали свое слово, а я сдержала свое. Теперь палец опять стал его собственностью, и он может делать с ним, что захочет. Этот способ столь эффективен благодаря естественному трансу.

Использование транса в семейной терапии

Сейчас я хотела бы продемонстрировать вам повседневный транс, который позволяет слушающему подготовиться к восприятию информации. Это прекрасная интервенция для семейной терапии. Я не сама ее придумала, а “унаследовала” от одного моего пациента. Это был мальчик лет десяти. Его мать делала нечто, о чем ребенок был вынужден рассказать отцу. Он очень не хотел рассказывать, буквально до слез. Мы поговорили с ним, и мальчик решился.

Входит отец и садится рядом с сыном на диван. Сын плачет и рассказывает отцу то, что ему необходимо было рассказать. Я знала, что отец нормальный и все будет в порядке. Отец слушал, абсолютно не двигаясь, а мальчик был очень напуган. Я сказала: “Вы должны понять, что ваш сын напуган, потому что говорит то, за что вы не сможете его простить”.

Отец повернулся к сыну и сказал: “Ты знаешь, что должен сделать, чтобы понравиться мне?” Мальчик: “Нет!” Отец: “Знаешь, что ты должен сделать,

чтобы мне понравиться?” Мальчик заплакал и ответил: “Не знаю, папа!” И отец, пристально глядя на малыша, сказал: “Вдохни, выдохни — и это все!” Мальчик заплакал еще сильнее, но слезы были уже другие. Вы, конечно, понимаете, что, ожидая ответа отца, мальчик буквально застыл. Но последние отцовские слова были настолько неожиданными, что на разных уровнях мальчик понял: все, что он сделал, было нормально.

Когда я использую подобный прием в своей работе, то прекрасно понимаю, что наращивание ожидания для достижения предельной концентрации пациента не менее важно, чем то, что будет сказано.

Когда такое состояние создано, когда произнесены эти слова, такие правильные и такие неожиданные, вы слышите их на разных уровнях. Когда я рассказываю эту историю, все мои слушатели обычно молчат, потому что, примеряя ситуацию на себя, понимают: да, это все, что нужно было ребенку. Каждый обращается внутрь себя, и если бы это были ваши клиенты, вы бы поняли, что в данный момент они готовы для хорошей терапевтической работы.

Повседневный транс подчиняется законам формального транса, но бывает гораздо более эффективным, если мы нарушаем обычную модель поведения. Если вы читали книги об эриксоновском гипнозе, то знаете, что лечение можно проводить с помощью метафор и историй.

Истории становятся еще более важными и нужными, когда вы их облачаете в форму транса. В этом случае история воспринимается на многих уровнях и оказывается куда более действенной.

Когда я была ребенком, отец рассказывал нам истории на ночь. Очень часто главным их героем был зеленый лягушонок с белым брюшком по прозвищу Белопузик. Так уж получалось, что у него были те же проблемы, что и у нас, и многие рекомендации и советы родителей поступали к нам через эти сказки. Я всегда советую пациентам рассказывать своим детям истории на ночь. Я сама пыталась рассказать истории про Белопузика своим детям, но они терпеть этого не могли.

Я же отлично помнила, как эти сказки нравились нам в детстве, и не могла понять, что же происходит. И поняла, только услышав, как моя сестра рассказывает эти истории своим детям. Сестра, как и отец, прежде всего создавала в детях состояние легкого транса. *(Продолжает говорить немного нараспев.)* В одном большом пруду, покрытом ряской и заросшем кувшинками с большими листьями, жил лягушонок с зеленой спинкой и белым животиком. Звали его Белопузик. Сидел лягушонок на листе и смотрел, как мимо пролетают мухи: синие мухи, зеленые мухи, красные мухи, а иногда, редко, его любимые — фиолетовые. И однажды, сидя на листе, глядя на

пролетающих мимо мух и поджидая свою любимую фиолетовую муху, он вдруг задумался...

В этот момент можно вкладывать какое-то нужное сообщение. Пациент “рассматривает” пролетающих мимо синих, зеленых и красных мух и после этого лягушонок, конечно, может сказать то, что нужно узнать или о чем нужно подумать.

Использование метафор

Однажды моей пациенткой была девочка лет десяти, родители которой собирались разводиться. Девочка приходила ко мне, потому что была очень расстроена и хотела, чтобы родители сохранили семью, но шансов для этого было мало. Моя задача состояла в том, чтобы примирить ее с действительностью. Девочка должна была принять развод родителей как единственно возможный выход и не переживать его как глубокую травму. Сколько бы мы ни говорили об этом, ничего бы не изменилось, потому что ощущение реальности идет от сердца, а не от головы.

Однажды я сказала ей: “Ты же знаешь, что родители твои разведутся, и должна относиться к этому спокойно”. Она ответила: “Вы не понимаете! Это как свеча, которая стоит передо мной и горит. И у меня никогда не хватит сил ее задуть!” Она дала мне прекрасную метафору, показав тем самым, что готова к моему вмешательству в историю, которую она начала.

Я сказала: “Ты же знаешь из чего сделаны свечи и что с ними происходит!” Я прервала ее стиль мышления, ее образы. Заставила ее задуматься о чем-то новом, открыться тому, что может произойти. Я заметила: “Ты же понимаешь, что топливом для этой свечи является твое собственное сердце!” Тогда она ответила: “Мне действительно надо ее задуть!” После этого в нашей работе появился ритуал. Я спрашивала девочку: “Ну как поживает твоя свечка? Маленькая она или большая? Горит или ты уже ее задула?” И постепенно она смогла мысленно задуть свечку, не заставляя свое сердце страдать.

Использование сопротивления

Терапия всегда является результатом совместных усилий терапевта и пациента. Одна из главных радостей жизни — самоопределение. Если терапия решает эту проблему, то чаще всего бывает успешной. Терапевт обязан понимать мир данного пациента. Не обязательно, чтобы ваши убеждения были тождественны, чтобы пациент понимал, в чем его убеждения нерациональны. Долг терапевта — обеспечить пациенту свободу и безопасность. Благо пациента — главная забота терапевта. Это, конечно,

очень широкое понятие. Иногда, когда я провожу терапию с женой и мужем, они пытаются составить со мной треугольник с общими проблемами. Я жду определенного момента, когда они посчитают, что я уже попалась, и спрашиваю: “А вы знаете, кто мой клиент?” Они, конечно, бывают очень удивлены. И тогда я говорю: “Не муж и не жена, а ваше будущее. Только будущее”. Эта интервенция очень эффективно выводит терапевта из треугольника. Пациент имеет право на сопротивление. А терапевт должен уметь так организовывать это сопротивление, чтобы оно “играло” на его стороне в борьбе за пациента.

Об оскорблениях и насилии

В терапевтической практике иногда приходится встречаться с сексуальным насилием, насилием по отношению к детям, эмоциональным насилием, физическими наказаниями. Вы можете встретиться с человеком, которому нанесли колоссальный ущерб еще в детстве. В таком человеке все перевернуто: вместо маленького человечка, которого любят и носят на руках, он становится объектом невротических претензий и желаний родителей.

Я работаю с такими людьми как на эмоциональном, так и на интеллектуальном уровнях. Безусловно, на интеллектуальном уровне, на уровне получения информации, анализа или выучивания чего-либо такой пациент чувствует себя гораздо безопаснее. Некоторые люди, сталкивающиеся с подобными случаями, считают их невероятно тяжелыми для работы. Конечно, у каждого свой собственный подход и методы. Не хочу предлагать вам рецепты, эриксоновский гипноз подразумевает постоянное использование информации, предоставляемой пациентом, и достаточно гибкое использование методов.

Когда родился мой сын, я была поражена тем, как сильно я его любила. Однажды я рассказала об этом своей подруге, у которой тоже был маленький сын. Я сказала, что если бы я была уверена, что это необходимо моему ребенку, то без колебаний бросилась бы под поезд. Моя подруга со мной согласилась. Затем я разговаривала с отцом и пересказала ему этот разговор. Отец заметил, что если бы моя подруга подумала, то не стала бы этого делать. Я про себя подумала: “Надо же, какой черствый человек!” Лишь спустя годы, уже став терапевтом, я поняла, что, подумав, тоже не сделала бы этого. Мы всегда должны заслужить то, что получаем.

Когда человек говорит: “Он меня не уважает!”, — я про себя думаю: “А заслуживаешь ли ты?” Есть единственный период в нашей жизни, когда мы можем получать что-то, не заслуживая, только потому, что мы существуем. Так происходит в детстве.

Те люди, внутри которых существует пустота, не заполненная в свое время любовью матери, как бы сигнализируют окружающим: “Я сделаю все, что угодно в обмен на безусловную любовь!” Когда встречаются два человека с такими сигналами, может возникнуть иллюзия, что они будут любить друг друга безусловно. Но ни один из них не может выполнить обещанного, и оба чувствуют себя огорченными, преданными и обманутыми. Заполнить эту пустоту любовью другого человека невозможно, только своей собственной.

Любой ребенок, испытавший в детстве насилие, оскорбление, содержит эту пустоту и пытается ее чем-то заполнить. Логично предположить, что он будет продолжать такое же насилие над своими детьми.

Чаще всего я сначала говорю с такими людьми так же, как говорила с вами, используя интеллектуальный подход. Им необязательно соглашаться со мной, но они могут рассмотреть такую возможность, взглянуть на свою жизнь с этой точки зрения. С другой стороны, если то, что я сказала, прозвучало для них достаточно справедливо, если что-то отозвалось в глубине души, то они должны попрощаться с этим периодом безусловной любви. Для этого существует очень много способов.

Ты можешь смотреть на себя, видеть и чувствовать себя и, конечно, уважительно относиться к этому маленькому ребенку — он делал максимум в той ситуации. Вы знаете, как этот человек будет чувствовать себя, когда будет возвращаться в то время, когда он желал любви и не получал ее. Очень важно научиться смотреть на себя с удовольствием. Люди с пустотой внутри обычно на это не способны: они видят себя некрасивыми, неловкими, неопрятными, уродливыми и ненужными. Какой бы ни был ребенок, он старается сделать максимально возможное в подобной ситуации и, естественно, всегда можно найти, за что его следует любить, смотреть на него с удовольствием. Удивительно, насколько люди сопротивляются тому, чтобы смотреть на себя с удовольствием.

Слова играют большую роль: когда я впервые предложила пациенту “посмотреть на себя с удовольствием”, то не предполагала, какую бурную реакцию отказа это может вызвать. Думаю, даже среди терапевтов много людей, которые не могут этого сделать.

Когда я, сталкиваясь в своей работе с насильниками, называла их задирами, то встречала гораздо более негативную реакцию, чем на прямые обвинения. Человеку было проще сознаться в том, что он избивал супругу или детей, в любом совершенном им насилии, но при этом он был категорически против, чтобы я называла его задирой. Я настаивала, приводя рациональные основания, потому что, по моему мнению, это слово достаточно жестко и справедливо отражает ситуацию, оно корректно во всех смыслах.

Итак, время безусловной любви прошло, необходимо попрощаться с ним и примириться с невозвратной потерей. После этого открывается поле для трансовой работы: учить, как доверять другим, как находить человека, достойного доверия. Это всего лишь навык, значит, этому можно научиться. Вы знаете, как можно найти человека, которому можно доверять? Его поведение должно быть конгруэнтно словам в течение достаточно долгого времени. Сами по себе слова ничего не значат. Люди, как правило, слишком сильно верят словам.

Вспомните, как мама требовала, чтобы вы извинились перед сестренкой, которую обидели. Вы, надув губы, скрестив руки на груди с видом “умираю, но не сдаюсь”, говорили: “Извини, пожалуйста!” Мама: “Вот и умница!” Совершенно очевидно, что ни малейшего раскаяния вы при этом не испытывали. Ситуация достаточно типичная, мы с детства привыкли обмениваться подобными сообщениями.

Если пациента научить, то он сможет ориентироваться в мире людей, ища в поступках и словах соответствие. Многим людям непонятно, каким образом можно заработать любовь. Если человек не получил в детстве безусловную любовь родителей, то он готов во взрослой жизни отдать за нее все — и себя, и свою жизнь, и свою любовь. Он не способен понять, что его любовь надо заслужить.

Люди, подвергшиеся в детстве насилию, часто сохраняют (надолго, иногда на всю жизнь) ответственность за ту ситуацию, за которую они отвечать никак не могли. С этим тоже можно работать на двух уровнях — на интеллектуальном или эмоциональном. Иногда люди, подвергшиеся насилию, продолжают вести себя так, что вызывают новые и новые проявления агрессии. Есть статистические данные, что в США многие женщины, подвергшиеся нападению или изнасилованию, воруют в магазинах, когда в этом нет совершенно никакой необходимости.

Лучше всего с проблемами такого рода работать в трансе. Я редко предлагаю подобным пациентам “сесть поудобнее, постараться расслабиться и следить за дыханием”. Чаще всего это легкие трансы-самоуглубления во время продолжающегося разговора.

Предположим, вы работаете с пациентом, который совершает мелкое воровство в магазинах из-за того, что в детстве его избили, изнасиловали или совершили по отношению к нему что-то недопустимое. Это похоже на то, что в вашем доме все полы покрыты стыдом. Как неприятно, как ужасно иметь в доме полы, полностью испачканные стыдом. Вы пытаетесь собрать все это в кучку, отвести в сторонку, но что дальше? Потом ты воруеть что-то в магазине, зная, что это плохо, приходишь домой и готовишь табличку: “Я украл!” Теперь весь стыд, которым был запачкан пол, венчает табличка

“Я украл!”. На какое-то время становится лучше — на полу уже чисто. Но куча стыда и табличка медленно, но верно оседают и заполняют все большее пространство. И вот снова вся куча заняла слишком много места в доме и надо опять идти в магазин “Мир людей” и делать что-то такое, что будет означать “Я плохой! Я украл!” А ведь существует много других методов избавиться от чувства стыда, и я хотела бы предоставить вам все эти возможности.

Когда вы описываете людям их ситуацию или один из способов взглянуть на их положение, они становятся способными воспринимать предложения о том, как можно решить эти проблемы. Очевидно, то что они делают сейчас, им не помогает. Цель данной интервенции — приоткрыть закрытую систему, а затем внести в нее изменения. Если вам удалось это сделать, все может значительно уллучшиться по принципу снежного кома.

Большинство маленьких девочек считают, что они добровольно участвуют в сексуальном насилии. Они не позволяют себе думать, что в этом возрасте не могут совершенно сознательно сопротивляться решению или каким-либо действиям взрослых. Иногда ситуация еще более осложняется, так как девочки считают, что это единственная любовь и близость, которую они могут получить. И терапевт не может разрушать какие-то теплые чувства и воспоминания, даже если они построены на чем-то дурном. Тем не менее вы должны всегда проводить границы, чтобы было ясно, кто за что отвечает. Детей очень легко уговорить на что угодно.

Одна из моих клиенток пришла ко мне от другого терапевта. Они работали с сексуальным оскорблением, полученным ею в детстве от отца. Все усилия терапевта, направленные на восстановление этих воспоминаний, чтобы снять с девочки чувство ответственности за то, что она совершила, привели к тому, что пациентка вспомнила, как она в этом активно участвовала. Первым делом я восстанавливала в клиентке убежденность в том, что маленького ребенка можно уговорить буквально на все.

После большой подготовительной работы, которая продолжалась не одну сессию, я рассказала ей о том, что случилось со мной, когда мне было пять лет. Моей целью было показать, что дети видят многие вещи иначе, чем взрослые, и реагируют по-другому.

Однажды мой брат забыл забрать меня из детского сада. Всех детей уже забрали, а я лазила по всем лесенкам, шведским стенкам, каталась на качелях и получала невероятное удовольствие. Никто из старших детей меня не отталкивал и не мешал наслаждаться внезапной свободой. Я помню, как вышла воспитательница, спросила, кто меня сегодня заберет, и я ответила, что братик. Брат вспомнил о том, что не забрал меня, и примчался на вело-

сипеде, весь обливаясь потом. Он посадил меня на самое удобное место на велосипеде, купил “Кока-колу” и всячески старался меня ублажить. Я была в восторге.

Когда спустя много лет я спрашиваю брата: “Ты помнишь, как забыл забрать меня из детского сада?” Он реагирует как взрослый человек — ужасается и краснеет. Я же была в полном восторге. Моя клиентка тоже рассказала мне подобную историю.

Напоследок мы стали обсуждать, что мы любим есть. Я рассказала ей, как мой средний сын готовил еду для всей семьи. Он был достаточно маленьким, но трудился весь день, чтобы накормить семью собственным обедом. Он с гордостью накрыл на стол, но есть было невозможно: на холодном, заранее поджаренном хлебе были приготовлены сэндвичи, из очень дешевой колбасы он сделал суп, на поверхности которого плавал жир. Он ел с упоением, мы тоже ели и нахваливали. Спустя двадцать лет он вспоминает о том, как замечательно нас накормил.

Все это была подготовка, подготовка и подготовка. Мой сын больше не варит таких плохих обедов и понимает, что нельзя использовать плохие продукты. Но он так много вложил в этот обед, что не хочет думать о нем по-другому. Так же, как и моя пациентка, которая так много эмоций вложила в происшедшее между нею и ее отцом, что ей трудно думать об этом по-другому.

Затем мы стали говорить о пище, которую я очень люблю. Обычно мы делаем ее с сыром и томатным соусом. Если взять ее, когда она слегка остыла, то корочка и сыр приятно холодят руку. Что может быть безобиднее, чем пицца? Но когда вы откусываете ее, вас обжигает коварный томатный соус, притаившийся под слоем сыра и не остывший до конца.

Конечно, клиентка понимала, что когда я говорила об этом, то имела в виду ситуации, на первый взгляд совершенно безобидные, опасность которых скрыта в глубине.

У детей, подвергшихся оскорблениям, часто существуют проблемы с установлением границ. Иногда семья такого ребенка напоминает клубок, и невозможно определить хотя бы чьи-то границы. А после случая оскорбления или насилия от границ совсем ничего не остается, и пострадавшему надо уметь восстановить границы. Это является основой для личностного роста, с которой можно начинать.

Говоря о границах, вы можете использовать образы коридоров, заборов, штор, дверей в коридоре, которые остаются закрытыми или открытыми. Когда люди наполнены гневом так, что ни о чем другом не могут думать,

нельзя оставлять их в таком состоянии. Гнев, ярость — очень сильные эмоции, значит, надо использовать их силу во благо пациента. Людям, совсем не умеющим сдерживать гнев, вы можете сказать: “Разве не замечательно, что гнев полностью управляет вами?! Но гораздо полезнее, когда вы умеете управлять своим гневом!” После этого можете не говорить об этом ни слова. Семечко прорастет само.

4. ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ИНТЕРВЕНЦИИ

ПРОБЛЕМЫ ОБЩЕНИЯ И ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ

Рассказ, переходящий в групповое наведение

Готовясь к следующему этапу терапии, вы конструируете наведение, определенным образом отбирая слова, выражения и их последовательность, которые приведут вас к нужному результату. В сущности, во время наведения происходит интервенция. Вот сложное наведение, в котором многое переплелось, в нем подводится итог всей работе с пациентом и все “части” пациента объединяются в одно целое.

Проводя наведение, я обязательно должна смотреть на человека. Мы сидим здесь, расслабившись и комфортно устроившись. *(Голос Бетти становится глуше, мягче и протяжнее.)* Вы отдаете себе отчет в присутствии окружающих и понимаете, сколь многому можете научиться от каждого сидящего в этой комнате. Вы слышите звуки, которые издают другие люди, и звуки, которые исходят от меня. Вы воспринимаете их и слушаете... они вплетаются в ваши мысли... смешиваются с вашим прошлым жизненным опытом... И вы мысленно перемещаетесь в разных направлениях... вперед и назад... Может быть, вы ходите кругами и что-то для себя выясняете... И то целое, которое у вас получается, больше, чем его части... Листок может быть красив, папоротник может быть прекрасен, цветок может быть великолепен — вместе они образуют восхитительный букет. Он радует взгляд формой, цветом и пряным и душистым запахом этой части букета и той части букета, которые смешиваются и создают замечательный букет ароматов.

И эти всплески розового, зеленого, лилового, голубого и желтого... вместе создают такое прекрасное сочетание цветов... Каждый цвет радуги в от-

дельности прекрасен и чист... и когда они вместе... непонятно, где начинается один и где он переходит в следующий... И когда вы сидите здесь и слышите голоса и шумы в комнате, все это впитывается в вас... становится частью вас, как воспоминания о букетах и цветах радуги сливаются в прекрасную цветовую комбинацию... Как отдельные музыкальные нотки, когда ребенок играет гаммы на пианино, и другие совершенно разные нотки сливаются в чудесную симфонию... В нее вплетаются звуки скрипки и получается целый концерт...

И с каждым вдохом вы можете слышать звуки этой симфонии... и можете видеть свет... и разные цвета... И вы можете сплести прекрасный ковер из этих разных узоров... или смотреть на водопад... видеть, как падает вода... или ходить по лесу: тут листок и там листок... И наконец все кроны сливаются в пышную, пронизанную солнцем зеленую кровлю у вас над головой... Лес состоит из деревьев и листьев, из света и запахов, воздуха и шума деревьев, и ничто не является более важным, чем другое... все вместе... И все вместе — больше, чем просто сочетание частей... больше, чем дерево...

Вы можете наслаждаться этим лесом, деревом, радугой, узором на ковре... или выйти из транса... и подумать о том, чтобы структурировать наведение и передать какое-то сообщение, которое вы хотите, чтобы услышал слушающий... Вы можете говорить о любви к ребенку, о чистоте... о том доверии, которое заключено в детской улыбке... или представить себе, как ребенок танцует в траве, полный детского беззаботного блаженства, так же, как когда-то и вы... И возрастание этой любви от того маленького ребенка к взрослому ребенку похоже на мощные корни большого дерева... они необходимы каждому взрослому.

Рассказ о “флиртующем” коммивояжере. Преодоление сопротивления клиента

Речь пойдет о коммивояжере, которому нравилось флиртовать с покупателями, — это был его способ работы. Он развелся с женой, и его дети были очень несчастны. Они хотели, чтобы семья воссоединилась, рисовали картинки о том, что мама выходит замуж за папу. Коммивояжер был хорошим человеком и очень переживал, что причиняет детям боль. У него были достаточно сложные отношения с бывшей женой: то она приходила к нему в офис, якобы по делу, то оставалась ночевать у него в новой квартире, то они вместе ходили на какую-то встречу, а дети надеялись, что папа с мамой сблизятся и поженятся. У родителей не было таких планов, для них брак закончился и исчерпал себя. А дети становились все несчастнее и несчастнее, и пациент тоже очень переживал. В душе он был еще подросток-

ком, ему все-таки никак не хотелось лишить себя удовольствия общаться с бывшей женой.

Наверняка вы сталкивались с подобными случаями. Я рассказала вам все это для того, чтобы вы представили себе полную картину ситуации и поняли суть интервенции, которая сразу прекратила взаимодействие моего клиента с его бывшей женой. Этот коммивояжер был таким флиртующим подростком и в то же время взрослым человеком, не желающим причинять боль своим детям.

Однажды я сказала ему (не сделав при этом ни одного движения, даже со стула не сдвинувшись): “Тим, ты мне вчера ночью приснился!” В тот же момент все его внимание сфокусировалось на мне: “Да, да, и что вам приснилось?” Он просто не мог дожидаться продолжения. Кстати, до этого он мне действительно приснился. Когда мне снятся пациенты, это значит, что я делаю что-то не так. А с ним я действительно долго не могла сдвинуться с места. Я сказала: “Если бы я могла, я бы сделала, но я не могу, и поэтому не сделаю; но если бы я могла, то сделала, но я не могу, и поэтому не сделаю; но если бы я могла ...” Я специально использовала эту конструкцию, потому что хотела, чтобы он запутался: в таком состоянии очень легко ввести в транс. Все, что я говорила, было грамматически правильно, но очень трудно для понимания. Настолько трудно, что человек сосредоточивается и внутренне фокусируется.

Я опять повторила предыдущую фразу. Я хотела, чтобы он сам принял решение, а я в этом не участвовала. “Если бы я могла, я бы выключила свет, потом я бы закрыла на окнах шторы и в комнате стало бы темно. Потом я бы взяла свечу и поставила на столе между нами, зажгла спичку, поднесла бы к свече... и потом я вынула бы банку, сняла крышку и из этой банки вылетел бы мотылек... И мы бы смотрели, как этот мотылек летает вокруг этой свечки... И тогда я сказала бы: “Наше занятие окончено, до свидания...”, но я не могу и поэтому я этого не сделаю!” Я подождала еще. Он подумал, представил себе всю эту картину. Я ничего не сделала, только рассказала ему немного скучноватую историю про что-то, что я могла бы сделать, но никогда не сделаю, но заключение, к которому он пришел, было неизбежно. Он посмотрел на меня и сказал: “Я умру, если не перестану с ней встречаться”. Я ничего не ответила, а он добавил: “Я не буду больше с ней встречаться... Я куплю свечи и поставлю их везде в доме, чтобы они напоминали мне...” Мы помолчали, и он начал говорить о детях и о многом другом. Все происходило так, как будто ничего между нами и не происходило. Но он купил свечи и расставил в доме и в офисе возле телефона, перестал звонить жене. А все, что я сделала, — это только подготовка, подготовка и подготовка. После этого ему только осталось идти в том направлении, которое я задала.

Это пример конструирования и использования транса, облегчающего пациенту принятие решения.

Иногда у меня спрашивают, этично ли пользоваться естественным трансом, не предупреждая об этом пациентов. Но формально я не навожу транс и не говорю: “А сейчас я использую двойные связи... А вот тут будет задействован парадокс...” Я просто общаюсь и показываю клиентам разные направления, в которых они могут пойти и которые могут самостоятельно выбрать.

Я понимаю естественный транс как очень эффективную коммуникацию. Иногда меня спрашивают, этично ли задавать клиенту то решение, которое ему следует принять. Но он именно потому и пришел ко мне, что не знает, какое принять решение. И я не заставляю его делать что-то конкретное. Я только делаю одно решение более привлекательным, а они все еще могут сказать: “Нет, не надо”. Можете мне поверить, иногда они именно так и делают.

Подготовка и проведение группового транса “Проработка проблем с авторитетом”

Это могло бы произойти, если бы ко мне пришел человек и сказал, что он испытывает трудности при взаимодействии с авторитетным человеком, что он боится сказать “нет”. После завершения этой работы я обычно провожу транс, для того чтобы подчистить, может быть, что-то подкорректировать. Сейчас я хочу, чтобы вы немного подумали о проблеме с каким-то авторитетным человеком, четко сформулировали ее для себя. Не знаю, на чем вы остановите свой выбор: может быть, это будет “не хочу быть таким застенчивым”, или “хочу уверенно говорить людям “нет”, или “хочу уверенно выступать перед аудиторией” — возможны разные варианты. Может быть, вы захотите отпустить от себя какую-нибудь эмоцию. Если у вас горе, то надо в конце концов смириться с ним, примириться с кем-либо или с чем-то. У всех нас есть внутренние вопросы, над которыми мы постоянно работаем. Одна проблема сменяет другую, и потому наше путешествие бесконечно. Одна моя клиентка беспрерывно пила в течение 25 лет. Потом она бросила пить и однажды спросила: “Бетти, вот уже два года я не пью, а у меня все еще проблемы в жизни”. При этом она была совершенно искренна.

Сформулируйте вашу проблему, но только очень конкретно. Не так: “Я хочу гордиться собой, когда я то-то делаю” или “Я хочу повысить свою самооценку”. Может быть, так: “Я хочу добиться большей самодисциплины”.

Готовы? Теперь я хочу провести групповой транс, который провожу со всеми своими клиентами на этой стадии работы, для того чтобы вы испытали еще один способ помочь клиенту. Я хочу, чтобы вы подготовились и в этом трансе сумели увидеть своими закрытыми глазами некоторые вещи... Закрыв глаза, вы будете видеть лучше... А может быть, вы оставили глаза открытыми и при этом ничего не видели или видели меня... А может быть, ваши глаза будут полуоткрыты, и вы будете смотреть на свои руки и видеть их или не видеть... Вы можете обратить внимание на свое дыхание... на то, как оно меняется, если вы готовы войти в транс глубже... Вы можете заметить, как ваше внимание концентрируется, его фокус сужается, а вы при этом становитесь более сосредоточенными... с каждым вздохом... вы уходите глубже... пока не достигнете того уровня, где транс будет достаточно глубок... а вы все еще будете прислушиваться к моему голосу... и понимать, где вы сидите, но при этом для вас будет все менее и менее важно осознавать, где вы сидите... И мой голос будет пролетать сквозь вас, как ветер сквозь кроны деревьев... Но это совершенно не важно...

И вы погружаетесь глубже... и знаете и помните, что в хорошем трансе вы можете уходить вглубь и вверх, вверх и вниз... И каждый раз, когда уходите вниз, вы можете прийти до более приятного, более глубоко уровня... А когда вы будете готовы, в самом приятном для вас месте... вы можете увидеть себя... или увидеть перед собой... длинный-длинный коридор, в котором много дверей по обеим сторонам... Некоторые двери открыты... а некоторые закрыты... в некоторых дверях есть окошки... некоторые из цельного куска дерева, и вы не можете заглянуть и узнать, что там внутри, за дверью... И где-то там, в глубине коридора... стоит какая-то фигура... Трудно сказать, то ли это... отражение в зеркале, то ли человек... то ли это ваши мысли о каком-то человеке... Кто этот человек?..

И когда вы подходите ближе, то понимаете, что это вы в будущем... это вы — человек, который вошел в этот коридор... отражение или настоящий вы... или предполагаемый вы в будущем... Этот “вы в будущем” многому научился... многое может вам предложить... рассказать что-то... и помочь вам... И посмотрите, эта фигура протягивает вам руку... и вы можете спросить свое будущее: “Как мне это удастся?” ... “Какой способ самый лучший?” ... “Что произойдет?” ... “Как тебе удалось этого достичь?”...

Послушайте, что скажет вам ваше будущее... Оно может сказать, предложить или что-то дать вам... дать информацию, силу, поделиться любовью, поддержкой... Оно знает то, что знаете вы... Вам не обязательно делать это... все это лишь информация, помощь и поддержка... Я научилась этому так... Я выучил это так... Мне удалось перейти через боль... мне удалось стать сильнее... мне удалось отказаться от чего-то... мне удалось изме-

ниться... мне удалось сделать что-то... а не что-то другое... И вы слушаете эти слова... и принимаете эту информацию... и это подарок для вас... потому что будущее уже прожило это и научилось этому... ему удалось... Оно стало настолько мудрее... И вы можете взять предлагаемый вам совет и мудрость... но делать это не обязательно... Приятно получить мудрый совет... поддержку... подарок... знания... вот так... И теперь это принадлежит вам... вам, из будущего... Возможно, будет боль... возможно, будет какой-то страх... может быть, неудовольствие... может быть, отсутствие надежды впереди... а может быть, вам надо перейти какую-то границу или гору... или проделать массу работы... для того, чтобы затем вернуться назад... и снова упорно продолжать работать... Но этот “вы в будущем”... всегда рядом и всегда может протянуть вам подарок и помочь вам... и предложить поддержку... дать вам мужество, мудрость, силу... Вы можете взять это или послушать...

И вы знаете, что можете вернуться в этот коридор... некоторые его двери открыты, а некоторые закрыты... этот коридор в вас... с будущим, стоящим впереди... Когда вы получили то, что хотели получить на этот раз... и знаете, что осталось еще немало... знаете, что можете всегда вернуться сюда... вы можете начинать возвращаться сюда... чувствуя себя немножко по-другому... Ничего серьезно не изменилось, но есть кое-что, что вы прихватили из своего будущего... что-то, что изменило ваше настоящее, ваши способности... зная, что изменение может произойти сегодня или завтра, а может послепослезавтра... или же ему вообще не обязательно происходить... главное, что этот совет остался с вами и у вас есть способность...

Этот транс обычно следует за работой. Вы можете повторить его или ваш клиент может повторить его без вас. Есть ли какие-то вопросы?

Вопрос из зала: В чем смысл образа дверей?

Бетти: Это очень конкретный образ, который я часто использую. Коридор — метафора вашей жизни: вы сейчас стоите в начале, перед вами ваше будущее. В жизни нам предоставляются разные возможности — некоторые двери бывают открыты. Иногда бывают ситуации, когда нас радует то, что некоторые возможности-“двери” закрыты. Иногда в жизни случается что-то болезненное, неприятное, и хорошо знать, что дверь туда уже закрыта, что мы туда больше не вернемся. На многих уровнях идет сообщение, что у нас много еще впереди, но нам не обязательно выбирать и возвращаться к чему-то плохому, неприятному, травматическому, да и вообще ко всему, что уже было пережито.

Ничто не исчезает из памяти, но никто не захочет возвращаться в ситуацию, когда вас предали, и наоборот, наверняка захочется насладиться ситу-

ацией своего успеха, достижения. Помните, как мы любили с вами входить в дверь воспоминания о том, как бабушка пекла любимые пирожки?

Между вами теперешним и вами — шестилетним ребенком, которого ругает мама, сейчас есть только одно отличие. Знаете, какое? Вся разница в том, что у вас есть сила. Понимая, что сейчас вы и сильнее, и умнее и что я этого не могу не знать, вы поневоле пойдете вглубь себя, в транс, в поисках ответа на этот вопрос. Когда вы были маленьким, вам приходилось просить воды, чтобы попить. Такая простая потребность, а вам приходилось просить. А сейчас у вас есть силы, у вас есть возможности.

В этом месте необходимо остановиться и сделать паузу. Если вы начнете перечислять все возможности, которые есть у человека, то серьезно ограничите его в выборе. Все остальное человек достроит в своей голове самостоятельно: сила жить, сила говорить “нет”, сила говорить “да”, что гораздо важнее. Сила определять свою собственную жизнь, в чем заключается радость жизни. У вас есть возможность взять предложенный будущим подарок, возможность открыть ту или иную дверь или оставить ее закрытой. Осознание того, что теперь у вас много возможностей, является самым исцеляющим фактором в психотерапии.

Вопрос: Встречаетесь ли вы с телесным отреагированием при работе с гипнозом?

Бетти: Конечно.

Вопрос: При работе с регрессией, по моему мнению, болезненный опыт залегает слоями в возрастах.

Бетти: Согласна.

Спрашивающий: Эти связки очень тесно переплетены с телесными компенсаторными реакциями. Когда берешь один фрагмент, к работе с которым пациент готов, он видит в этом смысл, а потом неожиданно в виде телесного отреагирования возникает то, к чему не готов ни терапевт, ни пациент. Появляются сильные телесные реакции...

Бетти: Вы имеете в виду головные боли?

Спрашивающий: Гораздо более сильные. Например, обостряются хронические заболевания, возникают проблемы желудочно-кишечного тракта, легочные, кожные. То есть та система, которая ранее брала на себя защитные функции, а позже перестала, потому что появилась другая защитная система — и в смысле бессознательного, и в смысле телесных возможностей. И когда трогаешь фрагмент, в котором вроде бы все понимаешь, вдруг появляется эта неуправляемая часть. Я бы хотела узнать, что вы делаете, если на сеансе вдруг проявляются такие телесные реакции.

Бетти: Мой ответ может показаться слишком общим, хотя надеюсь, вы услышите то конкретное, что здесь заложено. Я никогда не говорю пациенту: “А сейчас ты должен!” Из всего, что я предлагаю, пациент может выбрать этот кирпичик, и этот, чтобы строить свой дом. Вопрос ваш в этом смысле очень мудрый. Я считаю, что некоторые двери все равно должны оставаться закрытыми. Ваше будущее предлагает вам мудрость, совет и поддержку, но я еще раз подчеркиваю, что вы не обязаны их принимать.

Вы помните, речь шла о матери, ругающей ребенка. Мы рассматривали несколько вариантов: стать родителем своего родителя, взять под защиту бабушку или соорудить вокруг себя защитную стену. Цель моя в этом случае состоит в том, чтобы, снимая один защитный механизм, предложить более эффективный.

Когда вы предлагаете большой набор вариантов, в каждом из которых заложена возможность исцеления, у клиента хватает сил для того, чтобы выбрать вариант, к которому он готов. Конечно, защитные механизмы людей служат им очень хорошо. Было бы неуважительно отнять что-то у вас, ничего не дав взамен.

Когда вы в детстве прятались в шкафу от мамы, которая хотела вас отрубить, это была неплохая и весьма действенная модель. Плохо, если вы сохранили ее до сих пор, для здоровья вредно оставить внутри ощущение “Прячься кто может!”. В этом случае необходимо дать человеку возможность небольшими шагами исправлять эту модель. Не забывайте, если человек что-то выбрал, то изменение произошло. Значит, вы смогли поколебать жесткую систему.

Вопрос: Когда мы говорили о прошлом, то упоминали в основном негативные переживания — боль, неуверенность. Можно ли говорить о каком-то балансе? Создается впечатление, что на своем жизненном пути человек в основном имеет дело с негативными переживаниями. Мне показалось, что во время этого транса баланс был смещен в сторону негативных переживаний.

Бетти: Пациент приходит к вам, если у него проблемы. Никто не придет к терапевту, если у него все замечательно. Я прекрасно осознаю, что в мире много грязи, нищеты, проблем, и люди, разумеется, сталкиваются с этим постоянно. Я очень уважительно отношусь к той эмоциональной боли, которую переживают мои пациенты. Все это для меня очень важно по одной причине — из этого мы можем многому научиться.

Мама называет меня глупой, и благодаря ей я чувствую себя никчемной. Обычно родителям это удается очень хорошо: кому мы еще поверим, как не им? В настоящее время, вызывая эту ситуацию, мы не собираемся ее

хранить, мы используем ее, чтобы излечиться от ее последствий, чему-то научиться, взять для себя что-то полезное. Изменить все это нельзя, прошлое не меняется. Зато сейчас я могу контролировать это воспоминание, у меня над ним есть власть. Взяв какую-то часть его, мы можем построить что-то новое.

Иногда люди реагируют на это по-другому: “Ну что ж, детство у меня было совершенно отвратительное, но сейчас все изменилось. Мне надо смотреть в будущее. Нечего ворошить прошлое”. Мы не можем просто уйти в будущее, мы должны уважать прошлое. Был ли у вас в жизни случай, когда умерло ваше любимое домашнее животное? Что же вы сделали с его телом? Выбросили в помойку? Конечно же, нет. Похоронили его. Завернули собаку в ее любимую подстилку или вместе с кошечкой похоронили ее любимую игрушку и т.д. Как же ваше собственное детство может быть менее значимым для вас, чем ваше любимое животное?

Вопрос: Часто врачи не сообщают пациенту смертельный диагноз. А когда он узнает об этом, у него пропадает желание смотреть в будущее. Можно ли применить метафору о дереве жизни к таким больным?

Бетти: Вы можете немножко изменить этот транс, чтобы подстроить под конкретную ситуацию. Я еще раз возвращаюсь к тому, насколько важно входить в транс самому терапевту, поскольку тогда проще выбрать собственные ресурсы.

Человек умирает — у него нет будущего. Мне приходилось работать с больными СПИДом. Все умирают, но очень немногие знают, как это сделать хорошо. Мы все начинаем умирать в день, когда родились. Некоторые идут к этому долго, другие быстро, но смерти все равно никому не избежать. Что же я хочу оставить после себя? Как я хочу, чтобы меня запомнили? Если меня сегодня сожмет машина, то спланировать мне это, конечно, не удастся. Но если я знаю, что смерть ко мне приближается, то могу выбирать, как мне жить. Я могу выбирать таблички на дверях, в которые собираюсь входить, могу выбирать дороги, по которым собираюсь пойти, могу сделать что-то новое. Все проходят этот путь, но очень немногие знают, как сделать это хорошо. Пациент знает, что умрет, что это неизбежно. Теперь давайте рассмотрим этот факт со всех сторон, чтобы он стал для нас более приемлемым. Конечно, я надеюсь пожить лет 10, 20, 30. Если вы уже знаете диагноз, то надежды нет. Но вы можете выбрать, как проживете остаток жизни, что оставите, чтобы люди запомнили вас. Мы знаем очень многое: как любить, как взрослеть, как растить детей. Мы не знаем, как умирать. Тем не менее, всем придется через это пройти. “Может быть, — говорю я своему пациенту, — вы оставите после себя инструкцию о том, как умирать, потому что это обстоятельство предлагает вам надежду сде-

лать что-то". Конечно, умирать безусловно нехорошо, но можно взять из этого что-то хорошее и создать приемлемый опыт.

Я не обсуждаю с пациентами то, что они скоро умрут. За время работы я поняла, как сама хотела бы умереть. Я, конечно, не говорю им, но для меня это такая же проблема и тоже опыт. В трансе я выбираю нечто значимое для вас и мы вместе выбираем цель. Умирать — тяжелая работа. Когда умираете вы, я говорю "прощай" только вам, а вы — мне, всем другим людям, телевизору, восходу солнца. Это очень тяжелая работа. Может быть, самая тяжелая во всей нашей жизни.

Такое отношение к неизбежной и скорой смерти оставляет человеку часть его возможностей, возвращает ему способность прожить оставшееся время.

Вопрос: Как Вы работаете с людьми, пострадавшими в детстве от насилия?

Бетти: Одна из моих пациенток в детстве подвергалась ужасным оскорблениям родителей. То, что она описывала мне, — это очень сложная картина совершенно ошарашивающих отношений. Я понимаю, что нанесенный ей ущерб был столь велик, что не в моих силах восстановить ее до нормального состояния. Моя цель — по возможности улучшить ее жизнь в некоторых проявлениях: здесь чуть лучше, там чуть лучше, в третьем месте — еще лучше. На примере этой клиентки можно очень наглядно иллюстрировать технику, так много у нее разных проблем. Она как раз из тех, кто говорит: "Прошлое позади, а мне надо продолжать жить".

Вот что мне рассказала эта клиентка. Когда ей было шесть лет, они с сестрой зажгли костер во дворе. Ее рубашка загорелась, она обожглась. Выскочила мачеха и наказала девочку: ее связали и постригли, оставив только один сантиметр волос. Потом вернулся домой отец клиентки, избил ее и изнасиловал. Завершив рассказ, она сказала: "Да, тот день у меня не удался!"

Не знаю, от чего я больше была в шоке: от того, что с ней сделали, или от ее заключительной фразы.

Клиентка говорит: "Это было еще не самое страшное. На следующий день я пошла в школу, и никто не подумал защитить меня!" Видимо, я слишком глубоко включилась в ее историю, потому что это очень легко представить. Вообразите: маленькая девочка, с коротким ершиком волос, в грязной одежонке, с ожогами, избитая, приходит в школу, и до нее никому нет дела.

Конечно, когда я во власти своих эмоций, то становлюсь плохим терапевтом для нее. У меня теперь две цели: с одной стороны, я хочу ей помочь, но она считает, что все это чепуха; с другой стороны, мне нужно взять

свои эмоции под контроль, прекратить представлять эту маленькую, невероятно обиженную девочку.

Можно много говорить об этой истории, рассматривая ее со всех сторон, но для работы необходимо выбрать что-то одно. Девочка, идущая в школу, безусловно была некрасива. Все маленькие девочки симпатичные: два глазика, носик, ротик — у них просто нет возможности быть некрасивыми. Это как бы часть их жизни. Она в тот момент была некрасива, изменить это невозможно, но у меня есть возможности для маневрирования.

В какой-то момент я открываю ящик стола, достаю оттуда деньги и протягиваю ей. И нарушается привычная модель поведения. Она останавливается, удивленная, ожидая объяснений. Наступает замечательный момент для наведения легкого транса. Я говорю: “Это тебе на то, чтобы ты купила этой маленькой девочке красивую ленту для волос. Я хочу, чтобы у нее был красивый бант. Этот бант должен был быть у тебя тогда. Прошлого не изменить. Подари его своей дочке, это самое лучшее, что мы можем сделать в данный момент”. Я замолчала. А клиентка, наверное, думала обо всех тех случаях, когда она имела право носить такой бант, которого у нее никогда не было. Она расплакалась и сказала: “Как мне было больно, когда стригли волосы!”

Конечно, ей было больно! Я не закрепила то плохое, что происходило с ней в детстве, а изменила отношение к этому. Кроме того, ее отношение к дочери тоже немного изменилось в лучшую сторону. Эта женщина покупает дочери много ленточек и заколок, а кроме того, она больше заботится о своей внешности, потому что “каждая маленькая девочка имеет право быть красивой”.

Наведение “Улучшение коммуникации”

Бетти: У меня есть заказ на наведение для улучшения коммуникации. Сергей хотел бы научиться лучше общаться с авторитетными людьми, с начальством. Одну из своих проблем он называет “синдром бешеного зайца” — проявления наглости без малейших на то оснований в присутствии руководства. Второй стереотип, действующий при общении с руководством, — виноватая, просящая, не имеющая ни на что прав “размазня”.

Если бы у тебя была шкала от одного до десяти, на сколько ты оценил бы беспокойство от этой проблемы?

Сергей: Ближе к шести. Это не самая большая моя проблема.

Бетти: Это похоже на болячку, которая, заживая, все время чешется, да? Или на муху: ты ешь, а она все время летает перед лицом? Мне нужна твоя помощь. Я хочу, чтобы ты мне это объяснил так точно, как только можешь.

Иногда начальство приходится о чем-то просить... Даже достаточно час-то... Это можно сделать, как просишь, например, своих товарищей или домашних о чем-то... Я знаю, о чем прошу, знаю, как это делать... А с начальством — раз... и все...

Ты боишься своего шефа?

Сергей: Да, вроде бы нет... Не страшный он совсем...

Бетти: А он хороший начальник?

Сергей: Да!

Бетти: Иногда очень мудро бывает не ходить к начальству с наглым видом. Итак, ты хотел бы более комфортно чувствовать себя в ситуациях, когда ты просишь что-то, на что, в принципе, имеешь право. А как ты узнаешь сегодня, помогла тебе наша работа или нет?

Сергей: Авторитеты и здесь есть.

Бетти: Отлично! Поправь меня, если я тебя неправильно поняла: если ты сегодня будешь общаться с кем-то достаточно авторитетным, а внутри у тебя будет достаточно “гладкости”, то это будет показатель успеха. Хорошо. Теперь я хочу, чтобы ты... А ты когда-нибудь в транс впадал? Когда я работала с публикой, у тебя тоже получалось, да? Замечательно! Ты хочешь, чтобы руки остались на коленях или левитировали?

Сергей: Пусть полетают!

Бетти: Тебе это интересно, да? Это даже невозможно понять, если никогда не испытывал. Это все равно, что описывать вкус персика человеку, который его никогда не пробовал. Можно много слов сказать, но вкус его не передать. Или как объяснить, что такое красный цвет, человеку, который не имеет об этом понятия? Но как только попробуешь персик, как только увидишь красный цвет, ты будешь знать, уже не забудешь и объяснять не придется. Информация будет уже у тебя внутри. Один раз достаточно поднять руку в транс... и это прекрасное переживание...

Итак, сядь поудобнее, расслабься... Ты уже знаешь, как погружаться в транс... и как это ощущается... когда ты осознаешь все, что происходит в комнате, но это перестает иметь значение... и ты чувствуешь разницу ощущений в груди, когда вдыхаешь и выдыхаешь... И я могла бы тебе сказать, чтобы ты закрыл глаза... чтобы сейчас закрыл глаза... (*клиент закрывает глаза*) вот так... хорошо... и чтобы они оставались закрытыми... Это дей-

ствительно такое необычное, такое сказочное ощущение... потому что веки могут стать вдруг такими тяжелыми... что почти невозможно снова поднять их, чтобы взглянуть на мое лицо... Можно попробовать, если очень хочется... но это очень тяжелый труд... А иногда некоторые вещи даже не стоят таких усилий... ты это сделал сейчас на секунду, так что, в принципе, ты знаешь, что можешь... но это не стоит усилий... так что ты можешь, если хочешь... ты это знаешь... но это не стоит усилий... Но если ты это сделаешь, когда помотришь на мое лицо и мои глаза... ты погрузишься даже глубже, еще глубже... с закрытыми глазами... или с открытыми глазами... все равно, только глубже... хорошо, Сергей... хорошо...

...И ты уже видел, как люди погружаются в транс... видел, что они делают... слышал, что я говорю... и у некоторых из них даже рука поднималась... Твоя правая рука ближе ко мне... а левая чуть подальше... правая ближе... когда ты сидишь так... рука лежит на колене... а левая ощущает вес часов... и это действительно необычное ощущение... вес часов на запястье... И все утро ты их чувствовал... и тяжесть собственных век... глаза действительно теперь закрыты...

И если ты сосредоточишь внимание на правой руке, которая ближе ко мне, ты почувствуешь разницу ощущений в ней и в левой руке... и какое-то щекотание в кончиках пальцев... и разницу ощущений в ладонях... и вес у правой руки немного иной... Правильно... И я хочу, чтобы ты погрузился достаточно глубоко... и чтобы ты вспомнил все способы изменить самого себя, которые ты знаешь... Некоторые способы такие простые... можно одеться по-другому... можно выпрямиться... можно расслабиться и улыбнуться... можно уснуть... можно проснуться и уснуть тем не менее... Перемены происходят каждый день... Когда ты был маленьким мальчиком... совсем маленьким мальчиком... ты даже представления не имел о том, сколько всего в тебе еще изменится... Некоторые из этих перемен оказались приятными и чудесными... а некоторые не такими уж и хорошими... но это все были перемены...

Ты когда-то был очень маленьким мальчиком... совсем крошечным... ты владел волшебством, ты сам умел делать так, что происходили волшебные перемены... может быть, когда падала звезда, ты загадывал желание... А у некоторых маленьких мальчиков бывает монетка-талисман... или камешек на счастье... и они носят его в кармане... И есть так много способов добиться перемен... можно поменять... левую руку... правую руку... (*Бетти берет клиента за запястье.*) Можно почувствовать разницу в этой руке, когда мои пальцы трогают запястье... и почувствовать эту разницу, когда рука поднимается... и можно удивляться, насколько еще легче она может стать... и будет ли она подвешена в воздухе на невидимой подушке... или она будет чувствовать себя так, как будто ее на веревочке поднимают...

или ее поднимает воздушный шарик, привязанный к этой веревочке... вот так... хорошо...

И эта перемена... *(Бетти отпускает руку клиента, и та повисает в воздухе)* это одна из хороших перемен... хорошо... И когда ты был маленьким мальчиком... ты думал, что пятнадцатилетние мальчики такие взрослые!... Ты думал, сколько же тебе надо будет научиться, прежде чем ты станешь пятнадцатилетним... А когда тебе было семь или восемь... ты думал: "Вот когда мне будет десять, мой возраст будет написан двумя цифрами — единичкой и нулем!"... Единичкой и нулем... две разные цифры... первый раз в жизни... и уже на всю жизнь... а может, даже и три!... Когда ты был маленьким, ты, наверное, думал о том, какая это важная перемена — писать свой возраст двумя цифрами, а не одной... навсегда... Это только большие так могут... И потом, когда ты подрос немного, тебе было интересно, когда же ты станешь совсем взрослым и начнешь бриться... И ты поглядывал в зеркало: не пора ли бриться?.. не выросло ли уже что-нибудь?.. Интересно, кто-нибудь заметит, когда я начну бриться?.. И ты ждал и предчувствовал... и смотрел в зеркало, не появились ли уже эти перемены?.. А скоро начали расти усы, и это тоже была перемена... какая важная перемена!.. И ты ее ждал... и теперь она уже стала частью тебя... хорошо... И если ты хочешь, можешь опустить руку немного ниже... очень медленно... очень осторожно... *(Рука клиента остается на прежнем месте.)*

Ты уже ощутил перемены, как она себя по-другому чувствует, когда подвешена... или можешь оставить как есть... но оставайся в трансе и погружайся еще глубже... И этот маленький мальчик, который с таким нетерпением ждал, когда его возраст можно будет писать двумя цифрами... и этот юноша, который ждал, когда начнут пробиваться усики... и молодой человек, который ждал других перемен... он все еще здесь... здесь, сейчас, когда ты ждешь, что рука очень мягко опустится на колено... *(рука начинает медленно опускаться на колено)* знаешь, что ты погрузишься еще глубже... И когда ты был очень маленьким и смотрел на взрослых... они были настолько выше тебя... Когда ты был совсем маленьким... некоторые из них были милыми и добрыми... улыбались тебе такой доброй улыбкой... и ты знал, как на них надо посмотреть... и они смотрели на тебя... И этот малыш умел вызвать у многих взрослых улыбку...

И ты чувствуешь и помнишь это... вот так... И когда рука продолжает медленно опускаться на колено... и ты продолжаешь ждать следующей перемены... ждешь, когда она опустится на колено и ты погрузишься еще глубже... И вспоминай другие перемены, которые тебе удалось осуществить... Вот так, Сергей... хорошо... И теперь ты можешь взять счастливую монетку или камешек-талисман и вспомнить взгляд маленького Сережи, который мог вызвать у мальчика улыбку... и гордость этого маленького мальчика,

потому что он наконец может записать свой возраст двумя цифрами... и ожидания юноши, у которого наконец начали пробиваться усики... Теперь они уже стали частью его жизни... и две цифры возраста стали частью жизни... вот так... Это было такое чудесное ощущение гордости собой, своим достижением... И может быть, когда ты научился ездить на двухколесном велосипеде... а ты учился, Сергей, ездить на двухколесном велосипеде, когда был маленьким мальчиком?... *(Клиент расплывается в широкой довольной улыбке.)* Ты улыбаешься, но я не знаю, “да” это или “нет”... можешь кивнуть, если “да”... *(Клиент улыбается еще шире и начинает кивать головой, сначала еле заметно, но постепенно все более явно.)* Да, ты учился... и ты можешь по-настоящему вспомнить... что был однажды такой случай, когда ты сумел удержать равновесие, и крутить педали, и управлять рулем — и все это одновременно... И ветер дул в лицо, и ты крутил педали, и ты управлял рулем, удерживая равновесие — и все это одновременно... Это был настоящий триумф... И все эти воспоминания и еще другие... и все эти достижения и еще другие... и даже некоторые достижения, про которые ты забыл... это все внутри тебя... и стало частью тебя... и это часть тебя и в то же время существует отдельно от тебя...

...И я хочу, чтобы ты погрузился еще глубже на одну, две или три минуты... И когда ты приходишь к кому-то, кто знает больше твоего... и хочешь его о чем-то попросить... тебе нужна помощь... я хочу, чтобы ты вздохнул... и опять... и остался, и погрузился... Мы думаем очень быстро... как будто несколько приборчиков сразу включены... и в так же, как этот мальчик, который поглаживает свою счастливую монетку... ты знаешь, что такое быть победителем... ты знаешь, что такое по-настоящему достигать... и знаешь, как взять за руку свои прежние достижения и успехи... потому что ты ведь научился кататься на двухколесном велосипеде... а это триумф и победа... И если тебе хочется там остаться еще на минуту или на две... ты можешь сделать это... а если хочешь выйти, то можешь выйти... А если хочешь вспомнить, как ощущалась твоя рука, когда я ее подняла... *(Бетти берет Сергея за руку и начинает легонько ее поднимать)* можешь опять почувствовать, как это ощущалось, когда я ее подняла... и как она оставалась подвешенной в таком положении... и ты даже не знаешь как... и даже не надо знать, как это получается... потому что это совершенно не важно... *(Бетти почти не держит руку Сергея, наконец, совсем ее опускает, и та повисает в воздухе.)* Главное, что ты это испытал... испытал со мной, здесь, в присутствии всех этих людей... И довольно скоро... может быть, когда рука опустится, а может быть, и раньше... ты сможешь выйти из транса и позволить руке осторожно опуститься на колено... И даже можно открыть глаза и при этом оставаться в трансе... потому что это такое интересное ощущение, такая перемена... *(Сергей опять начинает улыбаться, щуриться и постепенно широко открывает глаза и смотрит на Бетти;*

потом как будто с опаской переводит взгляд немного ниже, наконец, решается и смотрит на свою “подвешенную” руку.) Потрясающе, правда... (Сергей закрывает глаза.) Вот так... Даже не хочется ничего делать?.. Но если ты не позволишь руке опуститься, то все не смогут уйти на перерыв... а все очень хотят пойти на перерыв... (Сергей улыбается, открывает глаза, смотрит на руку, слегка шевелит пальцами, рука начинает опускаться, но сам он опять сидит с закрытыми глазами.)

Обсуждение транса

Бетти: Наша сегодняшняя работа, конечно, отличается от обычной работы с пациентом в офисе, когда до наведения транса я уже лучше его знаю, а после транса начала бы говорить о чем-то постороннем — о семье или о чем-нибудь другом. Транс я с пациентом не обсуждала бы. Если бы он задал мне вопрос по поводу транса: “Что это было? Куда я ходил? Что там случилось?“, — я бы спросила: “А что бы ты хотел, чтобы там случилось?”. В интересах пациента обсуждать транс можно, только если он сам на этом настаивает. В данном случае то, что мы будем обсуждать транс, является некоторой платой за то, что тебе повезло быть субъектом интервенции. Но от этого, Сергей, ничего не изменится.

Вопрос из зала: Бетти предлагала Сергею что-то взять с собой, что он взял?

Сергей: Я взял счастливую монетку!

Вопрос из зала: Когда Бетти сказала: “И вдохнуть поглубже...”, я заметила, что в Сергее произошла некоторая перемена: он стал двигать телом. Бетти изменила тактику работы. Я хотела бы спросить у Сергея, что для него происходило в этот момент?

Сергей: Я помню, что начал двигаться вправо, но это было так же неосознанно, как и с рукой. А потом в обратную сторону.

Вопрос из зала: А вы помните момент, когда стали двигать ногами?

Сергей: Нет!

Вопрос из зала: Я хотел бы уточнить: в середине транса вы сменили позу. Это не было связано с выходом из транса?

Сергей: Нет, просто почему-то захотелось сменить позу.

Бетти: В сущности, Сергей здесь единственный человек, который все знает про Сергея. В тот момент мне тоже показалось, что он несколько “выныривает”, а я, конечно, не хотела позволять ему выходить из транса. Поэтому я несколько изменила технику транса, в том числе по отношению к фи-

зическим проявлениям транса. Мое восприятие, конечно, может быть неточным, потому что Сергей, повторяю, единственный эксперт, который лучше всех знает Сергея.

Сергей: Если можно, я кое-что скажу по поводу транса. Я, конечно, был очень удивлен, когда открыл глаза и увидел свою висящую руку. Я четко слышал, что происходит, все соображал, но когда открыл глаза и увидел руку, оказалось, что как раз такого я и не ожидал. Я считал, что транс неглубокий. Сейчас я помню лишь какие-то фрагменты: монетка, велосипед... И даже точно не помню, когда открывал глаза... Первый раз... или... Получается, что второй, потому что в первый я сам немного приподнял руку, это я помню. А потом захотелось ее опустить... В первый раз, когда Бетти поднимала мне руку, а она опускалась, создалось очень странное ощущение: уже пора быть ноге, а ее все нет и нет... нет и нет... нет и нет... и тут я улетел...

Бетти: Отлично!

Мужчина из зала: Я хотел бы сказать, что никогда не испытывал такой транс, как сегодня. Когда Бетти стала говорить о левитации, я вдруг почувствовал, как моя левая рука пошла вверх. Потом я заметил, что и правая рука стала отрываться от ткани брюк. Я думал, что этого не может быть, но чувствовал, что это так. Глаза я не мог открыть. Кроме того, я почувствовал, как ваша рука, Бетти, прикасается к моей.

Вопрос из зала: Можно ли это состояние квалифицировать как гипнотический транс? В чем особенность глубокого транса?

Бетти: Сергей определенно находился в глубоком гипнотическом трансе. Я не совсем понимаю, что вы имеете в виду под разницей между гипнотическим трансом и глубоким. Я не люблю эти оценочные слова: “глубокий” транс, “легкий” или “средний”. Иногда, конечно, использую некоторые подобные эпитеты, когда погружаю субъекта в транс. Потому что обычно (если только вам не предстоит хирургическая операция) люди выбирают свой уровень глубины транса, подходящий для того, с чем им надо в данный момент работать. И очень глубокую работу иногда проделывают в очень легком трансе, все время глядя на тебя открытыми глазами. Сергей был в хорошем трансе. Я думаю, что в довольно глубоком, но самое главное — в достаточно хорошем для него. И он там проделал то, что собирался. Кроме того, Сергей, конечно, хотел помочь нам с демонстрацией, и с этой задачей тоже справился великолепно.

Вопрос из зала: Мы посмотрели часть фильма о Милтоне Эриксоне, и кроме восторгов по поводу его работы возникло ощущение, что он постоянно проводит экологическую проверку готовности пациента изменять себя, ра-

ботать с проблемой. Только после этого он дает пациенту ресурс. Используйте ли вы это в своей практике?

Бетти: Да, конечно. И даже во время последней демонстрации мы говорили с Сергеем о том, как он ощущает эту проблему.

Вопрос из зала: Сергей, если обращаться к вашему внутреннему ощущению: лучше, если бы этого обсуждения не было или ничего не изменилось?

Сергей: Не знаю. Думаю, существенно ничего не изменилось. Даже, наверное, лучше, потому что полезно вспомнить это еще раз.

Бетти: Хорошо. Так как вопросов больше нет, то мне хотелось бы немного поговорить о концептуализации и о том, как решить, что же нужно делать с пациентом, когда он в трансе. И я хочу, чтобы ты, Сергей, знал: ты можешь сидеть здесь и слушать, но у тебя есть и другой вариант: ты можешь опять вернуться в транс и уже оттуда слушать то, о чем мы будем говорить. Потому что ты можешь слышать и не слышать, слушать и не слушать, помнить и не помнить, потому что важно, чтобы ты помнил только то, что тебе нужно помнить. Можешь вернуться обратно в транс и слышать меня или не слышать... или хочешь, частью сознания отслеживай, слушай... или просто сиди, выковыривая словечко тут, словечко там... потому что все зависит от тебя, что хочешь, то и делаешь... И иногда... очень важно... оставить какие-то вещи в области бессознательного и оттуда они действительно смогут тебе помочь... А иногда важно отслеживать... и принимать решения обеими частями разума — сознательной и бессознательной... Так что можешь сидеть и слушать меня или не слушать... а я буду говорить о том, чем мы занимались... ладно?..

Итак, приходит Сергей и говорит: "Я хотел бы научиться лучше, смелее разговаривать, особенно с руководством, с авторитетными людьми". Я слышу его на нескольких уровнях: "Я чувствую себя некомфортно, приближаясь к кому-то, кто стоит выше меня". Это достаточно распространенное ощущение, причем абсолютно не рациональное. Сергей это подтвердил, когда я спросила, хороший ли мужик его начальник: "Да, конечно!" — ответил он и улыбнулся. Вспомните график, о котором мы говорили: если что-то нерационально, с этим не справиться на логическом уровне. Поэтому я хотела, чтобы Сергей вспомнил все те времена в своей жизни, когда он чувствовал себя победителем. У всех в детстве бывает либо монетка-талисман, либо камешек. В Америке очень популярен мультфильм Уолта Диснея, в котором слоненок летает, хлопая ушами. Для этого ему необходимо перышко, которое он зажимает в хоботе. Если бы мой пациент был американцем, то я бы даже не продолжала историю, он бы закончил ее сам. Дело в том, что слоненок теряет перышко и начинает падать, а рядом летает его

подружка-птичка и кричит: “Ты все равно умеешь летать, ты все равно можешь!” И он почти упал, но в последний момент взмахнул ушами и взмыл вверх. Это почти хрестоматийная история триумфа, победы. У всех нас есть это волшебное перышко, которое мы “зажимаем в хоботе”. Иногда мы вспоминаем вещи, которые когда-то были для нас очень важны: например, день рождения, когда твой возраст наконец впервые будет записан двумя цифрами. С каждым из нас это когда-то случилось. И в маленькой виньетке транса для Сергея звучало следующее: это произошло просто потому, что ты есть. Точно так же у каждого из нас есть право подойти и спросить любого авторитетного человека о том, что нам нужно.

Я бы хотела, чтобы он пережил еще одно “победительное” воспоминание. Для каждого ребенка самая настоящая победа — научиться ездить на двухколесном велосипеде. Потому что очень трудно одновременно справляться с рулем, педалями и удерживать равновесие. Обычно ребенок переживает пьянящее ощущение настоящей победы. Многие в своих воспоминаниях даже падают с велосипедов, потому что уж слишком прекрасно. Когда моя дочка впервые поехала, она стала оборачиваться и кричать: “Смотри, смотри!” — и налетела на дерево. В эту историю вложено также совершенно неотъемлемое воспоминание о том, что падение ни капельки не умаляет триумфа и ты знаешь, что как только поднимешься, снова сядешь и поедешь, и снова будет это ощущение свободы. Мне даже говорить об этом не пришлось, настолько это само собой разумеется. Совершенно не важно, что ты упал! И Сергей сам пришел к этому. Он просто великолепный субъект: так улыбался и давал такую хорошую обратную связь! Но концептуализация состоит в том, что чувство дискомфорта возникало у него тогда, когда он должен был о чем-то попросить, на что у него было и право, и способность. Он сравнил себя с “бешеным зайцем” — отличный образ. Такой субъект делает за терапевта часть работы, потому что этого “бешеного зайца” можно абсолютно ясно представить. Сергей хочет быть по-настоящему смелым — рамки достаточно четко определены. Задача терапевта — придумать способ, чтобы показать ему все его триумфы, достижения, показать, что он многого добился и научить его помнить это ощущение.

Иногда клиент совершенно конкретно говорит то, что хотел бы услышать от вас. Вы помните, я рассказывала о пациенте, которого тянуло к своей бывшей жене и он жаловался мне: “Я знаю, что это убийственно для меня, но ничего не могу с собой поделать”. Вы слушаете то, что вам говорит пациент, и, опираясь на это, выстраиваете интервенцию.

Одна из приятнейших вещей, которую испытывает терапевт, состоит в том, что чем старше становишься, тем больше опыта. Тем больше у терапевта появляется ниточек, потянув за которые, он может сказать: “Здесь можно

вспомнить об этом... А здесь я расскажу это... А потом я напомним об этом..." Даже если терапевт молод, у него достаточно собственных переживаний. Даже в двенадцать лет ребенок уже знает, как бывает, когда тебя предали, когда тебе сделали больно и когда тебе просто замечательно; помнит о том, как бывает, когда тебя любят, используют или когда ты переживаешь триумф. Просто нужно вспомнить это, чему и помогает транс. Конечно, когда я работала с Сергеем, я тоже была в трансе.

ВОЗРАСТНАЯ РЕГРЕССИЯ

Транс "Возрастная регрессия"

Я хочу привести пример возрастной регрессии, цель которой состояла в том, чтобы "исправить" что-то в прошлом клиента. Вы, конечно, понимаете, что когда мы с вами делали упражнение, у нас было много случаев возрастной регрессии. Мы "качались на качелях", вспоминали запах бабушкиного печенья, свое возвращение из школы с хорошими оценками и свою гордость этим. Или, например, о том, что школьный учитель рассказал всем, как замечательно сделана наша работа, и повесил ее на стенку. Все это маленькие примеры возрастной регрессии, для которых совершенно не обязательно формально наводить транс.

Иногда мои пациенты приходят ко мне и "заказывают" вспомнить то, что было в прошлом, чтобы понять, что же там произошло, или чтобы изменить немного эти воспоминания. Память очень избирательна: иногда мы запоминаем только то, что приятно, иногда наслаиваются рассказы других очевидцев, иногда мы даже путаем память со снами. Когда мы об этом думаем достаточно часто, то становится трудно определить, откуда же это все взялось. Если у вас много братьев и сестер, то может оказаться, что ваши воспоминания совершенно не совпадают.

Я, например, отлично знаю, что мой брат был любимчиком родителей, он же считает наоборот. У каждого имеется длиннейший список претензий, когда одного из нас предпочли другому. Однажды двое моих уже взрослых детей обсуждали, когда я их последний раз нашла. Они были уверены, что меня в комнате нет. В это время мы жили в доме, в котором была конюшня, недалеко был выгон, а совсем рядом жил конюх. Майкл сказал: "Мама как-то вернулась с вечеринки в семь вечера, сразу прошла на задний двор, схватила нас, втащила в комнату и отшлепала". Дочь ответила: "Да, помню-помню". Сын: "Я только не понимаю, за что она нас наказала?" Дочь: "Ты что, родителей не знаешь?!" На этом беседа закончилась.

В этот момент я не выдержала, вышла и сказала: “А я вот помню, в чем было дело. Отец был в командировке. Я возвращалась с вечеринки часов в одиннадцать и, подъезжая к дому, увидела, как горит забор, лошади, выскочив из конюшни, носятся по заднему двору, а конюх с помощником стараются этот огонь потушить. Один из вас стоял, держа в руке факел, а другой — ведро с лягушками. После этого я и схватила вас, затушила факел, выпустила лягушек, потащила наверх и выпорола. В тот момент мне казалось, что вам не надо объяснять, за что”. Воцарилась тишина. Мой сын посмотрел на меня и сказал: “У тебя не было батареек в фонарике, ты поздно возвращалась, и нам пришлось зажечь факел, чтобы ты видела, куда идти”.

Потом они вспомнили, что действительно зажгли факел, потому что в фонарике не было батареек. Но это был фонарик сына, с помощью которого они хотели наловить лягушек. И если бы я случайно не услышала их разговор, то, наверное, до сегодняшнего дня они считали бы, что досталось им совершенно ни за что.

Поэтому я не очень люблю восстанавливать в людях воспоминания — они слишком часто бывают неточными. Хотя, естественно, не отвергаю роль этих воспоминаний. В США сейчас очень интенсивно обсуждается тема восстановления воспоминаний, особенно в контексте сексуального насилия и других травматических событий прошлого. Я считаю, что мы не должны концентрировать свое внимание на этом. Многие полагают, что под гипнозом нельзя соврать, но это не так. Это требует некоторой работы, но в целом возможно.

Тем не менее использовать возрастную регрессию можно столь же эффективно, как и прогрессию в будущее. С моей точки зрения, регрессия нужна для того, чтобы “заживлять” раны прошлого. Это структурная интервенция, которую я использую со многими своими клиентами, когда проблема очевидным образом исходит из прошлого и влияет на настоящее. Обычно такая работа занимает несколько недель, однако наш семинар значительно короче. Поэтому я представлю вам сокращенную версию. *(Просит выйти добровольца.)*

Бетти: Как вас зовут?

Участник: Виктор.

Бетти: Вы уже работали с трансами?

Виктор: Наверно, очень мало.

Бетти: А чем вы занимаетесь?

Виктор: Я бизнесмен.

Бетти: Когда вам приходилось работать с трансами?

Виктор: Я вчера, наверное, почувствовал его, в вашем наведении. Сейчас, наверное, достаточно вспомнить блеск ваших глаз, чтобы уйти... или уплыть.

Бетти: Очень хорошо (*смеется*). Это приятно, когда работаешь с хорошим пациентом. Однако меня больше всего интересует, чтобы вы получили то, что хотите получить на семинаре. Так же, как и в трансах, которые мы демонстрировали до этого, я совсем не важна. Важно то, что вы получаете, то, что вы берете себе. Вы знаете это?

Виктор: Да.

Бетти: Вы, конечно, понимаете, что вокруг много зрителей, заинтересованных в происходящем, но они тоже не имеют значения.

Виктор: Мы одни.

Бетти: Молодец, но скорее вы... и вы. Сам с собой. Хорошо. Я хочу, чтобы транс у вас получился хорошим. Вы знаете, что можете находиться в трансе и одновременно осознавать происходящее... У вас могут быть прекрасные ощущения от транса, несмотря на то, что в голове вы прислушиваетесь, продумываете происходящее. Эти логические процессы никоим образом не могут повлиять на прекрасные ощущения внутри вас. Вы нервничаете?

Виктор: Новые ощущения и... да, наверное, немного. Я не знаю, какие будут ощущения... Я чего-то жду... может быть, поэтому...

Бетти: Но если вы чего-то ожидаете, то можете разочароваться. Причина всех разочарований — не оправдавшиеся надежды.

Виктор: Хорошо, я не буду ничего ждать. Мне ничего не надо.

Бетти: Мы посмотрим, что будет происходить. Чтобы не было разочарований, не должно быть надежд. Единственное, что я могу обещать вам, — что ваш транс будет приятным, вы достаточно хороший субъект для этого. Но все остальное — скорее пена, чем настоящий смысл. Поэтому сейчас я хочу, чтобы вы погрузились в хороший транс. Если хотите, можете положить руки на колени... иногда у нашего бессознательного цели другие, чем у сознания... Я хочу убедиться, что ваше сознание и бессознательное это понимают... Если вы приподнимете палец на правой руке, это будет означать “нет”, а приподнятый палец левой руки — “да”... Любой приподнятый большой палец будет означать “подождите” или “остановитесь”... Хорошо?..

Виктор: Можно договориться по-другому? Указательный палец любой руки — “да”, мизинец — “нет”, а большой палец — так, как вы предложили.

Бетти: Замечательно. Теперь мы оба понимаем, что любой указательный палец — это “да”, мизинец — это “нет”, а большой палец — “подождите” или “остановитесь”. Возможно, вам и не потребуется подавать никаких сигналов. Мне хотелось только быть уверенной, что у вас эта возможность существует. Потому что все, что мы сделаем, — это погрузимся в транс, а я буду предлагать вам какие-то ситуации, и если вам это понравится, вы можете это сделать. Поэтому я хочу, чтобы вы погрузились в транс и чувствовали себя при этом защищенным... знали что можете остановить меня в любой момент... Мы никуда не отправимся, куда вам не захочется... и поэтому, когда вы будете готовы погрузиться в приятный транс... вы можете глубоко вздохнуть... и тогда потихонечку на вас будет накатываться транс... вот так... (*Виктор сидел прямо, глядя перед собой, к концу этой фразы его голова буквально упала на грудь.*)

Вы можете слушать мой голос, когда уходите глубже... Вы можете поэкспериментировать со своими собственными способами погружения в транс... Иногда людям нравится считать: четыре, три, два, один, пять, четыре, два, один, пять... Иногда люди испытывают ощущение погружения... А сейчас все это принадлежит вам, и вы можете уходить глубже... так, как вам это больше нравится... как вы больше захотите... Вот так... И с каждым дыханием... вы погружаетесь все больше... несмотря на то, что часть вас все равно может продумывать происходящее... Но все остальное можно отпустить... все остальное погружается в приятный, удобный транс... Вы можете выходить из него и погружаться вновь... четыре, три, два, один, пять... три, два, один, пять... или же можно плыть... или отделять слои сознания... отрывать этот кусочек... и этот кусочек... И когда вы будете готовы... когда вы достигнете приятного уровня, на котором захотите узнать что-то, вы можете дать мне знать... А может быть, что важнее, дать знать самому себе... Вы можете подвигаться... глубоко вздохнуть, а затем вернуться туда же, но на шаг глубже... еще на шаг глубже... вниз по этой дороге погружения в транс... И когда вы будете готовы... вы можете глубоко-глубоко вдохнуть... а может быть, немножко поднять свой указательный палец... или же сказать, что вам нужно больше времени, приподняв мизинец... (*Виктор приподнимает указательный палец.*) Вот так... и еще немножко глубже...

Теперь, когда вы сидите на этом стуле, Виктор... взрослый мужчина, со своей взрослой мудростью... проживший так много... человек, который встает утром... ложится спать вечером... в течение дня общается с людьми... все время этот взрослый Виктор собирает всю мудрость и знания... вы знаете

это, не правда ли?... Мы накапливаем в себе мудрость... мы знаем, что это взрослая мудрость... мы живем в этом взрослом состоянии... сидим на этом взрослом стуле... но при этом мы можем перенестись в другое время... в то время, когда другой Виктор может вернуться за тем, что ему необходимо... Я не знаю, что нужно этому Виктору... как он выглядит и сколько ему лет... Может, это маленький мальчик, может, подросток или юноша, а может быть, совсем младенец... Совершенно другое время... другое место... где этот Виктор может взять то, что ему необходимо... Может быть, это любовь или приятное воспоминание, может быть, знание или образование... может быть, он получит разрешение или надежду... может быть, силу... но что-то ему нужно... И вот он там... в другом времени... в другом месте... совершенно другой... не похожий на взрослого Виктора... Он там, в том месте, в котором необходимо, получая что-то... надежду, любовь, дружбу, приятные ощущения, а может быть, знание... Другой Виктор... в другом времени, в другом месте... может быть, немного испуганный... может быть, немного грустный, чувствующий себя одиноко... А этот взрослый Виктор, который владеет всеми знаниями взрослого человека, взрослой мудростью... знает, что тому, другому Виктору так нужно получить... Он знает, как ему это дать... не очень быстро... не слишком много... может быть, это что-то приятное... может быть, кто-то подержит за руку... может быть, это какая-то информация... может быть, надо будет постоять с кем-то... Просто получит немного из того, что ему надо... в том месте и времени... где этому другому Виктору нужно получить что-то... а вы можете ему дать... дадите ли вы ему немного того, что ему так не хватает?... *(Виктор приподнимает указательные пальцы.)*

Вот так... немножко... не слишком много... этому другому Виктору, может быть, нужно больше... но он всегда может вернуться... и взять это еще раз... И взрослый Виктор может отойти и возвратиться... а тот маленький Виктор знает, что вы вернетесь... вы тоже знаете это, потому что вы улыбаетесь... И это только начало... А теперь вы можете вернуться из этого места и войти в своего прежнего, взрослого Виктора... и осторожно, не торопясь, отступать обратно, в эту комнату... в эту комнату, которую вы во время своего путешествия никогда не забывали, но которая становилась такой неважной для вашего сознания... Но мы еще вернемся... туда, потому что там есть еще многое из того, что нам нужно... и даже не надо прощаться с тем Виктором... зная, что вы еще вернетесь... поэтому вам сейчас так легко уйти... Затем вы можете начать возвращаться из этого транса, зная что мы можем вернуться туда опять... зная, что вы можете самостоятельно вернуться туда снова и снова... *(пауза)* И я понимаю, как бывает нелегко уйти... какой приятный транс... но он повторится... вот так... Возвращайтесь... еще немножко назад... еще назад... И вы начинаете прислу-

шиваться к шуму в комнате и шуршанию... Может быть, у вас бурчит в животе, потому что вы проголодались... (*Виктор резко открывает глаза.*)

Виктор: Да, это то, что меня быстро выведет из транса.

Бетти: Вы прекрасный субъект, если вы захотите закончить транс как-то по-другому, то мы можем это сделать еще раз.

Мы увидели первую половину интервенции, призванной помочь людям с проблемами, имеющими корни в прошлом. Как вы видите, мне и даже клиенту не обязательно знать, в чем проблема. Работа происходит и без знания этих деталей. Если Виктор захочет, то мы покажем и вторую половину.

Виктор: Да, конечно.

Бетти: Иногда после двух-трех сеансов клиент говорит мне более конкретные вещи, связанные с этой проблемой, а иногда нет. Мы переходим к следующей стадии. Порой эта работа занимает лишь часть сеанса, а остальное время мы разговариваем о том, что может нам помочь, занимаемся подготовкой к трансу, сбором материала. Иногда клиенты рассказывают мне о том, что произошло в трансе, иногда они ничего не видят, иногда бывает целое море впечатлений. Но чаще всего, выходя из транса, клиенты говорят: "Он (или она) так одинок!" Мне кажется, под одиночеством в этом случае понимается гораздо больше.

Итак, вы можете представить, что мы уже работали два-три раза? Теперь продадем это еще раз. Это значит, что вы снова должны войти в транс. А к этому времени вы уже так хорошо попрактиковались, что умеете входить в это состояние очень быстро. Не имеют никакого значения люди, сидящие в аудитории, разные шумы и шорохи. Вы знаете, что у вас есть граница, за которую вы не хотите и не будете переступать. И так приятно, когда вы погружаетесь в это состояние транса... когда вы сидели здесь, ощущая себя взрослым человеком... обладателем большого опыта... большой мудрости, которую вы впитали в себя в течение всех лет вашей жизни... Вы помните, что можете выходить из транса и входить в него снова... Для меня это самое приятное состояние... входить и выходить... входить и выходить... И затем вы можете снова пойти вниз... вот так... очень хорошо... И так же, как и раньше... указательный палец любой руки означает "да", а мизинец — "нет" ... большой палец любой руки будет означать "подождите" или "остановитесь"... Эти сигналы могут прийти от вашего сознания или бессознательного... но можно и забыть о них... Если бессознательное захочет что-то показать нам, то оно покажет... потому что бессознательное такое мудрое... в нем хранится все, что вы видели, все, что вы делали... Оно очень беспокоится о вашем здоровье... Иногда бессознательное немного

залипает в своем желании достичь ваших целей... но оно очень оберегает ваше здоровье... и хочет только наилучшего...

И вы можете погружаться глубже... и на этот раз, когда вы погружаетесь так глубоко, а взрослый Виктор сидит здесь... взрослый Виктор, у которого так много опыта и житейской мудрости... И вы уходите глубже... мимо времен, событий... вы проходите мимо далеких мест и находите то место, где другой Виктор ждет вас... тот человек, которому вы можете дать что-то... и мы уже однажды это делали... В каком-то глубоком, далеком, темном месте... где был другой Виктор, которому что-то было нужно... который что-то хотел и получил от вас... вы дали ему то, что ему было нужно... вы — человек взрослый и мудрый... и на ваших губах появилась улыбка, когда вы поняли, что вернетесь в это место еще... вот так... Вы можете идти глубже... с глубоким вздохом вы опускаетесь еще ниже... и можете слушать, не прислушиваясь... В прошлый раз мой голос растворился и перестал что-либо значить для вашего сознания... Вы проходите мимо этого места и еще глубже... Вы можете видеть и слышать и чувствовать того, другого Виктора, которому нужно что-то от вас... Вы можете увидеть отличия между вами... может быть, он выше и сильнее... может быть, плечи у него прямее... может быть, лицо более гладкое... и в глазах большая ясность... потому что он получил от вас, взрослого Виктора, что-то необходимое...

И ваше сознание и ваше бессознательное могут работать сейчас совместно... и много раз... И во многих местах... маленький Виктор оставался один... ему чего-то очень хотелось и он не мог это получить... он испытывал эту боль... И вот, когда взрослый Виктор сидит здесь... он знает, как передать то, чего так недостает там... и он знает, к каким это изменениям приводит... Он сильнее, ему приятнее, его плечи расправляются... И вы можете пойти и найти в прошлом много мест и событий, в некоторых из них присутствует страх, в других — боль... в третьих — одиночество... в других — что-то неясное... в пятых — ощущение нелюбви или недостатка свободы...

Мой голос проплывает сквозь вас, и вы остаетесь в глубоком трансе... и есть много мест, где взрослый Виктор имеет так много того, что не хватает этому мальчику... В этот раз вы можете дать больше и быстрее... дать все, чего не хватает... вот так... Вы можете оставаться так глубоко... и видеть, или чувствовать, или знать... как происходят изменения по мере того, как вы даете то, чего там не хватало... И этот маленький Виктор чувствует себя лучше и сильнее, и у того меньше боли... и другой чувствует себя лучше... и все это сделали вы!.. И вы можете это делать одну минуту или больше... или можете пойти глубже и глубже... главное, чтобы не было

никакого сопротивления... чтобы было ровное течение... И в какой-то момент вы увидите, или почувствуете, или узнаете того Виктора... Вы знаете, что он чувствует себя плохо... или чем-то напуган... может, он одинок... или у него что-то болит... Может быть, вам захочется подойти еще ближе к тому Виктору и дать ему даже больше... потому что взрослый Виктор может это сделать... и вы дали что-нибудь из того, чего ему не хватало... И изменения, которые вы видите, которые вы чувствуете, о которых вы знаете — они хорошие?... очень хорошо...

А теперь вы снова можете начать выходить назад... Все эти Викторы знают, что вы вернетесь... и вы знаете, что вы вернетесь... и вы можете им улыбнуться... или же просто ускользнуть незамеченным... или просто улыбнуться самому себе... потому что вы дали им то, чего им не хватало... вы увидели в них некоторые изменения, которые так понравились взрослому Виктору... И это приятно... Разве это не приятно для вас?... Вам приятно это?... Очень хорошо... Вам не обязательно прощаться с ними... вы вернетесь... И теперь вы можете слышать маленькие шумы в комнате и мой голос более отчетливо... Все еще оставаясь в трансе, вы можете открыть глаза... посмотреть на людей, сидящих вокруг, все еще оставаясь в трансе... Привет!..

И есть еще одна важная часть этого... и мне хотелось бы, чтобы вы получили ее... Для этого надо посмотреть вокруг на людей... вспомнить, где вы... а затем вы можете снова вернуться в этот приятный транс... Очень хорошо... великолепно... Вернуться в такой глубокий транс так быстро и так легко... Как многому вы научились... и теперь, когда вы идете глубже и глубже по этому знакомому для вас трансу, всматриваясь в знакомые события и места... где так же присутствует другой Виктор, поменьше... Вы находите те случаи, когда маленькому Вите не хватало чего-то, он был напуган или у него что-то болело... Вы проходите те времена и места, где уже были... и видите, и чувствуете, и узнаете тех, других Викторов, которым вы уже что-то подарили... Вы видите, как они изменились... стали сильнее, выше, прямее... они лучше себя чувствуют... Вы можете на секундочку остановиться здесь... потому что тот Виктор... вон там... хочет поблагодарить вас... он хочет сказать “спасибо” этому взрослому Виктору, который дал ему то, чего ему так не хватало... И вы можете принять эту благодарность от него... и вы чувствуете эту благодарность... вы получаете ее с радостью... и это так приятно знать взрослому Виктору...

Вы можете подождать там... потому что есть еще один, который хочет поблагодарить вас... Вы дали что-то ему, и он должен вернуть вам что-то... И он взял это от вас... вы должны принять его благодарность... Это так приятно понимать взрослому Виктору... И теперь, когда вы проходите даже

глубже... мимо многих-многох маленьких Викторов, которые когда-то страдали от боли, которые боялись пустоты и одиночества... теперь вы проходите мимо них и видите, как они изменились, и получаете от каждого благодарность... Это так приятно чувствовать... Разве нет?.. Да!.. Да!.. Некоторые из Викторов, которые поблагодарили вас за то, что получили... даже не замечают вас... Так оно и должно быть... Многие из них... так сильно и глубоко связаны с вами... Я не думаю, что вы все раздали, что им не доставало... И они еще не успели правильно и полностью поблагодарить вас... Но некоторые из них продолжают оставаться тем ребенком, которым был Виктор, но теперь уже, не задумываясь о боли, одиночестве... не думая о том, чего им когда-то не хватало... они знают, что им это уже дали... из будущего их одарили... вот так... Это очень хорошая работа... Обязательно принимайте их благодарность... обязательно получайте удовольствие, принимая их благодарность... потому что это последний подарок...

И вы знаете, что можете проделывать это снова и снова... и что я вам не нужна для этого... Очень хорошо!.. Замечательно... Где-то там, в глубине своего сознания, вы не в трансе... вы все осознаете... А теперь настает время... для того, чтобы оставить маленьких других Викторов... или же остаться там на некоторое время, чтобы почувствовать, увидеть их опять... Вы знаете, что можете навещать их всегда... они знают, что вы вернетесь еще и еще... Так тяжело уйти?.. (*Виктор приподнимает мизинец.*) не торопясь... по-своему... возвращаясь... по-новому организуя себя... вы идете по дороге назад... вы видите, как слезы превратились в улыбки... И вы возвращаетесь... Мне кажется вам, не хочется возвращаться...

Виктор: Конечно, мне не хочется возвращаться!

Бетти: Какой хороший ответ! Вы окончательно вернулись?

Виктор: Да.

Бетти: И зрители тоже вернулись?

Виктор: Да, вот сидят улыбаются!

Бетти: Вы проделали прекрасную работу. Это была очень интересная демонстрация. Вы хотели бы что-нибудь сказать мне или зрителям?

Виктор: А в этом есть необходимость?

Бетти: Абсолютно никакой.

Виктор: Не знаю. Если сравнить первый транс и второй, то сейчас я хотя и не видел точно этого маленького Виктора, но в руках у меня было то, что я мог ему дать. Это была конфетка. Второму, у которого что-то болело, я дал таблетку. Мне показалось, что я ему помог, а эта сволочь взяла и камнем в

меня кинула за это. Представляете? Но постепенно приходит понимание, за что он меня так. Картинки были неясные, звуков не было. Но есть ощущение, что я могу туда возвращаться, и знаю, как это делать. Я знаю, где это, как туда попасть и что я должен дать, получить благодарность взамен, конечно, желательно в более приятной форме.

Бетти: Вы знаете, кто он, тот, который бросил камень?

Виктор: Да. Ему было очень плохо. Я дал ему таблетку, и ему стало хорошо. Он вообще не хотел на меня реагировать, а я стоял возле забора и чего-то просил. Может быть, он просто кинул камнем в моем направлении, но не в меня? А может быть, это сигнал к тому, что не всегда нужно ждать от людей благодарности и благодарить за добро.

Бетти: А может быть, когда вы что-то кому-то даете, то оказываетесь уязвимым, потому что предлагаете. А иногда, когда мы уязвимы, мы ждем наказания за такую открытость. Как бы вы обошлись с этим мальчиком, которому вы помогли, а он бросил в вас камнем? Может, ему нравится, когда о нем заботятся, но он боится почувствовать себя уязвимым. Гораздо проще разозлиться, рассердиться, чем рисковать открытым сердцем. В Америке есть девочки-скауты, которые готовят печенье и продают их, разнося по домам. Иногда взрослые шутят над этими маленькими девочками. Когда такая малышка стучит в дом, она очень боится, что ее обидят. Она говорит: “Вы, конечно, не хотите купить мои печенье?” И добрые, заботливые, любящие взрослые говорят: “Конечно, я хочу их купить!” И тогда девочки чувствуют себя намного лучше.

Вопрос из зала: Во время транса Вы называли пациента Виктор — “маленький”, “нынешний” — постоянно Виктор, а не Витя, например. Не считаете ли Вы, что это могло вызывать какое-то напряжение?

Бетти: Он сам лучше ответит на этот вопрос. Могу сказать, что не хотела бы, погружаясь с клиентом в прошлое, к моменту какой-либо травмы, приближать его к ней еще больше, называя тем именем, которым его звали в это время. Я постоянно останавливаю клиента, напоминая о том, что он находится здесь и сейчас, со всеми своими взрослыми возможностями. Как бы Вы, Виктор, ответили на этот вопрос?

Виктор: Может быть, ты заметил, один раз я слышал свое детское имя — Витя. Мне это было приятно, и я ушел еще глубже. Но, вероятно, Бетти не хотела, чтобы я уходил чересчур далеко. Я не понял, кто это сказал, Бетти или переводчик, но сразу же испытал такое огромное чувство доверия. Было очень приятно.

Вопрос из зала: Ставили ли Вы перед собой строго определенную цель? Изменилось ли для Вас что-нибудь после первой сессии?

Виктор: Я формулировал для себя проблему, которую хотел решить абсолютно четко еще в тот момент, когда Бетти заговорила о возрастной регрессии, еще даже не будучи “пациентом”. Когда же я сел на этот стул, Бетти сказала, что я могу взять оттуда больше... И я загорелся: решить одну проблему процентов на 30 или наметить пути для решения 50 — 60 проблем, пусть на полпроцента каждую? Конечно, я выбрал второй путь.

Бетти: А теперь я хотела бы, чтобы через несколько минут, когда мы будем еще говорить о трансе, чтобы вы погрузились в транс на несколько минут. Но так же, как нам не нужно понимать, как вода попадает на верхушку ствола, так же и вы не будете обращать на мои слова никакого внимания, как на звуки ветра, который теребит ветку у окна. Может быть, вы услышите одно-два слова, но они не будут означать для вас ничего.

Виктор: Да, конечно.

Бетти: Я бы хотела сказать о благодарности, которую вы получали в трансе. Ее ни в коем случае нельзя упускать. Когда вы общаетесь с бессознательным, то оно реагирует по принципу “да”-“нет”. А в детском понимании мы ничего не даем, не получая взамен. Дети по-особому понимают честность: для них получить что-то подразумевает обязанность что-то отдать. То есть это не только интеграция, но и то, что в детском понимании называется честностью. Благодарить и получать благодарность — весьма важная практика в том, чтобы чувствовать себя уязвимым — в этот момент я открыта и меня можно легко ранить. Получая благодарность, мы, кроме того, практикуемся в получении удовольствия от чего-то хорошего, сделанного нами.

Наведение “Возвращение в детство”, часть первая

Это так хорошо... погрузиться в настоящий глубокий транс... Если хочешь, мы поставим здесь “стенку”, отгородимся от присутствующих... Но ты ведь знаешь, что они не имеют сейчас никакого значения... Теперь сердце уже не так стучит?... Хорошо... Мы хотим, чтобы ты погрузилась в транс... А может быть, тебе хотелось бы научиться левитации руки? (*Клиентка соглашается.*)

Я хочу, чтобы ты просто смотрела на меня и позволяла голосу переводчицы просто обтекать тебя... а сама внимательно смотри на меня... Если это тебя запутывает, достаточно закрыть глаза... С закрытыми глазами уже неважно, на кого смотреть... Хорошо... И ты можешь немного нервничать, если хочешь... Я хочу, чтобы ты ощущала эту нервность так, как будто она уплывает... утекает... а ты погружаешься достаточно глубоко, туда, где

имеет значение только мой голос... только мой голос... И ты слышишь Маринин голос (*Голос переводчицы. Прим. ред.*)... ты слышишь мой голос... и они как бы смешиваются... и ты слышишь музыку... мелодию... Некоторые слова понятны... а некоторые просто как звуки... Хорошо... Я хочу, чтобы ты погрузилась глубже... и еще глубже... Вот так...

И ты можешь отслеживать... но только убедись, что это отслеживание занимает лишь маленькую часть тебя... убедись в этом, чтобы остальными своими частями ты могла испытать то, что тебе нужно испытать... с моей помощью... с твоей помощью... и с помощью этого транс... Какая прекрасная возможность... испытать хороший, глубокий транс... испытать так много... Вот так... Ни к кому не нужно подлаживаться... никому не нужно угождать... только себе... потому что, что бы ни случилось в этом трансе, все будет хорошо...

Ты говорила, что хочешь научиться левитации руки... Правая рука лежит поближе ко мне... левая подальше... На правой руке кольцо... на левой руке кольцо... Правая рука лежит частично на свитере... частично на брюках... и левая рука частично на свитере, а частично на брюках... Даже трудно сказать, где кончается свитер, а где начинаются брюки... но ощущения под пальцами не такие, как под ладонью и запястьем... Ты знаешь, что должна быть разница, только не совсем понятно, где... И с каждым вдохом... ты можешь вспоминать... как ты наблюдала за другими людьми с подвешенными в воздухе руками... и тебе, может быть, было интересно, что они при этом чувствуют... Как чувствует себя рука... как будто ее поднимает кто-то.. твоя правая рука... или как будто ее тянут... или подталкивают снизу... интересно, как это ощущается... (*далее Бетти делает все, о чем говорит*) и как это ощущается, когда мои пальцы прикасаются к запястью... Ты видела, как я наклонялась... и дотрагивалась очень осторожно до запястья правой руки... и ты наблюдала, как рука поднималась и поднималась... и тебе было интересно, как это ощущается... Вот так... Как будто она лежит на невидимой воздушной подушке... вот так... от кончиков пальцев и через ладонь... через запястье... к локтю... вот так... я сейчас ее осторожно положу на место... И когда она дотронется до ноги... ты можешь погрузиться еще глубже... Хорошо... И еще разок... чтобы начать учиться... некоторым вещам, которым тебе хочется научиться... (*снова начинает потихоньку поднимать руку*) Вот так... И ты хочешь, может быть, поднять руку чуточку повыше... и погрузиться чуточку глубже... вот так... и с каждым миллиметром все выше... и выше... Катя, ты можешь сама контролировать этот транс... когда ты начинаешь погружаться глубже... хочешь, чтобы у тебя рука повисела немного в воздухе... Хорошо... Если я очень осторожно отпущу ее... вот так... очень хорошо... и рука остается в воздухе... как будто она тебе не принадлежит... Очень хорошо...

Замечательно... Она поднимается с каждым вдохом... очень хорошо... Я хочу, чтобы ты оставалась в этом трансе и открыла глаза на один миг... чтобы посмотреть на свою руку, как будто она даже не твоя... и оставаться в трансе... когда глаза приоткроются на секундочку... только на секундочку... Хорошо... *(Клиентка открыла глаза, посмотрела на руку и быстро закрыла.)*

Рука твоя будто тебе и не принадлежит... разве это не замечательно?... Как хорошо у тебя получается... Ты можешь закрыть глаза и вернуться туда, где ты сейчас была... Как там комфортно и как уютно... Я сейчас возьму эту руку и очень осторожно опущу ее обратно... вниз... и ты будешь погружаться... все глубже... и глубже... Вот так... И когда она дотронется до колена... ты окажешься в действительно глубоком трансе... Вот так... И я сейчас еще немного поговорю... а ты можешь слушать... и если ты хочешь и это тебе нравится... бери мои слова себе... а если это тебе не подходит, пусть мой голос обтекает тебя, как вода обтекает камни... как ветер, шелестящий в ветках деревьев... может быть, сейчас хорошо мысленным взором увидеть... эту перину — такую шелковистую, мягкую... теплую... уютную... твоего самого любимого цвета... В нее можно завернуться... взять ее с собой... И когда ты будешь готова... я хочу, чтобы ты в своем мысленном календаре отлистала назад... увидела здесь взрослую Катю со взрослыми глазами и взрослой мудростью... и со всеми замечательными взрослыми вещами... и эта взрослая Катя всегда здесь присутствует... Но внутренним взглядом... я хочу, чтобы ты припомнила и увидела другое время, другое место... где была другая Катя... может быть, это была маленькая девочка, может быть, младенец... может быть, девушка, может быть, молодая женщина... может быть, подросток, может быть, школьница... но другая Катя, там, в другом времени... которую может увидеть эта взрослая, другая Катя... увидеть и почувствовать... узнать... И эта другая Катя... эта девочка... она находится в том времени, в том месте, где ей что-то очень нужно... я не знаю, что ей нужно... может быть, это любовь, забота, разрешение... сила... образование, знание... может быть, она хочет, чтобы ее обняли... поняли... я не знаю, что это... Я даже не знаю, где она сейчас... может быть, она дома, а может быть, стоит на перекрестке дорог и думает, куда пойти... Но эта взрослая Катя, которая присутствует здесь, рядом со мной... со своей взрослой мудростью... взрослыми глазами, взрослым знанием... она-то знает, что нужно той маленькой Кате... и знает, как это ей дать... И она может дать это своему сыну... может быть, не слишком много... может быть, не слишком быстро... не надо, чтобы она уставала и перенапрягалась... Взрослая Катя может дать свою любовь, заботу, образование, разрешение на что-то, силу, знание... возможности, похвалу и принятие... все, что угодно... все, что

ей нужно... И эта взрослая Катя, совершенно точно знает, как это сделать... может, поддержать эту девочку на руках... может, положить то, что ей нужно, рядом с ней... может, улыбнуться ей... Вот так...

Я хочу, чтобы сейчас, в течение минуты... ты дала той маленькой Кате то, что ей нужно... не все, не слишком много, но столько, сколько можно в этот раз... из этого времени... И готова ли ты продолжать?... Хорошо... Обними ее... положи то, что ей нужно, рядом с ней на землю... и можно теперь что-то оставить позади... что-то оставить себе... и взрослыми глазами и всеми взрослыми возможностями... и взрослым принятием... взрослым знанием... можешь что-то оставить там, в другом времени, той, другой Кате... Она знает, что ты еще вернешься... И взрослая Катя тоже это знает... Так что та, другая Катя отпустит тебя легко, потому что знает, что ты вернешься... Она даже не заметит, потому что ты ей так много оставляешь...

И ты можешь потихоньку начать пятиться назад... и уходить... ведь ты вернешься... Эта взрослая Катя еще вернется... со своей взрослой мудростью... А та, другая Катя может раствориться в прошлом... и облака, и дымка густеют... и все туманнее, и туманнее... и чувства уже не такие интенсивные... И ты возвращаешься... и теперь можно начать организовывать все внутри... И ты знаешь, что некоторые вещи лучше всего оставить в бессознательном... Они там останутся и действительно смогут тебе помочь... И тогда ты можешь начать выходить из этого транса... Можно сложить пуховую перинку... сложи ее аккуратно, потому что она тебе еще пригодится... положи ее на место... ты еще вернешься к ней и возьмешь ее оттуда... Хорошо... И ты уже начинаешь слышать шумы в этой комнате... и голоса, слившиеся в один гул, начинают разделяться... Ты слышишь, как шуршат люди на стульях... ты чувствуешь, как возвращаешься... Взрослая Катя... *(Клиентка открывает глаза.)*

Ты вернулась? Отлично. Чаще всего мои пациенты, вернувшись из такого транса, говорят: "Она (или он) так одинока!" — и начинают плакать.

Если бы Катя была моей пациенткой, я бы провела первую часть, которую вы сейчас видели, несколько раз. Транс не занял бы все время сессии. Мне нравится комбинировать транс с обычной терапией. Если бы она была моей пациенткой, то она бы пришла повторно с проблемами, над которыми стоит поработать. Мы бы с ней поговорили о том, о чем ей хотелось бы. Теперь, Катя, тебе придется притворяться, что мы все это уже сделали, что у нас прошло сессий пять или шесть. Теперь мне понадобится твоя помощь в демонстрации второй части, но прежде чем мы начнем, ты должна как следует усвоить: что бы ты ни сделала, все будет правильно. Это невозможно провалить.

Наведение “Возвращение в детство”, часть вторая

Хочешь еще поднимать руку? Сядь поудобнее... расслабься... Хочешь, чтобы я подвинулась?... И вспомни, как это ощущалось, когда ты впадала в транс... У тебя так замечательно получилось... ты совершенно отгородилась от публики... Они перестали существовать... и, совсем как сейчас, твои глаза закрылись... совсем закрылись... Все шумы в комнате отлетели, расплылись... ты погрузилась глубже, еще глубже... с каждым выдохом и вдохом... Вот так... Очень хорошо... И ты помнишь, как это ощущалось... несколько минут назад... когда ты погружалась все глубже и глубже... Хорошо... В этот раз руки у тебя лежат не на свитере, а только на брюках... и уже нет такой разницы в ощущениях, но зато ты чувствуешь вес часов на запястье... на левом запястье... и кольца на пальцах... и манжеты свитера... и руки... и нижняя часть свитера касается запястий... Немного другое ощущение, чем под ладонью, которая лежит на брюках... И ты погружаешься все глубже... и вспоминаешь, как чувствовала себя твоя правая рука... когда она начала подниматься... когда ее поднимали мои пальцы, прикасающиеся к запястью... И тебе было интересно, останется ли она в воздухе... *(Бетти тянется за рукой клиентки; дальше делает все, что говорит.)* И ты почувствовала, как мои пальцы приподнимают запястье... два отдельных раза... И рука поднялась... и поднялась... еще повыше... и потом последний раз я ее опустила... пониже... а потом еще раз приподняла... и еще разок... и спросила... “Хочешь, чтобы рука осталась в воздухе?...” И ты можешь ее приподнять... повыше... и положить на воздушную подушечку, которая поддерживает запястье и пальцы... Большая, пушистая подушечка... поддерживает руку без усилий... может быть, белая, пушистая... она поддерживает руку до локтя без усилия... вот так...

И совершенно как раньше... Катя, если ты действительно хочешь открыть глаза... в трансе, ты можешь еще разок их приоткрыть... и так удивиться, как тогда... удивиться невидимой подушке, которая поддерживает руку... и оставаться в трансе... и приоткрыть глаза только на секундочку... и остаться в трансе... Да-да, вот так... Эта рука... она поддерживает тебя, потрясая... И можно опять закрыть глаза... и погрузиться в транс... Очень хорошо... И если хочешь, ты можешь снять руку с подушки... можешь оставить ее... можно убрать через некоторое время... все, что хочешь, с ней сделать: оставить так или поднять повыше, положить на колено... но попозже... или убрать в сторону, передвинуть... все, что хочешь... хорошо... только чтобы тебе было удобно...

Когда ты погружаешься все глубже и глубже... хорошо... я хочу, чтобы ты оставалась в трансе и слушала мой голос... слушала или не слушала... как

летний ветерок, который дотрагивается до твоего лица... как голоса твоих товарищей по играм... или как звук ветерка... И ты сидишь здесь со своими взрослыми глазами и взрослой мудростью, как раньше, совсем как раньше... Хочешь, чтобы я твою руку положила на колено?... хорошо... И ты сидишь здесь со своей взрослой мудростью, держась за мой голос и зная, что можешь погрузиться глубже... в глубину времени... мимо тех дальних мест, где ты встречалась с той другой Катей... с той маленькой девочкой, которой что-то было нужно... Это маленькая Катя, которую ты брала на руки... это юная Катя с папиными раками в авоське... И когда ты проходишь мимо этих мест... со всеми другими Катями... можно на минуточку остановиться и почувствовать разницу между этими местами и временами... Может быть, они стоят так отдельно... может быть, у одной Кати глаза ясней, чем у другой... может, щеки розовее... может быть, улыбка у них стала счастливее... может быть, они теперь выглядят лучше, довольнее, не такие одинокие... Можно почувствовать разницу с прошлым разом, когда ты проходила мимо... хорошо... И теперь в другое место, где другая Катя... и этой Кате тоже что-то нужно... от взрослой Кати: немножко мудрости, немножко заботы, немножко тепла, разрешения что-то сделать, принятия... И я не знаю, где эта другая Катя... в школе, может быть, дома сидит одна, может быть, с отцом... может быть, с мамой, на работе... за работой... может быть, стоит одна на перекрестке дорог... но ей тоже что-то нужно, этой Кате... И взрослая Катя может ей это дать... дать ей мудрость, знание, разрешение на что-то... принятие... ощущение собственной ценности... уверенность в себе... силу... Взрослая Катя совершенно точно знает, что ей нужно, и знает, как это дать... и не слишком много... мы не хотим, чтобы это было чересчур... хорошо... И теперь минуту... минуту по часам... возьми и подойди к той Кате, чтобы дать ей что-то из того, что ей нужно... может, ты просто положишь это рядом с ней и оставишь... может быть, напостишь ей о любви... На минутку... минутку по часам... еще несколько секунд из этой минуты... теперь эта минута подошла к концу... И те, другие Кати, которые остаются там... они знают, что ты вернешься... вернешься, как тогда...

И теперь уже можно сложить пуховую перинку... и убрать ее на место... и можно убрать ту подушку, на которой отдыхала рука... и еще раз пройти мимо тех Кат, которых ты тогда навестила... и насладиться той разницей, которую ты в них замечаешь... Может быть, они стоят прямее... может быть, улыбаются счастливее... глаза у них яснее... И когда ты проходишь мимо них, они этого почти не замечают... Они знают, что ты вернешься, и ты знаешь, что вернешься... Хорошо... И теперь в своем темпе, своим способом можно начать переориентироваться... И ты знаешь, что есть вещи, которые лучше оставить с бессознательной частью тебя... они

оттуда смогут тебе по-настоящему помочь... Некоторые вещи ты можешь оставить в бессознательном, иногда это лучший способ помочь себе... стать еще мудрее...

И теперь я хочу, чтобы ты начала переориентироваться... прибираться... класть вещи по местам, где ты снова сможешь их найти... получить удовольствие от того, что у тебя получилось... быть довольной другими Катями... Можешь столько времени приходить в себя, сколько тебе нужно... хорошо... столько времени, сколько тебе нужно...

Ну как, нормально? Теперь ты совсем вернулась?! Может быть, ты хочешь что-нибудь сказать?

Клиентка: В этот раз у меня действительно было чувство, что эта маленькая Катя, там, в том времени, была очень одинока, ей нужно было, чтобы я там появилась. Девочки начали улыбаться, одна из них, школьница, сильно плакала сначала, но потом мне удалось ее успокоить. Когда мы расставались, хорошо и спокойно было и ей, и мне. Вместо подушки был большой белый шар, а когда я очутилась там, он съезжился, как будто спустил воздух, и тогда мне стало тяжело, рука повисла и я перестала ее ощущать.

Бетти: Замечательно! У тебя прекрасно получилось! Ты ведь знаешь, что у тебя прекрасно получилось?

Клиентка: Да, знаю. Я чувствую, что хорошо поработала.

Бетти: Здесь еще не все закончено, будет еще одна часть, если ты готова нам помочь.

Иногда пациенты после транса хотят поделиться тем, что происходило, что они чувствовали во время транса. Иногда они говорят ясно и четко, иногда их речь туманна. Я никогда не допытываюсь, не добиваюсь большей ясности, ограничиваюсь вопросом: "Что ты хотел(-а) бы мне рассказать?" Потому что все, что происходит, во всяком случае большая часть, принадлежит им. Неприкосновенность, независимость и автономия пациентов должна охраняться и защищаться в любом случае. У меня был один пациент, которого я расспросила. Это был очень приятный молодой художник. Он приходил каждую неделю, и мы разбирались с более чем достаточным количеством проблем. Он усаживался и говорил: "Ну, давай займемся!" Только в самом начале мы провели важную подготовительную работу, но потом он ни разу не заговаривал ни о семье, ни о работе. Теперь он хотел только трансов. Так проходила неделя за неделей и, честно говоря, мне было довольно скучно — вся работа шла только внутри пациента. По нему было видно, что дела идут все лучше и лучше, но я об этом могла только догадываться. И я говорила самым соблазнительным голосом: "Что бы ты хотел мне сказать, Джеймс?" А он: "Ничего!" И в конце концов я не выдержала:

“Джеймс, куда ты там ходишь, что ты там делаешь, кого ты там видишь, я желаю знать!” Он посмотрел на меня и сказал: “Сам не знаю, но очень нравится!” И я больше никогда никого не спрашивала.

А теперь продолжим работу с Катей.

Наведение “Возвращение в детство”, часть третья

Я хочу попросить тебя погрузиться в еще один приятный транс. И в этот раз я хочу, чтобы транс был еще глубже, чем предыдущие. Помнишь тот большой белый шарик, наполненный воздухом, на котором лежала рука? Может быть, он нам еще понадобится. А перина, в которую ты заворачивалась? Она нам тоже пригодится. Не забудь про эти вещи. Я хочу, чтобы ты села поудобнее. Пусть тебя не беспокоит этот яркий свет и присутствующие. Я хочу, чтобы ты приятно, всласть отдохнула. А сейчас я попробую соединить каждый вздох с морганием веками. Знаешь, есть такие куклы, которые закрывают глазки, когда их повернешь. И с каждым дыханием... веки все тяжелеют... и тяжелеют... очень хорошо... И можно ощутить руки у себя на коленях... и материал, из которого сделана одежда, чувствуется под руками... И разница ощущений под кончиками пальцев и под ладонями... и вес кофты на плечах... И если очень хорошо сосредоточиться... можно даже вспомнить, как ощущается вес очков на переносице... ты всегда забываешь об этом вспоминать... даже иногда приходится рукой проверить, там ли очки... забываешь вспомнить... забываешь проверить и пощупать... забываешь вспомнить и вспоминаешь забыть... все, что хочешь... когда сидишь вот так и руки на коленях... и все удобнее... и расслабленнее... И можно забыть что-то вспомнить... забыть о том, как ощущаются кольца на пальцах... и вспомнить, что об этом можно забыть... как ощущается вес очков на переносице и кофточка на плечах... и вспомнить, что можно забыть, как ощущаются на ногах туфли... и забыть вспомнить, как ощущаются руки, лежащие на коленях...

И, может быть, там появляется тот большой белый шар... Может быть, тебе захочется его надуть своим дыханием... когда правая рука на нем отдыхает... покоится... И с каждым вдохом... чуть-чуть воздуха прибавляется в этом белом шаре... белом, пластиковом шарике... вот так... И каждый раз, когда ты выдыхаешь... хорошо, Катя... ты погружаешься все глубже, глубже в транс... И ты ждешь с нетерпением, чем мы теперь займемся... И не забудь про удобную пуховую перину... и завернись в нее поудобнее... она такая мягкая, теплая, безопасная... и твоего самого любимого цвета... И этот белый мячик, на котором покоится твоя правая рука... может быть, рука чувствует себя все легче... *(Бетти начинает слегка приподнимать*

руку клиентки) и легче... и с каждым вдохом... поднимается рука... чуть-чуть приподнимается... И ты хочешь, чтобы рука у тебя опять приподнялась... чтобы она прилегла опять на этот шарик... Если хочешь, мы можем опять так сделать... и чуть-чуть повыше... и еще легче... и она покоится... удобно... Хочешь, чтобы рука опять сама опиралась на этот шарик?.. И тогда можно позволить ей покоиться... остаться там... Вот так...

Иногда так много уходит времени, чтобы ощутить, где этот мячик... вот так... Единственное, что сейчас по-настоящему важно... это то, чему ты сейчас научишься... все, чему ты сейчас научишься, Катя... чему будешь продолжать учиться... Какая замечательная возможность... Когда мы первый раз с тобой говорили, ты ведь даже и не знала... И насколько больше ты теперь знаешь... после того, как мы поговорили в первый и во второй раз об этой особенной вещи, которой мы сейчас занимаемся... Хорошо... Вот так... Еще несколько раз глубоко вздохнем... Отлично... Так глубоко... так удобно... Так многому можно научиться... А теперь ты готова?.. Ты достаточно глубоко погрузилась?.. Мы можем уже начинать?.. *(Клиентка лезонько кивает головой.)*

Можно оставить руку на воздушном шарике... или позволить шарiku начать сдуваться... *(рука клиентки начинает слабо двигаться в разные стороны)* или можешь опять передвинуть руку на колено... пусть она остается... или пусть поднимется чуть выше... или можно ее подвигать из стороны в сторону... Все, что хочешь... хорошо... И что бы ты ни сделала... усиливай глубину и значимость этого транса... Если рука будет двигаться... или останется, как есть... или станет тяжелее или легче... все хорошо... Я хочу, чтобы ты вернулась опять, пока рука делает все, что хочет... И, может быть, ты даже удивись... или не удивись... когда ты на секундочку, буквально на секундочку, откроешь глазок, не выходя из транса... Хорошо... *(Клиентка приоткрывает глаза, удивленно смотрит на руку и закрывает глаза.)* И теперь можно закрыть глаза и опять погрузиться... И когда ты погружаешься все глубже... и глубже... ты проходишь мимо всех этих разных Кать... в которых заметны сейчас все эти перемены, которые ты видишь сейчас своими взрослыми глазами, своей взрослой мудростью... Когда ты сидишь здесь рядом со мной и глядишь своими взрослыми глазами, со своей взрослой мудростью... погружаясь в прошлое и вспоминая, как ты видела и ощущала этих других Кать... в другое время, в других местах... крошечную Катю, которую взрослая Катя брала на руки... Катю-подростка, которая плакала и которую взрослой Кате удалось утешить... ты видишь разницу... У них выпрямились плечи... стали ясными глаза... они даже немного подросли... им спокойно и безопасно... И ты можешь полюбоваться на эти перемены... А теперь, Катя, они хотят сказать тебе "спасибо"... и ты можешь принять их благодарность... И есть много

способов поблагодарить тебя... и каждый способ, которым они тебя благодарят, ты принимаешь и оставляешь себе... и используешь... каждый, каждый способ... Разве это не прекрасно... что ты принимаешь эту благодарность... всеми способами... И я хочу, чтобы ты в течение минутки... действительно насладились принятием этих детских “спасибо”... (*пауза*)... Вот так... По-настоящему... вот так (*пауза*)... Но минута уже кончается... уже прошла... И ты действительно насладились этими благодарностями... И это время, когда ты ими наслаждалась внутри себя, может длиться и длиться... И ты можешь сказать им “пока”, этим другим Катям... Не “прощайте”, потому что ты их еще увидишь... Ты их еще почувствуешь... еще будешь их узнавать... и наблюдать, какие в них происходят перемены, и принимать их благодарность... Так что это не “прощайте”, а “до скорого”... “До скорого, еще увидимся”... Вот так... Хорошо...

И эта пуховая перинка... твоего любимого цвета... когда ты будешь ее аккуратно складывать... можно заполнить ею какое-то пустое пространство внутри, и пусть она побудет там... И когда она тебе понадобится, ты всегда можешь ее взять... и пощупать, и потискать ее, как ребенок свое любимое одеяльце... Ведь можно опять положить его в это свободное пространство и оставить на потом... и потом можно достать ее и положить даже в карман... чтобы можно было запускать туда руку и щупать там, как ребенок щупает свое любимое одеяльце... И всегда помни, что некоторые вещи лучше всего оставлять в бессознательном... там они действительно могут принести тебе пользу...

И теперь можно начать выходить из транса и быть довольной тем, как у тебя все получилось... Отдохнувшей и бодрой... и такой довольной тем, как у тебя все получилось... Хорошо... (*Клиентка приходит в себя: пожимает плечами, ощупывает резким движением щеки, потом энергично сжимает и разжимает кисть, поправляет волосы.*)

Есть ли у кого-нибудь вопросы?

Бетти: Так как нет вопросов, я хотела бы немного поговорить о том, что происходило. Мне нравится проводить такую интервенцию, потому что для меня она во многом воплощает суть эриксоновской терапии. Она очень уважительная по отношению к клиенту, потому что для ее проведения не требуется знать какие-то подробности его личной жизни. Правда, кое-что я уже знаю, но без подробностей вполне можно обойтись. Сложный вариант этой интервенции учит Катю позаботиться о самой себе. У всех нас в жизни были такие моменты, когда мы — детьми или взрослыми людьми — не получали то, в чем нуждались. И единственный человек, который может это для нас “починить” или “вылечить”, это мы сами. Как я уже говорила, если мама вас никогда не любила и лупила, оскорбляла вас, изменить это

уже нельзя. И лучше научиться проявлять заботу о самом себе. Иначе вы будете тосковать по этому всю свою жизнь, а провести свою жизнь в тоске — значит, провести ее в несчастье. Мы часто не понимаем, чего нам не хватает, это просто тоска непонятно по чему, которая делает человека несчастным, и он становится мишенью для всякого, кто хочет им воспользоваться. Как будто неоновая вывеска пульсирует на лбу: “Приди и возьми меня”. Нужно преодолеть эту неясную тоску, и сделать это можете только вы сами. У некоторых тоска сильнее, чем у других, и поэтому с помощью такой интервенции Катя или любой другой клиент получает возможность дать самому себе как раз то, что нужно.

Сейчас я буду говорить о Кате как о некоем обобщенном пациенте. Итак, она дает сама себе что-то из того, что ей необходимо, но не чересчур, не слишком напрягаясь, не слишком много и не слишком быстро. Мы говорили о правилах человеческого общения: они предусматривают то, сколько можно дать за один раз. А что-то можно оставить на потом. Иногда пациент расстраивается, потому что он не хочет оставлять там эту свою одиночку часть. Но нельзя провести в трансе всю свою жизнь.

Теперь еще один момент: когда ты возвращаешься, чтобы увидеть тех других Кать, которым ты дала что-то, то видишь перемены в них. Я сейчас перечислю все признаки того, что человек счастлив или хорошо себя чувствует: расправленные плечи, прямая спина, чистые глаза, улыбка на лице, розовые щеки, цветущий вид, ощущение здоровья. И вы смотрите на это, любуетесь. А потом передвигаетесь в другое время и в другое место, где другой “вы” все еще нуждается в чем-то.

И последнее, самое важное. Это новая интеграция той Кати, которая там, далеко, в чем-то нуждалась, и этой Кати, которая сидит рядом с нами, с ее взрослым взглядом и ее взрослой мудростью. Конечно, у нее есть взрослая мудрость, так как никто не может повзрослеть и совсем ничему не научиться. И те другие Кати хотят ее поблагодарить, а взрослая Катя должна взять, даже не принять, а просто взять. Для многих людей то, как взять, является проблемой. Применительно к глаголу “брать” люди склонны впадать в крайности: одни хватают, хватают, хватают, а другие машут руками: “Ой, нет, не надо, я не съем столько, не надо”. И даже трудно себе представить такого человека, который бы представлял собой золотую середину. Но я хочу, чтобы она взяла то, чего заслуживает и что заработала. Итак, я настойчиво, но осторожно несколько раз повторяла: “Ты хочешь это взять, и они хотят тебе дать, а ты хочешь взять”. И еще мне нравится образ пуховой перины, и в самом английском языке слово “пух” какое-то пушистое и мягкое. И еще слово “пух” имеет второе значение — “спуск, погружение”. Я хочу чтобы она ее свернула и положила куда-то внутри, где у нее будет

место. Потому что это ее вещь, она ее сама создала, так куда же ее еще положить, как не в свободное место у себя внутри? Мы все видели, как дети тискают и теребят свое любимое одеяло. Так что, если она захочет, то сможет потеревить его внутри.

Иногда я еще даю своим пациентам такой утешительный плащ — плащ покоя или плащ уверенности в себе. Допустим, что вам надо войти в аудиторию и прочесть лекцию группе студентов. Если хотите, вы можете остановиться на минутку за дверью, глубоко вздохнуть и закутаться в эту мантию, в этот плащ уверенности, и тогда вы можете спокойно входить и читать вашу лекцию. Когда плащ уже не нужен, он легко сворачивается и убирается в карман. Но продолжим о перине. Я хочу, чтобы она ее убрала, заполнила ею какое-то пустое пространство внутри, чтобы иметь возможность доставать ее по желанию.

Теперь, пожалуйста, задавайте вопросы.

Поддерживаете ли Вы вербальный контакт во время транса?

Все время поддерживаю, кроме некоторых специальных периодов, промежутков, которые длятся одну-две минуты. Потому что если не поддерживать вербальный контакт, то пациент почти обязательно уснет. Некоторым людям все равно, уснут они или нет, но мне не все равно, я не хочу, чтобы пациент засыпал. И если я думаю, что он засыпает, то усиливаю вербальный контакт, еще больше говорю. Я очень редко разговариваю с пациентом во время транса. Часто это бывает связано с тем, сколько времени отведено на пациента (в США обычно не очень много). Вы видели, как неохотно пациенты соглашались открывать глаза, точно так же с большой неохотой они отзываются и на разговор во время транса. Для этого требуется все мое умение и компетентность. Иногда я спрашиваю, готов пациент к следующему этапу или нет, и он отвечает, но обычно этим общение и ограничивается.

Я занимаюсь поведенческой работой, очень часто и помногу. У папы была любимая карикатура, которую он даже заламинировал и показывал пациентам. Это было несколько картинок, изображавших известного героя комиксов. На первой из них мальчик стоял, повесив нос. На второй картинке стояла некая Люси, которая всегда “знает, как надо”. Она подходит к мальчику, выпрямляет ему спину, поднимает ему голову, приглаживает волосы, кладет пальчики на уголки его рта и “делает” ему улыбку. После этого она ему говорит: “Когда на лице “нарисована” улыбка, трудно оставаться в депрессии”. Функции идут за формой или форма идет за функцией? Я очень много занимаюсь бихевиористской работой. Такая работа, если только она не строится на серьезных изменениях, на изменениях второго по-

рядка, как мы говорим, не даст устойчивых результатов. Изменения первого порядка дают человеку хотя бы какую-то точку опоры для некоторых философских изменений.

Когда я была молодой, а мои дети были маленькими, я однажды сказала папе: “Мне надоело бояться зубных врачей!” Только подумаю о врачах — и сердце выскакивает, внутри паника, падаешь в обморок, холодный пот. Папа в течение недели по часу или два “допрашивал” меня: “Почему ты хочешь измениться? Ты двадцать лет боялась врачей, а сейчас вдруг решила измениться”. — “Я не хочу, чтобы дети от меня этому научились”. Он отвечал: “У них отец не боится зубного врача, может быть, они пойдут в него!”

Многие студенты запомнили моего отца пожилым человеком в инвалидном кресле — сильным, но физически больным человеком. Но я-то знала своего отца всю жизнь. Это был очень сильный и мощный человек. Однажды он читал газету, а я сказала ему: “Папа, ты такой “крутой” терапевт, почему бы тебе не велеть мне сесть на какую-нибудь диету, чтобы я похудела?!” Папа, медленно и плавно опуская газету, проницательно глядя на меня, ответил: “А ты действительно хочешь сесть на диету, чтобы похудеть?” — “Нет, нет, папочка, нет!” Он был очень мощный человек.

Итак, он все допытывался и допытывался, почему я хочу перестать бояться зубного врача. Все мои оправдания он представлял несущественными. Я же говорила, что не хочу, чтобы дети унаследовали эту дурную, даже не привычку, а философию. Я по-настоящему этого хотела.

Тогда он сказал: “Я вылечу тебя за один день. Вот что надо сделать. Я договорюсь с нашим семейным стоматологом, он будет в курсе. Когда ты будешь к нему приходить, на твоей шее на веревочке будет висеть табличка “Я падаю в обморок в кабинете стоматолога”, и если ты упадешь в обморок, тебя никто трогать не будет, потому что постепенно ты сама придешь в себя. Я даю тебе стопроцентную гарантию излечения”. Я ответила: “Нет, не буду! Я с табличкой на шее к врачу не пойду”. Он заявил: “Я тебе дал способ позаботиться о твоих детях, а ты его отвергла!” — и вышел из комнаты. Теперь у меня было две возможности: я могла повесить на шею табличку и идти с ней к стоматологу (папа знал, что я никогда не пошла бы на это) или могла продолжать в том же духе, чтобы мои дети научились от меня тому, чему я не хотела, чтобы они учились. Таким образом, на поверх-

ности были две возможности, но в глубине таилась третья — справиться с этой проблемой самостоятельно.

С тех пор я не боялась зубного врача, мои дети не боялись зубного врача, а спустя годы я спросила его: “Папа, как ты это сделал?” Он ответил: “Я не знаю, да это и не важно, главное, я знал, что ты сама можешь справиться с этим”.

Часть эриксоновской терапии состоит в том, чтобы твердо верить, что если подготовка проведена надлежащим образом, пациент сам в силах будет завершить работу и закрепить результаты.

Групповое наведение

Я всегда могу найти какую-нибудь хорошую цель для транса. Я хотела бы, чтобы вы устроились как можно удобнее. И осознайте, что ваши соседи с обеих сторон на следующие несколько минут не имеют для вас никакого значения. И свет, и шумы, которые есть здесь в комнате, тоже не имеют никакого значения. Есть гораздо более приятные вещи, которые можно испытать, о которых можно подумать, когда вы сидите, расслабляясь.

И начинаете чувствовать себя удобнее и удобнее... И те из вас, кто умеет погружаться в транс, уже начинают испытывать это хорошо знакомое чувство... когда вы отпускаете от себя мысли и чувства... и ваше сознание... вы ощущаете собственное дыхание... и свои руки... и то, как стоят ноги... как спина опирается на спинку стула... и слушаете то, что я говорю. И если вам это подходит, то вы это используете... а если не совсем подходит... мой голос можно услышать, как фон... который не имеет значения... как шорох летнего ветерка, шелестящего в деревьях...

...В то время, как вы все комфортнее и глубже погружаетесь... и на каждом уровне отпускаете все от себя и расслабляетесь... с каждым вдохом... вы приспособливаете внутренние движения в своих телах к тому, чтобы мускулы у вас хорошо сбалансировались... чтобы отпустить от себя ощущения, которые вам сейчас не нужны... чтобы оставить при себе ощущения, которые вам хочется испытать... и погрузиться все глубже... и глубже... И глаза могут оставаться закрытыми... и веки могут почувствовать себя такими тяжелыми... и в конце концов покажется, что их не стоит даже поднимать... И вы можете попробовать поднять... просто ради эксперимента... Интересно, могу я открыть глаза?... Слишком тяжело...

Мышцы сбалансированы, и вы погружаетесь... как раз до того уровня... до которого вам нужно дойти в этот момент... Может быть, ваш внутренний календарь будет отлиස්ывать дни назад... к тому времени, когда вы ходили в школу... Может быть, это время напоминает сегодняшний момент... как

вы учились чему-либо и вам приятно было учиться... И с каждым вдохом... ощущения, которые вам сейчас не нужны, уходят прочь... уходят от вас... Это першение и щекотание в горле можно оставить на потом... и чувство дискомфорта в голове, в желудке... можно отпустить, и оно уйдет... Можно отложить на потом... как вода стекает с утенка, с его перьев...

Как вода стекает в дождливый день по стеклу... И можно погрузиться глубже... и не нужно бояться, что вы заснете, потому что все в порядке... и вы действительно можете заснуть... Чувство покоя стекает все глубже, как вода в дождливый день по стеклу...

И теперь можно вернуться к воспоминаниям давно ушедшим... и чем-нибудь полюбоваться... что-нибудь выбрать... выбрать какое-нибудь из этих воспоминаний, чтобы полюбоваться... выбрать и посмотреть на него глазами взрослого... выбрать то, которое бы вам хотелось изменить... сейчас при помощи всех ваших взрослых знаний... всей вашей взрослой мудрости и с терпимостью взрослого... Это легко и приятно...

Или, может быть, вам захочется прогуляться по пляжу... там, где вода накапывает на песок... и вы оставляете следы на мокрой полоске песка... Песок теплый, и ощущаются отдельные песчинки... И совсем рядом, под другой ногой, песок прохладный... а под ним вода... И можно оглянуться назад, на собственные следы на песке... посмотреть как они изменяются, наполняются водой, исчезают постепенно... и глубже, и глубже...

И, может быть, вы даже пойдете в то место... где нужно что-то с собой сделать внутри... может быть, принять какое-то решение... может быть, преодолеть страх... Может быть, это место, в которое вам не очень хочется погружаться, но вы можете дотронуться до него пальцами... Можете мысленно взять меня за руку... чтобы не бояться... чтобы дотронуться до этого места... чтобы посмотреть на него другими глазами... чтобы заставить страх стать вашим спутником или слугой, а не врагом... чтобы взять и подержать эту часть себя и ту часть себя и соединить их вместе...

Или отправиться в будущее... туда, где вы уже одолели... победили и сделали то, что вам предстояло сделать... И вы можете из будущего оглянуться на себя сегодняшнего... оглянуться, уже добившись успеха, которого вам предстоит добиться... и рассказать себе сегодняшнему, как вам это удалось... И когда вы погрузитесь в этот глубокий транс, можно отпустить, оставить позади боль, заботу, несчастья... оставить все позади... в мусорной корзинке... Словно нажать кнопку и отключить... а можно собрать в комочек, свернуть узелком и выбросить... а можно оставить позади... выбросить из окна... И можно немножко выныривать из транса и опять возвращаться.. И каждый раз, когда ты вынырнул из транса, можно опять погрузиться поглубже... чтобы соединить разрозненные части... чтобы оставить

позади то, что вам нужно оставить позади... чтобы вспомнить то, что нужно вспомнить... изменить то, что необходимо изменить... с помощью вашей взрослой мудрости... Так много можно успеть, так много можно сделать...

Я хочу, чтобы вы почувствовали себя по-настоящему комфортно... перед тем, как будете готовы выйти из транса... на секундочку, чтобы удивить самих себя... Можно попробовать погрузиться совсем глубоко... когда вы слышите, не слыша... знаете, не понимая... понимаете, не зная... и слушаете, не слыша... и слышите, не слушая... На одну минуту... чтобы разобраться... чтобы испытать... чтобы запомнить... чтобы изменить ощущения... чтобы спроецировать... чтобы почувствовать себя лучше... минута, начинающая с этой секунды... И я скажу, когда она истечет...

(Проходит минута.)

И эта минута уже истекла... но внутри у вас есть все время, которое вам понадобится... и все, что вам будет нужно, останется внутри вас... и все, что вам нужно отбросить или изменить, останется позади или изменится... И уже можно начать очень комфортно... каждый в своем темпе... выныривать... в состояние полного сознания... осознавая, что вы слушали, не слыша... и понимали, не зная... И вы возвращаетесь теперь к полному сознанию... вот так... хорошо... оставляя позади все, что нужно оставить... и чувствуя себя отдохнувшими и бодрыми... И скоро у вас уже раскроются глаза... и тогда вы поймете, что уже вернулись... И люди здесь, в комнате... все ерзают, возвращаясь из транса... И вы осознаете все звуки в этой комнате... хорошо...

РАБОТА С ЭМОЦИЯМИ

Наведение транса “Я — дерево”

Бетти: Вы понимаете, что вы уже в трансе?

Елена: Да.

Бетти: Вы знаете, что можете легко говорить в трансе, в том числе со своим бессознательным, не говоря с сознанием?

Елена: Да, знаю.

Бетти: Как вы думаете, вам лучше оставить глаза открытыми?

Елена: Это совершенно все равно.

Бетти: Мне тоже все равно, потому что вы так легко и свободно говорите в трансе. Вы визуализируете в трансе?

Елена: Я легко могу представить любой город. Обычно я везде очень хорошо ориентируюсь.

Бетти: Какой образ сейчас всплывает перед вами?

Елена: Дерево.

Бетти: Вы можете представить себе дерево так, чтобы оно было частью вас, а вы были частью дерева?

Елена: Да.

Бетти: И вы даете что-то дереву, а дерево дает вам.

Елена: Да, потому что в мире все едино.

Бетти: Но сейчас мы говорим о дереве и о том, что это дерево в достаточной мере сильно. А вы можете войти в дерево и почувствовать его структуру?

Елена: Могу.

Бетти: Внутри дерева вы увидите маленькие каналы, по которым оно сосет воду и питательные вещества из земли. Сила, которая заключается в этом дереве, просто восхитительна, потому что вода такая тяжелая. А плакучей иве нужно много воды. Корни ее собирают воду с большого пространства. Тянут воду вверх и рассылают ее ко всем ветвям. И это требует колоссальной силы. А это дерево сейчас часть леса или стоит в стороне?

Елена: Лес вокруг есть.

Бетти: А как близко расположены другие деревья?

Елена: Они разные и по-разному расположены. Есть маленькие, они близко, есть кустики, они совсем рядом, есть мох — он на мне. Большие деревья совсем далеко.

Бетти: Каждый стоит так, чтобы не мешать друг другу. Это дерево, стоящее здесь, сильное, кормящее птиц, отличающееся от остальных и являющееся частью всего остального — частью ландшафта, частью системы, — это дерево, которое поднимает воду прямо до самой верхушки. Столько воды, сколько ему необходимо, так быстро, как необходимо. Это дерево, стоящее в одиночку, но являющееся частью целого; отличающееся от других, но такое же. Маленькие жучки, ползающие по его коре, и маленькие гусеницы. Их мир гораздо меньше, чем мир этого дерева. Они думают, что кроме коры ничего больше нет. А птицы думают, что и гнездо, и ветви дерева, и листья — это все, что существует. Но ни птички, ни гусеницы не знают о корнях, ничего не знают о той силе, которая требуется для того, чтобы поднимать воду

вверх, ничего не знают о силе, которая требуется ему для защиты птиц, для того, чтобы птицы были в безопасности в своих гнездах.

Вы можете вздохнуть еще и погрузиться еще глубже. И вы — часть дерева и то, что вокруг дерева, и это так приятно... Это просто замечательно, потому что вы можете взять то, что предлагает вам ваше дерево, но вы не ограничены в этом, потому что вы гораздо больше, чем оно, — вы и воздух, и мох. Вы знаете, как по маленьким каналам-сосудам бежит вода до верхушки дерева. Больше воды, чем мог бы поднять человек. Сила, которую при этом использует дерево, не видна птицам, или маленьким жучкам, или гусеницам, или воздуху. Дерево даже не видит, не понимает, что эта сила необходима, просто она есть. И вы часть дерева и не часть дерева, и вы чувствуете расстояние между другими деревьями. А вокруг другие деревца, маленькие кустики и большие деревья... и теплое солнце, и темные ночи, и грозы, и снегопады... Дерево выбирает то, что ему надо, и с силой двигает это вверх... так, как ему надо, не задумываясь... не ощущая потребности делать что-нибудь, кроме потребности быть... Быть деревом — это все, что ему необходимо... Ему даже не надо понимать, как оно существует: как ему удастся поднять воду вверх, как оно защищает птиц, дает убежище бабочкам, поддерживает растущий мох... Оно просто все это делает... просто существует... И вы часть его, часть не его... этого дерева, этой ивы... И с каждым годом дерево растет, становясь все выше и сильнее... поддерживает многих и много, но не слишком много... Не осознавая необходимости знать, как это происходит, оно поднимает все эти тонны воды — вверх, вверх... больше воды, чем мог бы поднять человек... Но тем не менее вы и вокруг, и внутри, и часть его... не зная, как это происходит... просто делая это... существуя... Это замечательно... Вы знаете, что вам необязательно понимать, как поднимается вверх вода или как растут листики... Они просто растут... Вы знаете, что вам необязательно об этом знать... разве нет?..

Елена: Я знаю, только необязательно это формулировать... почти невозможно это сформулировать... Не всякое знание можно формулировать...

Бетти: Конечно. Не всякое знание необходимо. Однако необходимо существовать и немного знать то, что необходимо. Кое-что мы знаем, как развлечение, кое-что для нас интеллектуальное упражнение, но не обязательно знать, как дерево поднимает воду от корней до ветвей, вверх по стволу. Дерево не знает этого, но делает. Оно часть вас, и вы — часть его. Вы можете взять часть силы этого дерева, а оно может позаимствовать силу у вас, когда необходимо. Вы знаете это, не осознавая, откуда.

Я хочу, чтобы вы ненадолго опустились еще ниже, еще глубже, только для того, чтобы ощутить удовольствие от недолгого погружения... для того,

чтобы глубоко погрузиться и понимать, что вам необязательно вспоминать то, что необязательно вспоминать... Достаточно глубоко, чтобы слова значили что-то или перестали что бы то ни было значить... Так же, как со своими друзьями... вы знаете... значение ваших отношений, не формулируя этого... вы просто знаете...

Еще на один шаг глубже... очень хорошо... Есть ли еще что-то, что вы хотели бы увидеть или сделать в этом трансе?.. Потому что вы можете, вы знаете это... *(Во время недолгой паузы Бетти внимательно смотрит на девушку, которая сначала сидит неподвижно, а потом выпрямляет спину, как бы сбрасывая напряжение, и вздыхает.)* Вы хотите еще что-нибудь сделать?.. Вы можете сделать это, если захотите... и можете сделать еще больше без меня... И вы знаете, что знаете это... *(пауза)* И знаете, что прекрасно справляетесь с тем, что хотите сделать... Вам не надо знать, как именно... И вы можете продолжить... даже если я буду говорить с аудиторией, это вас никак не потревожит.

Елена: Да, пожалуйста!

Бетти: А вы можете продолжать делать то, что хотите.

Елена смогла создать для меня, для себя и для всех вас такой образ, когда она может делать все, что ей необходимо. Одна из самых продвинутых техник, которые она продемонстрировала всем нам, — то, что она все может делать без моего участия. Идеальная ситуация для работы с пациентом — создание общего поля для деятельности. Елена дает мне знать о том, что ей нравится, и я могу это усилить. Очевидно, что постепенно наступает момент, когда мне просто надо вывести себя из этого поля. Когда я уйду, она продолжает делать эту работу сама, так, как ей необходимо, без моего вмешательства. Елена — тот человек, который лучше всех знает саму себя, она является “экспертом по Елене”. Поэтому мы должны полагаться на ее решение. Ей для этого не нужно знать ничего дополнительно. Очевидно, что существование в трансе — гораздо больше, чем формулирование чего-то. В нас так много всего, и совсем не обязательно знать все “как” и “почему”. Наше бессознательное знает, как все делать хорошо, продуктивно и эффективно для нас самих. *(Поворачивается к клиентке.)*

Бетти: Вы согласны с этим, Лена?

Елена: Да.

Бетти: Вы проделали прекрасную работу. Вы знаете, что мы можем продолжить ее завтра, и вы можете продолжить сегодня ночью во сне, потому что это есть, будет и будет продолжаться. И вы это знаете.

Елена: Да.

Бетти: Я хочу попросить вас помнить то, что вы захотите помнить, то, что вам необходимо помнить, и то, что заложено глубоко в бессознательном и по-настоящему может помочь вам. Очень хорошо. Я благодарю вас. Есть ли что-нибудь, что вы хотели сказать мне или аудитории?

Елена: Я по образованию не врач, но четыре года занимаюсь психологией. У меня есть пациенты. Когда кто-нибудь из них приходит в состоянии сильного стресса, не зная ничего о трансах, я предлагаю ему почувствовать, где в его теле наиболее сильные ощущения, то есть почувствовать эмоцию в какой-то части тела. Тело само говорит человеку, где и как. Например, сейчас я знаю, что у меня болит рука, а до транса не болела. Значит, этот вопрос сидит в моем теле именно здесь. Я почти не могу отвести ее назад.

Бетти: Но это вас не пугает, не правда ли?

Елена: Нет, я просто отметила, что до транса боли не было. Потом, вероятно, она пройдет.

Бетти: Елена была настолько хорошим субъектом для демонстрации, что лучше, наверное, представить нельзя.

Работа со страхом

Я много думала о том, что нам предложила Елена, как о способе преодоления страха перед авторитетом или решения проблемы недостаточного собственного авторитета. Очень часто нежелание столкнуться с какой-то властной фигурой является отражением неспособности утвердить себя. Мы уже говорили с вами о двух типах страха; страх перед авторитетом не всегда, но чаще всего является страхом, идущим из головы. Он основан на моделях, усвоенных нами в детстве, на каких-то травматических переживаниях, иногда на том, что человек не способен осознать: у него достаточно сил, чтобы взять на себя ответственность.

Люди хотят быть ответственными, но чаще всего цена, которую приходится за это платить, для них слишком высока. Если я за что-то отвечаю, то вместе с независимостью кроме похвал получаю и критику. Нам всегда удобнее, если рядом есть кто-то большой и сильный, кто принимает на себя ответственность. Ответственность пугает, порой делает одиноким, но любой человек, взрослея, становясь более зрелым, не может избежать ответственности. Порой это приводит к конфликту, к внутренней боли, сопротивлению. Человек старается защитить себя, обдумывая причины страха, но это бессмысленно, поскольку природа страха иррациональна. Бояться заговорить с учителем, руководителем или как-то иначе выступить про-

тив фигуры власти — это проявление иррационального страха. Другой гранью работы с созависимостями является боязнь не задобрить. Поскольку я зависима от вас, то должна вас задобрить. И это не взрослое желание понравиться, а зависимость от человека.

Я очень часто повторяю эту фразу, работая с клиентами по созависимостям. Когда я, сидя напротив, ровным, размеренным голосом повторяю эти слова, они гораздо лучше помогают настроиться на работу с созависимостями. Клиенты рассказывают о супругах или родителях, по отношению к которым они испытывают созависимость, которая распространяется буквально на каждое проявление их жизни. Если вы пролили масло в холодильнике, то оно затекает в самые немыслимые места, проникает всюду. Все это лишь подготовка: я даю множество примеров, прежде чем смогу дать концептуальную модель и мы вместе сумеем разрушить сложившуюся созависимость.

Елена в своем трансе предложила нам очень яркий образ дерева, который можно было очень легко изменять. До того, как она мне об этом сказала, я смотрела на нее и думала: “Если она мне ничего не предложит, я буду говорить о дереве”. Может быть, это просто совпадение, а может быть, свидетельствует о нашем взаимном трансе и общем решении, что этот образ подходит больше всего.

Очень часто люди просят показать продвинутые техники. Они знают обычные техники, знают базовую терапию и, естественно, хотят еще продвигаться в своих знаниях. В данном случае продвинутой техникой можно назвать внимательное считывание всего, что клиент мне предлагает, а затем многократное и полное использование своих наблюдений для терапии.

С Еленой было очень легко работать, потому что если я говорила то, что ее не очень устраивало, она немедленно меня поправляла. Когда я спросила, есть ли рядом другие большие деревья, она ответила, что только поодаль. Рядом с ней только кустарники или маленькие деревца. Если бы она ответила, что рядом есть такие же большие деревья, мы стали бы подчеркивать различия между ее деревом и другими: насколько оно стройнее, красивее, более ветвистое, например. Если бы она не предложила образы жучков и птиц, находящихся приют на этом дереве, то мы поговорили бы о способности дерева заботиться о них. Продвинутость на этом этапе заключается в том, чтобы внимательно наблюдать за тем, что вам предлагает клиент, и использовать это, двигаясь к заданной цели. Иногда я добавляю какие-то свои образы: дерево должно быть очень сильным, чтобы качать воду вверх. Скорее всего, очень немногие из нас понимают, каким образом это происходит. Поэтому, когда Лена предлагает мне что-то в трансе, я могу это не-

сколько изменить, как-то передвинуть, каким-то образом исправить, сделав другим, но одновременно оставив тем же самым, имея в виду достижение той цели, которую она поставила перед собой в начале работы.

Мне часто приходилось работать с людьми, больными СПИДом, которые скоро умрут. Представляете, какое утешение вы можете предоставить такому человеку, разговаривая с ним об образе дерева? Дерево сильное, живет долго, в его ветвях гнездятся птицы. Когда оно умирает, о нем остается память в виде потрясающих поделок из его древесины, которые проживут еще много лет. Из этого дерева можно создать нечто, что будет жить в веках. Многие поколения будут с удовольствием смотреть на это произведение.

Я еще раз повторю, что продвинутые техники гипноза строятся следующим образом: вы внимательно смотрите на пациента, считываете то, что он предлагает вам, погружаясь внутрь себя, используя весь накопленный вами опыт, все умение изменять то, что было вам дано, предлагать какие-то пути, двигаясь к назначенной цели. Именно это имел в виду Эриксон, когда говорил: “Доверяйте своему бессознательному!” Потому что сейчас в бессознательном каждого из нас записано столько, что мы могли бы создать целые библиотеки с интервенциями для наших клиентов.

Когда вы начинаете учить иностранный язык, то, запомнив в первый день пять слов, на следующий еще пять, а через неделю зная уже сто слов, вы поражаетесь скорости освоения языка. Но преодолевая шаг за шагом преграды на своем пути, вы постепенно идете к мастерству во владении языком, и тогда изменения почти не видны. Мне пришлось довольно долго жить в Бразилии, и я научилась говорить по-португальски — настолько свободно, чтобы без страха заговаривать с десятилетними пацанами на улице. Конечно, я не знала португальский достаточно хорошо, а для того чтобы развить свое знание, мне нужно было только практиковаться. Простых и быстрых способов не бывает, а если бы они были, я бы их вам уже предложила.

Теперь вернемся к трансу. Елена сказала, что испытывает страх перед авторитетом. Я, конечно, подумала, что это созависимость. Но, предположим, она не предложила бы мне образа дерева и я не смогла бы придумать такого замечательного образа. Что же мне тогда делать? Она должна мне рассказать, что для нее значимо. Иначе мы будем взаимодействовать с ней на двух разных уровнях, никогда не соприкасаясь. Приведу пример:

— Как вы себя чувствуете, когда разговариваете со своим начальником?

— Очень маленькой.

— Небольшого роста или маленьким ребенком? Если вам не хватает роста, то можно, например, надеть туфли на высоких каблуках, чтобы смотреть на собеседника на равных. Если же маленькая, как ребенок, то сколько лет этому ребенку — пять, шесть, восемь? Допустим, восемь. Про восьмилетних детей известно, что все они хотят стать взрослыми, и то, что они при этом делают, просто замечательно для своего возраста. Возможно, когда вам было восемь лет, у вас были какие-то замечательные ботинки или любимая рубашка. Я тут же спрошу: как выглядела ваша любимая рубашка или игрушка? Большинство девочек могут отлично вспомнить ту игрушку или платье, которое было самым любимым в восьмилетнем возрасте. Когда человек начнет мне описывать какой-то любимый предмет из своего детства, он как бы вернется памятью в прошлое, погрузится внутрь себя. “Мое любимое платье было красным с небольшой оборочкой внизу и сзади на завязках”. — “Какое красивое платье!” К этому моменту я уже тоже погрузилась в транс. “А почему бы вам его не надеть?” — “Оно бы мне не подошло!” — “Не подошло бы, потому что вы его переросли? Да, мы действительно не можем взять многие вещи из детства, потому что мы их переросли”. Так приятно наблюдать за ребенком, играющим со своим мишкой. Четырехлетний ребенок даже представить себе не может момента, когда ему эта игрушка будет не нужна. А может быть, он носит сумочку со своими маленькими секретами. Ребенок даже представить себе не может, что когда-нибудь придется отказаться от этой любимой игрушки или маленькой сумочки — играть во что-то без нее! Но все мы перерастаем наш возраст, наше детство, так же, как перерастаем свои детские реакции. Больше вы уже не пугаетесь своей воспитательницы в детском саду. А ведь было время, когда она являлась для вас самым важным взрослым, может быть, за исключением вашей мамы. Но вы выросли, слава Богу!

Рассмотрим теперь ситуацию, когда ваш клиент не вспомнил себя в детстве. Вы спрашиваете, что он чувствует, когда нужно возразить начальству, а он отвечает: “Не знаю”. “А вы хоть раз сказали кому-нибудь “нет”?” — “Как я могу! Если я скажу “нет”, то мама обидится, папа скажет, что меня не любит. Я не могу сказать “нет”!” Конечно, я сейчас преувеличиваю, но вы наверняка узнаете каких-то своих клиентов. “А если бы вы на внутренней поверхности своих век написали: “Ну и что?”

Представьте, что ваша клиентка говорит вам: “Не могу сказать “нет”, потому что перед глазами картина, как мама говорит мне: “Ты глупая, никчемная девчонка, ты никому не нужна”. Тогда необходимо с помощью гипноза ввести корректирующие воспоминания, опыт, и это достаточно легко.

“Тебе хотелось бы изменить эту картинку, хотелось, чтобы родители в прошлом говорили с тобой по-другому? Может быть, тебе хотелось бы, когда ты слышишь эти слова от матери, чтобы рядом с тобой стояла тетя или ба-

бушка и защищала тебя? Может быть, ты хотела бы вернуться туда, уже взрослая, и объяснить своей матери, что воспитывать тебя надо по-другому?" Задавая такие вопросы, вы внимательно всматриваетесь в лицо клиента, анализируя, что каждый из них может для него значить.

Предположим, вы заметили, что клиентка хотела бы, чтобы бабушка, стоя у нее за спиной, защищала ее. Как она должна стоять, что говорить и что делать? Клиентка говорит вам то, что ей действительно необходимо, и при этом создает свой внутренний транс. В дополнение она при этом передает вам массу информации, позволяющей работать с ней по завершении транса. Что бы ни происходило, когда вы предлагаете несколько возможностей, структура ситуации подразумевает выбор, и он, естественно, будет сделан. Как только клиентка выберет один из вариантов или дополнит вариант, предложенный мной, — значит, она согласилась на изменения. Все остальное — работа по оттачиванию ее готовности измениться. Может быть, это очень хороший способ завершить круг — сказать матери, ничего ей не говоря, что так нельзя воспитывать детей. Когда внутри себя клиентка произнесла эти слова, сказала матери, ругающей ребенка, что так делать нельзя, она исцелила себя и одновременно выступила против сильнейшей авторитетной фигуры, которая существовала в ее прошлом. Если бы у нее были дети или племянницы, то, вернувшись домой, она могла бы изменить отношение к ним, обращаться с ними так, как ей хотелось бы, чтобы мать обращалась с ней. Я бы хотела, чтобы мой клиент, придя на следующую встречу, мог сообщить, что он сказал своей дочери: она может гордиться своими успехами в школе или тем, как помогает дома, тем, какой она хороший человек. И все это за того ребенка в нем самом, который никогда таких слов не слышал. Таким образом, клиент воспитывает себя, он вводит новые корректирующие эпизоды в свое прошлое, которое, конечно, изменить нельзя.

Клинический случай с астмой

Одна из участниц семинара: Мы обсуждали случай одной женщины, у которой сильная астма, сделавшая ее почти инвалидом. Она вернулась из Афганистана с мужем, которого вытащила с поля боя, когда он был тяжело ранен. После возвращения муж стал благополучным бизнесменом, но перестал уделять ей время, даже толком не поблагодарил ее. Она переболела очень сильным воспалением легких, позже появилась астма.

Мы решили, что это связано с отсутствием в жизни женщины любви, которая ей необходима. Как в этом случае построить интервенцию, и вообще, можно ли ей помочь, ведь мы не можем заставить его любить?

Бетти: Вы не только не можете заставить его любить, но даже поблагодарить ее. Она его спасла и, может быть, если бы он ее любил, это было бы частью благодарности для нее. На одном уровне то, что она говорит, звучит так: “Меня предали!” Но ее муж не входит в вашу картинку, чтобы он ни сделал. Он не пришел к вам в офис и не спросил: “Как бы мне понежнее обойтись с женой?” Ей приходится иметь дело с предательством, с тем, что ее недооценили. Она сама отдает себе отчет в том, что это ее настоящие чувства?

Участница: Похоже, что нет, хотя она считает, что больна из-за мужа.

Бетти: Обвинять кого-то — не значит чувствовать к нему злость. Эта женщина должна понимать, что имеет право быть злой на него. Я бы предложила почти прямую терапию. Прежде всего она должна понять, каковы ее настоящие чувства. Потом понять, как с ними поступить. Может быть, она боится на него разгневаться? Ей нужно разделить все свои эмоции.

Если женщину переполняет гнев или ощущение того, что ее предали, даже ради самой себя она должна от этого избавиться. И только тогда она может перейти к осознанному и осмысленному решению о том, что ей делать с этим “негодяйским сукиным сыном” или как она там его еще назовет. Ведь если женщина будет делать это в тот момент, когда ее переполняют эмоции, она заплатит дважды.

Способ взаимодействия с пациентом, когда вы как бы спускаетесь на “донный” уровень сознания, отнюдь не единственный в психотерапии. Но мне кажется, что это лучший способ.

Работа с гневом

Участник семинара: Вчера по поводу случая с бронхиальной астмой Вы сказали, что необходимо “отпустить” гнев. Как это сделать?

Бетти: Этот вопрос мне всегда задают пациенты. Существует очень много способов. Но главное — дать себе отчет в том, что этот гнев действительно существует. Очень часто людям бывает тяжело это сделать, потому что собственный гнев у многих вызывает страх.

Мой пациент, находясь в трансе, говорит: “Я не могу разгневаться!” Я спрашиваю: “А что случится, если вы сделаете это?” Он отвечает: “Тогда я разрушу весь мир... Я разрушу Вас...” А один пациент заявил: “Если я разгневаюсь на одну десятую секунды, то могу даже Вас убить!”

Я спросила: “У тебя есть нож или пистолет?” Он ответил: “Нет”. “Из окна ты меня не выбросишь, тут очень толстое стекло, а если начнешь душить,

то за десятую долю секунды я все равно не умру. Боюсь, у тебя ничего не выйдет”.

Но все пациенты действительно очень боятся собственного гнева. После того, как пациент осознал собственные чувства, он может придумать какой-нибудь ритуал. Например, написать письмо, нарисовать своего мужа и сжечь или порвать и выбросить в унитаз, можно положить свой гнев в коробочку и хорошенько спрятать. Часть гнева можно выбросить, но остальное хранить в коробочке. Если вы предложите своему пациенту последний вариант, а потом спросите, какая у него будет коробочка, он вам достаточно точно ответит. Например, металлическая шкатулка с замочком и крышкой.

— А крышка захлопывается?

— Нет, она задвигается.

— Она коричневая?

— О, нет! Серебристая.

Это говорит о том, что для него такая процедура является реальностью. Потом, заперев или перевязав веревочкой шкатулку, пациент “уберет” ее на чердак или в подвал.

Все это можно сделать в естественном трансе. Я говорю: “Я никогда не теряю елочные украшения. Каждый год я аккуратно убираю их, но постоянно забываю, куда, и мне приходится искать”. Пациент смеется, потому что ситуация достаточно знакомая. В этот момент он немного выходит из транса. “Итак, вы можете спрятать коробочку в гараже, на чердаке, в подвале, чтобы в любой момент достать и использовать. Но сейчас вы уберете ее так, чтобы она вам глаза не мозолила”. Или можно спросить: “А на что похож ваш гнев? Это монстр или такой огромный ужасный человек, который вас преследует? Как я могла бы ваш гнев узнать, если бы он попался мне на улице?” Иногда это чудовище, иногда алое облако. Вы можете попробовать изменить это облако — увеличить его или уменьшить. Или с помощью такой черной заслонки, которая часто бывает перед глазами, сплющить это облако, или уменьшить, или придать какую-нибудь форму. В итоге вы фактически научились контролировать свой гнев.

У одного моего пациента была назойливая и деспотичная жена. Он обязан был спрашивать у нее разрешения буквально на каждую мелочь: в туалет сходить, руки помыть, зубы почистить и т.д. Он ужасно на нее злился и страшно боялся. Я спросила, на что похож его гнев. “На страшного монстра, прикованного к моей лодыжке, которого я иногда подкармливаю кусками собственной плоти”, — ответил он. Есть американское сленговое выра-

жение, что жена — “ядро каторжника”, которое, кстати, обычно приковывали именно к лодыжке.

Другой пациент был профессором словесности в университете. Он очень сердился на свою мать и жену. Он описывал гнев двумя словами — “злюсь” и “раздражаюсь”. Я обратила его внимание на то, что могу привести около тридцати синонимов этих слов, а он употребляет только два. По моему заданию он выписал из словаря список подходящих выражений и каждое воскресенье вечером брал очень толстую воскресную газету, комкал лист и бросал его в угол, выкрикивая одно из выражений из списка. Так он проделывал с каждым листом, а спустя три недели пришел и сказал: “Теперь я знаю много слов, описывающих гнев, и могу все их бросить Вам в лицо, потому что Вы заставили меня комкать эти газеты!”

Таким образом мы смогли войти в контакт с его гневом. А уже после этого мы можем его положить в коробочку, изменить, чтобы контролировать, сжечь, выбросить какую-то часть, посмеяться над ним, распознать настоящую силу этой эмоции и отнестись к гневу с любопытством, как к собственному творению.

Точно так же со страхом — можно сделать его своим попутчиком или слугой, а не хозяином.

Работа с зависимостями

Если вы работаете с умирающими людьми, испытывающими сильную боль, то, конечно, хотите облегчить их состояние без лекарств.

Зависимости — одна из наиболее сложных проблем в психотерапии по целому ряду причин. Во-первых, в них есть физическая составляющая. Исследования алкоголизма позволяют говорить о том, что некоторые люди имеют больше шансов быть зависимыми от алкоголя, чем другие. Алкоголизм — физическая зависимость, она основана на генетических факторах, и не принимать этого во внимание нельзя. Проводились специальные исследования детей, у которых родители алкоголики. Даже если таких детей воспитывали в непьющих семьях, когда они вырастали, среди них оказывалось больше алкоголиков, чем среди других детей из этих семей.

Зависимость от наркотиков или алкоголя в некотором смысле является способом самолечения, которое помогает уменьшить боль. Если же у вас есть привычная схема употребления алкоголя, то через некоторое время меняется метаболизм, что приводит к образованию физической зависимости от алкоголя.

Алкоголь влияет на всех живущих в семье, и на пьющих, и на непьющих. Алкоголь поглощает всего человека, прекращается эмоциональное взросле-

ние. Очень часто, спрашивая алкоголика, во сколько лет он начал пить, можно не дожидаться ответа, а практически безошибочно по реакциям человека понять: в 16 или в 20 лет.

Кроме того, все алкоголики — блестящие лгуны. Алкоголь настолько важен для них, что они могут смотреть на вас кристальными глазами и беззащитно лгать.

Таким образом, работа с зависимостями осложняется тем, что:

- зависимости имеют физическую природу;
- они представляют собой психосоциальные проблемы;
- алкоголизм является составной частью механизма решения каких-то иных проблем человека;
- любое изменение предполагает тяжелый труд.

Единственная возможность для лечения алкоголика, известная мне, появляется тогда, когда приходит человек и говорит, что он хочет бросить пить. Но даже в этом случае нельзя быть полностью уверенным в положительном результате.

Кроме того, что мы пытаемся заставить человека бросить делать то, что ему замечательно помогает, мы еще пытаемся заставить его повзрослеть, а это неприятно и трудно.

Уже пятьдесят лет в Америке существует программа “Анонимные Алкоголики”, которая дает очень хорошие результаты. Она состоит из двенадцати шагов. Второй из них предлагает человеку признать, что он беспомощен перед алкоголем. Анонимные Алкоголики понимают, что человек не сможет отказаться от зависимости, не сумев признать, что он беспомощен перед алкоголем.

Еще один шаг — составить полный список своих моральных качеств. Это хорошая терапия для кого угодно. С такими зависимостями лучше работать в группах, потому что никто не поймет алкоголика так, как другой алкоголик. В США иногда работают со всей семьей, так как проблема, естественно, затрагивает всех членов семьи. Один из принципов таких групп заключается в том, что остановить или изменить алкоголика нельзя. Вы можете прекратить помогать этому человеку разрушать самого себя, например, перестать защищать его. Супругам алкоголиков бывает очень трудно обнаружить последствия своего собственного поведения. Когда алкоголика забирают в тюрьму, не стоит выкупать его оттуда; потерял сознание прямо на полу — переступайте через него; пропустил работу — не звоните начальнику, объясняя, что он заболел. Детям нужно объяснять, что эта ситуация

находится вне их контроля, что они не являются ее причиной. Тогда и они могут оставить пьющего отца без поддержки. Если алкоголик наконец-то решает бросить пить и принять ответственность за свое поведение, тогда вы можете начинать работать с ним любым из понравившихся вам способов. Свобода является основной радостью в жизни, но она всегда сопряжена с ответственностью. Становясь алкоголиком, человек делается специалистом по избеганию ответственности.

Вопрос из зала: Работаете ли Вы с такой зависимостью, как табакокурение?

Бетти: Терпеть не могу работать с этим, но приходится. Курение очень похоже на алкогольную зависимость. Все знают, что курить вредно, но продолжают. Все зависит от решения человека. Возможность помочь пациенту бросить курить появляется в тот момент, когда у него возникло твердое решение сделать это. И тогда я могу начать работать с тем, чтобы облегчить ему достижение цели.

Мы подробно обсуждаем, что человеку нравится в курении: запах и вкус табака, глубокая затяжка, манеры, связанные с курением, или еще что-нибудь.

Курильщиков можно разделить на группы по тому, что им нравится в курении. Первая группа любит медленно закуривать и глубоко-глубоко затягиваться. Я предлагаю им получить удовольствие от первой затяжки, а потом отложить сигарету. А может быть, сделать всего две затяжки, а потом забыть вспомнить о сигарете — ведь достаточно часто бывает, что курильщик забывает, и сигарета тлеет в пепельнице. В этом случае я не прошу его бросить курить, но если вы вместо пачки в день курите по две затяжки от пачки, то достигаете заметного сокращения.

Другая группа говорит о том, что ей нравится запах и вкус. В этом случае можно предложить понюхать пальцы, пропитанные запахом табака, почувствовать запах табака, исходящий от других людей. Можно поднести руки ко рту и вспомнить вкус и запах, как можно почувствовать вкус шоколада.

Нужно разрушать ритуалы. Многие привычно курят, когда говорят по телефону. Для того чтобы уничтожить этот ритуал, достаточно убрать сигареты подальше от телефона.

Иногда я использую следующую интервенцию. Она очень симпатичная, но, к сожалению, помогает достаточно ограниченному кругу людей. Спросите своего пациента, во сколько он оценивает желание бросить курить. Удвойте сумму. А потом за каждую выкуренную сигарету разрывайте двадцати- или десятидолларовую бумажку или банкноту того достоинства, которую

пациент может себе позволить потерять один раз, но два или более раз становится уже неприятно. Если к тому моменту, как разорвано уже около тысячи долларов, ваш пациент будет продолжать курить, боюсь, ему уже ничего не поможет.

Вопрос из зала: Не могли бы Вы рассказать о переедании и борьбе с лишним весом?

Бетти: Это очень сложная проблема. Еда слишком много означает для человека, например, заботу о себе, как о маленьком ребенке, комфорт, любовь к себе. Как вам нравится выражение: “Не расстраивайся, лучше съешь котлетку”? Кроме того, еда — это социальный ритуал. Мы привыкли встречаться с друзьями за столом с угощениями. С возрастом метаболизм замедляется, а количество еды остается прежним. Кроме всего прочего, еда просто вкусная и от нее невозможно отказаться. Мы можем совсем отказаться от стаканчика вина или пива, но не от еды.

Если пациент действительно хочет сбросить вес, я ввожу его в транс и предлагаю увидеть огромный шведский стол, полный замечательных блюд. Мы описываем его в невероятных подробностях, но говорим о том, что более всего ему приятен, более всего его привлекает огромный кувшин с водой. Теперь, когда человек видит пищу, он думает о том, что хочет взять стакан чистой, вкусной воды, потому что он так сильно хочет пить. Вся эта еда такая сухая и не лезет в горло, а пить хочется так сильно!

Можно также попробовать поговорить с собой будущим и получить совет, как лучше сбросить вес. Можно попробовать научиться получать удовольствие от небольшого количества пищи.

Первая ложка чего-то, когда мы проголодались, так вкусна! Вторая чуть-чуть меньше. Третья еще меньше. Четвертая значительно менее вкусна. Потом, конечно, можно и не доедать, если правильно понять, когда ощущение “очень вкусно” исчезло.

Вопрос из зала: Вы привели пример борьбы с курением при помощи разорванных купюр. А если клиент перестанет рвать купюры? Что его заставляет это делать до конца, до выздоровления?

Бетти: Во-первых, он много раз говорил, как сильно хочет бросить курить. У него была очень сильная мотивация оставить эту привычку, и я еще более усилила ее в процессе подготовительной работы.

Если же человек перестает выполнять мои задания, то я понимаю, что он не готов к тому, чего вроде бы хотел добиться. Привычка курить может ему обойтись очень дорого, и он не готов взять на себя ответственность за

это. Я же предлагаю ему далеко не самый дорогостоящий вариант принятия ответственности.

Один из способов исключения из неприятных ситуаций

В Америке как-то шел очень популярный фильм, в котором девушка заигрывала с преподавателем, сидя в первом ряду аудитории. На веках у нее карандашом для глаз было написано “Я вас люблю” и каждый раз, когда преподаватель на нее смотрел, она улыбалась, закрывала глаза, а он читал эту надпись. Даже если вы никогда не видели фильма, это легко представить. Так начинается подготовка — пациент воображает все это. Как только он улыбнулся, я понимаю, что он все представил, понял, сфокусировался и ждет следующей ступеньки. Она у меня уже готова: правда, здорово уметь писать с внутренней стороны век? Взять и написать: “Ну и что?” И когда в следующий раз ваша свекровь, свояченица или другая строгая родственница начинает вам говорить: “Ты делаешь не так... Ты не должна...”, вы закроете глаза на минуточку и прочтете: “Ну и что?” И ничего не нужно делать.

Таким образом вы дали пациенту способ видеть подобные ситуации с другой точки зрения. Когда его в очередной раз начинают ругать или стыдить, а он закрывает глаза и видит надпись “Ну и что?”, у него как бы прибавляются силы. А именно этого вы с ним и хотите добиться.

На своих семинарах я часто напоминаю, что у нас есть роли, которые мы играем, костюмы, в которые мы рядимся, и привычные маски, которые мы надеваем. В этом нет ничего плохого или шизофренического. Иногда это очень полезный инструмент, который удерживает человека от того, чтобы впасть в ярость. Например, на вас форменная одежда служащего “Макдональдса”, вы на работе, входит женщина и спрашивает: “А у вас можно купить гамбургер?” Вы смотрите на форму, на которой написано ваше имя и “Макдональдс”, и говорите: “Да, мэм!” А она продолжает: “А кетчуп к гамбургеру?” Вы опять внимательно смотрите на свою форму и говорите: “Да, мэм!” Каждый раз, когда вы можете мысленно представить себя в какой-то форме, у вас появляется возможность сделать то, что вам нужно сделать. И когда вы предлагаете этот способ пациенту, у него появляется возможность почувствовать себя в этой роли комфортно и уверенно.

Иногда транс развивается более сложно и долго. Сейчас я приведу пример более длительного и детального развития естественного транса.

РАБОТА С ПСИХОСОМАТИКОЙ

Наведение транса.

Работа с приступами удушья

Бетти: Я вижу, у тебя здесь горит красненький огонек. Он мне нравится. (У Константина в кармане лежит работающий диктофон.) Это значит, что ты функционируешь. Почему бы тебе не рассказать мне, что ты в данный момент хочешь для самого себя.

Константин: Я бы хотел, чтобы дыхание было более свободным и чтобы я мог снизить дозу лекарств, которые принимаю в связи с моей астмой.

Бетти: А давно ты болен?

Константин: Лет двенадцать или пятнадцать.

Бетти: А ты куришь?

Константин: Нет.

Бетти: Скажи, пожалуйста, каким образом астма мешает тебе наслаждаться жизнью?

Константин: В первую очередь она мешает мне работать. Я не могу принимать клиентов так часто, как они этого хотят.

Бетти: Потому что тебе надо отдыхать?

Константин: Да. Кроме того, я бы хотел много бегать.

Бетти: А когда у тебя приступ, что происходит обычно?

Константин: Мне становится тяжелее дышать, но каждый раз все происходит чуть-чуть по-другому. Иногда удушье начинается снизу, иногда на вдохе, иногда на выдохе. Это похоже на то, когда проплываешь метров двести очень быстро и касаешься стенки бассейна. Я был очень удивлен, когда спустя много лет, болея астмой, узнал это ощущение. Невозможно вдохнуть, а иногда выдохнуть.

Бетти: Дыхание становится таким мелким, да?

Константин: Я теперь уже сам его таким делаю, потому что так быстрее проходит приступ. Раньше, когда я пытался дышать глубоко, становилось хуже.

Бетти: Это тебя пугает?

Константин: Было время, когда очень сильно пугало, но теперь страх позади.

Бетти: Долго ты боролся с этим страхом?

Константин: Лет восемь подряд.

Бетти: Отличная работа. Для многих астматиков действует некий порочный круг: во время приступа они пугаются, приступ углубляется, они еще сильнее пугаются и так далее. Ты когда-нибудь дышишь глубоко?

Константин: Сейчас. Но обычно я стараюсь не дышать глубоко, потому что это может быть опасно, особенно во время разговора.

Бетти: Глубокое дыхание запускает приступ, да?

Константин: Да, когда я быстро иду или говорю.

Бетти: Когда тебе легче всего дышать: в душе, в ванной, в жаркий день, в дождливый день?

Константин: Я об этом думал, но никакой системы не нашел. Только в метро очень трудно, потому что там влажно и душно.

Бетти: А в душе, например?

Константин: Я там никогда не задыхался.

Бетти: Конечно, все люди ощущают все по-разному, но многие астматики говорят, что чистая влажность душа помогает.

Константин: Может быть, но на берегу моря мне плохо.

Бетти: А ночью хорошо спишь?

Константин: Просыпаюсь раза три-четыре за ночь и, воспользовавшись ингалятором, снова засыпаю.

Бетти: Ты спишь с подушкой или нет?

Константин: На меня это не влияет, поэтому иногда с подушкой, иногда нет.

Бетти: А бывает так, что не просыпаешься ни разу?

Константин: Такого не было уже десять лет.

Бетти: Засыпать тебе трудно?

Константин: Нет.

Бетти: Ты уже достаточно хорошо поработал! А как ты понимаешь, что такое астма физиологически?

Константин: Раньше я думал, что многое понимаю, а сейчас — что не понимаю ничего.

Бетти: А где ты себя чувствуешь плохо, кроме метро?

Константин: На берегу моря. Или когда быстро двигаюсь или начинаю суетиться. Иногда плохо бывает от пыли.

Бетти: А ты в транс погружался?

Константин: Да, регулярно. Я практиковал медитативные техники, погружался в транс, когда работал с пациентами и когда занимался собой.

Бетти: Отлично. Но теперь я не могу тебе сказать: “Вздыхни глубоко и погрузись в транс!” Нет-нет, не дыши так глубоко. Я ведь хочу, чтобы тебе было комфортно. Ты видел, как я работала с Сергеем? Видел, как рука поднималась?

Константин: Да, я сам это очень люблю.

Бетти: Тогда давай я помогу тебе погрузиться в транс. И когда ты погрузишься в транс, ты, может быть, решишь позволить своей руке подняться, ведь это такие приятные ощущения. Какая рука у тебя обычно поднимается — правая или левая?

Константин: Обычно обе!

Бетти: Нет уж, давай выберем одну!

Константин: Тогда правую, я ее больше люблю!

Бетти: Ты помнишь, как я работала с другими людьми, которые впадали в транс. Тебе даже не обязательно обращать внимание на то, что я говорю. Твой магнитофончик все запишет. Даже слушать не обязательно. Тебе нужно просто погрузиться в транс и испытывать это ощущение. Не обязательно отвечать, отзываться... И Марину (*переводчицу*) слушать не обязательно... И меня не обязательно слушать... Я буду продолжать говорить, но в основном для публики... Пока ты сидишь здесь и погружаешься в транс... и даже отзываться не обязательно... Ты просто сидишь и чувствуешь себя комфортно... И глаза твои смотрят вниз, на руки, лежащие на коленях, а спина опирается на спинку стула... И ты ведь это уже умеешь... ты знаешь, как... Все эти шумы, которые производят люди, сидящие в комнате... похожи на слитный отдаленный гул, на звуковой фон, который бывает летом, зимой... лето и зима, которые давно прошли... все эти ерзанья и звуки, которые издают люди в комнате, и мой голос, и Маринин голос можно слушать, а можно и не слушать... И веки у тебя становятся тяжелыми... И можно позволить им почувствовать себя тяжелыми, а руке легкой... Вот так... хорошо...

И довольно скоро... можно будет погрузиться еще поглубже... Для этого достаточно позволить своей руке чувствовать себя все более и более лег-

кой... И может быть, она станет легче и теплее... потому что ты знаешь, как позволить ей подняться. И это помогает погрузиться в транс... Хорошо... И я хочу, чтобы тебе было комфортно... чтобы ты расслабился... пока ты тут сидишь и думаешь: "Что же будет?.." Поднимется ли левая рука сама по себе?.. Останутся ли глаза закрытыми?.. Погрузишься ли ты еще глубже в транс?.. И этот шум в комнате... будет ли он продолжать оставаться ясным, отчетливым или сольется в неясный гул?.. Хорошо... Глаза могут продолжать оставаться закрытыми... очень хорошо... но ты остаешься в контакте со мной и в то же время погружаешься все глубже и глубже... Вот так...

И если ты действительно хочешь испытать замечательное чувство, когда ты погружаешься все глубже, глубже, а кто-то тебе помогает, то можешь уже позволить своей левой руке начать потихоньку подниматься... Тебе ведь так нравится это чувство... *(Левая рука Константина, до этого спокойно лежавшая на колене, потихоньку зашевелилась.)* Вот так... хорошо... *(В этот момент начинает приподниматься правая рука Константина.)* Это замечательное чувство может быть и в правой руке... в сущности, это совершенно не важно... и ты, Константин, сидишь здесь... *(Правая рука Константина начинает подниматься вправо и вверх.)* Так, хорошо... И чем выше поднимается рука... тем глубже ты можешь погрузиться... и все-таки остаешься в контакте со мной... Хорошо... И ты остаешься со мной в контакте, а рука движется... *(Рука уже поднялась до уровня груди и остановилась.)* И когда рука совсем поднимется и дотронется до лица... *(кисть руки разжалась, рука начинает медленно подниматься к лицу)*, какой же глубокий транс ты ощутишь, Константин... Хорошо... И все ближе к лицу... И когда ты осторожно дотронешься до лица, то будешь в действительно глубоком, просто отличном трансе... *(рука Константина совсем рядом с лицом)* в очень хорошем трансе... *(Рука Константина коснулась его усов; он слегка водит по ним рукой вверх-вниз; рука начинает подниматься выше по лицу.)*

И с той самой скоростью, с которой тебе удобно... в своем темпе... *(рука Константина поднялась до бровей)* теперь ты можешь побыть в этом замечательном трансе... Я хочу, чтобы ты в нем оставался... хочу, чтобы ты вернулся, отлистав назад странички своей памяти... *(рука поднялась до лба)* на десять лет... на двенадцать лет... на пятнадцать лет... *(рука медленно отодвинулась от лица; она как бы подвешена в воздухе рядом с ним)* когда твоё дыхание было таким простым и долгим... вспомнить... Ты можешь вспомнить, как это ощущалось, когда можно бежать и плавать... *(рука начинает двигаться вперед)* и оставаться в этом трансе, оставаться в трансе *(рука к концу фразы опустилась опять на колено)* десять лет... двенадцать лет... пятнадцать лет назад... И ты помнишь, как это ощуща-

лось... так быстро бежать и чувствовать прозрачный чистый воздух... отличный воздух, который наполняет легкие... *(Константин плачет, по щекам бегут слезы.)*

И это прекрасное ощущение свободного дыхания десять... двенадцать... пятнадцать лет назад... двадцать лет назад... И ты можешь вспомнить это ощущение... как воздух входит в легкие... проходит до самой глубины... и выходит наружу... И такое комфортное ощущение... И ты даже не понимал, какое это комфортное ощущение... даже не замечал, как мы все не замечаем... принимал как должное... И оставайся в трансе... хорошо... И ты можешь вспомнить... как будто это такой длинный-длинный коридор... и ты остаешься со мной в контакте... Ты можешь вернуться ко мне, если хочешь... самое главное, чтобы тебе было комфортно... *(Константин улыбается.)* И я хочу, чтобы тебе было комфортно... И это время, оно всегда в тебе живет и не уйдет насовсем... И я хочу, чтобы ты оставался в контакте со мной... Вот так... И на временной оси, в своем внутреннем календаре... ты же помнишь, где ты там сейчас, да?... *(Константин согласно кивает.)* В этой комнате со мной... хорошо... И ты хочешь еще немножко продолжить, Константин?... *(Константин опять кивает.)* Хорошо... Идея — это мысль и реальность... Реальность — то, что тебе трудно дышать... такая грустная часть твоей жизни... И ты можешь вернуться обратно... на пятнадцать... двадцать лет назад... и увидеть себя там и вспомнить, как тебе там дышалось... И точно так же, как изменились твои мускулы... столько всего в тебе изменилось... Может быть, появились седые волосы... а может быть, большая мудрость... Конечно, много мудрости появилось с тех пор... Так же точно происходят перемены, и всегда можно вспомнить, как это ощущалось... двадцать лет назад... когда воздух был такой вкусный... и как он хорошо ощущался...

И ты можешь дотронуться до этого молодого человека, до этого юноши... можешь ощущать себя одним целым с ним... можешь почувствовать сладость этого воздуха... Вот так, хорошо... *(Правая рука Константина опять начала подниматься.)* И ты остаешься в контакте со мной... И ты видишь этого молодого парня... пятнадцать... двадцать лет назад... и какой сладкий тогда был воздух... И не нужно ничего особенного, чтобы опять ощутить, какой сладкий воздух... И ты помнишь, как он дышал... и ничего особенного для этого не нужно... только вспомнить... вспомнить и почувствовать удовлетворение... И какой это прекрасный опыт, который ты можешь пережить, Константин... ты можешь вернуться на пятнадцать, двадцать лет назад и дотянуться... и понюхать, и попробовать на вкус этот чудесный воздух... И один маленький вдох опять может вернуть тебя в те времена, и этого хватит на некоторое время...

И оставайся в трансе, но не прекращай быть в контакте со мной... оставайся

в этой комнате и делай то, что тебе необходимо сделать... И этот прекрасный эксперимент можно повторять еще и еще... Можно опять вернуться на пятнадцать... двадцать лет назад... к тому молодому парню, который дышит, даже не думая об этом... И всего один сладкий глоток воздуха... один короткий, легкий вздох... один такой сладкий вдох двадцатилетней давности... И этого хватит на некоторое время... И когда ты ночью ляжешь в постель и начнешь засыпать... может быть, тебе приснится этот молодой парень... и один такой сладкий глоток и запах этого свежего воздуха... такого, каким парень его помнит... (*Константин делает один за другим несколько глубоких вдохов.*) Так надолго... как будто ты никогда и не разучился... Ты поработал так отлично со своим страхом... так хорошо поработал... (*Константин очень глубоко дышит.*) И я хочу, чтобы ты оставался здесь, со мной... чтобы тебе было комфортно здесь, со мной... Дыши спокойно, комфортно... Очень хорошо, Константин...

И когда ты будешь засыпать сегодня вечером... а ты так хорошо поработал со своими страхами... твои сны позаботятся о том, чтобы прошлое осталось в прошлом... (*Константин дышит спокойнее.*) И часть этого можно сделать сейчас, здесь, но оставаясь в контакте со мной... сейчас, здесь, когда ты дышишь комфортно... хорошо... И теперь в течение минуты или двух... ты можешь игнорировать все, кроме моего голоса... можешь позволить продолжаться этому покою и тишине... и этим последним прощаниям... потому что завтра все будет по-другому... И в каждом “завтра” есть какой-то приятный сюрприз... Хорошо... И оставайся в контакте со мной... И ты можешь так хорошо и быстро проработать все последние прощания, и “до свидания”, и все “здравствуй”, которые ты скажешь завтрашнему дню... Вот так...

И есть еще работа, которую можно сделать... И столько раз сказать “до свидания” и “прощай”... И не забудь, что каждая перемена — это не только “до свидания”, но и “здравствуй”... И сны могут унести тебя... и сны могут многое тебе подарить... и мой голос может тебя увести далеко и подарить тебе... и твоя собственная мудрость может увести тебя и подарить тебе... И в каждом “до свидания” есть “здравствуй”, в каждом “здравствуй” есть “до свидания”... И когда-то ты меня не знал... а теперь ты всегда будешь меня знать... И один глоток сладкого, свежего воздуха, которым дышится без усилий... Хорошо... (*По лицу Константина бегут слезы.*)

Теперь я хочу, чтобы в течение минуты... ты прибрался у себя внутри и хорошенько запомнил... Убери на места все, что ты помнишь... часть — в свое бессознательное, куда оно действительно должно попасть... там оно действительно сможет тебе помочь... так что твоя мудрость, которая говорит “здравствуй” и “до свидания”... и сны, которые могут сниться всю ночь, действительно могут помочь самым наилучшим образом... И теперь

одна минута по часам... (*пауза*) И эта минута... каждая минута внутри тебя может растягиваться так, как тебе нужно... Внутри тебя она может трансформироваться... во всякое длительное время... такое долгое, как тебе нужно... не забудь про сны... И теперь, Константин, в своем собственном темпе, своим собственным способом... оставляя и сохраняя некоторые вещи в бессознательном, откуда они действительно могут тебе помочь... (*Голова Константина медленно наклоняется так, что к концу фразы лица уже не видно.*) И тебе даже не надо понимать, как все это может тебе помочь, потому что ты и так много знаешь на бессознательном уровне...

И когда ты будешь совсем готов... (*Константин медленно поднимает голову*) ты можешь начать выходить из транса освеженным и очень довольным тем, чему ты научился и что ты сделал... Это был такой замечательный транс... У тебя сколько угодно времени для того, чтобы выйти из него, не торопясь... Кстати, не забудь сделать руки опять обычного веса... (*Константин, пока еще с закрытыми глазами, кивает головой, встряхивает руками; слегка приоткрывает глаза.*) И не забудь, что не нужно меня слушать, если я буду говорить слишком много... (*Константин окончательно открывает глаза, трет голову и глаза рукой.*) И ты знаешь, что есть еще работа, которую ты можешь сделать... Ты такой отличный субъект... Ты прекрасно знаешь, что можешь сделать все, что нужно, совершенно самостоятельно... Ты ведь знаешь это, Константин?...

Константин: Я сейчас проверяю.

Бетти: Очень хорошо! Отлично!

Константин: Мне хочется сказать Вашими словами: "Я не знаю, откуда я знаю, но я знаю!"

Бетти: Конечно, знаешь! Очень хорошо сказано! Ты очень хороший субъект. И красный огонек твоего диктофона все еще горит. Ну как, ты уже окончательно вернулся?

Константин: Да.

Бетти: Ты уверен?

Константин: Я вижу все лица здесь, всех моих друзей!

Бетти: О, это ничего не значит!

Константин: Ну, может быть, еще самую капельку не вернулся, но зато могу сейчас очень легко попасть обратно.

Бетти: Да, еще бы! В любое время! (*Константин улыбается, кивает головой; создается ощущение, что он хотел всего лишь моргнуть и не смог открыть глаза.*) Прямо сейчас. Вот так. Только оставайся в контакте со

мной... И знаешь, когда ты видишь сны, тебе нужно обязательно оставаться в контакте со мной... И во сне ты можешь пойти назад, куда хочешь, так глубоко, как только захочешь... И, кстати, это замечательная идея... отправиться на минутку назад и проверить, многому ли ты научился, о чем тебе не обязательно помнить на сознательном уровне... просто вернуться и еще разок проверить... *(Константин начинает тяжело дышать.)* Ну конечно, научился... И только убедись, что ты в контакте со мной... *(Константин кивает, но движение больше похоже не на кивок, а на какой-то бросок головой.)* Хорошо... один глоток... *(Константин продолжает тяжело дышать; как бы отрицательно машет головой.)* Только оставайся в контакте со мной... ты так многому научился... Теперь все нужно оставить на бессознательном уровне, где это сможет тебе помочь... Кусочек выпускать оттуда время от времени... Хорошо... Теперь, мне кажется, ты уже готов выйти из транса... *(Константин немножко сосредоточен, потом отрицательно качает головой и хохочет, оставаясь в трансе.)* Ну, что же... тогда открой глаза только на секундочку и можешь не выходить из транса... Теперь ты даже можешь ответить на какие-нибудь вопросы, не правда ли? Ведь тебя это не выводит из транса?

Константин: Нет.

Бетти: Кто-нибудь хочет задать вопрос?

Вопрос из зала: Сейчас дыхание как-нибудь изменилось по сравнению с тем, что было до транса?

Константин: Я этого не знаю.

Бетти: Константин, красный огонечек у тебя погас. Я бы хотела, чтобы ты знал. Может быть, тебе захочется что-нибудь с этим сделать?

Константин: Боюсь, я буду делать все очень медленно.

Бетти: Может быть, какой-нибудь друг мог бы тебе помочь? Тебе не будет мешать, если я поговорю с остальными?

Константин: Нет, говорите.

Бетти: Это сомнамбулический транс. Когда он пребывает в таком приятном, уютном состоянии, для него ничего не важно, кроме той реальности, которая у него внутри и чего-то еще, о чем мы не догадываемся. И я держу пари, Константин, я просто уверена, что ты можешь сохранить кусочек этого транса даже на целый день, даже на неделю, даже на две недели. А потом еще раз его воссоздать и на такое долгое время, на какое тебе захочется. Ты еще попрактикуешься и сможешь, пребывая в таком состоянии, менять кассету в магнитофоне и смотреть на людей. Все это время внутри тебя будет продолжаться процесс обработки того, что тебе нужно обрабо-

тать. Можно продолжать это снова и снова, пока не решишь остановиться. А теперь, если ты не возражаешь, я поговорю с аудиторией, но обязательно буду к тебе возвращаться время от времени.

Это прекрасный пример сомнамбулического транса. Константин находится в полном сознании, все воспринимает, что происходит вокруг, но он занят той работой, которая происходит внутри него. Единственно важная реальность, существующая для наших чувств, это та работа, которую нужно сделать на бессознательном уровне.

У него так великолепно получается, что я даже не знаю, что еще можно сказать. Может быть, вы начнете задавать вопросы?

Сейчас вы видите то, чего добивается каждый терапевт, — научить пациента лечить самого себя без участия терапевта, самостоятельно. Все, что он делает сейчас, помогает ему, принадлежит ему. Он сможет это повторить и оставить себе и использовать так, как хочет. Ничего лучше даже не придумаешь.

Константин, может быть, пора нам сделать временную передышку? Ты ведь знаешь, что внутри тебя все еще есть кусочек всего этого? Я хотела бы попросить тебя, если ты не возражаешь, чтобы ты продемонстрировал такой сомнамбулический транс, в котором можно сделать перерыв.

Константин: Хорошо.

История работы с недержанием кала у ребенка

У меня был клиент — двенадцатилетний мальчик, страдавший недержанием кала. В его семье были ужаснейшие отношения. И отчим сказал, что заплатит не больше, чем за пять визитов к терапевту. Поэтому мне пришлось очень тщательно отбирать приоритеты. Я не могла заниматься его семьей и тем, что там происходило. Задача состояла в том, чтобы мальчик мог ходить в школу и оставаться чистым. Кроме того, в скором времени он должен был перейти в другую школу и очень не хотел, чтобы там узнали о его проблеме.

Эта проблема достаточно тяжелая, и трудно надеяться на ее скорое решение. Если снять все верхние слои, то останется проблема самоконтроля. Ребенок не верил, что он может себя контролировать. Никаких физиологических причин в недержании не было. Таким образом, фокус моей работы состоял в том, что мальчик не верит, что он может контролировать свою мускулатуру. Если я скажу ему, что он может себя контролировать, то у него достаточно причин мне не поверить. Он 12 лет пачкает штанишки и

перепробовал множество способов для того, чтобы от этого избавиться. Его и наказывали, и лечили, и уговаривали в течение 12 лет — ничего не помогло. Поэтому я не буду повторять такой путь.

Что же было у него в позитиве? Он очень любил своего младшего братишку, замечательного годовалого карапуза. Скорее всего, после некоторого раздумья вы тоже придете к тому же выводу, к которому пришла я. Он не умеет контролировать свою мускулатуру, просит, чтобы его научили этому при помощи гипноза? Хорошо. Мы учимся левитации руки, учимся подмигивать разными глазами, не двигая бровями, учимся шевелить ушами. “Ты знаешь, у некоторых людей это даже получается с первого раза, а у других — не получается, им приходится упражняться. А знаешь, раньше поднимать уши было необходимо. Так люди прислушивались к опасности. Как-то раз я рассказала об этом своей дочке, и она твердо решила научиться. У нее стало получаться даже двигать всем скальпом. У нее были черные волосы, и ты можешь представить, какое это ужасное зрелище, когда она сидит передо мной и волосы так и двигаются вверх-вниз. А когда я была учительницей в школе, у меня в классе был маленький мальчик по имени Джо, которого я очень любила. Только он был очень непослушный”. Мой пациент невероятно удивлен: учительница обожала непослушного мальчика? “Я его очень любила. Но ты знаешь, он был творчески непослушный. Он мог рыгать по заказу. Сидит в классе на уроке и вдруг как рыгнет! И потом просит извинения, а весь класс смеется. А еще он начинал жевать огромные куски жевательной резинки. Я просила его выплюнуть, и он тут же ее глотал. Потом открывал рот, высовывал язык: “Пусто, ничего нет!” А потом икал, резинка опять появлялась во рту, а он расплывался в улыбке. Я обожала Джо. Да! А ты знаешь, многим людям по медицинским показаниям удаляют связки. И им приходится учиться говорить при помощи отрывки. И Джо тоже умел это делать”. Своему пациенту я дала задание изучить, как работает пищеварительный тракт, чтобы научиться рыгать. Если он добьется успеха, получит от меня приз. Потом мы с ним глотали маленькие кусочки льда. Мы чувствовали, как они идут по пищеводу в желудок, а это невероятно интересно и смешно. “Однажды мы с другом ехали в машине, стоя в кузове и держась за кабину. Мы разговаривали и смеялись, и вдруг ему в рот влетела муха. Она двигалась по пищеводу, а он ее чувствовал. Это было смешно и удивительно”.

Потом мы пили молоко. Мы пытались выяснить, как много он может выпить. Три, пять глотков — всякий может. Восемь — уже сложнее. Он доходил до семнадцати.

Теперь, наверное, уже ясно, чему я его учила. Он научился сердить родителей, двигая всем скальпом или рыгая, когда ему хочется, глотая что-нибудь и отрывая обратно, что отвратительно выглядит. При этом он учился кон-

тролировать свою мускулатуру, открывать и закрывать сфинктер — как раз тому, что ему было нужно. И мы договорились, что он научит братишку подмигивать. Маленького этому научить очень сложно. Из-за этого мой пациент великолепно овладел подмигиванием. Но все это были косвенные аспекты.

Представьте себе картину: взрослеющий мальчик, не умеющий контролировать свою мускулатуру, от которого всегда плохо пахнет. Дальше все выстраивается само собой. “Конечно, ты можешь контролировать свою мускулатуру. Давай превратим это в игру”. После этого мне оставалось только убедиться, что мы добились нужного эффекта. За то, что он научился рыгать, я дала ему очень своеобразный приз. Вы знаете, как выглядит одноцентовая медная монета? Она рыже-коричневого цвета. Вы можете получить в банке много таких монет, и вам их выдадут аккуратно упакованными в полиэтиленовый мешочек, так, что получают коричневые колбаски. Я подарила ему двадцать таких упаковок. После этого мы взяли специальный альбом для нумизматов с отделениями для каждой монетки. Он получил задание разместить монетки в этом альбоме. Трудность была в том, что если нажать посильнее, монетка прорвет бумагу, если нажать слабо, то она не займет свое место.

В результате после выполнения задания он научился владеть своей мускулатурой, открывать и закрывать сфинктер, научился собирать монетки и даже решил собрать коллекцию и подарить братишке, когда тот вырастет. Теперь у него уже не было выхода. Все кусочки мозаики были разложены по местам. Ему приходилось контролировать себя и оставаться чистым. Он мог пойти в новую школу. Мы провели пять сеансов, но воды с ним за это время я выпила огромное количество. Иногда я посылала ему свертки с монетами за разные годы, он звонил мне по телефону и сообщал, что в школе дела идут хорошо. При этом мы с ним никогда не говорили о том, что ему необходимо оставаться чистым. А его мама сказала, что примерно на третьей неделе нашего знакомства у него все прекратилось.

Ключ этой терапии был в том, чтобы понять его сообщение: “Я не думаю, что могу контролировать свою мускулатуру”. Ответом было: “Ты можешь этому научиться, и даже процесс обучения будет сплошным удовольствием. Кроме того, я не собираюсь отбирать у тебя способа злить твоих родителей. Просто ты будешь делать это по-другому”. Уж поверьте мне, они того заслужили. Я ничего не отбирала у него, я давала ему новые умения. Я дала ему возможность достичь своих целей наилучшим из возможных для него способов.

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

Вопрос: Моя пациентка 28 лет практически не может ездить в метро и испытывает страх перед выходом на улицу. До этого ее содержал муж, она вела жизнь очень богатой женщины, ездила только на машине, а в какой-то момент всего лишилась. Сейчас она вынуждена ездить на работу, но метро для нее недоступно. Кроме того, она все время боится, что у нее украдут единственную роскошную вещь, которая осталась, — шубу. Она боится скопления людей, но только в метро, в ресторане такого страха она не испытывает.

Ее основная роль: я бедная, больная, меня нужно жалеть. Многие ее друзья так и делают, но их становится все меньше и меньше. Может быть, именно поэтому она и пришла к психотерапевту.

Бетти: Помните, я говорила, что люди меняются по двум причинам: если им до такой степени больно, что они готовы на все, чтобы это прошло, или если им предлагают какой-то новый, лучший путь. Психотерапевт не может вернуть этой женщине прежний уровень жизни, и непонятно, может ли он дать ей что-нибудь большее, чем кратковременная жалость и помощь.

Если бы она была моей пациенткой, то я все сфокусировала бы на ней самой: “Чего ты хочешь от меня и почему ты этого хочешь? Чем ты готова пожертвовать ради этих изменений?” Я совсем не уверена, что она хочет что-то менять, судя по вашему рассказу, потому что все, что она делает, частично срабатывает. Она ходит в казино и рестораны, жалуется всем, что не может ездить в метро, и какую-то часть времени люди все-таки о ней заботятся. Конечно, она не вернет свою прежнюю жизнь обратно, но ее кушочки вполне может. При этом она не берет никакой ответственности на себя.

Так что, повторю еще раз, всю ответственность я возложила бы на нее, спросила бы, чего она хочет, чем она готова ради этого пожертвовать. Женщины преодолевают горные перевалы с детьми в рюкзаке за спиной, если у них ясная цель.

Я думаю, что, может быть, она хочет, чтобы психотерапевт произвел за нее все изменения в ней самой.

Вопрос: Не думаете ли Вы, что это может быть клаустрофобия? Моя пациентка ходит на работу пешком много километров, потому что не может сесть в автобус.

Бетти: Клаустрофобия обычно является частью целого “куста” симптомов. Может показаться, что пациент ходит с чугунной или металлической “чуш-

кой” в руках — такой гладкой, что трудно ухватиться. Клаустрофобия — только маленький кусочек “чушки” проблем, которую он таскает. Мне кажется, что проще работать с этими проблемами, отделив их друг от друга. Выбрать один симптом, в работе с которым пациент может преуспеть, а потом, опираясь на успешные результаты, работать с другим симптомом.

Мой отец однажды работал с человеком, который не мог ездить в машине. Мужчина мог проехать примерно пять кварталов на машине, после чего падал в обморок. Отец написал для него документ, который пациент должен был предъявлять полиции при необходимости. В нем было сказано: если этот человек будет вести себя необычно, полиция не должна его трогать, потому что он выполняет инструкции врача.

Инструкции отца были следующими. Мужчина должен был проезжать 50 футов, выходить из машины, ложиться прямо на асфальт, лежать примерно минут пять, чтобы прошло чувство слабости, потом должен был встать, сесть в машину, проехать еще 50 футов. Пациент стал выполнять инструкцию, выйдя от отца, занимался этим всю ночь, а к утру наотрез отказался выполнять предписание.

То же самое можно предложить вашим дамам. Они могут выбрать самые короткие перегоны метро, ездить взад-вперед и практиковаться. Проехать, выйти и отдохнуть, еще раз проехать, выйти и отдохнуть. И на это может уйти целый день.

Вопрос: Две мои пациентки пытались так сделать, но, проехав одну остановку, в ужасе выскакивали из автобуса и говорили, что это слишком ужасно, чтобы повторять.

(Бетти повторяет за психотерапевтом слова “ужасно”, “слишком ужасно”).

Бетти: Ты знаешь, почему я повторяю эти слова? Потому что выздороветь — это очень тяжелый труд. Я всегда говорю пациентам, что сердце мое болит за них, потому что выздороветь — это очень и очень тяжелый труд. И выбор за вами: вы либо выздоравливаете, либо не выздоравливаете. Я никогда не работаю тяжелее, чем мои пациенты. Я сделаю для вас все, что могу, все, что будет нужно для того, чтобы помочь вам, если вы будете стараться больше, чем я. Вы можете звонить мне в два часа ночи, если надо. Я знаю, что сделаю все, что необходимо моему пациенту, но работать больше, чем он, я не буду. Мы будем делать это вместе, но вам придется работать больше, чем мне.

По-моему, это очень важная часть психотерапии и, конечно, эриксоновской терапии. Я училась этому у отца. Он делал для пациентов все, но никогда не работал больше, чем они.

Картонный оракул

Одна из моих пациенток так много перенесла в жизни, что мы, наверное, будем ней работать до самой ее старости. По моей просьбе, чтобы помочь себе, она сделала картонку, по форме напоминающую теннисную ракетку, проколола в ней множество дырочек и написала: “Это поможет мне выздороветь”. Теперь, если ей трудно принять какое-то решение, она смотрит сквозь эту картонку и пытается понять, “пройдет” ли то, о чем она думает, мысленно через эти дырочки. Если да, то она разрешает себе, если нет, то запрещает. “Могу ли я выпить?” — она смотрит через картонку. — “Нет”. “Можно ли ударить моего ребенка по лицу? Поможет мне это выздороветь?” — “Нет”.

Теперь вы согласны, что выздоровление — это тяжелый труд?

Когда я впервые предложила использовать картонку, моя пациентка сказала, что это глупо. Я спросила, как она тогда будет проверять, поможет ли это ей выздороветь. Она ответила, что действительно все время забывает.

Тогда женщина спросила: что если она, даже проверяя себя по этой карточке, будет себе лгать. Я спросила: “А это поможет тебе выздороветь?”

5. ГИПНОТИЧЕСКАЯ АНЕСТЕЗИЯ

О боли и страхе

Когда вы работаете с человеком, испытывающим физическую, хроническую или какой-либо другую боль, то в этом состоянии можно различать много элементов и компонентов, и их нужно отделять друг от друга, чтобы справиться с болью эффективно. Боль чаще всего предупреждает тело о том, что в нем что-то не так, и сообщает человеку, улучшается или ухудшается какое-то уже имеющееся состояние. У боли, таким образом, две основные цели: предупреждать и контролировать состояние тела. Известны случаи, когда люди рождались без рецепторов боли и очень страдали от этого.

Когда я рассказываю это пациенту с хроническими болями, у него сразу появляется новый взгляд на ситуацию. Боль перестает быть ужасным врагом и становится помощником. Под этим скрывается и другое сообщение: если вы получили информацию о том, что где-то что-то не так, то у вас нет больше необходимости чувствовать боль. Мы не говорим прямо, но это часть нашего сообщения.

Одним из элементов боли является страх, они очень тесно переплетены. Когда люди чувствуют боль, они тут же начинают испытывать страх, что перестанут быть здоровыми, работоспособными, независимыми. Боль несет в себе страх потерять внутреннюю целостность. Причины боли и страха разные, поэтому с каждым из них необходимо работать отдельно.

Обычно я начинаю работать со страхами, потому что они доставляют наибольшие неудобства. С болью можно работать по-разному. Можно провести персонификацию боли, можно работать с цветовым представлением боли, можно вынести ее за пределы тела пациента или преобразовать в какой-то объект. Я люблю давать страху какие-то реальные очертания: преобразовать его в чудовище, тайфун, в какого-то страшного человека, во что угодно-

но, что можно увидеть, услышать, почувствовать и дать человеку понять, что это не самый страшный его враг. Может быть, страх и не является вашим другом, но если вы воспринимаете его как своего врага, то затрачиваете много энергии для того, чтобы обеспечивать собственную безопасность. Если страх преобразуется в чудовище, то оно имеет какой-то цвет. Огню, например, можно дать другую “пищу”. Кто-то из моих пациентов сказал, что страх — это темнота, которая окружает его повсюду. Но он сумел заглянуть за эти черные облака, окутывавшие его.

Многие хронические больные воспринимают возможность поговорить о своем страхе с такой радостью, что даже одно это дает терапевтический эффект. Пациенты, зараженные СПИДом, порой имеют некоторый план, который включает в себя намерение совершить самоубийство. Чаще всего их останавливает не страх боли, а боязнь остаться живыми, но потерять независимость и трудоспособность. Я не хочу сейчас говорить о моральном аспекте этих мыслей. По их мнению, самоубийство принесет им облегчение, и эта мысль великолепно укладывается в их модель мышления. Нам необходимо преобразовать их страхи в какой-то объект, который перестанет парализовать, перестанет быть врагом пациента.

Следующий этап — отделить физиологическую боль от того, что на самом деле является лишь страхом. Уже сама эта мысль может заметно уменьшить боль, и даже если в боли всего один процент страха, то работа с ним может принести хотя бы маленькое, но ощутимое облегчение. Хроническим больным вы тем самым создаете основу, на которую они могут опереться. Хроническая боль съедает всю нашу жизнь.

Должна сказать, что никогда не снимаю боль до конца. Но я уверена, что человек может управлять болью. Это совсем не одно и то же.

Физиологическая боль основана на трех компонентах: собственно боль, воспоминание о боли и предчувствие боли. Мы отлично помним боль, например, которую испытывали в зубоврачебном кабинете. Мы помним и более тонкие ощущения, например, когда облизывали край конверта и порезали язык или губу. Или когда нам делали укол, доза была достаточно большой и медсестре приходилось прикладывать усилия, чтобы “протолкнуть” лекарство в нашу руку. Поэтому, работая с хронической болью, вам необходимо отвести в сторону предчувствие боли и забыть воспоминания о боли, чтобы каждое болевое ощущение было новым, чтобы вы не помнили новой боли, не предчувствовали новую боль... Вы не будете ждать, что такое может произойти еще раз. Вам будет даже интересно, как долго это болевое ощущение продлится. Когда вы начинаете думать: “Интересно, долго ли продлится это ощущение?” или “Сильной ли будет эта боль?” — вы полностью меняете определение боли.

Все это является подготовкой в моей работе с болью. Все, что я предлагаю пациенту, всегда правда, на которую просто изменился угол зрения. Это, естественно, создает мне репутацию в глазах пациента, между нами устанавливается доверие. Я пытаюсь сообщить пациенту: “Я понимаю, что такое боль, и стараюсь научить тебя такому же взгляду на нее”.

Теперь переходим к следующему этапу работы и обсуждаем, как же можно управлять болью. Обычно подготовка, занимающая целое занятие, вызывает у пациента нетерпение: что же последует за этим? Я предлагаю пациенту описать мне боль так, чтобы я ее действительно почувствовала. Например, приходит ко мне человек с болью в ногах, и я предлагаю: “Почувствуйте боль в своих ногах, усильте ее, сделайте так, чтобы я поняла, какова она”. Клиент рассказывает о боли, которая словно разрывает его ноги, как его пятки чуть ли не осыпаются, и я чувствую, как ему больно, сопереживаю и хочу, чтобы он знал это. Я это делаю отчасти для того, чтобы он произнес значимые для него слова и описал ощущения. Я продолжаю поощрять пациента и предлагаю ему усилить боль, рассказывая мне обо всех ощущениях, потому что должна понять, с чем он имеет дело. Если человек концентрирует свое внимание на боли, то она естественно становится более реальной, более интенсивной. В этот момент я добивалась именно интенсивности ощущений. Когда я вижу по лицу, по глазам, что болевые ощущения достигли достаточно высокого уровня, то говорю пациенту: “Ну, хорошо, достаточно, а теперь верните все в прежнее состояние”. Одновременно я сообщаю две важные вещи: мы можем управлять болью — если можно усиливать, то можно и уменьшать боль. Причем это делается в условиях отсутствия сопротивления, в процессе работы.

Я показываю, что боли пациента я не боюсь и готова работать с нею. Боль всегда влияет на близких больного. Он часто описывает свое состояние, а невозможность ему помочь делает эти признания еще более мучительными.

Теперь поговорим о гипнозе и об использовании трансовых состояний для работы с болью. Можно использовать директивные внушения: “Боль пропадает, вы больше ее не чувствуете”. “Если вы обожгли руку, то можете опустить ее в холодную воду, и ваша боль пройдет”. Прямое внушение хорошо тогда, когда человека настигла внезапная, сильная и резкая боль и если вы при этом можете представить себя как доверительную фигуру, фигуру власти. Очень эффективно работают врачи в приемных покоях, которые выработали достаточно властную, уверенную манеру разговора: “Так, прекратите, уберите эту боль у себя, чтобы я мог вас осмотреть!” Люди так хотят облегчения, что с удовольствием пойдут навстречу этому внушению и откликнутся на него. Одна из моих сестер работает врачом на “скорой помощи”, она выработала и часто использует такой голос и его возможности.

Представляете: она — врач в белом халате, профессионал, а вы — пострадавший, который испытывает сильную боль и страх и ищет какого угодно облегчения и утешения. Однако мы работаем с пациентами другого типа, с людьми, более готовыми взаимодействовать, и работа возможна в перспективе. Поэтому в нашей ситуации косвенные внушения и обучение помогают гораздо больше.

Проанализирую некоторые конкретные интервенции.

Амнезия. Вы забываете боль. Помните, мы уже использовали такую модель: “Вы забываете, что нужно помнить, и вспоминать, что нужно забывать”. Мы забываем вспоминать об очень многом и так же можем забыть вспомнить боль. Например, я обуваю туфли, в которых мне не очень удобно, и хожу целый день, забыв о том, как больно и неудобно ноге. Человек, страдающий от головной боли, порой забывает о ней, начиная смотреть телевизор.

Очень часто в хронической боли присутствует предчувствие боли. Вы просыпаетесь утром и говорите себе: “Ой, так неохота вставать, ведь сейчас все заболит!” Но если вы забудете об этом предчувствии, то боль не придет. В Америке лет 15 назад очень широко использовались жесткие пластмассовые бигуди примерно двух сантиметров в диаметре, которые удерживали волосы с помощью штыречков, торчащих в разные стороны, как иглы дикобраза, и резинки. Перед сном женщина накручивала волосы на бигуди и всю ночь совершенно не чувствовала боли, а ведь это настоящая пытка — спать на таких штырьках. Даже если у вас, в России, не было подобных примеров, вы наверняка можете вспомнить нечто похожее.

Мы забываем чувствовать, как очки давят на переносицу. После того как вы переходите на контактные линзы и привыкаете к ним, вы можете еще долго “поправлять” очки на переносице привычным жестом — вы просто забыли вспомнить. Все эти примеры еще раз доказывают, что вы можете забыть вспомнить хроническую боль.

Другая техника — диссоциация. Можно попробовать вернуться в то место или время, в котором еще нет боли. Можно попробовать вынести боль в какое-то другое место. Или отдать свою боль чудовищу, которое олицетворяет ваш страх, и вынести их обоих за пределы себя.

Хронический больной часто не помнит то время, когда у него что-то не болело, и очень большим облегчением бывает возможность вспомнить тот период, когда он был свободен от боли. Один юноша, мой пациент, очень любил вспоминать, как он ехал в горах на маленьком грузовичке и ветер обдувал его лицо. Эта картинка представляла образ времени, в котором он был здоров.

Другой способ — перемещение боли. Можно передвинуть боль из ноги в руку, из ступни — в колено. Иногда мы делаем это автоматически. Вы забивали гвоздь и стукнули себя молотком по пальцу — автоматически закусали губу, тем самым “перемещая” боль в другое место. Когда вы передвигаете боль из ступни в колено, не уменьшая ее, вы уже приобретаете способ контролирования боли. Теперь вы можете, например, накопить боль из всего тела в каком-нибудь одном месте.

Следующий способ, который мне нравится больше всего, — “подмена”. Попробуйте подменить ощущение боли на какое-то другое, не столь болезненное. Я упоминала о человеке, у которого невероятно сильно болели ноги: взрывались от боли кости и растирались в порошок пятки. Его любимая техника заключалась в том, чтобы представлять, как теплое масло стекает по его ногам. Ему очень приятно чувствовать, так снимается острота боли. Один из образов, который мы с ним создали, — капли дождя, стекающие по открытой форточке на подоконник. Они капают по одной капельке, но образуют наконец небольшую лужицу. Мой пациент использует эту технику самостоятельно: представляет, что масло так же, как вода, стекает по его ногам и образует приятную теплую лужицу. Вместе с маслом с его ног стекает боль — все это естественно происходит как гипнотическая галлюцинация. Когда боль сильнее, то капли бегут быстрее, когда слабее, то медленнее.

Мы автоматически умеем менять свои ощущения: если вы споткнулись и ушибли коленку, то начинаете ее растирать. Больные артритом знают, насколько приятно бывает одеть на больную руку теплую перчатку или погрузиться в теплую ванну. Я не добавляю эти ощущения, а только усиливаю их.

Еще одна техника — интерпретация или переименование. Естественно, если мы накручиваем волосы на бигуди и потом спим на них или обували тесные ботинки, то вовсе не для того, чтобы испытывать болевые ощущения.

Я была подростком, когда отец взял меня и моего брата на экскурсию к очень глубокому кратеру. Мы с братом захотели спуститься вниз и сложить из камней свои инициалы. В это время было не очень холодно, но шел снег, который тут же таял на руках, лице и одежде.

Если бы мне кто-нибудь предложил спуститься в кратер и под снегом и дождем таскать какие-то камни, я бы отказалась — это трудно, больно и неприятно. Камни были достаточно тяжелыми, и мы поранили об них руки. Но мы получали удовольствие от всего процесса.

Еще одна очень полезная техника — искажение времени. Мы все занимаемся этим: наше внутреннее время не связано со временем по часам, его восприятие меняется в зависимости от обстоятельств.

Таким образом, можно “сжимать” периоды боли и “продлевать” периоды без боли. Мне очень нравится образ набегающих на пляж волн. Волна накатывает и отступает, затем следующая, и опять, и опять... И тишина... Поэтому можно удлинить промежуток между волнами. Мы все, наверное, наблюдали волны: одна захватывает большой кусочек пляжа, другая — меньший... Вы можете попробовать представить себе эту картинку в виде диаграммы, в которой ровные участки сменяются всплесками. Можно увеличить ровные участки за счет роста “всплесков” в высоту. Тогда болевые ощущения могут усиливаться, но лишь на короткое время. Идеалом тогда будут кратковременные сильные болевые “всплески”, а затем — долговременное “плато” без боли.

Фактически, мы берем естественное предчувствие периода боли и заменяем его на предчувствие периода без боли. Это достаточно сильное изменение точки зрения, помогающее облегчить страдания пациента. Ждать боль гораздо тяжелее, чем чувствовать боль, зная, что она закончится в следующий момент.

Следующий прием — внушение уменьшающейся боли. Может быть, ваша боль уменьшится совсем немножко, может быть, только на один процент. (Интересно, вы сможете понять, что она уменьшилась на один процент?) Интересно, боль меньше, чем была на прошлой неделе? Меньше, чем вы ощущали минуту назад? Интересно, на сколько надо уменьшиться вашей боли, чтобы вы обратили внимание на это уменьшение? Если бы мы оценивали эти изменения по десятибалльной шкале и отсчитывали по ней изменения в сторону уменьшения: десять, девять, восемь, семь... — в какой момент вы почувствовали бы улучшение?

Вам нужно добиться, чтобы пациент начал экспериментировать с болью. Если он начнет воспринимать ее как что-то, захватывающее его всего целиком, то он сдастся. Необходимо изменить его взгляд на боль — предложить ему новую возможность отношения к боли, возможность экспериментировать с ней.

Еще одна грань управления болью такова: боль может становиться настолько сильной, что начинает беспокоить вас в самые разные моменты жизни, в том числе во сне. У человека должно быть достаточно времени, чтобы хорошо выспаться и восстановить свою энергию.

Это практически новый вопрос, потому что почти у каждого хронического больного бывают нарушения сна. Получается замкнутый круг, и я всегда

настаиваю, что полноценный сон — одна из главнейших возможностей облегчения состояния.

Иногда люди описывают сон как засыпание и просыпание. Сон также может быть похож на транс — погружения и выныривания. В других случаях человек может просыпаться среди ночи и снова засыпать или вертеться без сна всю ночь. Тогда я предлагаю относиться к этим перерывам во сне следующим образом. Иногда вам бывает нужно встать рано утром, а вы просыпаетесь на час раньше и понимаете, что у вас еще есть час времени — какое восхитительно ощущение! Теперь, если вы проснулись в два часа ночи, можете подумать: “Как здорово! Я могу еще спать более четырех часов!”

Люди могут спать где угодно: в машине, в самолете, на полу, в бигуди, в постели. Поэтому вы можете проспать очень много своей боли. Не забывайте, что цель боли — отслеживать нездоровые участки в вашем теле. Поэтому я прошу вас научиться перед отходом ко сну смотреть на свою руку, не важно какую, входить в состояние транса и говорить себе: “Соединение моего большого и указательного пальца говорит о том, что я хорошо выспался, у меня не было боли. Если соприкоснутся большой и средний палец, значит, у меня что-то немножко болело. Соединение большого и безымянного пальца означает, что у меня ночью действительно что-то сильно болело и нужно быть осторожным. А большой и мизинец означают, что боли было очень много, мне нужно позаботиться о себе и сделать сегодняшний день более легким для себя”. Утром вы обязательно должны посмотреть на свою руку и понять, можно ли сегодня вести себя достаточно свободно или необходимо сделать день более легким из-за той боли, которую вы испытали. Таким образом, вы сможете отслеживать состояние своего тела, отслеживать боль, не теряя сна и не ухудшая своего общего самочувствия.

Многие из нас, у кого были маленькие дети, знают, что можно великолепно выспаться, но в течение всей ночи отлично представлять, как спит рядом малыш.

Вопрос из зала: Каким образом Вы работаете с людьми, у которых боль является признаком расстройства психики?

Бетти: В настоящее время у меня как раз есть такой пациент. Поскольку он испытывает боль в бедре, то у него есть различные варианты вторичной выгоды. С такими людьми я обычно работаю двояко. Сначала необходимо рассмотреть присутствие вторичной выгоды, но нельзя делать это напрямую. У моего пациента таким образом появляется возможность не работать. Я еще раз хочу напомнить, что никогда не снимаю боль, а учу людей работать с ней, использовать ее более эффективно. Например, я никогда не снимаю головную боль, потому что иметь ее иногда даже полезно. В

Америке есть шутка: “Только не сегодня ночью дорогой, очень голова болит!”

Сначала я даю пациенту возможность самостоятельно работать с болью, а потом уже стараюсь помочь ему разобраться в его психологических проблемах. Это сложно, потому что у таких людей всегда бывает сформирована достаточно стройная схема, которая великолепно работает в жизни, она их устраивает и защищает в полной мере.

Сейчас я хочу продемонстрировать транс, продолжающий тему изменения температуры рук. Поэтому аудиторию я прошу восстановить для себя прежнее состояние на том уровне, который позволяет интеллектуально отслеживать происходящее и все запомнить. После этого мы будем работать в парах, поэтому ваш нынешний транс — это в значительной мере подготовка к тому, который вы будете наводить на вашего партнера.

Может быть, вы будете делать это другими словами или используете другой способ для наведения транса на вашего партнера, но он должен научиться изменять физические ощущения каким-то удобным способом.

Групповое наведение

Сейчас я попрошу всех вас разрешить самим себе войти в транс. Найдите вашу любимую позу. Если солнце бьет в глаза, то можете передвинуться на другое место или закрыть глаза. Сейчас, усевшись поудобнее, вы можете решить, как вам лучше войти в транс: с открытыми глазами, а может быть, с закрытыми. Может быть, вы попробуете и так, и так: сначала откроете глаза и посмотрите вокруг, а затем закроете и сравните, как вам удобнее. Я хочу, чтобы вы сами решили, будут ли ваши руки лежать тяжестью на ваших коленях или становиться все более и более легкими, может быть, какая-то рука приподнимется. И каждый раз, когда вы принимаете решение о том, каким образом вы войдете в транс, вы будете подходить на одну ступенечку ближе к трансу. Может быть, приятнее опустить плечи или отвести их назад. Попробуйте глубоко-глубоко, но очень медленно вдохнуть или же дышать регулярно, но чувствовать каждый вдох. Может быть, вам лучше будет видеть какие-то цвета перед глазами или просто темноту. Может быть, если вы будете делать это с открытыми глазами, перед вами все будет расплываться, а может быть, будет отчетливым и ясным... Почувствуете ли вы ощущение от материала на ваших коленях... от того, что к плечам... прикасается кофта или рубашка к шее... Разве не приятно входить в состояние транса и чувствовать все эти ощущения... Или вы просто захотите забыть обо всем этом... Может быть, вы захотите посмотреть на свои руки и заставить их соединиться... Может

быть, руки у вас при этом разойдутся... или, может быть, вы забудете о своих руках вовсе...

И каждое решение, которое вы принимаете... потихоньку приближает вас к глубокому трансу... как будто вы катитесь с горки... Может быть, вы представите, что плывете... может быть, представите тепло и уют... Может быть, вам поможет, если вы вспомните что-нибудь из прошлого... вспомните время, когда вы были в каком-нибудь другом месте... У всех нас когда-нибудь замерзали руки... и, возможно, будет интересно почувствовать разницу в температуре ваших рук... Или вы вспомните, по-настоящему вспомните, что значит держать снег в своих ладонях... вы только что взяли пригоршню снега и чувствуете его на пальцах... ваша рука становится холоднее, холоднее... пальцы не чувствуют себя одинаково... Вы уже не различаете разницу между холодным снегом, прикасающимся к вам, и тем, который успел растаять в ваших ладонях... Иногда растаявший снег каплейкой бежит вниз по вашей кисти... и вы уже не чувствуете холодную воду на своих ладонях... Не позволяйте своим рукам замерзнуть слишком сильно, но вспомните, как интересно ощущать холодок на своих ладонях... Такое интересное ощущение... кажется, что кожа очень замерзла, но сама рука остается теплой... и вы чувствуете, как по пальцам бежит кровь, но с внешней стороны ваши руки замерзли... и вы уже не можете почувствовать тепло крови, которая бежит внутри ваших пальцев... А в другой руке у вас, может быть, нет снега... другая рука, может быть, сохранила тепло... Какое удивительное отличие в ощущениях между рукой, которая держит снег, и рукой, которая сохраняет тепло... Обе — ваши руки, но чувствуют они себя так по-разному... Вы можете вспомнить, когда ваши руки замерзали по-настоящему... до какой степени замерзали ваши ладони... вы могли даже не чувствовать пальцев... Очень хорошо...

Все, что нужно, чтобы погрузиться в транс — вспомнить различные ощущения, различные моменты вашей жизни... очень полезно учиться вспоминать, когда ваши руки замерзали... Может быть, одна была холодной, а другая теплой... Очень полезно научиться этому... Возможно, вы захотите попрактиковаться в этом... попрактиковаться в том, чтобы вспомнить, как одна ваша рука замерзала, а другая была теплой... Очень полезно научиться вспоминать подобное... Когда у людей замерзают руки, они складывают их, засовывают под мышки, дуют на них, чтобы согреть... Когда руки начинают согреваться, вы чувствуете отличия в ощущениях... и в конце концов ваша рука согревается... Она чувствует себя приятно, так же, как и другая, которая не теряла тепла...

Очень полезно... учиться все это вспоминать и вспоминать, чтобы учиться... потому что все вы можете вспомнить этот момент, когда одна рука замерзала... Вспомните, как потихонечку теплела ваша рука... как она начи-

нала чувствовать себя так же, как и другая... *(пауза)* И когда вы будете готовы... вы можете начать выходить из транса... Вы будете удовлетворены тем, что узнали на этом семинаре... Вы учитесь и научитесь еще большему, узнаете что-то о себе и о трансах... и особенно вам будет интересно узнать еще что-нибудь о холодеющей руке... потому что это полезно... Даже если рука не очень замерзла, это тоже полезно... Все вы учитесь использовать самогипноз, транс... очень хорошо... потому что этот транс вы вызвали в себе сами... Я же всего лишь помогала вам вспомнить и научиться вспоминать, как чувствует себя замерзающая рука...

Поэтому я хочу попросить вас подготовиться к выходу из этого транса с ощущением чего-то приятного... с надеждой на то, что вы научитесь еще чему-то... испытывая удовольствие от того, что вы узнали... Разве не удивительно то, как вы входите в транс... и практически засыпаете... головы опускаются и кажется, что вы абсолютно ничего не слышите... Но вот наступает время выйти из транса – и пожалуйста, вы очнулись... Но до того момента вы даже не шелохнетесь... вы сидите спокойно, полностью погруженные в себя... Я знаю, что иногда непросто отказаться от этого состояния... но впереди еще много-много интересных трансов... в течение которых вы многому научитесь... Я хочу, чтобы вы вспомнили, как чувствует себя холодеющая ладонь... приятный холод в ладони... Хорошо?... Сделаете?... Молодцы...

Контроль над болью

Думая о чем-то, что вас ужасно злит, вы сжимаете кулаки и даже можете почувствовать свой гнев в какой-то области своего тела, у вас поднимается давление и происходят некоторые изменения в нервной системе.

Когда я навожу транс, мой голос обычно становится тише. Поэтому ваша задача — прислушиваться и находить различия в том, как я произношу некоторые слова: тихо или более громко и четко. Это будут как бы два инструмента: один, который играет пониже и создает музыкальный фон, и другой, исполняющий отдельную, самостоятельную партию. В сущности, можно даже произвести некоторые изменения в кровеносной системе, для этого достаточно вспомнить что-то, чего вы стыдитесь. Одна лишь эта мысль приведет к тому, что ваше кровообращение изменится и вы покраснеете. Этот же механизм позволяет нам управлять болью.

Иногда мы обнаруживаем на теле синяки и совершенно не можем сказать, откуда они взялись. Это означает, что в тот момент, когда получили синяк, вы были чем-то заняты и ваше бессознательное сказало вам: "Ничего страшного, мы сейчас заняты!" То есть даже сейчас вы уже умеете контролировать боль. И мы с вами научимся использовать наше умение.

Гипнотическая анестезия. **Наведение первое**

(Бетти начинает работать с двумя субъектами, Валерием и Верой).

Сейчас я хочу, чтобы вы сели поудобнее и приготовились погрузиться в приятный транс. Я хотела бы, чтобы вы не перекрещивали руки, так как мы будем концентрироваться именно на руках. Есть много способов погружаться в транс. Можно подумать о том, как ощущается прикосновение кончиков пальцев к материалу брюк... Вы можете слушать мой голос... и воображать, что вы парите... можно представить себе солнечное тепло... можно вообразить, как вы лежите на пляже или гуляете в лесу... во всех тех местах, где вам комфортно и где вы чувствуете себя расслабленными... И мой голос проникает в ваш разум без всякого усилия... Здесь, конечно, есть люди, и вы слышите некоторый шум... и это не имеет ни малейшего значения... а то, что действительно имеет значение, — это ваша возможность глубоко погрузиться в приятный транс и насладиться этим лежанием на пляже... или тем, что вы сидите здесь... и тем, как ваши руки лежат на коленях...

И хотя я не спросила разрешения дотронуться до вашего запястья, но вы видели, что раньше я это уже делала... Вы знаете, что это мой излюбленный способ помогать вам погружаться в транс... И я собираюсь сейчас дотянуться и приподнять ваши руки, Валерий и Вера... Обе руки, левая и правая, остаются на коленях... На левом бедре лежит левая рука, на правом бедре — правая рука... Вы можете почувствовать некоторую разницу в том, как руки опираются на колени, в их весе... Вы чувствуете разницу в том, какое тепло дарят ваши руки коленям... чувствуете разницу ощущений там, где ладонь прикасается к бедру, и в ее тыльной стороне... Вспомните, как ощущается вес часов на руке... Вы носите их уже полдня и перестали замечать разницу... Вспомните и почувствуйте это тогда, когда вспомните... В правой руке немного другое ощущение... она без часов... и ладонь теплая, а тыльная сторона прохладная...

А я сейчас перегнусь и очень осторожно возьму твою правую руку, Вера, и приподниму ее без всякого усилия... Вот так, правильно... Рука почти парит... Вес левой руки отличается от веса правой... Вот так... И твои веки... и ощущение в груди, когда вдыхаешь и выдыхаешь... Очень хорошо... И может быть, ты позволишь руке стать полегче, даже еще легче... без всякого усилия... Правая становится все легче и легче, а левая отдыхает на коленях... И когда рука поднимается, ты опускаешься немножко глубже... Вот так... Ты чувствуешь разницу в легкости... ощущаешь тепло моей руки, которая еле касается твоей... Вот так... очень хорошо... И ты чувствуешь воздух под ладонью и над ладонью... И вес левой руки на колене и ее теп-

ло... И ты можешь сидеть здесь, Вера, и чувствовать легкость правой руки... Как интересно... и можно ее еще немного приподнять, чтобы еще немного глубже погрузиться... без всякого усилия... Вот так... И ты сидишь здесь... и рука подвешена... ничего, если я немного поговорю теперь с Валерием?... Пока ты наслаждаешься этим чувством погружения... все глубже и глубже...

И Валерий в это время может сидеть и решать, остаться ему на том же уровне или погрузиться немного глубже... И что нужно сделать для этого, ты решишь сам... Ты сидишь... руки твои отдыхают на коленях... ты видишь, как подвешена Вериная рука... и, может быть, ты даже почувствуешь это ощущение легкости в твоей правой руке... Можно я ее приподниму?... Ты почувствуешь ее вес... она оказывается тяжелой... и я приподнимаю эту очень тяжелую руку и опускаю ее... очень осторожно... Можно наблюдать, как она опускается обратно на колено... вот так... и ниже... Когда она опустится на колено... можно вздохнуть очень глубоко и закрыть глаза... вот так... очень хорошо... и остаться в этом состоянии, чтобы научиться тому, чему ты можешь научиться... чтобы практиковаться в том, в чем ты можешь практиковаться... чтобы ощутить разницу... чтобы по-настоящему насладиться этими ощущениями...

Теперь, Вера, я очень-очень осторожно дотрагиваюсь до тыльной стороны твоей ладони... Ты чувствуешь тепло моей руки... Теперь, если хочешь, можешь опустить ее на колено или не опускать... Не правда ли, интересно: она как бы живет своей собственной жизнью... Ты чувствуешь разницу — прохладу своей правой руки, Валерий и Вера... А левая рука совсем пригрелась на колене... Это левая рука... а это правая рука... И ты чувствуешь воздух вокруг этой руки так, будто рука зачем-то потянулась в холодильник... Ты чувствуешь прохладный воздух... и как внутри руки циркулирует кровь... и как кровь отливает от кожи... кожа охлаждается... И когда ты опускаешь руку обратно на колено... чувствуешь что-то, похожее на кусочек льда в ладони... Сначала на ладони этот холод... а потом лед начинает таять... И сначала ты чувствуешь отдельные капли на ладони... а потом уже не ощущаются отдельные капли талой воды... и холод льда полностью превращается в холод талой воды у тебя в руке, но не слишком холодной... а просто такой, чтобы почувствовать разницу... между тыльной стороной правой руки, как будто ее протянули в холодильник... или она держит кусочек льда... или на улице в зимний день, когда вы забыли перчатки... Погружайтесь так глубоко, как вам хочется... Вы можете ощутить прохладу, приятный холодок... но не слишком холодно, нет... А внутри кровообращение и там тепло... но верхний, наружный слой... ваша кожа прохладная, и вы держите льдинку и чувствуете ветер... Ветер еще больше охлаждает вашу руку снаружи... это не причиняет неудобства... только самую малость больно на поверхности кожи... самую малость... Я смотрю и вижу,

что вы действительно чувствуете этот холод... настоящий холод... и я не хочу, чтобы вам было больно от этого холода... ну если только самую малость... Вот так...

И я хочу, чтобы вы на 30 — 40 секунд попробовали сделать так, чтобы эта температура совсем опустилась... чтобы снаружи рука ощущалась так, как будто она находится во льду... как будто и на ладони, и на тыльной стороне лед... Левая рука все еще теплая... а на правой пальцы замерзли... как жалко, что нет с собой варежек... Левой руке так приятно и тепло... и кровообращение все время продолжается... А в правой руке оно продолжается, но только в глубине... снаружи она такая холодная... На 40 секунд попробуйте сделать ее холоднее... еще холоднее... чтобы стало почти больно, но лишь самую малость... начиная с этой секунды... (*ждет 40 секунд*) А левой руке все еще комфортно и тепло...

И если хочешь, можно придвинуть левую руку к правой, чтобы почувствовать разницу... чтобы согреть правую руку и почувствовать холодок левой рукой... А теперь я хочу, чтобы ваша правая рука опять почувствовала тепло... почувствовала ощущение ускоряющегося кровообращения... А вот и варежка оказалась снова на руке и согревает ее... и вы чувствуете тепло левой руки и правой, и вы можете начать ощущать тепло ладони... шершавость и тепло материала, из которого сделана одежда... И убедитесь хорошенько, что ваша правая рука опять согрелась и чувствует себя комфортно... Ей тепло точно так же... ну, не совсем так же, но почти так же... И вы чувствуете тепло ладоней... и, может быть, даже немного их влажность... и это уже не ото льда, а от тепла... от тепла вашей одежды... вот так... И кровообращение ускоряется, и температура становится та же самая...

И оставайтесь в трансе... и восхититесь немного самим собой... Ведь вы узнали что-то новое... Скажите себе: "Да! Я научился это делать!.. Я чувствую, у меня получилось... как интересно... и как полезно!.. И будет еще интереснее..." Всегда-всегда помните и никогда не забывайте насладиться тем, чему вы научились. Когда вы учитесь сейчас, когда вы будете учиться потом... каждый раз... вы почувствуете прохладу в руке и вспомните, как у вас получилось... и сможете опять... И теперь в своем темпе... своим собственным способом... можно все внутри переорганизовать, разложить по полочкам... И можно начинать выходить из транса... Вы хорошо поработали... у вас хорошо получилось... Вот вы и вернулись...

Гипнотическая анестезия. Наведение второе

Мне хотелось бы продолжить работу над развитием транса, изменяющего физиологические ощущения. Я сейчас буду работать с кем-то одним, но желательно, чтобы вся аудитория тоже участвовала. Когда я буду работать

с субъектом, постарайтесь представить себя на его месте, тем самым вы будете наводить на себя транс, и чем глубже вы погрузитесь в работу, тем больше информации вынесете из этого семинара.

(Участвовать в демонстрации вызывается молодая женщина, и они с Бетти обсуждают, понадобится ли сейчас перевод.)

Хорошо, тогда смотрите на меня, а слушайте переводчицу. Иногда это мешает. Иногда запутывает человека то, что он смотрит на одного человека, а голос слышит с другой стороны. Я знаю, каково это, потому что мне постоянно приходится это испытывать. Но, с другой стороны, это интересно, потому что мой голос как бы раздается с чужих уст. И слова, которые я говорю, приобретают свой смысл только на некотором расстоянии от меня. И ты сейчас делаешь как раз то, что я хочу. Так что сядь, пожалуйста, поудобнее, ноги на пол... Очень хорошо, замечательно *(говорит немного протяжнее)*... И ты ощущаешь, как руки лежат на коленях... и как ноги стоят на полу... и чувствуешь разницу, когда вдыхаешь и выдыхаешь... И есть разница ощущений в груди... когда ты сидишь и ждешь следующей ступени, а руки лежат на коленях... И ты смотришь на меня... ты знаешь и чувствуешь, что погружаешься несколько глубже в транс... И *(вздыхает)* давай начнем с начала, чтобы у нас получился приятный транс... И ноги на полу... ты чувствуешь вес своих рук... и вес своих ног... и ощущение, которое дает пояс, стягивающий талию... и манжеты на запястьях... И день проходит... и ты забываешь ощущение этих манжет на запястьях... и забываешь вспоминать, как чувствуются ботинки на ногах... и забываешь вспоминать разницу ощущений в груди между вдохом и выдохом... Хорошо... И чувствуешь тяжесть своих век...

И с каждым вдохом ты все больше расслабляешься, как будто дыхание, которое входит в грудь, проходит через все тело... *(Говорит медленнее.)* И еще комфортнее... еще расслабленнее... И если ты действительно сосредоточишься, то можешь почувствовать ощущение кольца на безымянном пальце правой руки... а ощущение в левой руке, где нет кольца, немножко другое... *(Говорит тише.)* И ты можешь почувствовать вес этого кольца... и как это интересно, что ты носишь это кольцо целыми днями и забываешь почувствовать это ощущение... И с каждым вдохом... вот так... можно пойти еще поглубже... Хорошо... И ты вдыхаешь... и выдыхаешь... и чувствуешь *(говорит медленнее)*, как небольшие участки твоего сознания растекаются... и каждый кусочек, который отстраняется, позволяет тебе погружаться все глубже... глубже и глубже... Хорошо...

(Речь немного оживляется.) И ты хочешь пойти глубже, чем раньше... узнать что-то новое... научиться чему-то новому... Хорошо... Ты можешь все еще отслеживать... но это отслеживание... оно где-то сбоку, а внутри ты

можешь так много всего испытать... (*опять говорит медленнее*) Вот так... Некоторые люди любят представлять себе (*говорит протяжнее*) в это время воронку... водоворот, который закручивается и увлекает с собой все глубже и глубже... Вот так... хорошо... А некоторым нравится представлять себе прогулку по длинной-длинной тропе... Когда они идут по ней... то могут оглянуться и посмотреть, насколько далеко они зашли... Вот так... А некоторым нравится брать (*говорит протяжнее*) в руки катушку с нитками или представлять кокон, внутри которого гусеничка... И этот кокон распускается, распускается... и происходят изменения... Очень хорошо... И еще немножко глубже, немножко дальше... немножечко дальше...

И когда ты будешь совсем готова... научиться даже большему... ты можешь дать мне знать... и теперь, если хочешь, можешь приподнять руку, вдохнуть глубоко-глубоко... или кивнуть головой... чтобы мы обе знали... (*Пациентка кивает головой.*) Вот так... хорошо... А теперь вернись обратно... туда, где ты была... потому что так приятно вернуться обратно в глубину и понять, как хорошо тебе удалось войти в контакт... и как у тебя все замечательно получается... И тогда ты сможешь обернуться и вернуться опять туда, где ты была и, быть может, даже еще глубже... Хорошо... И как ты видела уже, наблюдая за тем, что я делала раньше... я сейчас дотянусь до твоего запястья... дотронусь до твоего правого запястья... и приподниму твою руку... приподниму повыше... Вот так... И я чувствую вес этой руки... а ты чувствуешь давление моих пальцев, приподнимающих ее... приподнимающих это тяжелое запястье... И ты знаешь, что когда она опустится на колено (*медленно опускает руку клиентки*), у тебя еще лучше будет получаться... Вот так... Прекрасный, приятный, глубокий транс... Разве ты могла такое себе представить... когда она дотронулась до колена... И ты чувствуешь, что моя рука отпускает ее... Очень хорошо... вот так...

(*Говорит протяжно.*) И когда ты сидишь здесь в этом приятном глубоком трансе... и чувствуешь, как ощущаются правая рука и левая рука... ты ощущаешь разницу... Левая рука лежит на колене... и ощущает его тепло... приятное уютное тепло... как будто колено греет солнышко... как будто на тебе уютная и теплая меховая рукавичка... мягкая и теплая рукавичка на левой руке... Вот так... И ты чувствуешь мою руку, которая прикасается еле-еле... мягко и комфортно... (*восклицает*) а правая рука... на другом колене... она по-другому все ощущает... она лежит немножко боком... и ты чувствуешь воздух, обтекающий ее... и прохладу воздуха в комнате... А правая рука... чувствует себя не так, как левая... ты ощущаешь разницу... так... и кровообращение... оно начинает меняться... и кожа чувствует прохладу... И прохлада появляется в кончиках пальцев... поднимается выше... проходит через тыльную сторону руки...

через ладонь... через большой палец... как будто на руку дует прохладный ветерок... осенний ветерок... а ты забыла перчатку... И ты остаешься в трансе... и развивается ощущение этой прохлады в руке... но это комфортно... это приятно... Я не хочу, чтобы было больно... И ты помнишь, какое ощущение бывает, когда рука мокрая... когда она опускается в холодную воду... и холод начинается с наружной стороны руки... и проходит сквозь кожу... к венам... вовнутрь руки... делая ее все прохладнее... И если в руку взять маленькую льдинку... прохлада от ладони идет ко всей руке... И ты видишь, как этот лед тает в ладони... но ты уже не чувствуешь, как он тает... потому что рука становится все холоднее... и это правая рука... И довольно скоро... еще скорее, чем ты ожидала... рука почувствует себя такой холодной и такой онемевшей... Ты даже не ощутишь прикосновения моих пальцев... ты знаешь, что я до нее дотрагиваюсь... чувствуешь давление... но это совсем другое ощущение... Это прикосновение к холодной, онемевшей руке, когда ощущается только давление... Вот так... почти неприятно... почти больно... и холоднее... И ты ходишь по улице в зимний день... и не хочешь, чтобы рука была отморожена... и не хочешь, чтобы было больно и холодно...

И если хочешь, то можешь согреть эту руку... согреть ее ладонью другой руки... И заметить разницу... в ощущениях в левой руке и правой руке... (*Клиентка греет правую руку левой.*) Вот так... Ты можешь ощутить прохладу правой руки теплой левой рукой... И это приятное ощущение — согревать саму себя... приятно почувствовать себя комфортнее... Вот так... хорошо... И ты можешь почувствовать, как правая рука начинает согреваться от левой руки... и это приятно... и левой руке тоже приятно согревать и успокаивать правую руку... Ты можешь ощутить перетекание тепла из теплой левой руки... когда она согревает правую руку... и можешь почувствовать, как оживают ощущения в правой руке... и даже покалывание... такое щекотание... ощущение изменения кровообращения... Хорошо... вот так...

И теперь я хочу, чтобы ты опять попрактиковалась... чтобы научиться еще большему... Пусть левая рука передвинется на свое колено... а правая останется на месте... чтобы она опять по-другому, но охладилась... (*Левая рука клиентки возвращается на левое колено.*) Вот так... И пусть левая рука (*касается руки*) лежит себе спокойно, уютно, тепло... хорошо... Замечательно у тебя получается... В глубине души, разума... ты можешь запомнить образы этих рук... как будто в учебнике анатомии... ты видишь мускулы своей руки... как выглядят твои мускулы... как ловко она сделана... какая сложная конструкция... Полюбуйся этой сложной конструкцией мускулов в своей руке... в пальцах... как будто ты смотришь на рисунок в учебнике анатомии... или вспоминаешь... вспоминаешь урок в школе, ког-

да показывали картинку... А теперь приподнимем этот слой... и увидим следующий... увидим нервы и кровеносные сосуды... артерии... они про- низывают мускулы руки... Как это все замечательно устроено... и так ясно все видно... и можно понять... А в это время рука становится все прохлад- нее и прохладнее... Эта перемена... она и в мускулах... и в сосудах... и в кровообращении... Без страха... потому что ты ведь знаешь все, что проис- ходит... И кровообращение на этой анатомической картинке... Ты же зна- ешь, что это здоровое кровообращение... и просто происходит измене- ние... И оно может прекратиться и опять начаться... и опять вернуться к прежнему... Ты можешь наблюдать за переменами в кровообращении... а рука в то же время холодеет... И ты знаешь, что кровообращение остается здоровым... а снаружи рука такая холодная... так онемела... как будто она мокнет в прохладной воде... в холодной воде... как будто весь жар... все тепло из нее уходит... Вот так.. хорошо... И если хочешь... можно экспери- ментировать... и сделать ее еще холодней... пока не станет почти больно... и когда ты дойдешь до этой точки... до этой точки "почти боли"... тогда можно кивнуть... или вздохнуть глубоко... Хорошо... почти больно... В верхнем слое кровообращение замирает... замедляется... становится хо- лоднее... И когда становится почти больно... и когда ты это почувствуешь, то можешь кивнуть головой или глубоко вздохнуть... Хорошо... вот так... Очень хорошо глубоко вздохнула...

Холодно сейчас в руке? Ты можешь приоткрыть глаза и посмотреть на свою руку, пока остаешься в трансе. Оставайся в трансе... всего на секундочку открой глаза... *(Клиентка бросает быстрый взгляд на руку и закрывает глаза.)* Вот так... рука осталась прежней... а ощущение в ней такое холод- ное... но выглядит она все так же... может быть, лишь чуть-чуть краснее... Можно опять приоткрыть глаза... оставаясь в трансе... и посмотреть на свою руку... оставаясь в трансе... *(Клиентка опять бросает быстрый взгляд на руку и закрывает глаза.)* Хорошо... А теперь можно сложить и убрать анатомические картинки, на которых изображена твоя рука... все картинки, где кожа, мускулы и сосуды, которые ты помнишь еще со шко- лы... Свернуть и убрать их... А рука все еще холодная... И еще разок... ты можешь взять левую руку и подвинуть ее к правой... чтобы согреть ее... Вот так... И чувствуешь тепло левой руки, перетекающее в правую... Левая рука заботится о правой... согревает ее... И ты переносишь это приятное ощущение тепла и покоя из левой руки в правую... И не забудь согреть кольцо... потому что оно совершенно застыло... стало очень холодным... И нужно не забыть согреть его опять... так, чтобы безымянный палец тоже согрелся... Вот так... хорошо...

И хорошо ли, тепло ли, удобно ли сейчас твоей правой руке?... *(Пауза при- мерно полминуты.)* Тепло... возвращается в твою правую руку вместе со

всеми ощущениями... Ты ощущаешь, как левая рука приятно согревает правую... очень приятно... Я хочу, чтобы ты сидела удобно, расслабленно и руки лежали удобно... Вот так... И через какое-то время ты распределишь все, чему научилась... там внутри... приберешь это все... так, как тебе будет удобно, там, в голове... Приберешь все эти новые знания... И так приятно то, чему ты научилась... Ты порадуешься этому... и сможешь снова все это воссоздать... в любое время, когда захочешь... только припомнив... или глубоко-глубоко вздохнув... Вот так...

И одна из самых приятных вещей в этом трансе состоит в том, что в него можно то войти поглубже, то выйти... вперед и назад, туда и обратно... чтобы все больше начинать осознавать, что в комнате люди, и разные негромкие звуки, и шумы... А потом можно вздохнуть и опять погрузиться поглубже, туда, где приятно и комфортно... И так приятно работать с трансом... погружаться в него и выходить... входить и выходить... в любое время, когда захочешь... И можно чуть-чуть вынырнуть, зная, что всегда можешь погрузиться... и оставаться в трансе, зная, что всегда можешь вынырнуть и начать осознавать звуки и людей в этой комнате... и наши два голоса: мой и ее (*переводчицы*)...

И осознавая, что ты всегда можешь погрузиться и вынырнуть... и убедившись, что правая рука чувствует себя уютно и что ногам уютно... (*глубоко вздыхает*) и всем мускулам в теле удобно... как на той картинке из учебника анатомии, где все тело такое отдохнувшее... можно расслабить одну мышцу, другую... так, чтобы выйти из транса отдохнувшей, взбодрившейся... и полной энергии... и даже не полностью осознающей то, чему ты научилась... Но главное осознающей, что ты научилась большему, чем осознаешь... и даже большему, чем можешь сейчас вспомнить... Вот так... Теперь слышны шумы в этой комнате... и можно вздохнуть и вынырнуть... (*Участница открывает глаза.*)

Бетти: Привет! Ты вернулась?... Вся вернулась?... Сколько тебе времени нужно, чтобы вернуться в транс? Много?

Участница (помолчав): Немного, если сейчас. Если позже, то много.

Бетти: Ты знаешь, сколько времени мы работали?

Участница: Двадцать минут?

Бетти: Сорок, почти сорок пять.

Участница удивлена.

Бетти: Что бы ты хотела сказать мне или аудитории?

Участница: Что это очень приятное состояние. Я действительно чувствовала погружения и выныривания.

Бетти: А что происходило с твоей рукой?

Участница: Очень сильно замерзли кончики пальцев и чувствовалось легкое онемение. В первый раз я даже не смогла согреть правую руку полностью. Это получилось только во второй раз.

Бетти: Было ощущение холодной перчатки на руке?

Участница: Да, мне казалось, что я не могу сейчас ею пошевелить. И особенно сильное впечатление было, когда я на нее посмотрела. Я подумала, что по-настоящему ее отморозила.

Бетти: Ты замечательно поработала. Но было почти больно, да? Я не хотела, чтобы тебе было больно.

Участница: Я чувствовала онемение в руке, а не боль.

Бетти: Ты отлично поработала! Я хочу, чтобы ты знала: без твоей помощи я не смогла бы тебя чему-то научить. Ты сотрудничала, и я очень благодарна тебе за это. Спасибо. Ты знаешь, что теперь можешь научить и своих пациентов? Отлично.

Комментарии к наведению

Теперь я прокомментирую то, что здесь происходило. Существуют разные способы погрузить человека в хороший, приятный транс. Цель данного наведения — заставить клиента на каком-то уровне отделиться от самого себя, в то же время оставаясь сконцентрированным на себе. Поэтому вначале я говорила о том, что клиентка отпускает отдельные кусочки сознания. Я упомянула водоворот, так как для многих людей это очень яркий образ погружения “все глубже и глубже”. Я говорила об одном очень сложном образе — о разматывающемся коконе, мы еще будем возвращаться к нему. Разматывающийся кокон скрывает внутри себя какое-то чудо, какой-то подарок. Это своего рода сообщение второго уровня. Следующий образ, который я использовала, — прогулка вдоль длинной-длинной лесной тропы. “...И ты можешь оглянуться и увидеть, как далеко ты зашел...” Эта фраза дает замечательные результаты при работе с пациентами, потому что можно обсуждать самые разные вопросы, работать с самыми разными проблемами, а потом обернуться и посмотреть, как далеко ты зашел. “Какое-то время назад ты даже не умел ходить. А когда научился, это был такой восторг, ты улыбался и радовался собственному успеху. И при этом ты уже не мог за собой так хорошо следить и падал. А теперь посмотри, как далеко ты зашел. И когда ты впервые учился писать собственное имя и правильно держать карандаш в пальчиках, то следил за тем, чтобы все буквы наклонялись в одну сторону, чтобы они все присоединялись друг к другу. И как сложно было научиться нажимать на карандаш так сильно, чтобы

он писал, но недостаточно для того, чтобы он сломался. И это было так трудно. И теперь смотри, как далеко ты зашел”.

Вы видите, что даже в этом маленьком наведении на втором уровне все время присутствует сообщение для слушающих или для клиента. Мы часто забываем похвалить себя или восхититься собственными достижениями. Вся структура эриксоновской терапии основывается на успехах и ресурсах самого пациента. “И смотрите, как далеко мы с вами зашли...” Мы умеем ходить, не задумываясь о том, как мы это делаем. Мы можем написать собственное имя, даже не глядя. Мы умеем делать потрясающие вещи: вспомните, как впервые учились шнуровать ботинки. Это действительно трудно. А теперь мы это делаем, даже не замечая. Иногда бывает трудно объяснить кому-то, как это делать. Я всегда хочу, чтобы мои пациенты ценили самих себя и свои успехи. А где же еще им услышать, насколько они преуспели и сколкому научились, как не в трансе? Поэтому во многие свои наведения я включаю подобные реплики и хотела бы, чтобы и вы учли этот опыт в своей работе. Кроме того, иногда я использую в наведениях незавершенные фразы. Некоторые люди любят считать... некоторые люди любят подниматься по лестнице... некоторые люди любят ездить на лифте... некоторые люди боятся ездить на лифте... некоторые люди боятся подниматься по лестнице... У чисел, у лестниц, у лифтов общее то, что где-то есть начало и конец. “Пять, четыре, три, два, один — и некуда идти”. Мне бы хотелось, чтобы пациент шел так далеко, как захочет. Поэтому я предпочитаю не устанавливать какие-то четкие границы и в таких ситуациях использую незавершенные фразы.

Продолжим анализ. Пациентка положил руки на колени. При этом левая рука касалась колена своей тыльной стороной, а правая рука — ребром ладони и была слегка сжата. Когда руки располагают таким образом, то уже с самого начала в них совсем разные ощущения. И, естественно, я буду работать с анестезией той руки, которая меньше прилегает к колену. Иногда я даже нарочно прошу одну руку положить ладонью вверх, а другую — ладонью вниз.

Дальше. Пациентка “держит” в руках льдинку. Вы наверняка помните, как это бывает. Сначала вы чувствуете капельки, потом невозможно различить отдельные капли, они собираются в лужицу, а затем, когда они начинают стекать по руке, она уже настолько немеет, что не чувствует этого. Вам всем случалось опускать руку в ледяную воду и чувствовать, как холод пронизывает ее, проникая все глубже и глубже. Я всегда говорю своим субъектам, что кровообращение в глубине руки не прекращается и всегда будет здоровым, потому что не хочу, чтобы они испугались. Они должны понимать, что это естественное явление. Особенно важно успокоить паци-

ента, если ему предстоит хирургическая операция. Он должен быть уверен, что, несмотря на анестезию, на то, что где-то в организме что-то не так, в целом все хорошо.

Потом я предлагаю пациентке немного согреть правую руку левой. И здесь опять два уровня сообщения. Конечно, она может в любой момент согреть свою руку. Но я хотела, чтобы она согрела ее именно другой рукой, потому что многие пациенты, да и многие люди, не отдают себе отчета в том, насколько они могут согреть и успокоить самих себя. А в эриксоновской терапии вы в любой момент можете прибегнуть к ресурсам самого пациента и активизировать их так, чтобы тот получил к ним доступ в любое время. Таким образом, я хотела сказать пациентке, что она сама в любое время может согреть и утешить себя, дать себе все, что необходимо. Даже не обязательно в трансе. Но если ваш субъект погружен в транс, то нужно воспользоваться этим максимально. Поэтому не упускайте возможности дать ему какие-то способы опираться на самого себя. Я часто это подчеркиваю, так как даже последователи Эриксона иногда не придают этому моменту должного значения. Все, что вы делаете, должно быть направлено на то, чтобы пациент становился сильнее и мудрее, чтобы у него появилось умение и желание прибегать к собственным ресурсам. Это почти соответствует принципу “ты мне, я тебе”. Отец никогда не наводил на меня транс без того, чтобы я чему-то научилась. Так что, если ваш пациент, такой замечательный, такой готовый к сотрудничеству, так любезно отправляется в транс, то было бы просто неблагодарностью с вашей стороны не дать ему при этом как можно больше полезных умений и возможностей.

Итак, она согревает одну руку другой, набирается сил, еще раз для себя отмечает, что сама может сделать все, что ей нужно, удовлетворить все свои запросы. Потом мы опять возвращаемся, и я использую метафору с учебником анатомии. Для некоторых людей этот способ оказывается очень действенным. У всех по-разному устроено сознание. Но все мы в детстве видели анатомические атласы, в которых наблюдали, насколько замечательно и ловко организованы мускулы, нервная и кровеносная система. Кроме того, она любит себя сама собой, тем, как устроена ее рука, а каждому человеку иногда необходимо осознавать, что он очень даже неплохо устроен. Пациентка имеет возможность увидеть свою руку с необычной точки зрения.

После этого я просила пациентку приоткрыть глаза, хотя она сопротивлялась какое-то время. Это дает очень сильные впечатления, о чем она и говорила после транса. Обычно я прошу всех пациентов приоткрывать глаза во время транса, чтобы они убедились: от этого их ощущение глубины транса не изменится. Когда я говорю пациентам, что постоянно нахожусь в

трансе, они не верят, считают, что я шучу. Но им достаточно испытать это самим, и мне уже не понадобится доказывать. Кроме того, это укрепляет доверие между нами.

Моя цель — научить моих пациентов впадать в транс в любом месте, в любое время и так, чтобы никто, кроме них, об этом не догадывался. Мы с вами провели много времени вместе, и теперь вы уже наверняка можете сказать, когда я в трансе, а когда нет. Но если бы я не хотела этого, вы бы никогда не узнали. Именно поэтому я всегда прошу своих пациентов открывать глаза; сначала им кажется, что это так трудно, как будто нужно ломом поддевать веки, чтобы они открылись.

Когда пациентка согревает руки во второй раз, важно не забыть о кольце. Ведь если бы руки действительно побывали в воде, то оно было бы очень холодным. А я хотела, чтобы ее руки согрелись полностью.

Когда пациент выходит из транса, очень полезно спросить, сколько времени, по его мнению, он был в трансе. Как правило, люди называют меньшее время. Я почти вижу, как он думает: “Я-то знаю, что транс длился 10 минут, ну ладно, скажу, что 20”. И все равно ошибаются. Как было и в этот раз.

Работа с головными болями

Воображение и разум — это огромная сила. Чем дольше вы думаете о чем-то, тем более реальной эта вещь для вас становится. Сила воображения как бы забегает вперед, опережая сознание. Голливуд заработал миллиарды долларов, используя этот принцип. Вы спокойно смотрите фильм и едите воздушную кукурузу, а в этот момент герои подходят к какой-то таинственной двери, чтобы открыть ее. Первая мысль зрителя: “Не открывайте!” — и сердце начинает биться быстрее, потому что воображение уже нарисовало ужасные картины того, что скрывается за дверью.

Мой отец говорил своим пациентам, что если у них болит голова или они не могут избавиться от навязчивой мысли, то нужно представить, что в комнату входит голодный и тощий рычащий тигр с огромными зубами. Он спрашивал: “Как вы думаете, у вас все еще болела бы голова?” Чаще всего пациент отвечал: “Боюсь, что я бы уже не смог этого почувствовать”. И тут же отмечал, что голова болеть перестала.

Ответы на вопросы

Вопрос: Вы считаете необходимым во время транса говорить именно о руках пациента?

Бетти: Подчеркивание различий между правой и левой рукой не является необходимостью при наведении транса. Главное при наведении транса — изменение. Изменения в правой руке гораздо заметнее при сравнении двух рук, чем сами по себе. При желании можно точно так же работать с временной шкалой. “Вы чувствуете легкое онемение в руке, теперь вернитесь в тот момент, когда она была теплой...” Или при работе с головной болью: “Перенеситесь на машине времени в будущее, в котором у вас не болит голова, а теперь оглянитесь назад на себя сегодняшнего...” Или: “Попробуйте изменить боль от острой и пульсирующей к тупой и тянущей...” Или, если боль пульсирующая: “Постарайтесь сосредоточиться на промежутке между двумя пиками...” Главное здесь — изменения. А если вы учите анестезии, опираться на различия ощущений в руках очень удобно.

Вопрос: Не могли бы вы сказать что-нибудь о фантомных болях?

Бетти: В литературе об эриксоновском методе обычно приводится два примера папиной работы с фантомными болями. И я еще раз хочу подчеркнуть, насколько важен здесь процесс подготовки. В одном из описанных случаев папа в мельчайших подробностях обсуждал с пациентом, какие ощущения, тот переживает при фантомных болях и как удивительно ощущение боли в том месте, которого просто нет. Они обсудили и то, что, вероятно, нервные окончания верхней части руки создают эти боли, так как нервных окончаний руки до локтя больше не существует. Потом они заинтересовались тем, что если в организме существует механизм, обеспечивающий болью несуществующие нервы, можно ли воспользоваться тем же механизмом, чтобы обезболить эти самые нервы. Потому что боль чувствуется не в тех местах, где отсечены нервные окончания, а там, где ничего нет. Здесь в каком-то смысле предпринимается попытка исцелить подобное подобным. Если существует механизм, обеспечивающий болью то, чего не существует, то нужно выдвинуться в то же пространство и обезболить то, чего не существует.

У одного из пациентов была настоятельная потребность чесать то место, которое у него отсутствовало. И с ним Эриксон занимался очень длительной подготовкой. А потом в трансе он предложил пациенту вспомнить удовольствие, получаемое от всласть почесанных чешущихся мест. Пациент сначала ощущал огромное желание почесать какое-то место, потом сами почесывания, а потом полное и почти безмерное утоление этого желания. Но для обычной фантомной боли, как правило, применяется анестезия на втором уровне — анестезия несуществующего места. Мы еще поговорим о фантомных болях позже.

Наведение “Осень”

(Для участия в демонстрации выходит женщина по имени Ирина.)

Бетти: Когда мы раньше входили в состояние транса, какая часть вам больше нравилась?

Ирина: Когда было много кинестетических впечатлений.

Бетти: А какие из них вам более всего понравились?

Ирина: Все, что было связано с природой, облаками, небом, водой и воздухом.

Бетти: Вам приятны прикосновения воды к вашей коже в трансе?

Ирина: Да!

Бетти: А теплые прикосновения солнца?

Ирина: Не жаркого, а теплого!

Бетти: А холодный ветерок?

Ирина: Легкий, холодный... Бриз... Холод не нравится.

Бетти: Приятно ли вам шуршание листьев под ногами, когда вы идете по ним, или прикосновения к ним?

Ирина: Запах и шуршание! Осень, глубокая осень... Земля, листья, краски...

Бетти: Запах такой замечательный... Здесь такая замечательная группа, все так внимательны и добры. Я даже иногда забываю о том, что нужно давать время переводчику на его работу. Мне кажется, что я вас хорошо знаю, но все же ни разу не спрашивала, как вас зовут.

Ирина: Ирина.

Бетти: Мне кажется, что я вас так давно знаю. Вам нравится осень...

Ирина: Мягкая осень.

Бетти: Мне тоже нравится мягкая осень. Приятное похрустывание листьев.

Ирина: Запахи... Мягкая листва, хочется зарыться в нее...

Бетти: А может быть, попрыгать на куче листьев?

Ирина: Может быть... Хотя лучше понежиться на ней...

Бетти: Хорошо. Вы готовы к хорошему трансу, в котором испытаете различные ощущения? Возможно, это будет ощущение, что вы лежите в куче мягких листьев. Вы уверены?

Ирина: Я вижу очень много листьев вокруг, не одну маленькую кучу, а ковер из листьев. А вокруг деревьев...

Бетти: Там есть тропинка, ведущая между деревьями?

Ирина: Я увидела поляну. Деревья очень высокие, сверху густая крона, но все просматривается. Много воздуха и простора. Много мягких листьев. И все замечательно пахнет.

Бетти: И множество цветов...

Ирина: Да, да... Желтый, красный, зеленый, коричневый...

Бетти: Тогда, может быть, вы подготовитесь и решите для себя, что вам хочется посетить подобное место в своем воображении и при этом полностью исключить из этого аудиторию. Потому что я видела, как вы вчера вошли в состояние очень приятного транса. Вы могли бы сделать это и сегодня. Вы хотели бы?

Ирина: Да, конечно!

Бетти: Поэтому, пожалуйста, глубоко вздохните! Перед вами уже есть образ прекрасного места, в которое вам хочется попасть. Образ этот вам очень ясен. Он и мне понятен. Это осень, но еще не холодная. Небо очень синее. Листья на деревьях такие разноцветные и яркие. Вот так, очень хорошо, Ирина.

Запах листьев, запах земли. Ощущение воздуха... Мой воздух — часть листьев, часть ветерка... Вы можете пойти туда без меня или со мной... Пойти туда глубоко, приятно, с удовольствием... уходя от меня... сами по себе... Глядя на листья... желтые, зеленые... вы увидите, как лист отрывается от дерева и, кружась, падает перед вами... Листья ложатся, укрывая ковром землю, и вы чувствуете их под ногами... Вы идете вперед... Солнце теплое, приятное... и воздух так приятно прикасается к вам... Очень хорошо, Ирина... И это может быть идеальное место, построенное из многих мест, в которых вы были или, может быть, воображали... сложенное из многих, многих мест. Там так приятно... Очень хорошо... Вы, может быть, захотите погулять по вашему приятному лесу... и постоять в тени дерева... и почувствовать солнце... такое теплое... и почувствовать разницу в ощущениях... в ощущении, когда вы стоите в тени и когда выходите на солнце...

И почему вы здесь... в этом осеннем приятном лесу... вместе с моим голосом, который шуршит, как листья на деревьях... Вы можете оставаться здесь и учиться... Вам хотелось бы выучить что-то новое?.. Вот так... Потому что вы можете оставаться в этом приятном месте, с голубым небом, с приятной мягкой осенью... И вам нравится запах листьев, их шуршание, их цвета, кора деревьев... Вы все еще видите зеленую траву, на которую пада-

ют листья... Вот так... Вы можете сидеть здесь и быть там... подготовиться к тому, чтобы узнать что-то новое... почувствовать, как руки ваши лежат на коленях, хотя сами вы в лесу... Вы чувствуете разницу в ощущениях на ладонях... и сверху руки... Внутри рука чувствует себя по-другому... Ваша левая рука отличается от правой... Ощущения сверху левой руки отличаются от ощущений верха правой руки... И ладонь левой руки чувствует себя иначе, чем ладонь правой руки... а ощущения поверх левой руки тоже отличаются от правой... И вы можете ощутить прохладу правой руки... сверху рука холоднее, чем чувствует это ладонь... Она чувствует себя прохладнее, чем левая рука...

Оставаясь в этом прекрасном лесу, вы можете научиться новым, приятным ощущениям... Вы можете ощущать прохладу на своей правой руке... но не холод... потому что вам не нравится холодный ветер... А может быть, к левой руке прикасается лучик света... но вам не жарко... вам не нравится жаркое солнце... Вы можете вспомнить ощущение прохлады на правой руке и усилить его... прохладнее, прохладнее... не делайте это очень холодным... Вот так... Когда вы почувствуете приятные отличия, но тем не менее резко различающиеся в ощущениях... вы сумеете открыть глаза и посмотреть на свои руки почти с удивлением... Вот так... Практически с удивлением, потому что руки лежат на коленях, но чувствуют себя так по-другому... Они на ваших коленях... но чувствуют себя обдуваемыми прохладным ветерком... И это так непонятно... Но какая разница... вы просто научились это делать очень хорошо... ради эксперимента... Вы, может быть, ради интереса захотите усилить это ощущение прохлады... Могу я прикоснуться к вашей правой руке? *(Ирина слегка кивает.)*

Вы можете чувствовать мои прикосновения к своей руке. Я касаюсь ваших пальцев, и они чувствуют себя еще прохладнее, но это ощущение приятно. Вы почти не чувствуете моих пальцев. Может быть, так происходит потому, что вы ощущаете прохладу? Когда руке немножко холодно, она хуже чувствует. Оставляйте это ощущение приятным, но достаточно прохладным, чтобы учиться этому. Она достаточно прохладна? Очень хорошо. А теперь вы можете согреть ее достаточно, чтобы она была по температуре такая же, как и левая рука. И как интересно ощущать возвращающееся тепло, как будто в руку начинает вливаться кровь. Вы осознаете новое ощущение, оно приятно. А теперь руки чувствуют себя одинаково.

Как замечательно вы поработали, вы знаете это? Вы можете сохранить это воспоминание, образ леса, образ особенного места, в которое всегда можно вернуться. Может быть, вы услышите пение птиц, а может быть, это просто шуршание листьев... и яркие цвета... Очень хорошо... Не забывайте, как вы сумели сделать одну руку более прохладной, чем другая... Вы этого не забудете... Можете снова поглядеть вниз на свои руки и убедиться, что они

такие же... такие же... Очень хорошо, Ирина... Можно закрыть глаза еще на минутку... Я хочу, чтобы вы немножко... немножко своего внутреннего времени... использовали для того, чтобы вернуться в этот прекрасный лес, с шуршанием листьев... и убедились, что то, чему вы научились, хорошо закрепилось в вашем сознании... чтобы вы могли пользоваться этими навыками снова и снова... Через несколько мгновений... это так много занимает вашего внутреннего времени, столько, сколько вам нужно... В следующий раз, когда вы увидите лес с листьями и услышите их шуршание... в своем воображении или в реальности... вы улыбнетесь и подумаете о том, как многому вы смогли научиться, как много вы сумели сделать... Вы можете выйти из вашего транса в любое время, когда захотите... потому что вы так много сделали... так многому научились... Я вам очень благодарна... Вот так... Я знаю, как нелегко возвращаться... Вы просто замечательно это сделали...

Бетти: Спасибо Вам! Какой замечательный субъект для транса! Ей действительно хотелось выучить что-то новое, и она сделала это. Я не всех видела, но заметила, что многие вошли в состояние транса и, наверное, были в своем собственном месте, со своими собственными ощущениями и переживаниями.

Ирина, если хотите, можете что-нибудь сказать, прокомментировать свой транс.

Ирина: Мне хотелось бы рассказать об интересных наблюдениях. Было два момента, когда появилось ощущение, что либо Вы чувствуете, что со мной происходит, либо Вы очень хорошо знаете физиологию человека. Однажды Вы говорили про тепло в руках, в кистях рук — и буквально за секунду до этого тепло начало струиться по рукам. Было ощущение, что Вы меня читаете изнутри. Когда Вы сказали, что правая рука холоднее, а левая теплее, я поняла, что Вы опять констатируете то, что уже есть.

Потом мне совершенно не хотелось открывать глаза и смотреть на руки, и постоянно было ощущение, что меня что-то раскачивает изнутри — невероятное удовольствие. Настоящее наслаждение.

Бетти: Большое Вам спасибо за Ваш замечательный рассказ. Вы, конечно, знаете, что можете сделать это еще раз?

Ирина: Да, знаю.

Бетти: Вы все замечательно сделали.

6. РАССКАЗЫ ОБ ОТЦЕ

Рассказ о “похвале”

Во время работы я никогда не говорю “хорошо” или “плохо”, только “вот так”, “молодец”. Я не указываю пациенту, что хорошо, а что нет. Как-то мы беседовали с Джем Хейли и он заявил: “Твой папа никого никогда не хвалит!” Мы стали спорить. Джей заметил: “Он всегда заинтересован, задает вопросы и повторяет “Так, так”, но никогда не хвалит”. Я тогда не поверила, но запомнила. Когда моим детям было 7—8 лет, мы жили в Аризоне. У папы был сад, который мы терпеть не могли, потому что там надо было работать. Однажды дети вместе с моим отцом копались в саду и он спрашивал их: “А у этого растения длинные корни? Какой они длины? А это что выросло?” И повторял: “Так, так”. Когда дети вернулись в дом, я спросила, хвалил ли их дедушка. И они в один голос ответили: “Да, конечно!” Для меня это был очень полезный урок: во время работы я заинтересована и говорю: “Так, так”. Потом я прошу вспомнить что-то приятное.

Примеры из практики Эриксона

Существует много разных способов суггестии. Одним из важнейших достижений Эриксона, которое произвело революцию в гипнозе, было использование в терапевтической работе транса-сотрудничества. До Эриксона в традиционном гипнозе существовал авторитарный подход, при котором терапевт сообщал пациенту, что ему необходимо сделать. Это была обычная практика, и Эриксона учили работать так же, но с годами он понял, что это не всегда помогает, и начал вводить более мягкую, более открытую суггестию. Мы с Роксаной, моей сестрой, написали научную работу, где проследили развитие эриксоновского подхода в гипнозе от авторитарного к более мягкому.

Пять человек работали с Эриксоном постоянно, на протяжении всей его жизни: его сестра, а когда она состарилась, то ее дочь, моя мать, моя сестра

Роксана и я. Мы описали ту часть жизни, в которой он занимался гипнозом. Причем каждая из нас выбрала и описала случай, наиболее запомнившийся ей из всего опыта общения с Эриксоном. Вот некоторые из них.

Однажды, когда моя тетя Берта была еще девочкой, отец погрузил ее в транс. Она была непослушной девочкой, что-то натворила и не хотела, чтобы отец об этом узнал. Берта очнулась от этого транса в слезах и сказала: "Я не хотела, чтобы ты узнал". Отец ответил: "Я ничего не знаю, я не хочу знать, и мы оба с тобой только учимся". После этого случая на любых демонстрациях он никогда больше не погружал человека в транс, предварительно не договорившись и не объяснив, что он будет делать. Моя тетушка Берта вольно или невольно напоминала ему об этом, на тот случай, если бы он забыл.

Моя мать запомнила другой случай транса. Он произвел на нее такое впечатление, что она говорила о нем через 50 лет так, как будто это произошло вчера. Во время транса, в присутствии целой аудитории врачей, отец велел ей что-то забыть. А моя мать всегда гордилась своей памятью, и ей не нравилась эта идея. Она уже несколько лет работала с отцом и, чтобы не подводить его, старалась делать то, что он говорил. Это противоречие разрешилось следующим образом: она вспомнила какую-то программу по радио, персонаж которой все время что-то забывал. И вот она сидела и делала в точности то, что ей сказали, и в то же время помнила о своем любимом персонаже, а это ее очень сместило. Она предоставила отцу возможность объяснить аудитории, почему она смеется, раз это не было задачей. И через 50 лет мама сказала: "Я ему показала, что он не может заставить меня ничего забыть". После этого он никогда не просил никого продемонстрировать что-то такое, что не совпадало с их характером и ментальностью.

Следующим эпизодом была демонстрация, которую провели мы с моей кухней перед обучающейся аудиторией. Отец заранее предупредил нас, что аудитория заинтересована увидеть, как человек со здоровым Эго будет сопротивляться гипнозу, и уточнил: "Я вас попрошу сделать то, что, я знаю, вы не можете сделать. Можно?" Мы ответили: "Конечно, это же только демонстрация!" Он погрузил нас в очень глубокий транс и создал состояние анестезии от талии и ниже, а потом попросил нас встать. Мы не чувствовали своих ног и отказались. На сознательном уровне все нормально. Он продемонстрировал аудитории то, что хотел показать. Но не забывайте, что в трансе мы все более уязвимы и внушаемы. А мы так долго работали с папой, он наш ближайший родственник, мы любим его, а он любит нас, и, конечно, у нас по отношению к нему были большие ожидания, чем к любому другому терапевту. Эти высокие стандарты ему и помогали, и мешали. Мы не встали, демонстрация закончилась, нам пора уходить. Я очнулась,

вроде бы все в порядке. А вот кузина не хотела просыпаться. Она смотрела на какую-то воображаемую зеленую полосу, проведенную на полу. И даже через 25 лет, впадая в похожий транс, она сказала: “Это было так прекрасно, я до сих пор вижу эту зеленую полосу”. Для нее это был в чем-то очень значимый момент. И хотя мы с ней были очень милые и послушные девочки, но когда отец попытался вывести ее из транса, она сказала: “Отстань, я занята”. Он помолчал, а когда через некоторое время опять попытался вывести ее из транса, она опять сказала ему: “Тише, я очень занята!” Это было очень необычное поведение. В конце концов она очнулась и отчитала его. И она помнит, как он стоял, с полным уважением слушал и извинялся, что нарушил ее приятную галлюцинацию. Я лично об этом ничего не помню. Не могу вспомнить даже тогда, когда кузина об этом со мной говорит. Хотя я помню все, что было до и после транса. После этого я как-то сказала отцу: “А я вот не умею ничего анестезировать, даже головную боль”. Отец очень удивился, так как знал, что я умею. Он считал, что анестезия — одна из важнейших областей применения гипноза, потому что его самого продолжительное время мучили боли. И вот он понимает, что дочь, с которой он работает уже десять или пятнадцать лет, не умеет анестезировать. Это очень необычно, и он расстроился. В конце концов он со мной поговорил и спросил (мы беседовали о докторе Бруно Беттельгейме, который побывал в нацистском концлагере): “А если бы ты попала в нацистский концлагерь?” А я ответила: “Этого со мной не произойдет”. Он сказал: “Ну хорошо, возможно, нет. Но ты ведь любишь путешествовать. А если ты, не дай Бог, попадешь в автокатастрофу и даже не тебе, а кому-то из пассажиров понадобится анестезия? Как ты будешь это делать?” И тогда я все-таки согласилась научиться еще раз.

В тот раз он дал нам с кузиной два взаимоисключающих внушения, что и вызвало такие разные реакции у меня и кузины. Раньше он никогда так не поступал, на него всегда можно было положиться. Моя кузина в ответ рассердилась на него, а я, так как это совсем не совпадало с его обычным поведением, забыла умение анестезировать. Подчеркну, что до этого я умела анестезировать, а теперь забыла и не хотела учиться. И еще раз обращаю ваше внимание на то, с каким уважением он относился к своим пациентам и к нам, когда мы были в роли его пациентов.

Когда я была совсем маленькой девочкой, то получила серьезную травму. Я поймала белку и она меня очень сильно укусила, так что даже пришлось оперировать. Я сказала дома, что упала и поранила руку сама, не знаю как, не упомянув про белку. Этот случай стал причиной многочисленных возрастных регрессий. Каждый раз, когда у меня бывают возрастные регрессии, я вижу как бы по телевизору или в хрустальном шаре, как ребенком бегу за этой белкой, тянусь, а потом вру и говорю, что я упала. Причем прямо в трансе. Поэтому-то я знаю, что и в трансе можно солгать. И в те-

чение нескольких лет папа никак не показывал, что ему известно, что произошло на самом деле. Информацию, полученную от меня в транс, он, будучи уважающим себя терапевтом, не мог использовать. И я не знала, что моя тайна открыта, пока не выросла. Он всегда относился к нам с уважением. Больше он никогда не давал нам взаимоисключающих заданий.

Еще одним важным моментом, изменившим его отношение к гипнозу, был следующий. Однажды он попросил у жены брата разрешение ввести ее в транс, чтобы с ее помощью продемонстрировать истерический паралич. Он как раз обсуждал этот случай с врачами. Золовка вышла замуж совсем молоденькой и даже не училась в колледже. Когда демонстрация закончилась, он поблагодарил ее, но тут она испуганно сказала, что не может идти. Отец ответил: "Ты отлично поработала, у тебя прекрасно получилось". Но она опять сказала: "Но я не могу ходить". Эриксон: "Ты продемонстрировала в точности то, что я хотел! Достаточно! Большое спасибо!" Золовка: "Пожалуйста, но я же не могу ходить! Я даже и пробовать не хочу!" Он быстро подумал и сказал: "Да, но я не говорил, что ты не можешь танцевать!" А она очень любила танцевать. Кто-то вышел из аудитории, пригласил ее и они протанцевали круг. Потом она говорила: "Я очень испугалась, потому что это было такое захлестывающее ощущение". Эриксон, конечно, замечательно вышел из положения и после этого случая научился, как нам кажется, не заставлять людей идти дальше, чем они хотят идти.

Следующий пример очень запомнился моей младшей сестре. Папа никогда не просил ее что-то сделать, он только задавал какие-то рамки. Он хотел, чтобы она научилась контролировать боль. Но его останавливал случай, который произошел со мной, когда я разучилась анестезировать. И каждый раз, когда он вводил ее в транс, то говорил: "Тут есть еще много такого, чему можно научиться, но я не знаю, готова ли ты". Когда же она просила научить ее контролировать боль, он не отвечал ни да, ни нет. Он говорил, что она многому сможет научиться, когда будет готова. И вот однажды она отправилась прокатиться на мотоцикле и обожгла лодыжку выхлопной трубой. Прогулки на мотоцикле были в нашей семье запрещены. И сестра боялась даже сказать, что это случилось. Когда она все же рассказала, то ждала, что ее отругают. А отец посмотрел на нее и спросил: "Ты применила гипноз, чтобы прекратить боль?" Она ответила: "Да!" Отец заметил: "Значит, ты уже научилась". Таким образом она училась тому, чему он хотел, тогда, когда она была к этому готова.

История о "честном обмене"

Существуют виды поддерживающей терапии, продолжающиеся всю жизнь. Примерно 25 лет назад один шизофреник, наблюдавшийся амбулаторно, пришел к отцу за помощью. Он то ложился в специальные лечебницы, то

выходил из них, принимал какие-то лекарства. Шизофрения полному излечению не поддавалась, но его целью было улучшить свою жизнь. Он хотел не так часто ложиться в больницу и по возможности успешно взаимодействовать с людьми. Назовем этого человека Джо. Первое, что папа сделал, это порекомендовал завести собаку, необязательно чистокровную. Он предложил Джо найти себе друга в приюте для животных. Вместе с моей сестрой в этом приюте Джо выбрал себе замечательную собаку. Заботиться о животном — это, конечно, большая ответственность. Так что какое-то время собака должна была пожить у нас. (Папе очень нравилась терапия, тесно переплетенная, как моток ниток, когда одна ниточка выходит наружу, а что в середине, совершенно неясно.)

Итак, собака Джо гостила в нашем доме и в те дни, когда он не чувствовал себя достаточно хорошо, моя мать кормила ее и заботилась о ней, но все-таки основная ответственность за животное лежала на Джо. У него теперь появилась причина, по которой он должен был подниматься и начинать день. Он помогал маме убирать задний двор, где гуляли наши собаки. Это был честный обмен. Джо с моим пятилетним сыном вместе построили собачью конуру. Это было замечательное переживание для них обоих. Джо впервые почувствовал себя главным, а мой сын замечательно провел время за интересным занятием. (Особенностью детей этого возраста является то, что они с легкостью могут подружиться с любым человеком, поэтому, как ни удивительно, такие дети — хорошая компания для амбулаторных шизофреников.)

Итак, собака живет у нас, но Джо ее выгуливает и ухаживает за ней. Прошли годы. Первая собака умерла, появилась вторая. Джо вместе с моей мамой выгуливают собак ежедневно. Все эти годы Джо приходит на наши семейные обеды, а когда становится скучно или он устает от общения, то встает и уходит. Таким образом у него появилась большая семья, в которой к нему замечательно относятся, он может взаимодействовать и общаться, сколько хочет, может повернуться и уйти, когда ему хочется. Его жизнь стала гораздо лучше, чем раньше. У моей мамы появился спутник для прогулок с собаками, человек, который каждый вечер приходит покормить собаку и посмотреть с мамой телевизор. Кроме того, отец предложил мне и трем моим сестрам раз в месяц выпекать в подарок Джо какое-то домашнее печенье. У меня аналитический склад ума, и я спросила отца: “А зачем?” Он ответил: “Во-первых, Джо хотя бы раз в месяц получит такое замечательное блюдо, во-вторых, у него появится возможность кого-то угостить, в-третьих, он, как воспитанный человек, напишет тебе открытку с благодарностью, то есть еще раз будет взаимодействовать с людьми”. А специально для меня он преподнес замечательный образец своей интервенции в великолепной упаковке: “Раз в месяц ты сможешь ощутить благодарность судьбе за то, что ты не такая, как Джо!”

Интерпретации Милтона Эриксона

Существует великое множество способов интерпретировать Милтона Эриксона. Некоторые делают это ближе к источнику, некоторые подальше, некоторые совсем неточно. Если бы я хотела изучить его методы, то обратилась бы к первоисточнику. Потому что учиться у кого-то, кто учился у кого-то, который тоже учился у кого-то — это слишком далеко от первоисточника. Даже если учиться эриксоновской терапии у меня, а уж я-то папу знала, все равно это будет окрашено влиянием моей личности.

Отец умер 15 лет назад, и с того времени атмосфера и сущность терапии достаточно изменились. Во многих смыслах у него было больше свободы. В то время, кстати, еще не было обычая, когда за пациента платит страховая компания, как принято сейчас. Такая страховка требует ограничивать время работы с пациентом. К нему приезжали, прилетали из разных мест на неделю или на выходные. И, конечно, он занимался этими пациентами столько, сколько они находились у нас.

Л.М. Кроль: Насколько я понимаю, в последние пять или десять лет жизни Ваш отец стал очень популярен, в доме появилось много учеников и последователей. До этого был другой период его жизни, когда он очень много работал, но его известность была локальной. А еще на десять лет раньше он еще больше работал и был почти одинок, он строил тот замок, в котором жили уже другие. Мой вопрос таков: как ощущалась атмосфера в доме во все эти периоды?

Бетти: Я прожила первую, раннюю часть моей жизни на территории больницы для душевнобольных, где отец возглавлял психиатрическую службу. Это была работа с 8.00 до 17.00, “от звонка до звонка”. Когда я была подростком, мы переехали в Аризону, где отец открыл частную практику. Когда отца только начинали признавать как замечательного терапевта и гипнотизера (а он считал гипноз своей жизненной миссией), он собрал группу профессионалов-врачей и обучал их гипнозу. Это было в начале 50-х годов. В это время он путешествовал по всей Америке, обучая гипнозу. Одновременно он вел и частную практику. Тогда Грегори Бейтсон, который занимался проблемой коммуникаций при шизофрении, однажды увидел имя отца в списке литературы, посвященной двойным связкам. Они уже были немного знакомы. Через Бейтсона об Эриксоне узнала группа достаточно известных семейных терапевтов, которая стала ездить к нему на занятия каждый уик-энд. Один из них, Джей Хейли, опубликовал позже книгу по материалам этих занятий, которая называлась “Необычайная терапия доктора Милтона Эриксона”. Это было началом краткосрочной стратегической терапии, а известность моего отца распространилась за пределы сферы гипноза. После этого появились первые ученики. Но в доме всегда были люди и, в сущности, разницы большой не было.

Вопрос: Когда Вы начали практиковать и какие были трудности в начале?

Бетти: Я начала заниматься частной практикой примерно восемь лет назад. Начинать всегда трудно. Я даже не знаю, как ответить на этот вопрос, потому что трудно было все. Какие трудности вас интересуют?

Вопрос: Какого рода связи можно установить между НЛП и эриксоновским гипнозом, между Милтоном Эриксоном и основателями НЛП?

Бетти: Меня часто об этом спрашивают, в США это тоже весьма популярное направление в психологии, и я даже с мамой консультировалась по этому вопросу. Бэндлер и Гриндер хотели изучать феномен гения и объяснять это большим группам. Хотя в каком-то смысле это парадокс. Сначала они изучали Бейтсона, потом работали с Вирджинией Сатир, потом Бейтсон представил их отцу, и они стали часто у нас бывать. Я очень хорошо это помню, потому что была одним из субъектов, на которых они практиковались. Я, конечно, была субъектом у многих, но их я запомнила, потому что тогда произошла такая забавная ситуация.

Я только что приехала из Эфиопии. Папа меня попросил: “Скажи что-нибудь Гриндеру!” Я произнесла по-эфиопски: “Здравствуйте, как поживаете?” Тут он, не моргнув глазом, тоже по-эфиопски отвечает: “Здравствуйте, спасибо, хорошо! А как вы и ваши родственники?” Тут у меня челюсть и упала. А он ведь был лингвистом!

Потом они много работали с папой и совместно написали книги “Структура магии-1” и “Структура магии-2”. Папа перестал работать с НЛП по многим причинам, из которых я могу назвать две. Первая: если НЛП очень структурировано, для него характерен ступенчатый подход к решению проблемы, то эриксоновский гипноз подразумевает почти невероятную вариабельность методов и техник, в зависимости от каждой конкретной индивидуальности. Разница в подходах была слишком велика. К тому же основной упор Эриксон делал на гипноз. Он верил в то, что гипноз — очень мощный инструмент и что в интересах субъектов не следует обучать гипнозу специалистов, не имеющих, как бы мы сейчас сказали, кандидатской степени в области медицины, образования или психологии. Последователи НЛП не принимают таких строгих ограничений.

Л.М. Кроль: Существует высказывание о Бэндлере и Гриндере, которые приписывают Милтону Эриксону: “Они думают, что взяли у меня жемчужину, но в действительности взяли только раковину”.

Вопрос: Не могли бы Вы назвать таких учеников Милтона Эриксона, на кого можно было бы ориентироваться как на людей, “близких к первоисточнику”?

Бетти: Я обычно неохотно отвечаю на такие вопросы, потому что всегда кого-то забываешь, и часто это бывают по-настоящему хорошие терапевты. Джеффри Зейг — человек от самого стержня эриксоновской терапии. Без Джефа, я думаю, не было бы всего эриксоновского движения. Джеффри годами учился у отца и проделал просто колоссальную работу. Стивен Лэнктон, Стив Кэлеген, Джим Парсонфайн, Герберт Ластиг, Джей Хейли, Эрнест Росси — замечательные примеры.

Все ученики Эриксона глубоко восприняли его теорию, но каждый идет собственным путем. Этот список все же не полон и не точен.

Л.М. Кроль: Бетти, мне было бы очень интересно услышать короткое описание дома, в котором вы жили в детстве, в котором жил Милтон: его приемного кабинета, его спальни, сада.

Бетти: Было два дома, потому что, конечно, госпиталь для душевнобольных не считается. Дом, в котором я выросла, по-американским стандартам считался очень маленьким. Девочки спали в одной спальне, мальчики в другой, папин офис был в задней части дома, в передней комнате ожидали пациенты. Там же иногда стоял детский манеж, ящик с комиксами и бегала собака. На заднем дворе росли пекановые деревья и стоял контейнер для компоста. В сущности, этот дом с трудом можно было назвать домом доктора. Мы только что переехали в Аризону, и папин офис был меблирован очень скромно. Когда он только начинал, там стоял только стол и два стула. Джей Хейли спросил: “Это что, все?” Папа ответил: “Нет, вообще-то там еще я был!”

В течение многие лет люди дарили папе необыкновенные подарки. Настоящие сокровища, хотя и не дорогие в общепринятом смысле слова. Все это было расположено в его офисе и вокруг.

Он был дальтоником, и его любимый цвет был пурпурный. Обычно все ему дарили подарки такого цвета. Он годами собирал коллекцию пурпурных коров. Он любил одно детское стихотворение:

*“Я никогда не видел пурпурную корову,
И никогда не думал, что придется увидеть!”*

В следующем нашем доме мы прожили лет двадцать. Отец начал передвигаться в инвалидном кресле. Хотя у него был послеполиомиелитный синдром, он был человеком очень живым и активным. Отец даже ходил с палкой на прогулки, в походы и ездил на велосипеде. Я поняла, что он калека, только когда на моей свадьбе он вел меня к алтарю и мы никак не попадали в ногу. Это настоящая активность и сила личности.

У нас было как бы два небольших дома. Ученики занимались в самом маленьком из них, стоящем позади того, что был побольше. Там был кро-

шечный офис, небольшая передняя, в которой, собственно, и собирались студенты. И везде-везде книги. И все папины сокровища там были разложены.

Вопрос: Бетти, вы в течение многих лет работали преподавателем. Использовали ли Вы знания, приобретенные у отца, в работе со школьниками?

Бетти: Я, наверное, настолько пропиталась всеми этими идеями, что не могу говорить о чем-то хотя бы немного сосредоточенно, не впадая в транс. Для меня это наиболее естественный способ общаться с людьми. Конечно, я не могла не использовать все, чему научилась.

Мне хотелось бы, чтобы все вы хорошо понимали: несмотря на то, что отец был гением гипноза, он был живым человеком. Расскажу одну из его любимых историй.

К отцу как-то приехала группа фотографов из очень известных журналов. По всему дому были протянуты провода и кабели, включили специальный свет. Мы все знали, что пришли “дяденьки” из журнала “Лайф”, и это очень важно. Мама бегала и суетилась. Моей сестре тогда было около четырех лет. И вот она вышла, уперла руки в бока и очень требовательно спросила: “Хотелось бы знать, что уж такого замечательного в нашем папе?”

Эриксон и удовольствие от жизни

Мой отец всегда стремился получать удовольствие от жизни. Помните, я рассказывала, как он любил копаться в саду? Всю работу по саду по возможности он делал сам: сажал растения, полыл, собирал овощи и фрукты. А когда он стал больше уставать, то делал по саду все меньше и меньше, зато мы делали для него все больше и больше. Когда в последние годы его жизни он лежал в постели и мы приносили ему цветок или какую-то замечательную редиску, то было похоже, что он получает не меньше удовольствия от лицезрения плодов, чем от самой работы в саду. Он сумел как-то приспособить свои ожидания, запросы, к своим физическим возможностям. А когда человек может удовлетворить свои запросы в жизни, он счастлив.

Наблюдательность Эриксона

Мой отец прославился своей необычайной наблюдательностью. Большей частью она зиждилась на его собственной истории: он был парализован и не мог двигаться целый год, и почти единственное, что ему оставалось — лежать и развлекать себя воображаемыми диалогами воображаемых персонажей. Нам с вами, к счастью, не приходится так развлекаться. Но иногда на какой-нибудь скучноватой вечеринке или сидя в зале ожидания в аэропор-

ту бывает интересно наблюдать, как люди объединяются в группки, и предполагать, кто сейчас отойдет, а кто подойдет и как могут развиваться отношения между вот этими персонажами или этими. Или, например, выключив звук телевизора при просмотре какого-то фильма, попытаться угадать, о чем идет речь и как развиваются события.

Мой отец был лишен музыкального слуха и не имел возможности наслаждаться музыкой, но зато он заметил, что когда люди говорят определенным образом, то они определенным образом дышат. Можно даже вычислить некоторый ритм. Он выключал звук телевизора и, наблюдая за певцами и дыша в такт с ними, пытался понять, какую они поют песню.

Еще один пример его наблюдательности. Во время Второй мировой войны он был членом медицинской комиссии по отбору молодых людей в армию. На каждого из них отводилось мало времени, однако он успел заметить такую особенность: если у молодого человека была татуировка с упоминанием матери, то, как правило, в его карточке значилось, что он либо состоял на учете в полиции, либо даже уже отсидел. Отец потом говорил, что очень интересно выяснить природу таких общих явлений. И теперь, когда в своей работе я сталкиваюсь с пожилыми людьми, у которых есть татуировка со словом “мама”, я часто думаю: “А я про вас кое-что знаю!”

Однажды, когда папа уже был врачом, он предложил своим практикантам просто посмотреть на одну пациентку и уточнил: “Я хочу, чтобы вы, не спрашивая ни о чем эту женщину, вычислили, в связи с чем она лежит в больнице”. При этом говорил он, откашливаясь и тяжело, хрипло вздыхая. Все практиканты сказали: “Пневмония... нет, астма... рак легких...” Они даже не заметили, что у нее ампутированы ноги. Видите, как легко привлечь к чему-то внимание, а от чего-то отвлечь.

Сейчас я расскажу одну историю, которая, во-первых, показывает, каким он был наблюдательным человеком, во-вторых, папа сам ее запомнил на всю жизнь и, в-третьих, для меня она иллюстрирует разницу между гением и хорошим умным человеком. Когда папа был маленьким мальчиком, то жил в таких краях, где бывает много снега, хотя не так много, как у вас, конечно. Он вставал рано утром, после того, как выпал снег, и шел в школу, протапывая в снегу тропинку. Иногда дорожка получалась прямая, иногда волнистая, а иногда очень-очень волнистая. И ему нравилось потом, спрятавшись за дерево, наблюдать, как другие ребята идут по его тропинке. Ему хотелось понять, насколько кривой должна быть тропинка, чтобы другие по ней не пошли, а попробовали протоптать свою. Он обнаружил, что люди предпочитают идти даже по очень кривой тропинке, чем протапывать свою. Я считаю, что это очень важная информация, и папа тоже учитывал ее всю жизнь.

Ответы на вопросы

Вопрос: Верите ли Вы и верила ли семья Вашего отца в Бога?

Бетти: Я и моя семья верим в Бога. Наше религиозное воспитание было несколько нетрадиционным, потому что мы не ходили в церковь. Отец учил нас уважительно относиться к Человеку, Природе, Богу.

Вопрос: Вы получили педагогическое образование. А почему Вы сразу не стали работать терапевтом, не стали ученицей своего отца?

Бетти: Потому что я хотела быть учителем. Сколько себя помню, я занималась гипнозом. Я и моя сестра Роксана были субъектами для демонстраций отца с того времени, когда мне было 10 лет, а ей 12. Педагогическая карьера моя началась обычно, а затем я стала заниматься детьми с эмоциональными расстройствами и малолетними преступниками. Я поняла, что эта работа мне интересна, а потом, как следствие, занялась психотерапией. Но вы можете использовать гипноз в стольких областях! Когда я преподавала в школе, то часто использовала гипноз на занятиях.

Вопрос: Случалось ли Вам отказываться от работы с клиентом, и если да, то почему?

Бетти: Я не отказываю им как клиентам, но не работаю с ними, особенно в одном конкретном случае. Конечно, если я понимаю, что не могу помочь какому-то человеку, то не начинаю с ним работать. Чаще всего мы не “сходимся” с теми клиентами, которые приходят ко мне пожаловаться и поплакаться. Я долго над этим раздумывала, но, к сожалению, как бы я ни старалась, ничего не помогает: если клиент пришел с единственной целью — пожаловаться и поплакаться, обычно все ограничивается двумя встречами.

Вопрос: В России дети очень часто наследуют профессию известных родителей. В семье Эриксона только двое из детей продолжили заниматься тем же, чем занимался отец. Вы можете это объяснить?

Бетти: Я думаю, что за одним этим вопросом стоит несколько. Во-первых, если что-то и хвалили в нашем доме, то это была индивидуальность. Стремление быть самим собой, делать то, что хочешь, поощрялось. Во-вторых, мы росли и не осознавали того, что отец наш знаменит. Он для нас так и остался папочкой. Нам потребовалось довольно долгое время, чтобы осознать, что он настолько известен.

Вопрос: Из Ваших рассказов я понял, что со своими детьми Вы часто используете трансы. Это распространяется и на отношения с Вашими взрослыми близкими?

Бетти: Даже не знаю, как ответить. Находиться в измененном состоянии сознания для меня настолько просто и естественно. Если я по какой-то

причине напряжена, то обязательно в трансе. И, кроме того, лучший способ ввести кого-то в транс — самому пребывать в трансе.

Вопрос: Об Эриксоне написано очень много книг учениками, которые с ним работали. Как дочь, Вы можете назвать фрагменты, искажающие образ вашего отца?

Бетти: Большинство искажений связано с тем, что учениками Эриксона они становились в поздние годы его жизни и видели его пожилым, физически слабым человеком. Они описывают пожилого, слабого человека, говорившего косвенно, обтекаемо. Они не видели моего отца таким, каким он мог быть: динамичным, сильным и чрезвычайно активным. Я хочу рассказать историю, которая может это подтвердить.

В 17 лет он перенес полиомиелит. Это, естественно, повлияло на всю его оставшуюся жизнь. Поэтому с 18 лет, когда он опять научился ходить, и до 60 лет, когда ему пришлось пользоваться креслом-коляской, он постоянно ходил с палочкой. Мы, дети, отца без нее никогда не видели. Мэдди Вичпорт, подготовившая кассету о моем отце, задала мне однажды вопрос: “Когда Вы впервые узнали, что Ваш отец калека?” Я рассказала, что это случилось, когда мне было 23 года, я выходила замуж, и в церкви отец никак не попадал со мной в ногу. А когда я удивленно посмотрела на него, он улынулся и сказал: “Я действительно не могу!”

Года три назад эту историю я обсуждала со своим братом. “Я, конечно, видела, что отец ходит с палочкой, но не осознавала этого до конца!” Брат рассказал следующее. Он, отец и один из пациентов однажды пошли в поход. При подъеме на гору отец сильно отставал. Брат обернулся и увидел, что отец пытается перейти какую-то небольшую расщелину между камней. В это время отец позвал его и попросил помочь. Именно тогда мой шестнадцатилетний брат и понял, что отец ходит с палкой, что он — калека.

Вопрос: Не могли бы Вы рассказать о своих детях? Чем они занимаются?

Бетти: Сейчас я не замужем. Мой бывший муж — военный летчик, поэтому я так много попутешествовала. Старший сын имеет свою студию звукозаписи, средний сын учитель, женат и не имеет детей, а дочь — полицейский.

Да, да, не удивляйтесь. Детей надо отпускать, хотя это и очень трудно. Я помню свою дочь маленькой девчушкой с косичками, торчащими в разные стороны, в платьице с морским воротничком. Недавно я обняла ее, чтобы поцеловать перед сном, и почувствовала пистолет на ее поясе. Вот тут я и поняла, что она уже выросла.

Вопрос: Вы можете что-нибудь сказать о своей матери?

Бетти: О, спасибо за этот вопрос. Конечно, мой отец не преуспел бы настолько, если бы не она. Замечательная женщина и мать, она была существенно мягче, чем отец. Они составляли прекрасную пару. Мне кажется, она обогащала его. Она безупречная леди, очень умная женщина.

Вопрос: Я читал, что ваш отец принимал участие в допросе военнопленных. Насколько мне известно, это не самый афишируемый факт. Если можно, прокомментируйте.

Бетти: Насколько я знаю, он не участвовал в допросе военнопленных. Он работал с некоторыми людьми в связи с секретным проектом, имеющим отношение к психологии. Мне известна только одна тема, над которой он таким образом работал: изменение образа японцев — от маленького, ничемного человечка до достаточно эффективной нации, способной выступить грозным противником во время войны. Даже моя мать не знает многих деталей его работы в то время.

Он работал также в призывной комиссии. В этом качестве он беседовал со многими тысячами людей, определяя, в какой степени они годны в солдаты. На этом опыте он составил мнение о человеческой норме во всех ее проявлениях. И я уверена, что эта работа изменила его представления о терапии: он всегда считал, что быть нормальным — это не какой-то узкий сектор, а широкий спектр.

Вопрос: Я читала, что Милтон Эриксон не верил в проявления необычных способностей. Считал, что все это фокусы и не более. Вы согласны с ним? Дело в том, что в настоящее время в России весьма распространились всяческие колдуны, волшебницы, сглазы, порчи и т.д. Что вы думаете о Дэвиде Копперфильде?

Бетти: Вы правы, отец не верил во все экстрасенсорные возможности. Он был ученым и не верил в то, что не было научно доказано. Я тоже так считаю. Дэвид Копперфильд — замечательный фокусник. Когда мне было 14 лет, один из учеников отца (назовем его мистер А.), достаточно известный в мире гипноза, работал с отцом над определением того, что такое гипнотический транс. Моя работа заключалась в том, чтобы иногда быть в трансе, иногда не быть в трансе, быть в трансе, пытаясь обмануть его, что я в полном сознании, и, наконец, будучи в полном сознании, делать вид, что я в трансе. Отец всегда верил в справедливость и считал, что если кто-то что-то делает, то должен что-то получить за это. У мистера А. был замечательный талант — он получил в колледже звание профессионального фокусника. Поэтому его благодарность выражалась в том, что он показывал мне великолепные фокусы. Для меня он был как настоящий волшебник, мне даже казалось, что он читал мои мысли.

Вопрос: Каково было отношение Вашего отца к другим наиболее распространенным в США школам — психоаналитической и бихевиоральной?

Бетти: Отец получил образование и традиционную психоаналитическую подготовку (в духе фрейдовской школы) и, естественно, он ее очень уважал. Но он считал, что человек слишком уникален и сложен, чтобы можно было описать все в одной теории. У него не было антагонизма по отношению к любым направлениям, но он считал, что гипноз может в этом смысле гораздо больше. Единственное, с кем он всегда воевал, — это шарлатаны всех сортов.

Вопрос: Сколько пациентов подряд Вы принимаете и за какое какое время устаете?

Бетти: Иногда я принимаю много пациентов подряд и не чувствую усталости до тех пор, пока за дверь не выйдет последний. Я верю, что все это благодаря трансу, в котором я постоянно нахожусь. Я отлично помню все, что касается любого моего клиента, все, о чем мы говорили с ним на предыдущих встречах. Обычно я настолько концентрирую внимание на своем клиенте, что если во время работы на время выйду из комнаты и встречу там следующего клиента, то даже теряюсь и не понимаю, кто он. Мне кажется, такая включенность — одно из важнейших преимуществ гипноза.

Вопрос: Как Вы предпочитаете индуцировать транс: это результат вдохновения или канву Вы разрабатываете заранее?

Бетти: Мне не нравится слово “вдохновение”, я предпочитаю “практику” и “опыт”.

Вопрос: Иногда клиенты рассказывают ужасные истории из своего прошлого. Но порой становится понятно, что история совершенно вымышленная. Не могли бы Вы рассказать, как реагируете на такие ситуации?

Бетти: Какова может быть цель такого человека — быть героем этой фантазии, втянуть вас в эту фантазию или отказаться что-то делать? Сначала необходимо выяснить истинную цель пациента. Следующим шагом я показала бы пациенту другие способы быть героем в своей собственной жизни, может быть, более сложные, может быть, менее приятные или интересные. Но ни в коем случае нельзя устраивать конфронтацию с их фантазиями — это часть их мира, с которой нужно начинать работу. Когда появляются клиенты с подобным расстройством поведения, нужно помочь им начать функционировать лучше, чем раньше, потому что о полном излечении говорить, наверное, не придется.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Мы говорили о концептуализации случаев — это одна из моих любимейших частей семинаров по эриксоновской терапии и гипнозу, потому что она помогает применять очень эффективный, но совершенно отличный от привычного способ мышления. Я прошу вас на время выйти из обычных рамок мышления и войти в совсем другую область, в которой вам будет абсолютно ясно, как можно рассадить десять растений в пять рядов, по четыре в каждом. Мне очень нравится приводить эту задачу, потому что она, кроме своего полезного действия, еще и очень развлекает.

Стереотип, который нужно было переступить, состоит в том, что нельзя дважды считать одно растение. Ведь я этого не говорила, не правда ли? В общем, такая клумба выглядит как звезда, нарисованная без отрыва карандаша от бумаги. В каждой точке пересечения линий — очередное растение. Выходя из привычных рамок, человек открывает целый новый мир.

Нужно уметь добираться до самого доньшка проблемы, до того самого глубинного камня, на котором все держится. Тогда, понимая, на чем это все строится, можно создать хорошую интервенцию. Чаще всего самая большая проблема — это потеря надежды. Когда человек перестает надеяться, что дела его пойдут на лад, горе начинает превращаться в некоторую патологию. Терапевт при работе с такой проблемой должен создать интервенцию, которая даст надежду. И я никогда не обучаю этому, не рассказав свою любимую историю про пилота самолета.

Мой муж много занимался безопасностью перелетов, исследовал причины самолетных аварий. Как-то он рассказал мне один случай, при котором, кстати, никто не пострадал. У одного самолета, стоявшего на взлетной полосе, внезапно отвалилось шасси. Муж, выясняя причины, установил, что в самолете было два пилота. Один из них, проверяя приборы, хотел подбодрить приятеля и сказал ему: “Выше нос!” Второй не расслышал его и понял фразу как просьбу дернуть за какой-то рычаг. Что он и сделал — и шасси отвалилось.

Сейчас мне хотелось бы поговорить о том, на каком этапе вы находитесь после шести дней работы и учебы. Мне кажется, у вас должно быть ощущение, что вы все это время просидели в своем офисе, и вас бомбардировали пациент за пациентом со своими проблемами. И к каждому нужен был отдельный подход и внимание. Мне бы хотелось понять, как вы сейчас с этим справляетесь, как вы, терапевт, умеете заботиться о самом себе? Конечно, у вас должны быть какие-то границы. Я для себя определяю территорию таким образом: вот это моя граница, это — твоя граница, между ними нейтральная полоса, на которую мы оба можем выходить. Пациент в какой-то

мере по определению является “нарушителем границы”. Вы, естественно, все с этим сталкивались.

Что еще вы делаете с неимоверным количеством материала, полученного от пациентов? Мы же узнаем от них ужасные вещи! Обычно это что-то такое, чего уже, к сожалению, нельзя изменить, что-то очень печальное. Поэтому иногда, даже четко представляя, где проходят ваши границы, вы можете услышать такой рассказ, который зацепит что-то в глубине души, как крючком.

Для того чтобы “освободиться” от таких рассказов, я пересказываю их всюду и всем, естественно, соблюдая конфиденциальность. Обычно это продолжается до тех пор, пока история не потеряет свою остроту и перестанет меня так ранить.

Еще один метод — “перезарядить” себя, как батарейку. Конечно, мы с вами должны уметь защищать себя. Иначе вы “сгорите на работе”, и ваши любимые пациенты даже нравиться вам перестанут. Ведь это так соблазнительно — опереться на более сильного, и не стоит судить их строго за такие попытки.

Я всегда позволяю своим клиентам впасть в некоторую зависимость от меня. Так же делал и мой отец: “Я стану вашей инвалидной коляской, если вы уверены, что вам это нужно. Потом я буду вашим костылем, потом тростью, а потом вы уйдете из моего офиса совсем и спустя шесть месяцев не будете помнить, как меня зовут. Так вот, я не хочу, чтобы вы забывали мое имя! Мне нужны ваши рекомендации”. Многим моим пациентам в начале нашей работы невыносима сама мысль о том, что когда-то эта работа будет завершена, что когда-нибудь они забудут мое имя. Но спустя какое-то время все так и происходит, и в том числе благодаря действию некоторого внушения, заложенного в приведенном образце транса: пройдет время, и вы уйдете из моего офиса навсегда — здоровым и независимым.

Упражнение “Подзарядка”

Чтобы у вас была возможность подзарядиться и полностью осмыслить всю полученную информацию, продедаем сейчас интересное упражнение. Разбейтесь на группы по пять-шесть человек. У первых номеров в каждой группе будет самое трудное задание. Они будут говорить всем в группе, что им делать: отправить первого номера в транс, описать ему какое-нибудь прекрасное место, либо он сам будет рассказывать всем что-либо интересное или не особо приятное, но то, от чего хотелось бы избавиться, не слишком, правда, серьезное. Первый номер объясняет, как ему должны отвечать остальные члены группы, когда он будет перечислять, что его раздражает и выводит из себя.

Вы, конечно, знаете такие ситуации, когда хочется пожаловаться и услышать в ответ: “Бедняжка!” Я понимаю, что это глупо, но мне это нравится. Меня это утешает. Мой сын это прекрасно усвоил. Если ему кажется, что я начинаю жаловаться без каких-либо уважительных причин, он подходит ко мне и говорит: “Бедняжка!” — и я смеюсь. Собственно, задача первого — понять, что ему будет приятно услышать. “Ты был великолепен!”, “Если бы у меня был цветок, я бы тебе его подарил!”, “Какой классный мужик!”, “Бедняжка!” Может быть, что-то еще. Кроме того, что первый номер должен определить, что ему будут говорить, он должен суметь еще и принять эти слова.

В принципе, первый номер может сказать, что ему было бы приятно просто посидеть и просмотреть все пять минут в одну точку, а если он заснет, группа просто должна разбудить его по истечении этого времени. Первый выбирает сам. Так как самому первому номеру придется тяжелее всех, то когда все в группе побудут первыми, он может еще раз проделать упражнение. Но это по желанию.

(Участники семинара выполняют упражнение, потом делятся впечатлениями.)

Из обсуждения я поняла, что большинство действительно подзарядилось. Мне очень понравилась одна идея — первый номер заказал, чтобы группа его насмешила. Это было просто замечательно. Еще я видела, как люди трогали и обнимали друг друга, и это тоже хорошо, потому что часто мы забываем, как нам необходимы человеческие прикосновения. Даже крошечные груднички, если им не хватает тактильных ощущений, перестают прибавлять в весе.

Еще одна идея тоже меня поразила. Женщина хотела испытать то, чего она никогда не испытывала: группа поднимала ее за ноги и за руки — даже за-видно было смотреть.

Большинство людей нерешительно, неохотно просят о том, чтобы им дали то, что им нужно. А посмотрите сейчас на свои лица — здесь как будто собралась другие люди.

В моей жизни был такой период, когда я сама была еще молода и трое моих детей были совсем маленькими: удочеренной девочке годик, другому ребенку полтора года и третьему — два с половиной года. Приходилось очень тяжело работать. Я как-то пожаловалась папе: “Я все время готовлю, убираю и никто даже спасибо не скажет! Конечно, дети маленькие, чего еще ждать, они же не могут сказать!” Папа сказал: “Сядь за стол и скажи: “О, Бетти Элис, какая вкусная еда!” После этого скажи: “Спасибо тебе, мне тоже так кажется!” Я возмутилась: “Что ты мне предлагаешь, папа, зачем я

буду с собой разговаривать?” Папа ответил: “Во-первых, ты услышишь слова, которые тебе приятны. Конечно, было бы приятно услышать это от других, но и от себя тоже ничего. Во-вторых, ты подаешь хороший пример детям”. Я так и делала — помогало.

Теперь я хотела бы поговорить об объективном наблюдении в эриксоновской терапии, результатом которого становится мудрость. Если вы спросите среднестатистического пациента о том, чего он хочет, он ответит: “Быть счастливым!” В этот момент я говорю, что это неправда, и получаю сфокусированное внимание своего пациента. Пациент готов получать информацию в форме естественного транса. “То, что вы действительно хотите получить, — это мудрость. Из нее и проистекает счастье. Просто быть счастливым — это все равно что надеть красный нос и пойти в клоуны. Что вам по-настоящему нужно, это быть мудрым”. Я не пытаюсь настаивать. Пациент может ответить: “Да, наклею красный нос и пойду в клоуны!” Но даже в этот момент они на самом деле хотят иметь возможность быть счастливыми. Это значит, что им необходима мудрость — из нее проистекает все. Если вы объективно наблюдательны, то вы на пути к мудрости. Центральная тема в эриксоновской терапии, цель которой — снабдить клиента мудростью, заключается в том, чтобы распознавать и использовать реальность. Понимать реальность жизненно важно, а этого нельзя добиться без объективной необходимости. Нам нужно помочь своим пациентам перейти от розовых мечтаний к холодной и беспощадной реальности.

Групповое наведение

Сейчас мы проведем заключительное групповое наведение. Мне нужны два субъекта: вы, Юра, и Леонид, который просил поработать с ним уже два дня назад.

Я хочу провести групповой транс, который будет направлен через моих субъектов на всю аудиторию. Это будет не похоже на обычный групповой транс, когда я обращаю внимание на каждого, но и не будет похоже на работу, в которой я концентрирую внимание на двух своих субъектах. Поэтому иногда я буду обращаться конкретно к Леониду, иногда — к Юрию, иногда — к группе, но не буду игнорировать ни одного из вас при работе с другими.

Заранее прошу у всех вас разрешения прикасаться к вам, когда я буду ходить по аудитории. Если этого делать не следует, прошу вас сейчас покачать головой. И если я буду фокусировать свое внимание на Юрии или Леониде, если я буду обращать внимание на вас или на вас (*обращается к аудитории*), то для каждого это будет только новое ощущение глубины транса.

Многие из вас уже в состоянии транса, вы знаете об этом? Леонид, вам может быть, будет интересно посмотреть, как Юрий входит в состояние транса, и понять, не можете ли вы определить, на каком он уровне, когда входит в транс. Когда он будет выходить из транса и смотреть на меня и не видеть меня при этом, он может открывать глаза и при этом все равно оставаться в трансе. И действительно интересно наблюдать... как с каждым вздохом... возможно... он погружается ниже и ниже... И те из вас, кто смотрит и видит... вы тоже можете войти в состояние транса... Вы можете погрузиться в такой приятный транс... что даже не будете обращать внимание на меня, когда я буду подниматься и ходить вокруг... потому что я не важна, Юрий... а что самое важное для вас, Леонид... смотреть на Юрия, не на меня... смотреть и удивляться... И когда он кашляет, то немного выходит из транса, но потом снова назад... и в этот раз еще глубже...

А вы (*обращается к аудитории*)... вы можете погрузиться еще глубже... и поверить этому или нет... если вы смотрите на Юрия и Леонида... пока в глазах фигуры перестанут быть четкими и начнут растворяться... Вы сумеете выучить так много... А я больше всего люблю погружаться в транс, когда рука вдруг становится легче... и еще легче... и начинает подниматься... подниматься... вверх... вот так... И вы погружаетесь глубже... и еще глубже... без усилий... Вверх... рука поднимается... вот так... А все остальные в комнате... те, кто погружается в транс... вы тоже можете почувствовать, как рука хочет подняться вверх... вот так...

Юрий, если я поднимусь и подойду к вам ближе... возьму вашу руку и приподниму ее слегка... вы сумеете погрузиться глубже?... (*Юрий слегка кивает головой; Бетти встает, берет Юрия за руку и легонько приподнимает ее.*) ...Слегка прикасаясь... вот так... (*Бетти отпускает руку, которая продолжает медленно подниматься сама, а потом повисает.*) И вы, Леонид... вы остаетесь в трансе и думаете о том, как бы погрузиться еще глубже... Ваши глаза могут оставаться закрытыми, а могут и открыться на секундочку, чтобы посмотреть на руку Юрия... на то, как она подвешена в воздухе... Разве не интересно... посмотреть, как это так... И когда вы погружаетесь все глубже и глубже... вам интересно, что вы почувствуете, потому что это произойдет и с вами...

Юрий, я очень вам благодарна за то, как вы помогаете мне в этой работе... Вы можете поэкспериментировать со своей рукой... когда она пойдет вверх, вверх... а вы будете погружаться глубже, глубже... И когда вы пойдете очень глубоко, рука сначала приподнимется... а затем вы можете ее нежно опустить обратно на колено... и оказаться в глубоком, самом глубоком трансе... (*Рука Юрия начинает медленно опускаться.*) Вы погружаетесь глубже, чувствуя себя так приятно... может быть, вы окажетесь в том же месте с деревьями и поляной, где была Ирина... или на пляже... а мо-

жет быть, будете просто отдыхать... Вот так... глубже... вот так... А могу я вас оставить на мгновение, не оставляя вас ни на мгновение, чтобы побыть с другими людьми, Юрий?.. А вы будете погружаться все глубже и все больше экспериментировать с этим состоянием... Спасибо, Юрий... А могу ли я, Леонид, оставить вас на мгновение... и не оставлять вас ни на мгновение... и позволить вам представить, как вы будете себя чувствовать, погружаясь еще глубже... зная, что я здесь и не здесь... зная, что вы можете это остановить, если захотите... открыть глаза, понимая что вы в полном сознании... Вы можете это сделать... но не стоит даже тратить на это свои усилия... Вы можете открыть глаза, прийти в полное сознание... *(Леонид открывает глаза, смотрит на Бетти, после ее следующих слов закрывает их.)* Но после этого мягко соскользнуть в глубь... Очень хорошо... И я буду ходить вокруг... и когда я буду ходить... может быть, вас это очень удивит... вас удивит то, как глубоко вы можете погрузиться в транс...

(Бетти встает и начинает подходить к некоторым людям, сидящим в аудитории.) Как приятно погрузиться в глубокий транс... Вы хотите почувствовать, как будет висеть в воздухе ваша рука? Вы хотите это почувствовать? *(Юноша, к которому подошла Бетти, отрицательно мотнул головой.)* Хорошо. Потому что вы уже в таком глубоком, приятном транс... Вы показываете всем и самому себе, что я вам совершенно не нужна для такого транс...

Вы хотите почувствовать, как ваша рука будет парить в воздухе? *(Женщина кивает головой, Бетти берет ее за запястье.)* Сейчас я наклонюсь, и прикоснусь к вашей кисти, и приподниму вашу руку вверх... и вторую руку вверх... Вот так... очень хорошо... И вы можете поэкспериментировать, позволить ей пойти вверх или вниз...

Ваша рука уже летала в воздухе. Вы хотите попробовать еще раз? Хорошо... Вот так... *(Бетти прикасается к руке девушки, и она почти сразу приподнимается вверх.)* Очень хорошо...

Вы в таком хорошем транс... Вы можете оставить глаза открытыми или закрыть их... Хотите поднять свою руку... вверх... вверх... вот так... совершенно без усилий... вверх... И оставим ее в том положении, в котором она чувствует себя удобно...

А вы хотите испытать это?.. Я приподниму вашу руку... вверх... вверх... И вы можете оставить себя и уйти глубже, чем считали возможным... Рука ваша так спокойно находится в равновесии... и вам приятно... вы ушли глубоко... Вы чувствуете по-иному, но так же... Очень хорошо... И вы можете оставить руки поднятыми или опустить их... Очень хорошо...

Очень хорошо, Юрий... Очень хорошо, Леонид... Я прикоснусь к вашей правой руке, Леонид... и приподниму ее... вверх... вверх... И это изменяет

транс... делает его глубже и лучше... Вот так... удобно... И вы, Юрий, оставаясь в трансе... и остальные в комнате, оставаясь в трансе... вы можете оглянуться назад, на прошедшие дни... можете попробовать вспомнить все, чему научились... попробовать почувствовать удовольствие от того, что выучили больше, чем ожидали... Вы, Леонид... можете пойти еще на один шаг дальше... Я приподниму вашу руку еще раз... Она как будто отдыхает... как будто привязана к воздушному шарiku... И вы можете ее поднять или опустить... она все равно будет чувствовать себя комфортно... Вы можете пойти так далеко... глубоко в собственную память... почувствовать все свое тело спокойно и удобно... Вам будет приятно в плечах... вам будет приятно в ногах... но ваши веки такие тяжелые и вы так глубоко дышите... Все, что вы выучили, и все, что вы сделали... это хорошо и приятно... этого так много... Вы можете посмотреть назад и убедиться, как вы это хорошо сделали... Кто бы мог подумать, Юрий, что вы смогли научиться поднимать... свою руку... и при этом опускаться глубже... вот так... Кто бы мог подумать... Ваши глаза закрыты... дыхание регулярно...

Кто бы мог подумать, Леонид... что вы тоже так хорошо поработаете... вы все еще можете чувствовать мои пальцы у себя на кисти... они поднимаются... и вы все еще чувствуете поддержку моих пальцев...

И все остальные могут чувствовать поддержку моего голоса... и поддержку того, что мы выучили, и поддержку друг друга... Но у вас нет необходимости в моем голосе, в моей поддержке... Вы научились столь многому... поэтому не торопясь... получите удовольствие от этого транса... последнего транса... следующего транса... То, что вы узнали... то, что вам еще предстоит узнать... Люди, которых вы встретили... голоса, которые вы слышали... образы, которые появлялись в вашей голове... образы, которые вы можете создать для себя... Как хорошо вы это делаете... Как много еще остается... Но самое хорошее еще впереди... и интеграция того, что вы выучили... и ваши способности... ваши желания... Вы можете вернуться, Юрий... Все это происходит сейчас и будет происходить... может быть, не так быстро, но быстрее, чем вы думали... Может быть, не так сильно, но сильнее, чем вы думали... И вы можете несколько мгновений... поздравить себя... почувствовать себя...

Еще один глубокий вздох, Юрий... еще несколько мгновений по часам... для того, чтобы почувствовать себя по-настоящему хорошо от того, что вы сделали... А затем вы можете начать выходить из своего транса... продолжая чувствовать себя очень приятно... Леонид говорил мне, что он хотел бы испытать действительно глубокий транс, где он мог бы отпустить себя... и понять тех, кто говорит о том, какой замечательный транс испытал... Мне кажется, что Леонид ушел глубже, чем предполагал...

Леонид: А я смогу это потом повторить?

Бетти: Конечно. Просто вспомните свои ощущения, вспомните давление моих пальцев на ваши кисти, и это сработает совершенно замечательно. Огромное спасибо вам, Леонид, и вам, Юрий.

И я хочу, чтобы вы начали возвращаться. Вы замечательная группа. Когда я работаю несколько дней подряд с людьми, то чувствую, как все становятся ближе друг другу. Мы все стольким делимся друг с другом.

По-настоящему хороший терапевт не принимает решение за пациента, а только вместе с ним. Он никогда не забывает, что имеет право распоряжаться только своей собственной жизнью. Задача терапевта предлагать, а пациента — выбирать.

Я бы хотела вам пожелать, во-первых, реально оценивать свои возможности и, во-вторых, уважать мудрость других людей. Человек сможет принять решение именно в тот момент, когда он будет к этому готов.

СОДЕРЖАНИЕ

5	В двух шагах от источника. <i>Предисловие М.Р. Гинзбурга</i>
7	1. ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ЭРИКСОНОВСКОЙ ТЕРАПИИ
7	<i>Цели психотерапии</i>
9	<i>Понятие транса</i>
11	<i>О бессознательном</i>
12	<i>Доверие и сопротивление</i>
14	<i>Взаимодействие терапевта и пациента</i>
16	<i>Детско-родительские отношения</i>
20	<i>Работа с негативной самооценкой</i>
22	<i>Наблюдательность</i>
24	<i>О работе с “клиентом поневоле”</i>
25	2. НАВЕДЕНИЕ ТРАНСА
25	<i>Обращение к приятным воспоминаниям</i>
25	<i>Особенности наведения транса</i>
26	<i>Специальные обобщения</i>
27	<i>Завоевание доверия клиента</i>
29	<i>Использование косвенных внушений</i>
32	<i>Демонстрация наведения транса и последующий анализ его особенностей</i>

41	<i>Групповое наведение</i>
43	<i>Обучение каталепсии</i>
47	<i>Принципы построения транса</i>
49	<i>Работа с сопротивлением (интервенции для интеллектуально-ориентированных субъектов)</i>
53	<i>Углубление транса</i>
56	<i>Транс терапевта</i>

3. ПРИНЦИПЫ ПОДГОТОВКИ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ИНТЕРВЕНЦИИ

60	<i>Ответственность пациента</i>
62	<i>Фортуна и справедливость</i>
62	<i>Любовь и доверие</i>
64	<i>Осознаваемые и неосознаваемые стереотипы</i>
66	<i>Интервенция “Всегда есть надежда”</i>
66	<i>Работа с привычкой кусать ногти</i>
68	<i>Использование транса в семейной терапии</i>
70	<i>Использование метафор</i>
70	<i>Использование сопротивления</i>
71	<i>Об оскорблениях и насилии</i>

4. ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ИНТЕРВЕНЦИИ

77	<i>Проблемы общения и принятия решений</i>
77	<i>Рассказ, переходящий в групповое наведение</i>
78	<i>Рассказ о “флиртующем” коммивояжере. Преодоление сопротивления клиента.</i>
80	<i>Подготовка и проведение группового транса «Проработка проблем с авторитетом»</i>
87	<i>Наведение “Улучшение коммуникации”</i>
92	<i>Обсуждение транса</i>

96	Возрастная регрессия
96	<i>Транс «Возрастная регрессия»</i>
106	<i>Наведение “Возвращение в детство”, часть первая</i>
110	<i>Наведение “Возвращение в детство”, часть вторая</i>
113	<i>Наведение “Возвращение в детство”, часть третья</i>
119	<i>Групповое наведение</i>
121	Работа с эмоциями
121	<i>Наведение транса “Я — дерево”</i>
125	<i>Работа со страхом</i>
129	<i>Клинический случай с астмой</i>
130	<i>Работа с гневом</i>
132	<i>Работа с зависимостями</i>
136	<i>Один из способов выключения из неприятных ситуаций</i>
137	Работа с психосоматикой
137	<i>Наведение транса. Работа с приступами удушья</i>
145	<i>История работы с недержанием кала у ребенка</i>
148	Ответы на вопросы
150	<i>Картонный оракул</i>
151	5. ГИПНОТИЧЕСКАЯ АНЕСТЕЗИЯ
151	<i>О боли и страхе</i>
158	<i>Групповое наведение</i>
160	<i>Контроль над болью</i>
161	<i>Гипнотическая анестезия. Наведение первое</i>
163	<i>Гипнотическая анестезия. Наведение второе</i>
169	<i>Комментарии к наведению</i>

172	<i>Работа с головны миболями</i>
172	<i>Ответы на вопросы</i>
174	<i>Наведение «Осень»</i>
178	6. РАССКАЗЫ ОБ ОТЦЕ
178	<i>Рассказ о “похвале”</i>
178	<i>Примеры из практики Эриксона</i>
181	<i>История о “честном обмене”</i>
183	<i>Интерпретации Милтона Эриксона</i>
186	<i>Эриксон и удовольствие от жизни</i>
186	<i>Наблюдательность Эриксона</i>
188	<i>Ответы на вопросы</i>
192	Подведение итогов
193	<i>Упражнение “Подзарядка”</i>
195	<i>Групповое наведение</i>

СЕМИНАР С БЕТТИ ЭЛИС ЭРИКСОН:
НОВЫЕ УРОКИ ГИПНОЗА

Научный редактор М.Р. Гинзбург
Редактор И.В. Тепикина
Компьютерная верстка С.М. Пчелинцев
Главный редактор и издатель серии Л.М. Кроль
Научный консультант серии Е.Л. Михайлова

Изд.лиц. № 061747
Гигиенический сертификат
№ 77.99.6.953.П.169.1.99. от 19.01.1999 г.
Подписано в печать 31.01.2002 г.
Формат 60×88/16. Гарнитура Оффисина.
Усл. печ. л. 13. Уч.-изд. л. 11,8

М.: Независимая фирма "Класс", 2002.
103062, Москва, ул. Покровка, д. 31, под. 6.
E-mail: klass@igisp.ru
Internet: <http://www.igisp.ru>

ISBN 5-86375-044-8

www.kroll.igisp.ru
Купи книгу "У КРОЛЯ"