

# Милтон Г. Эриксон

## Мой голос останется с вами

*Эриксон М. Мой голос останется с Вами: Авторский сборник:  
XXI век; 1995*

*ISBN 5-88485-009-3*

*Оригинал: Milton H.Erickson, "My voice will go with you : the  
teaching tales" , 1982*

*Перевод:  
В. В. Турыгин*

### Аннотация

Милтон Эриксон (1901 – 1980) – психолог, доктор медицины, президент и председатель многих научных обществ, выдающийся гипнотизер, прикованный к инвалидной коляске...

Творчество Эриксона – на грани медицины и поэзии, науки и искусства. Впрочем, оценить его привычным образом – задача неблагоприятная, на этом сходятся все, писавшие об Эриксоне, – и его ученики, создавшие «школу эриксоновского гипноза», и авторы трудов по нейролингвистическому программированию.

В этой книге собраны истории Эриксона – потрясающий сплав фольклора, анекдота и... гипнотических метафор, содержащих в себе намеки на способы решений проблем пациентов.

# Содержание

1. Изменение Бессознательного	4
2. Мотивирующие истории	40
3. Доверяйте бессознательному	58
4. Косвенное внушение	86
5. Преодоление привычных ограничений	124
6. Переструктурирование	195
7. Обучение на опыте	225
8. Принятие тягот жизни	233
9. Смотреть свежим взглядом	250
10. Наблюдайте: замечайте различия	257
11. Лечение больных психозами	282
12. Манипуляция и ориентация на будущее	303
13. Обучение ценностям и самодисциплине	345

# Милтон Эриксон

## Мой голос останется с вами

### 1. Изменение Бессознательного

«Сид, ты не понимаешь того, что большая часть нашей жизни определяется бессознательным»). Когда Эриксон сказал мне это, я отреагировал так же, как большинство моих пациентов, когда я говорю им то же самое. Я почувствовал, что смысл его слов сводится к тому, что моя жизнь predetermined и что самое большее, на что я могу надеяться – это осознание раз и навсегда установленных шаблонов функционирования бессознательного. Позже, однако, я понял, что бессознательное не является таким уж неизменным. Весь опыт наших переживаний, накопленный до сегодняшнего дня, влияет на наше бессознательное точно так же, как и на сознание. Если я читаю что-нибудь вдохновляющее, то мое бессознательное меняется. Если я встречаюсь с человеком, который лично для меня очень важен мое бессознательное меняется. По сути дела, положительная ценность любой

психотерапии очевидным образом основана на способности человека изменяться и в значительной мере под воздействием общения с другим человеком или группой.

Я считаю, что эти изменения происходят наиболее быстро и необратимо тогда, когда психотерапевт ставит себе целью повлиять на бессознательные стереотипы своего пациента, а это часто включает в себя работу с его ценностными ориентациями и системой отношений. Эриксон согласился с этой точкой зрения. К концу жизни он выработал очень эффективный способ достижения этой цели – свои обучающие семинары.

Во время нашей последней встречи он объяснил мне, как у него сложился этот подход.

Мне приходилось тратить слишком много времени на одного пациента. А я предпочел бы работать сразу с группой людей и учить их думать, правильно подходить к проблеме. Ко мне приходили десятки писем, в которых говорилось: «Вы полностью изменили мое общение с пациентами. Я принимаю много пациентов, но вижу с ними меньше. Я стал принимать больше пациентов, но теперь могу уделить им меньше времени».

Я ответил вопросом: «А это является результатом того, что...?»

Мой респондент писал мне: «Они приходят сюда, и я рассказываю им истории. После чего они уходят домой и меняют способ своих действий».

Очевидно, что то, что «они приходят сюда и слушают, как я рассказываю им истории», предполагает ожидания и общение на разных уровнях. Например, каждый, кому довелось общаться с Эриксоном, хотел испытать на себе различные уровни гипнотического транса. Имея позитивные ожидания и находясь в состоянии транса, мы в наибольшей степени открыты для воздействия и понимания смысла Эриксоновских историй. Эриксон считал, что если слушатель «забывает» историю – просто не помнит ее – то эффект рассказа может быть даже сильнее.

«Рассказывая истории», Эриксон, конечно, следовал древней традиции. С незапамятных времен истории и притчи служили способом передачи культурных ценностей, этики и морали. Даже самую горькую пилюлю можно легко проглотить, если она покрыта сладкой оболочкой. Прямое моральное поучение можно отбросить, но руководство и наставления, облеченные в форму интересно рассказанной, интригующей и приятной истории, воспринимаются легко. С этой точки зрения истории Эриксона являются примером использования многих эффективных приемов устной передачи, таких как юмор и включение в рас-

сказ интересной познавательной информации в виде малоизвестных фактов из области медицины, психологии и антропологии. Психотерапевтические внушения включены в истории, содержание которых далеко как от забот пациентов, так и от открытых целей терапевта.

Транс, согласно Эриксону, является тем состоянием, которое облегчает обучение и делает открытость и готовность принять изменения наиболее вероятными. Речь идет не о внушенном дремотном состоянии. Терапевт не «погружает» своих пациентов, они не теряют самоконтроля и ими не руководит воля другого человека. Фактически, транс – это естественное состояние, которое испытывал каждый. Самое знакомое состояние такого рода имеет место тогда, когда мы погружаемся в мечты; другие формы транса могут иметь место во время медитации, молитвы или когда мы выполняем однообразные физические упражнения, которые иногда называют «медитацией в движении». В таких случаях человек осознает, что внутренние состояния и ощущения воспринимаются более ярко, чем внешние стимулы, такие как звуки и движения, которым предается меньшее значение.

В трансах пациенты начинают часто интуитивно понимать смысл и значение сновидений, символов и других форм выражения бессознательного. В этом

состоянии они больше способны на то, что Эрик-сон называл «бессознательным обучением», их меньше беспокоят собственные мысли и бытовые мелочи. Внушения гипнотерапевта воспринимаются менее критично, но все же если эти внушения идут вразрез с ценностными ориентациями пациента, то либо их усвоение будет частичным, либо они будут отвергнуты вовсе. Амнезия может сохраняться либо в течение всего транса, либо какую-то часть времени, но она ни в коем случае не является главной составляющей транса.

Помогая пациенту войти в транс, терапевт захватывает его внимание и направляет его внутрь, побуждая пациента к внутреннему поиску и к гипнотической реакции. Гипнотическая реакция, связанная как с потребностями и ожиданиями пациента, так и с направлением работы терапевта, возникает на основе имеющегося у пациента «большого опыта обучения». Для того, чтобы вызвать эту реакцию, терапевтические внушения могут быть косвенными, включенными в содержание обычной беседы или интересного рассказа. Несколько более специфические полезные приемы описаны в книге Эриксона и Эрнста Росой «Гипнотерапия».

Психотерапевт внимательно следит за едва уловимыми изменениями, отражающими уровень внимания

пациента и его готовность реагировать. К этим изменениям относятся обеднение мимики, неподвижность взгляда, прекращение мигания глазами и почти полная неподвижность. Когда имеется эта совокупность признаков, то терапевт может быть уверен, что его пациент впал в состояние легкого транса. Он может тогда дать ему внушение или просто сказать что – ни будь вроде: «Вот оно. Оставайтесь в этом состоянии», зная, что пациент в это время скорее всего имеет дело с содержанием своего бессознательного.

Как видно на примере сказок, библейских притч и народных мифов, структура рассказов часто архитипична. И как народные мифы, многие рассказы включают в себя тему поиска. Выполнение заданий Эриксона могло и не предполагать героических подвигов, подобных плаванию за Золотым Руном, но субъективная драма и чувство внутреннего свершения отнюдь не становятся от этого меньше. Во многих его историях, особенно тех, в которых он рассказывает о своей семье, есть что-то специфически американское. Поэтому Эриксона и называли Американским народным героем. И все же удивительно, каким образом рассказ, даже если его слушать в гипнотическом трансе, может помочь пациенту или студенту, изучающему психологию. Результат воздействия во многом напоминает ту «ауру просветленности», с которой вы вы-

ходите из кинотеатра, посмотрев хороший фильм. В кино многие из нас испытывают измененные состояния сознания. Мы отождествляем себя с одним или несколькими персонажами и покидаем зал, испытав на себе воздействие «преображающего транса». Однако это чувство длится недолго – самое большее десять – пятнадцать минут. Напротив, люди, побывавшие у Эриксона, ловили себя на том, что возвращались к его рассказам через многие годы. Изменения, происшедшие в их поведении и системе отношений, были устойчивы.

Эриксон объяснял устойчивость этих изменений тем, что они происходили под воздействием «гипноза», который он определял как «пробуждение и использование способности к неосознаваемому научению». Если терапевт может, с помощью историй или без них, помочь пациенту войти в соприкосновение со своими собственными неиспользованными знаниями, то этот пациент скорее всего сможет включить эти забытые навыки в структуру своего поведения, которое может стать более конструктивным и укрепляющим его личность.

Чем же тогда этот процесс отличается от «промывания мозгов»? Вероятно, основное отличие заключается в том, что без внешнего подкрепления эффект «промывания мозгов» оказывается временным и по-

степенно исчезает. Например, во время корейской войны многие попавшие в плен американцы, подвергавшиеся идеологической обработке, были настроены антиамерикански. Тысячи пленных готовы были скорее остаться в коммунистическом Китае, чем возвращаться домой. Тем не менее, после репатриации большинство из них, если не все, похоже, вернулись к своим прежним взглядам.

Воздействия Эриксона гораздо вернее приводили к таким изменениям, которые воспроизводят и поддерживают сами себя и приводят к дальнейшим изменениям. Это происходило, вероятно, потому, что изменения были направлены на внутренний рост и самораскрытие. Конечно, они были наиболее эффективны и устойчивы в культуре, основные ценности которой поддерживали философию Эриксона, утверждавшую важность человеческой индивидуальности, возможность улучшения человеком себя и уникальность путей развития для каждого из нас.

## **Внутрипсихические изменения.**

Как уже говорилось, на бессознательное можно повлиять с помощью позитивной информации. Общение с оптимистичным и помогающим в развитии психотерапевтом, таким как Эриксон, уже само по себе

является позитивным воздействием. Вдобавок «обучающие истории» усиливают, дополняют и направляют это позитивное воздействие. Рассказывая истории, Эриксон дает новую информацию, вызывает новые чувства и подталкивает к новому опыту. Пациент, который годами не мог вырваться из сетей зажатого комплексом вины взгляда на жизнь, с помощью историй получает награду в виде терпимой и жизнеутверждающей философии Эриксона. Коммуникация идет на разных уровнях, включая бессознательное. Эти взгляды могут быть переданы пациенту как в бодрствующем состоянии, так и в гипнотическом. И тогда он может обнаружить, что ему необязательно целиком полагаться на раз и навсегда установленный круг мыслей. Он не обязан оставаться пленником своей ограниченной философии и ограниченных психологических установок. Отчасти при посредстве этих историй он начинает осознавать, что есть новые возможности, которые он волен принять или отвергнуть как на сознательном, так и на бессознательном уровне.

Иногда пациенты отождествляли себя с персонажами историй или с самим Эриксоном – мудрым и умелым человеком, успешно решающим возникающие проблемы. Тогда у пациента может появиться чувство достигнутого совершенства, которое дает ему

возможность подходить к решению ситуаций с большим чувством уверенности. Это можно проиллюстрировать на примере решения сексуальных проблем, таких как преждевременная эякуляция. Если пациент, находясь в гипнотическом трансе смог испытать самоощущение, возникающее при наслаждении удачным половым актом, то это означает, что психотерапевту удалось прибавить к его воспоминаниям чувство успеха и ожидание дальнейшего успеха.

Конечно, не все обучающие истории Эриксона и тем более не все их части имеют целью вложить в бессознательное такое позитивное отношение. Некоторые из них направлены на то, чтобы вызвать и довести до сознания чувство безрадостной усталости, обреченности, чувство, что ты неприятен для других или чувство потери аутентичности. И тогда слушатель должен обратиться к резервам своего бессознательного, чтобы справиться с ситуацией. Или он может найти эмоциональную и интеллектуальную поддержку в одном из других рассказов Эриксона.

Одна-единственная вспомнившаяся фраза из какого-либо рассказа Эриксона может изменить ваши чувства на весь день. Однажды это произошло со мной, когда я шел вдоль луга. «Знаешь ли ты, что каждая травинка имеет свой собственный оттенок зеленого», вдруг пронеслось в моей голове, и я присмотрелся к

траве поближе. Это было действительно так! Оставшуюся часть дня мои глаза были более внимательны, чем обычно.

При поверхностном рассмотрении кажется, что многие рассказы Эриксона содержат человеческое взаимодействие и даже манипуляцию людьми друг другом. Можно было бы подумать, что он учит людей манипулировать друг другом. Цель историй совсем другая, и их воздействие проявляется в основном во внутренних изменениях. Многие, кто слышал эти истории, обнаруживали, что могут действовать более свободно и творчески. Очевидно, что это является результатом некоторых внутриспсихических изменений. Мы можем лучше понять эти перемены, если посмотрим на эти истории и их персонажей как на символы внутренних психических структур. Например, родители в историях могут представлять направляющие силы, источники любви и поддержки или источники иррационального руководства. Но чаще они символизируют источники иррациональной принуждающей силы. Ребенок из рассказа может представлять ребенка в нас самих – неопытного, желающего научиться, но не знающего как, спонтанного, но еще невежественного, с ограниченным набором поведенческих реакций. Если читатель отождествляет себя с ребенком, то он будет обнадежен, когда услышит, как ребенок

преодолевают препятствия на пути к развитию и свободе.

Некоторые Внутриспсихические изменения могут произойти в результате процесса «развоплощения родительских структур». Эриксон использовал эту концепцию в более широком смысле, чем Джеки Ли Шифф в своей книге «Лечение психозов с помощью транзактного анализа». Эриксон воспользовался этим термином для своего метода замены прежних родительских указаний новыми идеями, которые он внушал с помощью постгипнотической суггестии. Механизм этой постгипнотической суггестии иногда обеспечивался с помощью фразы, которую Эриксон часто включал в свои гипнотические формулы: «И мой голос пойдет за вами, где бы вы ни были». Эта фраза помогала ему поддерживать контакт с пациентом, находящимся в трансе независимо от глубины погружения и служила в то же время сигналом к постгипнотическому внушению. Могла быть и другая сигнальная (ключевая) фраза: «Вы увидите цветную вспышку». Впоследствии, спустя много времени после терапевтического сеанса, пациент, когда бы он ни увидел цветную вспышку, мог среагировать и на другие постгипнотические внушения, данные в рефлексивной связи с внушением «цветной вспышки». Эти внушения могли включать в себя указания и точки зре-

ния, которые позже могли быть «услышаны» (часто голосом Эриксона) как голос интроецированного родителя или суперэго. Такая интроекция голоса терапевта может иметь место при любой психотерапии, но более всего она вероятна, когда пациент погружен в гипнотический транс. Одно из возможных объяснений этому дал Лоренс Кьюби на заседании Американской Психоаналитической Ассоциации. Доктор Кьюби заметил, что в гипнотическом транс различие между гипнологом и пациентом исчезает. И тогда пациент слышит голос гипнолога так, как если бы он звучал у него в голове – как будто это его собственный внутренний голос. С Эриксоном было именно так. Его голос стал бы вашим голосом, и его голос пошел бы за вами, где бы вы ни оказались.

Очевидно, что лучшим способом передачи воздействия этих историй во всей полноте была бы видеозапись или, по крайней мере, аудиозапись. Слушающий, конечно же, лучше бы почувствовал важность смены интонаций голоса Эриксона, смены поз, положений тела, невербальной коммуникации. К сожалению, сейчас имеется совсем немного видеозаписей. Качество аудиозаписей плохое. Но в напечатанном виде рассказы имеют, по крайней мере, одно преимущество – их легче достать для того, чтобы изучать и повторять.

## **Интерпретации психотерапевтических подходов Эриксона.**

Описания Эриксоном своих клинических случаев часто напоминают сказку, и некоторые люди им просто не верят. Другие полагают, что это придуманные случаи – интересно написанные и поданные, но, тем не менее, являющиеся плодом фантазии. На основе своих личных наблюдений за работой Эриксона с пациентами я могу утверждать, что по крайней мере некоторые случаи выдумкой не являются. На самом же деле я убежден в том, что все эти случаи совершенно реальны и были изданы в художественной форме только для того, чтобы сделать их легче воспринимаемыми и, может быть, немножко более драматичными, чем большинство клинических описаний. Некоторые, кто считает, что Эриксон действительно вызвал реальные и глубокие изменения у своих пациентов, учеников и коллег, до сих пор придерживаются мнения) что эти результаты были обусловлены, вероятно, какими то особыми харизматическими качествами Эриксона, которые не могут быть переданы другим психотерапевтам. Однако в последнее время были попытки более аналитического подхода к изучению Эриксоновских моделей коммуникации.

В своей книге «Неординарная психотерапия» (Uncommon therapy) Джей Хейи подчеркивает стратегический аспект. Холл определяет «стратегическую терапию» как такую терапию, во время которой «сам терапевт является генератором происходящего на сеансах и создает особый подход к каждой конкретной проблеме». Холл указывает на то, что Эриксон не только общается с пациентами с помощью метафор. Сама метафора является для него неким смысловым полем, внутри которого он «работает, чтобы вызвать нужные изменения». Он замечает, что Эриксон избегает интерпретаций и что «типичные инсайт – интерпретации неосознаваемых коммуникаций произвели бы впечатление вопиющего редуccionизма, сравнимого с попыткой выразить пьесу Шекспира одним предложением». Холл также указывал на то, что к основным особенностям терапии Эриксона относились «подбадривающее сопротивление», «предоставление наихудшего варианта», «вызывание реакции с помощью ее блокирования», «посев идей», «усиление отклонения» и «назначение симптома».

Бэндлер и Гриндер со своим «нейролингвистическим» подходом произвели очень скрупулезный анализ Эриксоновских коммуникаций. Например, они обратили внимание на то, что он стремится «выделять»

внушающие фразы, которые он мог вплести в рассказ. Такое выделение делается, например, с помощью пауз, изменения позы или тона голоса. Оно может достигаться также с помощью произнесения имени пациента непосредственно перед «выделенной» внушающей фразой.

Эрнст Росой в своей книге «Гипнотические реальности и гипнотерапия», рассматривая Эриксоновские методы индуцирования и косвенного внушения, выделяет пять стадий этого процесса: 1 – фиксация внимания, 2 – нейтрализация привычных стереотипов и системы взглядов, 3 – бессознательный поиск, 4 – бессознательный процесс и 5 – гипнотическая реакция. Каждая последующая стадия вытекает из предыдущей. Росой и Эриксон, который и был его соавтором, назвали это «утилитарным подходом к гипнотерапии». В упомянутых книгах, а также в работе Бацлавика «Изменение и язык перемен» можно найти дискуссию по вопросу о том, что коммуникация Эриксона идет по правополушарному типу с вытекающей отсюда тенденцией работать, главным образом, с первичными процессами, архаическим языком, эмоциями, пространством и формой, то есть, с образами.

Джеффри Зиг в книге «Обучающие семинары Мильтона Эриксона» выделяет некоторые преимущества использования анекдотов в психотерапии:

- 1) анекдоты не содержат угрозы,
- 2) анекдоты приятны,
- 3) анекдоты стимулируют независимость: слушающий должен понять смысл рассказанного, а затем прийти к собственному выводу или собственным действиям,
- 4) анекдоты можно использовать для обхода естественного сопротивления изменениям,
- 5) анекдоты можно использовать для контроля взаимоотношений,
- 6) анекдоты формируют модель подвижности,
- 7) анекдоты могут привести в замешательство и обострить чувствительность к внушениям, и
- 8) анекдоты стимулируют память – «они делают предлагаемую мысль легче запоминаемой».

## **Применение обучающих историй в психотерапии.**

Один из наиболее важных и полезных подходов Эриксона можно назвать «чтение мыслей». Внимательно наблюдая за пациентом и зеркально отражая его поведение и реакции, Эриксон дает ему понять, что он, Эриксон, по-настоящему его знает и читает его мысли. Такое «знание» приводит к очень близким отношениям. «Раппорт», являющийся необходимой со-

ставной частью любой психотерапии, быстрее устанавливается именно при гипнотерапии. (В этой связи будет интересно узнать, что первым, кто использовал термин «раппорт» в связи с психотерапией, был Антон Месмер.) Большинство психотерапевтов, к каким бы «школам» они не принадлежали, сойдутся на том, что раппорт, своеобразные «отношения врача и пациента», является центральным по важности звеном. Тесные терапевтические отношения дают пациенту почувствовать себя в безопасности, ощутить понимание и защищенность. Имея такую поддержку, он может с большей уверенностью и готовностью идти на риск, начать встречать реальность внутреннего и внешнего мира.

Этот вид «знания», о котором здесь шла речь, в принципе отличается от способа, которым психоаналитик обычно «узнает о» своем пациенте. Эриксону действительно не было необходимости собирать большое количество информации о пациенте или даже о его симптомах. В рассуждениях о том, что его способ Дознания был «интуитивным», есть доля правды, и эта правда заключается в понимании того, что интуиция Эриксона опирается на годы упорной тренировки наблюдательности. Он не ограничивался наблюдением простых признаков, таких как движение тела, дыхание или пульс (который можно уви-

деть на шею), он наблюдал также реакции пациента, когда тот слушал истории. Например, если пациент испытал напряжение в определенном месте повествования, то это служит указанием на то, что было затронуто нечто для него очень важное. Тогда Эриксон мог использовать другой рассказ или продолжать работать с прежним, но так, чтобы стимулировать откликаемость пациента. Таким образом, истории являлись не только терапевтическим, но и диагностическим инструментом.

Обучающие истории всегда использовались вместе с другими принципами терапии Эриксона, их и нельзя применять иначе. Эти принципы включают в себя и те, которые описаны Хали и другими авторами, например, назначение симптома, использование сопротивления и переформирование. Часто рекомендуется активная деятельность и даже испытания. Изменения происходят в результате взаимодействия между этими видами деятельности и внутриспсихическими сдвигами в обстановке тесных и доверительных отношений врача и пациента.

Как уже говорилось в книге «Гипнотерапия», Эриксон использовал принцип захвата внимания пациента с помощью удивления, потрясения, сомнения или смятения, щедро сдабривая свои рассказы вопросами, юмором, вставками и каламбурами. Каждая ис-

тория имеет структуру и сюжет, часто заканчиваясь неожиданным образом. Истории часто подводят к моменту наивысшего напряжения, за которым следует чувство облегчения или успеха. Использование обучающих историй является наглядной иллюстрацией принципа, который Эриксон в своей книге «Гипнотические реальности») сформулировал так «Когда вы имеете дело с проблемой или трудностью, старайтесь сделать эту затею интересной. Тогда вы сможете сосредоточиться на интересной стороне дела и не обращать внимания на тяжелую работу, которую предстоит проделать» Так вот, сперва вы определяете контуры этой интересной затеи в реакциях и симптомах пациента. Затем вы выбираете одну или несколько историй, которые для начала являются аналогиями с намерениями пациента, а затем показывают ему более удачный замысел. Или, как Эриксон говорил своей невестке «Куки»: «Сперва ты моделируешь мир пациента. А затем ты делаешь ролевую модель мира пациента». Ниже следующий рассказ «Порочное удовольствие» покажет это наглядно.

## **Порочное удовольствие.**

Однажды ко мне приехала женщина лет тридцати с небольшим и сказала: «Я не думаю, что вы хотите

меня видеть». Я ответил: «Это вы так думаете, не хотите ли узнать, что думаю я?»

«Что ж сказала она, – я не заслуживаю вашего внимания. Когда мне было шесть лет, мой отец изнасиловал меня, и с тех пор до семнадцати лет он использовал меня в качестве объекта полового удовлетворения, использовал регулярно, несколько раз в неделю. И каждый раз, когда он это делал, я была в состоянии страха. Я коченела от ужаса. Я чувствовала себя оскверненной, униженной, никчемной и сгорала от стыда.

Когда мне было семнадцать, я подумала, что у меня достаточно сил, чтобы порвать с ним, и школу я заканчивала уже сама, пробивая себе дорогу в надежде, что это вернет мне чувство самоуважения, но – увы. Затем я подумала, что, может быть, степень бакалавра искусств даст мне почувствовать уважение к себе. Собственными усилиями я закончила колледж. И по-прежнему чувствовала себя никчемной, пошлой и заслуживающей стыда. Чувство разочарования было жутким. Я подумала, что, может быть, степень мастера даст мне чувство самоуважения, но и она не дала. И все это время, в школе и в колледже, мне делали недвусмысленные предложения. Это доказывало, что я не заслуживала самоуважения. Я собиралась готовиться к защите докторской степени, а мужчины про-

должали делать мне такие предложения. Тогда я просто сдалась и стала обычной проституткой. Это, однако же, не мед. И тогда один человек предложил мне жить с ним. Что же, девушке нужна еда и крыша над головой. Итак, я согласилась.

Секс был ужасным переживанием. Пенис такой твердый и угрожающе выглядит. Меня парализовывал страх, и я становилась пассивной. И это было болезненным, страшным переживанием. Мужчина устал от меня и мне пришлось уйти к другому. Та же самая история повторялась снова и снова, и вот я пришла к вам. Я чувствую себя мерзкой. Возбужденный пенис просто пугает меня, и я становлюсь беспомощной, слабой и пассивной. Я так рада, когда мужчина переживает оргазм и все заканчивается.

И все же, мне надо жить. Мне нужно покупать одежду, иметь крышу над головой, но я в принципе уже больше ничего не заслуживаю».

Я сказал ей: «Да, это грустная история, но что в ней по-настоящему грустно, так это то, что вы – тупица! Вы говорите мне, что боитесь возбужденного, *стоящего*, твердого пениса, а это глупо! Вы отлично знаете, что у вас есть влагалище; и я знаю, что вы это знаете. А влагалище может принять в себя любой, самый большой, твердый и агрессивный пенис и превратить его в поникший, беспомощный предмет.

*И ваше влагалище может доставить себе порочное наслаждение – превратить его в беспомощный, свисающий предмет».*

Перемена на ее лице была изумительной. Она сказала: «Сейчас я собираюсь вернуться в Лос-Анджелес, а через месяц могу ли я увидеть вас снова?» И я сказал: «Конечно». Она приехала через месяц и сказала: «Вы были правы! Я провела ночь с мужчиной и доставила себе порочное удовольствие довести его до беспомощности. Много времени не потребовалось, и я наслаждалась этим. Я попробовала с другим мужчиной. Повторилось то же самое. Попробовала еще. И это действительно удовольствие! Теперь я собираюсь защитить докторскую степень и заняться адвокатурой, и еще, я собираюсь ждать, пока не встречу человека, с которым захочу жить вместе».

Я назвал ее глупой. Я *действительно* захватил ее внимание. И затем я сказал: «Порочное удовольствие». Она *действительно* испытывала отвращение к мужчинам. Я сказал также: «Удовольствие».

Когда Эриксон рассказал мне эту историю, я поделился своими впечатлениями: «То, как вы описывали этот твердый пенис, получилось у вас очень привлекательно, даже интригующе. Очевидно, потому, что в словах было нечто успокаивающее. Вы проникали в нее и словами и образами».

Первая часть истории, заканчивающаяся словами: «И я в принципе уже больше ничего не заслуживаю» – это моделирование мира пациента. Если рассказывать эту историю пациенту, который безуспешно пытался преодолеть чувство ненависти к себе посредством внешних изменений (получение научных степеней, позволение другим использовать себя) и который испытывает угрозу от какого-нибудь фобического стимула (каким в рассказе является «твердый, угрожающий пенис»), то есть хороший шанс того, что по крайней мере на подсознательном уровне будет признана аналогичность рассказа и мира пациента.

Вторая фаза, «ролевое моделирование мира пациента», наступает после того, как Эриксон завладел вниманием пациентки. Конечно, если рассказывать эту историю, то внимание будет уже завоевано благодаря драматичному и шокирующему началу. Внимание гарантировано благодаря использованию таких слов, как «влагалище», «возбужденный, твердый пенис», и «тупица».

Настоящее ролевое моделирование осуществляется не только с помощью содержания Эриксоновских внушений, но также с помощью его легкого, юмористического отношения, с которым он переформулирует и переструктурирует проблему, а затем преподносит это перестроенное видение действий пациентки и

ее усилий «жить». Проблема – страх перед мужчинами и ненависть к себе – звучит уже по-другому: «Вы говорите мне, что боитесь возбужденного, твердого пениса». Слово «боитесь» конденсирует ее страх не только перед мужчинами, но и перед жизнью. Ей уверенно говорят, что этот страх – «глупость» (а она привыкла считать себя глупой). Фраза «и этот возбужденный твердый пенис может войти в ваше влагалище» является постгипнотическим внушением, которое, если ему следовать, вызовет у пациентки покровительственно-прихотливое отношение к прежде казавшемуся угрожающим «возбужденному твердому пенису», который он высмеял повторением фразы.

Завершающий, изящный ход в реструктурировании, предлагаемом пациентке, выражен фразой: «И ваше влагалище может позволить себе *порочное удовольствие* превратить его в беспомощный, свисающий предмет».

Для читающего рассказ последняя стадия ролевого моделирования является завершающей и кончается излечением, которое Эриксон в данном случае описывает устами пациентки. Когда он или кто-либо другой рассказывает эту историю, то мы остаемся с надеждой, что проблемы такого рода могут быть решены. Как я полагаю, «проблемы такого рода» не сводятся к сексуальным расстройствам, являющимся ре-

результатом инцеста, а могут включать в себя фобии, ситуации, провоцирующие тревожность, или проблемы с чувством уверенности в себе. Метафоры в данном рассказе дают в руки много «крючков», на которые можно повесить проблемы с чувством уверенности в себе, ярость и беспомощность.

«Порочное удовольствие» – это прекрасный пример использования переструктурирования для преобразования чувства пассивной беспомощности в активное владение ситуацией. Рассказ также показывает, как с помощью переструктурирования можно помочь человеку стать хозяином положения. Несмотря на то, что пациентка подчеркивала свой страх и беспомощность, Эриксон разглядел у нее еще и чувство сильной неприязни к – мужчинам. Он связал это чувство неприязни с потенциальным чувством удовольствия и воспользовался провоцирующей фразой «порочное удовольствие».

Разве после прочтения этой истории мы не станем более склонны управлять нашими чувствами неприязни и брать на себя ответственность? Разве мы не сможем после этого лучше владеть теми силами, давление которых мы на себе испытываем, и разве не получим от этого удовольствие, будучи способными управлять ими и укрощать их?

Психотерапевт, использующий рассказы Эриксо-

на, часто сам испытывает снижение своего обычного уровня тревожности. Вследствие этого он сможет лучше сосредоточиться на своих непосредственных задачах – помогать своим пациентам быть более открытыми, находить новые решения и новые подходы. Уже одно обладание набором рассказов может дать терапевту чувство мастерства, владения ситуацией и компетентности. К тому же, когда он читает или рассказывает Эриксоновские истории, терапевт сам склонен впасть в транс либо благодаря своей связи с Эриксоном, либо благодаря внутреннему «гипнотическому эффекту» историй. Находясь в транс, терапевт будет не только менее тревожным, он будет также более открыт воздействию своих собственных бессознательных ассоциаций. Поэтому он будет в большей степени способен помочь пациенту утратить его, пациента, тревожность, исследовать его внутренние возможности и находить новые подходы к ситуациям.

Я обнаружил, что для терапевта лучше всего выбирать рассказы с помощью своих собственных свободных ассоциаций. Я подразумеваю под этим не только когнитивные свободные ассоциации, но и реакции тела, эмоции, восприятия и особенно образные ассоциации. Вот пример моего использования рассказов Эриксона при работе с двумя разными пациентами.

Первого пациента, тридцатилетнего еврея-хасида, мне представляла его жена. Она прочитала о методах лечения Эриксона, и чутье подсказало ей, что я могу помочь ее мужу справиться с его неспособностью просыпаться в нужное время. Эта давно укоренившаяся особенность обнаружилась, когда он учился в десятом классе Ешивы и не мог проснуться раньше 11 или 12 часов дня. Из-за этого он не мог устроиться на работу, хотя и сделал неплохие успехи в семейном бизнесе. Он был женат уже год, и его жене надоело тратить утром целый час на то, чтобы разбудить его. На первом сеансе пациент рассказал мне, что его уже несколько раз гипнотизировал известный гипнотерапевт. Гипнотерапевт был удовлетворен тем, что пациента можно загипнотизировать, сам же пациент удовлетворен не был. Я попробовал на нем стандартные методы вызывания гипноза, такие как зависание руки и фиксация взгляда. Он смог достичь невозможности открыть глаза и ощущения тяжести в руке. Однако к концу сеанса он стал утверждать, что не находится в гипнозе и что он просто подыгрывал мне, несмотря на мое предупреждение не подыгрывать. После этого первого сеанса он позвонил мне. Он рассказал мне, что когда его жена услышала о применявшейся гипнотической процедуре, то она стала сомневаться, что наш подход в достаточной мере «нестандартен», что-

бы называть его подходом Эриксона.

На втором сеансе я сразу же сказал пациенту: «Мы уже установили, что вас нельзя загипнотизировать до удовлетворительной *для вас* степени, несмотря на то, что и я, и ваш прежний врач полагали, что вы находитесь в состоянии гипноза. Поэтому мы не будем тратить больше время на то, чтобы убедить вас в том, что вас можно загипнотизировать».

Тогда пациент рассказал мне описание клинического случая, о котором они читали с женой. Эриксон лечил супружескую пару, страдавшую энурезом, заставляя их каждую ночь становиться коленками на постель и намеренно мочиться туда. После этого они спали на мокрых простынях. Это, как чувствовал мой пациент, и была настоящая «Эриксоновская» терапия.

Я пустился в довольно пространные рассуждения о роли бессознательного, во время которых пациент явно расслабился, закрыл глаза и, казалось, впал в гипнотический транс. Я не подвергал проверке глубину его трансa. Однако, рассуждая, я стал наводить ассоциации с историей об энурезе и привел комментарий Эриксона, которым он закончил одну из своих других историй. Он говорил тогда: «Хотите знать стопроцентный способ прожить долгую жизнь? Просыпайтесь каждый раз утром. И чтобы гарантировать,

что вы действительно проснетесь утром, выпейте перед сном побольше жидкости, и тогда вам обязательно придется проснуться – чтобы сбегать в туалет помочиться».

Я рассказал пациенту эту историю, а затем предложил ему каждый раз за час до сна выпивать не менее литра с небольшим жидкости и каждую ночь в течение двух недель ложиться спать на полчаса раньше. Он ложился спать около трех утра, а просыпался около 11 дня. Я предложил, чтобы он ложился спать около двух ночи, потом в половине второго, в час и, наконец, в полночь, когда ложилась спать его жена. Я также сказал ему, чтобы он не впадал в размышления, лежа в постели. Кровать должна ассоциироваться либо со сном, либо с любовью. Если он не засыпает и продолжает оставаться в бодрствующем состоянии, то он должен встать с постели и отправиться в комнату читать или смотреть телевизор. Затем ему нужно будет выпить не менее литра с небольшим воды перед тем, как отправиться спать. Я уверил его, что в этом случае его мочевого пузыря будет полным через шесть-восемь часов и ему *придется* встать с кровати, чтобы сходить в туалет.

Помочившись, он должен будет принять душ, сделав его к концу процедуры возможно более холодным. Затем он должен будет одеться, позавтракать и при-

ступить к работе, не возвращаясь в постель.

Пациент возразил, что он не любит принимать душ по утрам, а обычно делает это ночью. Я снова настаивал, чтобы он принимал душ утром – по крайней мере до тех пор, пока он не справится с проблемой утреннего пробуждения. Он обещал, что выполнит это и через две-три недели позвонит мне и скажет, как работал этот план. Через две недели он позвонил мне и сказал, что у него больше нет проблемы со сном и пробуждением.

На следующий день я принимал образованную, интеллигентную женщину, которая уже приходила ко мне с острым болезненным циститом и расстройством сна. В начале сеанса мое сознание не было занято ее мочевым пузырем. Я знал, что на прошлой неделе она ходила в суд, чтобы закончить дело о разводе, но, входя в мой офис, она казалась вполне спокойной и обаятельной. Я знал, что она интересовалась терапевтическими подходами Эриксона, и рассказал ей случай с евреем-хасидом. Я рассказал ей, как посоветовал ему пить воду перед сном, и закончил добавлением комментария Эриксона, которым он обычно завершал свои истории. Это звучало так: «Мы все начинаем умирать с того момента, когда рождаемся. Одни делают это быстрее, чем другие. Единственное, что мы можем сделать, это уметь радоваться сво-

ей жизни».

Моя пациентка залилась слезами. Я спросил, не хочет ли она рассказать мне, почему она рыдает. (Меня интересовало, не было ли это связано с ассоциациями, затрагивавшими ее проблемы с мочеиспусканием и моими разговорами об этом.) Она сказала, что разговор о смерти заставил ее почувствовать, что ее жизнь кончена. Это мнение уже имело определенную историю своего развития. Она чувствовала, что несмотря на свои профессиональные успехи, несмотря на то, что она сумела хорошо воспитать двоих детей, у нее больше не было смысла жить.

Она связывала это чувство с тем фактом, что ее родители никогда не оформляли развода, несмотря на то, что они расстались, когда ей было одиннадцать лет. Мать запрещала ей иметь что-либо общее с ее отцом. Это было бы воспринято как неповиновение матери. Поэтому пациентка чувствовала, что ее лишили отношений с отцом. Она чувствовала, что если бы ее родители оформили развод, то она могла бы свободно видеться с отцом. Ее отец имел бы право встречаться с ней, и у них были бы свои взаимоотношения. Вследствие этого она ассоциировала развод со свободой своих собственных детей. И в то же время она чувствовала, что теперь, когда она завершила это дело, ее жизнь кончилась.

Это навело меня на мысль об одной истории, которую я ей и рассказал. После того, как я в первый раз работал с Эриксоном, я увидел сон. Во сне появились слова: «Ты никогда ничего не заканчиваешь». Спустя семь лет, когда в Фениксе я слушал некоторые записи Эриксона, меня осенило: «Кто сказал, что тебе нужно что-либо заканчивать? Ничто по-настоящему не заканчивается, пока мы живем».

Я рассказал пациентке эту историю и предложил попробовать смотреть на свою жизнь, как на продолжение жизни ее родителей, а на жизнь своих детей, как на продолжение ее собственной жизни. И тогда этот процесс будет продолжаться столько, сколько на Земле будет существовать человечество. Она нашла эту мысль утешительной.

Суть этого довольно длинного эпилога о часах работы с двумя различными пациентами состоит в том, что мой выбор историй не определялся какими – либо предвзятыми мнениями, а вытекал из моих собственных свободных ассоциаций, связанных с моим жизненным опытом и отточенных тридцатью годами клинической практики. Важно также подчеркнуть, что весь процесс протекал в атмосфере хороших терапевтических отношений.

Пациенты сами выбирали в историях то, что относится к ним. Это не обязательно были те части рас-

сказов, которые, как я думал, они выберут. Но они были полезны.

Опасность использования этих историй, как и любых продуктов воображения, состоит в том, что воображаемый опыт может стать заменителем реального жизненного опыта. Если человек почувствует, что он уже удовлетворил необходимые потребности, то тогда не будет необходимости вставать утром с кровати. Конечно, если психотерапевт исповедует философию активизма, как это делал Эриксон, то он никогда не будет поощрять «растительный» тип существования. Те, кто слушает его истории, не склонны уходить от жизни.

Иногда мои пациенты замечают, что несмотря на восхитительные сеансы в кабинете психотерапевта, несмотря на фантазии и воображаемые успехи в разрешении конфликтов, переноса представлений в реальную жизнь не происходит. Они жалуются, что «во мне не произошло никаких перемен. Вне стен этого кабинета я все еще поступаю по-другому». Иногда в таких случаях для пациента лучше всего просто молча и расслабившись слушать, как я рассказываю Эриксоновскую историю. Это может быть длинная, нудная история о развитии ребенка. В конце сеанса пациент может сказать, что эта встреча была хуже, чем предыдущие, и выразить пожелание, чтобы

они проходили активнее. Он может сказать, что ему было скучно. Тогда я напомним ему, что работа, которую мы проводим, идет на подсознательном уровне и что совершенно безразлично, чем занять в это время наше сознание. В дальнейшем он сможет сообщить о важных переменах в своей жизни. Например, он стал более уверенным в общении, появились новые взаимоотношения или сменилась работа. Иными словами, его активность начала проявляться *вне* стен кабинета. На сеансах ответственность за эту активность беру на себя я.

Конечно, некоторые пациенты не захотят, чтобы им рассказывали историю, которую придумал кто-то другой кроме их терапевта. Они могут предпочитать более личный подход. Тем, кто захочет воспользоваться общими принципами Эриксона при создании своих собственных метафор, может помочь «Терапевтическая метафора» Дэвида Гордона или другие книги, вдохновленные тем, как с метафорами работал Эриксон.

Конечно же, простое чтение одной или нескольких историй не приведет к изменениям. Трансформация более вероятна тогда, когда реципиент, а возможно и сам индуктор (я буду так называть терапевта) находятся в состоянии восприимчивости, «настроены на прием». Как уже говорилось ранее, это состояние вос-

приимчивости наиболее часто и легко достигается путем погружения в гипнотический транс. Оптимальные терапевтические отношения – это не то, что обычно называется «позитивным переносом». Скорее это состояние, в котором возникает «раппорт» между терапевтом и пациентом. И тогда бессознательное пациента и бессознательное терапевта наиболее полно реагируют друг на друга. Если читать эти истории в так называемом бодрствующем состоянии, то их можно просто отбросить как «стандартные», «банальные» или «занятые, но не просвещающие». Иное дело гипнотическое состояние, в котором все, что говорит терапевт, будь то одно слово или рассказ, повышается в своем значении, и в котором может быть вызвано мини – САТОРИ: в Дзене этим словом называется просветление.

## 2. Мотивирующие истории

Эриксон часто пользовался описаниями развития ребенка в раннем детстве – как он учится узнавать свою собственную руку, вставать, ходить и говорить – для того, чтобы вызвать у пациента ощущение процесса его собственного развития. Когда он рассказывал мне истории, возвращавшие меня к моему самому раннему опыту научения, то я в состоянии транса мог пережить заново колоссальные усилия и частые неудачи, сопровождающие решение новой задачи или приобретение нового навыка. В то же время я прекрасно осознавал, что мне удалось приобрести эти навыки. Практический вывод состоял в том, что я могу научиться преодолевать другие трудности в моей сегодняшней жизни.

Как пишет Джей Холл в своей «Нестандартной терапии», у Эриксона был четкий и ясный взгляд на нормальное развитие. Это не значит, что он стремился подогнать всех людей под один образец, скорее он считал, что у каждого человека есть нормальное, здоровое ядро, нечто подобное тому, что Хорни называла «реальным „я“». Он знал, что рост и развитие могут быть искажены и направлены по ложному пути множеством способов, но он чувствовал, что задача те-

рапевта в том и состоит, чтобы вернуть человека на его собственный «истинный путь».

В этой связи он рассказал историю о лошади, которая забрела во двор его дома, когда он был молодым человеком. У лошади не было характерных примет, по которым ее можно было бы опознать. Эриксон предложил вернуть лошадь хозяевам. Чтобы сделать это, он просто сел на нее верхом, выехал на дорогу и предоставил лошади самой выбирать путь. Он вмешивался только тогда, когда лошадь сходила с дороги, чтобы попасться или побродить по полям. Когда лошадь, наконец, пришла во двор соседа, жившего в нескольких милях пути, сосед спросил Эриксона: «Как вы узнали, что лошадь пришла отсюда и что она наша?»

Эриксон ответил «Я не знал, а вот лошадь знала. Все, что мне нужно было сделать, так это не дать ей сойти с дороги».

Начиная курс терапии или обучения, часто бывает полезно вернуться к началу настоящего пути. Пример того, как это бывает, можно найти – в обучающем рассказе Эриксона «Научитесь вставать».

## **Научитесь вставать.**

Мы многому учимся на сознательном уровне, а по-

том забываем то, чему научились, и используем автоматический навык. Понимаете, у меня было огромное преимущество перед другими. У меня был полиомиелит, я был полностью парализован, а воспаление было таким, что ощущения были тоже парализованы. Я мог двигать глазами и слышать. Мне было очень одиноко лежать в кровати будучи не в состоянии двигаться и только смотреть по сторонам. Я лежал в изоляции на ферме, где кроме меня были семь моих сестер, брат, двое родителей и сиделка. Что я мог сделать, чтобы хоть как-то развлечь себя? Я начал наблюдать за людьми и всем, что меня окружало. Я скоро узнал, что мои сестры могут говорить «нет», имея в виду «да». И они могли сказать «да», подразумевая в то же самое время «нет». Они могли предложить одна другой яблоко и взять его обратно. Я начал изучать невербальный язык и язык движений тела.

Одна из моих сестер была младенцем и только начала ползать. А мне так хотелось научиться вставать и ходить. Можете себе представить, как жадно я смотрел, как моя сестра подрастает и учится уже не ползать, а вставать. Но вы не знаете, как *вы сами* когда-то научились вставать. Вы даже не знаете, как вы ходили. Вы можете *представить* себе, что если ни пешеходы, ни машины не помешают вам, то вы пройдете по прямой линии шесть кварталов. Но вы не знаете

о том, что вы *не могли* уверенным шагом пройти по прямой. Вы не отдаете себе отчета в том, как вы ходите. Вы не помните, как вы научились вставать на ноги. Вы научились делать это, подтягиваясь на руках. Вся нагрузка ложилась на ваши руки, и случайно вы обнаружили, что можете переложить вес на свои *ноги*. Ох, как это было сложно, когда ваши колени начинали подгибаться сами, а когда вы научились держать их прямо, то начинали сдавать бедра. Тогда вы – садились, скрестив ноги. И вы не могли встать, потому что и колени, и бедра подвели бы вас. Вы сидели, скрестив ноги – и вскоре научились хвататься руками за что-либо – вы подтягивались вверх – и тогда нужно было научиться держать обе ноги прямо, чтобы они не подгибались в коленях, и как только вы научились делать это, нужно было научиться следить за своими бедрами, чтобы они тоже не подгибались. Затем вы обнаружили, что надо научиться фиксировать свое внимание на том, чтобы и колени, и бедра были прямыми, а ноги разведены! И тогда, наконец, вы смогли стоять, широко расставив ноги и держась руками.

Затем пришел черед выучить следующий урок, состоящий из трех этапов. Вы распределяете вес на обе ноги и одну руку, отпустив другую, которая вас уже не поддерживает. (Эриксон поднимал левую руку.) Это

по-настоящему трудная работа, дающая вам возможность научиться стоять прямо, не подгибая коленок и бедер, расставив ноги и твердо опираясь на руку (на правую). Затем вы обнаруживаете, как изменяется равновесие тела. Вы изменяете равновесие тела, поворачивая голову, поворачивая корпус. Вам нужно научиться сохранять равновесие при всех движениях вашего тела – когда вы двигаете рукой, поворачиваете голову, плечо или корпус, а затем вам нужно выучить все заново, но уже с другой рукой. Затем наступает самое трудное – научиться, отпустив обе руки и двигая ими в разных направлениях, стоять только на ногах, широко расставив их в стороны. И продолжать удерживать в прямом положении бедра, колени, распределив внимание своего ума так, чтобы удерживать в его поле колени, бедра, левую руку, правую руку, вашу голову, ваше тело. И наконец, выработав достаточный навык, вы попытались сохранить равновесие, стоя на одной ноге. Это была адская работа!

Как вам удастся сохранить свое тело в таком положении, что ваши бедра прямые, ваши колени прямые, и вы чувствуете движение рук, головы, корпуса? А затем вы ставите одну ногу вперед и переносите Центр тяжести тела! Ваши колени согнулись, и вы сели. Вы снова встали и сели еще раз. Наконец вы научились выставлять вперед одну ногу, сделали шаг, и он, по-

хоже, получился. Вы повторили его – и снова получилось. Затем третий шаг – той же ногой – и вы упали! Потребовалось много времени, чтобы научиться чередовать ноги: правой – левой, правой – левой, правой – левой. Теперь вы получили возможность размахивать руками, поворачивать голову, смотреть направо и налево идти, не обращая ни малейшего внимания на то, как вы держите колени и бедра прямыми.

Мысль Эриксона состоит в том, что увечье может дать человеку преимущество, «страшное преимущество перед другими». Он полагает, что научение является одним из лучших видов развлечения. Когда герой рассказа оказался полностью парализованным, он спросил: «Как я могу развлечь себя?» И он объясняет, как, показывая развитие своего умения наблюдать. Затем он рассказывает об удовольствии от дальнейшего научения – научения тому, что обычно остается за пределами сознания – и дает пример наших бессознательных действий и движений при ходьбе по улице.

Когда он рассказывает о том, как человек на самом деле учится стоять, то значительный акцент делается на осознании кинестетических ощущений, и слушающий невольно сосредотачивается на своих внутренних мышечных ощущениях. Неуклюжесть попыток встать, сопровождающаяся сидением со скрещенными

ми ногами и тому подобным, сродни той неловкости, которую мы все испытываем, обучаясь чему-то новому.

Описывая то, что ребенок испытывает, когда учится вставать и ходить, он стимулирует регрессию слушающего к младенческому возрасту. На самом деле, почти каждый, слушая эту историю, войдет в гипнотический транс, сопровождающийся регрессией. Смысловой акцент рассказа делается на том, что обучение базовым навыкам сперва происходит сознательно, а затем становится бессознательным. Когда этот рассказ используется в качестве инструмента гипнотической индукции, он провоцирует регрессию и проявление автоматизмов. Интересно заметить, что негативные утверждения (напр. «вы упали») Эриксон употребляет в прошедшем времени. Он переходит на настоящее время, чтобы дать позитивные внушения («вы меняете равновесие вашего тела»).

Этот «рассказ-установка первичного научения» полезен в начале любого терапевтического курса, поскольку возвращает человека к периоду, когда его невротических проблем еще не было, разрушая тем самым хотя бы на время его фиксированные психические установки. Он также напоминает пациенту, что хотя научение трудно или было трудным, но он может научиться, если будет настойчив. По крайней мере он

знает, что теперь он может ходить без усилий.

Эриксон также указывает, что мы заложили основы и что эти основы мы возьмем с собой в будущее. Будучи еще мальчиком и живя на ферме, Эриксон всегда был озабочен посадкой урожая, который можно будет собрать в будущем. В этой истории Эриксон закладывает основы для терапии, рассказывала как люди учатся. Он лишает процесс научения угрозы и делает его интересным. Он также начинает иллюстрировать некоторые положения, к которым будет возвращаться в других рассказах, – это значит, что наблюдать он умел очень тонко. Он учился, наблюдая других. «Ты здесь для того, чтобы учиться», – подсказывает он всем смыслом своего рассказа и стимулирует «установку на обучение» – готовность учиться. Паралич лишает возможностей, и пациент имеет дело с вещами, которые парализуют. Эриксон превращает паралич в нечто полезное. Он был один, и ему не на кого было положиться, кроме самого себя, и он начал наблюдать.

Когда он говорит, что одна из его сестер могла предложить другой яблоко и забрать его обратно, имеет ли он в виду, что он сам может предложить яблоко – научение – и не дать его? Или что вы сами можете предложить нечто от себя и не давать этого? Он не предлагает той или иной конкретной идеи; то, что он

хочет донести до нас) имеет много уровней смысла. И яблоко мысленно возвращает нас к Эдему – к началу, к развитию.

«И вы можете представить себе, как жадно я наблюдал.» Здесь он подчеркивает слово «представить», «вообразить». Конечно, это показывает путь, по которому пойдет его работа с гипнозом, – это работа с образами, с воображением. Одновременно он начинает будить и концентрировать внимание слушателя.

Джефф Зиг так прокомментировал этот рассказ «Эриксон имел способность играть с вашим вниманием и со своим собственным. Он всю дорогу шутил, рассказывая свои истории. Он собирался посмеяться и вызывал вас на игру. Если вы не хотели играть, то это была ваша проблема. Он бы продолжал делать свои попытки, но он не собирался становиться объектом агрессии, если вы их отвергали. Мы пока еще коснулись только того, что лежит на поверхности. Я чувствую, что достаточно хорошо понимаю процесс работы Эриксона, и все же, начни мы с ним обсуждать, что он делал, мы бы обнаружили, что затронули только поверхностный уровень, или, может быть, чуть глубже. А он бы держал в голове два еще более глубоких уровня. Он видел эти два или три уровня, когда давал символ яблока. Это было бы так: „Что думает

о яблоке маленький ребенок?“ или: „Что вы станете делать с яблоком, будь вы маленьким ребенком?“ Вы приносите яблоко учителю. И это символ благосклонности. Эриксон хорошо понимал человеческое бессознательное и знал, что если вы даете такое-то слово или символ, то можете ожидать такие-то возможные ассоциации. Наблюдая человека, вы могли ухватиться за любые ассоциации, которые давал этот человек и прослеживал их до конца. Такая глубина действительно не имеет себе равных. Итак, вы не знаете, как вы научились вставать на ноги. Но у вас есть эта информация».

Это и был один из важнейших принципов Эриксона – в процессе своего естественного развития люди выработали потенциалы, помогающие им решать проблему, средств решения которой они ищут. В этом рассказе он напоминает людям, что у них есть ресурсы, о существовании которых они еще не подозревают. Когда он использовал такие фразы, как «вся нагрузка ложилась на ваши руки, и случайно вы обнаружили, что можете переложить вес на свои ноги», то это было его способом донести свою мысль об использовании «запрограммированных случайностей» в психотерапии.

Вы создаете пациенту ситуацию, а он должен найти решение – если, конечно, он ее вообще осознает.

«Это очень сложная вещь, потому что ваши колени будут подгибаться, а когда вы будете держать их прямо, то подведут тазобедренные суставы». Он дает «бессознательному» подсказки с помощью токах слов, как «прямо» и «вставать». Позже, когда эти слова или фразы будут введены в терапию, будет автоматически включаться целостная установка на обучение и то отношение к обучению, которое было выработано.

## **К утру мальчик будет мертв.**

Я закончил школу в 1919 году. В августе я услышал, как трое врачей в соседней комнате говорили моей матери: «К утру мальчик умрет». (Эриксон первый раз заболел полиомиелитом, когда ему было семнадцать лет.)

Будучи нормальным ребенком, я не поверил этому. Наш сельский врач вызвал из Чикаго двоих своих коллег для консультации, и они говорили моей матери: «К утру мальчик умрет».

Я был вне себя от гнева. Подумать только, сообщить матери, что ее сын к утру будет мертв! Это неслыханно!

Когда после этого мать вошла в комнату, на ней не было лица. Она подумала, что я помешался, пото-

му что я действительно просил ее передвинуть в моей комнате большой сундук так, чтобы он стоял под другим углом к кровати. Она двигала его у кровати, а я просил ее еще пододвинуть его, так и эдак, пока он не занял того положения, какого мне хотелось. Этот сундук закрывал мне пейзаж за окном, и – разрази меня гром – я не хотел умереть, не увидев заката! Я увидел его только наполовину. Я был без сознания три дня.

Я ничего не сказал моей матери. Она ничего не сказала мне.

Эриксон рассказал мне эту трогательную историю в 1970 году, когда я приехал к нему с просьбой помочь мне улучшить память на имена и воскресить в памяти детские воспоминания. Я немедленно вспомнил некоторые детские впечатления – о том, как сам боролся со страшным заболеванием, скарлатиной. Но моему желанию иметь лучшую память на имена не суждено было сбыться. Только позже я понял, что он косвенно давал мне установку принять это ограничение. Его внушение было облечено в форму рассказа о высказывании его отца на похоронах его матери.

«И на похоронах моей матери отец сказал: „Как это было прекрасно, семьдесят четыре раза отмечать годовщину свадьбы с одним человеком. Было бы еще более прекрасно отметить семьдесят пятую, но невозможно иметь все, что хочешь“».

С помощью этого и предыдущего рассказов он косвенно говорит нам, что жить – это уже счастье.

Обращаясь к эпизоду с сундуком и закатом, он фактически сообщал нам одно из своих любимых указаний – как радоваться жизни, может быть даже продлить ее! «Всегда ставьте себе реально выполнимую цель в ближайшем будущем». В данном случае его целью было увидеть закат. Конечно, чтобы достичь этой цели, нужно было убрать препятствие. А поскольку Эриксон не мог сделать этого сам, то нужно было попросить мать сделать это. Знаменательно, что он не сказал ей, зачем ему нужно было сдвигать сундук. Не всегда нужно, чтобы другие знали мотивы наших действий. Но необходимо, чтобы мы имели цели – конкретные и достижимые.

## **Расширение.**

Эриксон никогда не ждал чуда от гипноза. Тем не менее, он постоянно указывал, что мы все имеем силы, естественные силы, которые не используем. При помощи соответствующих мотивирующих внушений и указаний, часто можно эти силы применить к делу и использовать. Когда в ответ на вопрос, «полезен ли гипноз при лечении рака», он рассказал следующую историю, то прежде всего он имел в виду ценность

гипноза для снижения боли. Некоторые тогда полагали, что гипноз, наряду с традиционными методами лечения, такими, как хирургия, может увеличить шансы больных на выживание.

Я думаю, что можно многое сделать. Президент государственного медицинского общества хирург направил ко мне женщину. Он оперировал ей рак матки, а затем оперировал рак толстой кишки, но уже другой природы (т. е. разновидности).

У нее развились спазмы прямой кишки. Дефекация была чрезвычайно болезненной, и она пришла к нему на прием, чтобы он медленно и постепенно расширил сфинктер. Ведь она страдала от такой ужасной боли. Он спросил меня: «Вы можете помочь этой женщине с помощью гипноза? Я не хочу делать ей третью операцию».

Итак, я погрузил ее в транс. Я сказал женщине, что у нее было два различных типа ракового заболевания; теперь она страдает болезненными спазмами заднего прохода. И это действительно очень больно, и спазм действительно надо снять. Я сказал ей, что если она возьмет автомобильную камеру, положит ее на воду в бассейне и, одев купальник, будет ежедневно плавать, сидя на камере и наслаждаясь расслабляющей обстановкой бассейна и прикосновениями воды, то расширение сфинктера будет гораз-

до менее болезненным. И она делала это каждый день. Врач сказал, что расширение восстанавливается неожиданно быстро, гораздо быстрее, чем обычно. Он сказал, что женщина продолжает жаловаться на боль, но тон ее голоса стал уже другим. Он считал, что она испытывает боли уже не в такой степени.

Примерно через год эта женщина приехала, обняла и поцеловала меня и рассказала, какой прекрасной стала теперь ее жизнь. Ее прямая кишка зажила, врач сказал, что там все в порядке. Он удалил оттуда опухоль. Рак не повторился.

Мысль. Эриксона состоит в том, что «расширение» будет гораздо менее болезненным, если человек предпримет какое-либо действие – например, возьмет камеру, сядет на нее и, расслабившись, будет плавать на ней в бассейне. Он создает настроение для психотерапии, которая последует дальше, наводя на мысль о том, что ее можно провести в относительно уютной атмосфере. Он также подразумевает, что она «пойдет необычно быстро, гораздо быстрее». И последняя установка, которую он создает, заключается в том, что терапия будет успешной, как она была успешной в случае с этой женщиной, хотя болезнь, от которой она страдала, часто кончается трагически. Поскольку инструкции, в данном случае домашнее средство от боли, даются в гипнозе, то они

будут действовать сильнее, чем если бы давались в бодрствующем состоянии.

Эриксон мог рассказать такого рода историю, чтобы донести свою мысль до кого-нибудь из членов группы, кто, по его ощущениям, имел эмоциональные или интеллектуальные «зажимы». Он мог дать понять, что сообщение адресовано данному конкретному человеку, направляя взгляд в одну сторону, а голос в другую, или изменяя интонацию голоса, когда смотрел прямо на этого человека, или тем, что избегал на него смотреть.

## **Ссоры.**

Бывший пациент из Филадельфии, которого я вылечил от головной боли, прислал ко мне своих дядю и тетю. Он сказал: «Эти двое ссорятся каждый день своей супружеской жизни. Очи прожили вместе уже свыше тридцати лет».

Они приехали ко мне. Я сказал: «Разве вам уже не достаточно ссор? Почему бы не начать радоваться жизни?» И с тех пор их жизнь стала очень приятной. А тетя моего бывшего пациента пыталась убедить свою сестру приехать ко мне, потому что его мать была очень несчастна.

В этом рассказе Эриксон в свойственной ему кос-

венной манере отвечает своим критикам, которые спрашивали его о завершении терапии и ее результатах. Он ясно дает понять, что лечение головной боли было успешным, говоря, что «бывший пациент из Филадельфии» послал к нему на прием своих дядю и тетю. Также очевидно, что их отношения изменились к лучшему, поскольку тетя почувствовала, что Эриксон может помочь ее сестре. Эриксон часто начинает рассказывать о случаях с больными, ссылаясь на предыдущего пациента, которого удалось успешно вылечить.

Этот рассказ Эриксон мог бы рассказать тогда, когда кто-то в группе внутренне спорит с ним или с самим собой. Он выделяет фразу: «Разве не достаточно вам уже ссор?»

Эта история может показаться неправдоподобной. Однако я оставляю ее здесь ради той притягательной силы, которой обладает ее простота.

Я попросил Эриксона рассказать нам побольше о той ситуации, в которой давались эти простые внушения. Сколько времени ему понадобилось, чтобы установить раппорт? Погружал ли он эту пару в гипноз?

Он ответил: «Я просто использовал транс в бодрствующем состоянии, который потом достиг чуть более глубокой степени легкого транса... Я спросил их: „Почему бы не радоваться жизни? У вас за плечами

уже свыше тридцати лет ссор. Я думаю, что брак должен приносить радость. А у вас осталось не так много времени, чтобы радоваться совместной жизни.“ И они оценили эту мысль».

Слишком многие терапевты считают, что они должны помогать пациенту изменяться и направлять эти изменения. А психотерапия похожа на снежный ком, катящийся с горы. Катясь вниз, он становится все больше и больше, превращаясь в лавину, которая сравнима уже с самой горой.

### 3. Доверяйте бессознательному

#### Я бы научился многому.

Когда я подошел к Эстабруксу, профессору психиатрии Нью-йоркского «Освего Колледж», он сказал мне: «Я включил тебя в расписание семинаров, и ты сегодня вечером проводишь встречу с учителями». Я знал, что придут еще и многие желающие и что мне предстоит проделать много не связанной с лекцией работы, прежде чем я войду в аудиторию. Однако это меня не беспокоило, потому что я знал, что могу говорить, и я знал, что могу думать, и я знал, что научился многому за эти годы.

В этой небольшой зарисовке и в двух последующих Эриксон формирует отношение доверия к долговременной памяти и к бессознательно накопленному знанию. Он подчеркивает тот факт, что бессознательное является хранилищем воспоминаний и навыков, которые можно вызвать спустя много лет. Он очень любил цитировать Вилла Роджерса: «Нам создает проблемы не то, чего мы не знаем. Нам создает проблемы то, что оказывается не таким, каким мы его знаем». И Эрик-

сон обычно добавлял: «То, что мы знаем, но не знаем о том, что мы это знаем, создает нам еще большие проблемы».

## **Легкий снег.**

В деревне Ловелл, штат Висконсин, первый снег выпал осенью, двенадцатого ноября, около четырех часов дня. А ребенок, сидевший на третьем ряду, на третьем месте, прямо у окна, спрашивал себя – как долго я буду помнить это?

Мне тогда было просто интересно знать. Я знал точно... Я знал, что это было 12 ноября 1912 года. Тогда шел легкий снежок.

## **Нарвал.**

У нас на ферме были две книги – история Соединенных Штатов и полный энциклопедический словарь. Я читал словарь от корки до корки, несколько раз, снова и снова. И у меня был огромный запас слов. Гораздо позже, когда я выступал с лекциями в МокТане, один врач пригласил меня к себе домой провести вечер. Когда мы сидели, он достал очень необычный спиралевидный предмет и спросил: «Вы знаете, что

это?»

Я сказал: «Да, это бивень нарвала». «Вы первый человек, который, посмотрев на эту вещь, узнает ее, — сказал он. Мой дед был китобоем и, добыю нарвала, взял этот бивень. Он хранился в нашей семье. Я никогда никому не рассказывал об этом. Я даю людям возможность подержать и поразглядывать его, и они удивляются, удивляются, удивляются. Как вы узнали, что это бивень нарвала?»

Я ответил: «Когда мне было пять или шесть лет, я видел его на картинке в энциклопедическом словаре».

## **Он будет говорить.**

Много людей беспокоилось из-за того, что мне уже было четыре года, а я все еще не говорил, в то время как моя двухлетняя сестренка уже говорила. И она все продолжает говорить, хотя так до сих пор ничего не сказала. Многие были сильно огорчены тем, что я был четырехлетним ребенком и не мог говорить.

Моя мать говорила, успокаивая: «Когда придет время, он заговорит». Эта последняя история бросает свет на глубокое убеждение Эриксона в том, что «бессознательному» можно довериться и оно среагирует правильно и в нужное время. Когда эта история рас-

сказывается пациенту, только начинающему входить в гипнотический транс, она может побудить его терпеливо ждать моментам когда желание говорить проявится само собой или когда он сможет раскрыть то, что хочет сообщить «бессознательное» без помощи слов.

## **Как почесать свинью.**

Однажды летом я продавал книги, чтобы заплатить за свое обучение в колледже. Около пяти вечера я зашел во двор фермы и завел разговор с фермером о покупке книг. И тогда он сказал мне: «Молодой человек, я не читаю ничего. Мне не нужно ничего читать. Я просто люблю возиться со своими свиньями».

Я спросил его: «Вы не будете против, если я постою рядом и поговорю с вами, пока вы ими занимаетесь?»

«Болтай, сколько хочешь, парень, – сказал он, – хотя проку тебе от этого не будет никакого. Я не собираюсь обращать на тебя внимания. Ты же видишь, я занят и кормлю свиней».

И вот, я начал рассказывать про свои книги. Будучи фермерским мальчиком, я машинально поднял с земли пару камешков, которые валялись рядом, и начал, разговаривая, чесать ими спины свиней. Фермер посмотрел на меня, остановился и сказал: «Будь кто

угодно этот человек, но если он знает, как почесать свинье спину так, чтобы ей это понравилось, он уже мне интересен. Как насчет того, чтобы поужинать со мной сегодня вечером? И ты можешь остаться ночевать. Денег не нужно, и не беспокойся, я куплю твои книги. *Ты любишь свиней*. Ты знаешь, как они любят, чтобы их чесали».

Здесь Эриксон вспоминает, как он бессознательно действовал наилучшим способом, чтобы достичь своей цели – в данном случае, чтобы продать книги. Он подчеркивает тот факт, что он «машинально» поднял камешки и, разговаривая с фермером, стал чесать свиньям спины, А фермер бессознательно среагировал на человека, у которого, как он чувствовал, была добрая душа.

Конечно, Эриксон не учит продавать книги или манипулировать людьми. С фермером он говорил совершенно искренне, отчасти потому, что сам вырос на ферме. Действие, оказавшееся столь эффективным – чесание свиней по спинам – стало возможным потому, что Эриксон мог свободно выражать себя. Он побуждает слушателя доверять своему бессознательному, как доверял ему он сам и как доверял своему бессознательному фермер, общаясь с молодым Эриксоном.

Эта история также иллюстрирует принцип, который

я назвал: «Присоединитесь к пациенту».

Эриксон рассказал мне эту историю в августе 1979 года после того, как я спросил его, почему он выбрал именно меня в качестве автора предисловия к своей книге «Гипнотерапия». Перед тем как начать рассказывать историю о чесании свиней, он ответил мне: «Ты мне нравишься и ты подарил моей жене золотую лягушку». (Я впервые посетил Эриксона в 1970 году, когда возвращался из Лос-Анджелеса в Нью-Йорк с коллекцией живых змей, ящериц и лягушек. Я подарил ему тогда красивую желтую лягушку.)

Он продолжал: «Ты произвел на меня хорошее впечатление. Ты мне понравился. Ты настоящий. Ты честный. Ты вдумчивый. Ты сообразительный, и ты смог поехать из Нью-Йорка в Сан-Франциско или в Лос-Анджелес только потому, что тебе нравились лягушки! Здесь, в этой комнате, у меня возникло такое впечатление – парень любит резьбу по дереву. Такое впечатление ты на меня производишь. Парень действительно любит резьбу. И у него за душой есть нечто большее, чем просто сидеть в кресле психоаналитика и делать доллары. У него есть и другие интересы. Лягушки – это достаточно далеко от психоанализа, психиатрии, литературы и тому подобного. У тебя разносторонние интересы». В конце рассказа он подчеркнул свою мысль, посмотрев прямо на меня свои-

ми ясными и добрыми глазами, и сказала «Мне нравится, как ты чешешь свинью». Он дал ясно понять, что в выборе сотрудников он доверяет своему бессознательному, точно так же, как и в других вопросах.

## **Семь «звездочек».**

Один из моих подопечных был замечательным человеком, с которым мы проделали много экспериментальной работы. Он был психологом. У него была степень магистра, но он действительно не мог определиться относительно своего будущего. Мы поэкспериментировали с ним, и он осознал, что у него есть бессознательное. Я дал ему почитать свои медицинские книги, и он поступил в медицинское училище. На последнем курсе один из профессоров, который очень любил его, как-то сказал: «Артур, как по-твоему, как ты сдашь мой экзамен?» И Артур ответил: «У меня не будет никаких проблем с вашим экзаменом. Вы будете задавать только десять вопросов, а именно...» – и он стал перечислять все десять вопросов.

Профессор сказал: «Да, ты точно знаешь вопросы, которые я собираюсь задавать! Ты даже назвал их мне в том порядке, в котором они у меня значатся. Уж не забрался ли ты ко мне в кабинет и не снял ли там копию?»

Артур сказал: «Нет, я просто знал, что вы будете спрашивать на курсовом экзамене».

Профессор сказал: «Меня не устраивает твой ответ. Мы пойдем к декану и поговорим с ним».

Декан выслушал рассказ и сказал: «Артур, это правда? Ты действительно знаешь вопросы?»

Артур ответил: «Конечно, я знаю вопросы. Я посещал его курс и слушал его лекции».

Тогда декан сказал: «Так или иначе, распечатка с вопросами все же побывала в твоих руках. Если ты не сможешь доказать обратного, то мне придется вычеркнуть тебя из списка сдающих экзамен и ты не получишь диплома, из-за проявленной нечестности».

Артур сказал: «Вы хотите доказательств того, что я знал, какие вопросы будет задавать профессор, прежде него самого. Вы можете послать кого-нибудь сходить в мою комнату за конспектами, которые я вел на его лекциях. И тогда вы увидите, что некоторые записи отмечены звездочками. Все вопросы, которые профессор собирается задать, отмечены семью звездочками. Вы увидите, что номера 1, 2, и 3 отмечены разным количеством крестиков. А поскольку профессор имеет обыкновение задавать только десять вопросов, то я выбрал десять тем, которые отмечены у меня семью звездочками, поскольку именно им профессор уделял наибольшее внимание, как в течение

года, так и на сессии по завершении курса».

Итак, они послали одного из учащихся за конспектами и обнаружили, что некоторые записи Артур помечал одной звездочкой, некоторые двумя, некоторые тремя, некоторые четырьмя, или пятью или шестью, но отмеченных семью звездочками было только десять. Пометки были пронумерованы цифрами от 1 до 10, причем бессистемно, так что, в середине страницы могла оказаться цифра 1, а вверху – 9 и так далее.

Тогда декан сказал: «Тебе не нужно сдавать экзамен. Ты действительно слушал и уловил особую интонацию, с которой преподаватель читал эти темы».

Когда вы слушаете лекцию и обращаете внимание на интонацию, которой преподаватель выделяет отдельные темы, вы можете выбрать то, что он включит в экзаменационные вопросы. Артур был замечательным человеком, у него был прекрасный слух и чувство ритма, поэтому он всегда знал заранее, какие темы будут включены в экзамен. Преподаватель сам выдавал это. Преподаватели всегда выделяют главное, они всегда хотят, чтобы студенты знали, что является главным. Но иногда им кажется главным то, что на самом деле важным не является. Будьте внимательны и запомните такие темы. Они будут включены в вопросы на экзамене. Коммуникация – это очень сложная

вещь. Выражение нашего лица, глаз, то, как мы держим тело и двигаем им, как двигаем руками, ногами и головой и так далее, движения отдельных мускулов – все это выдает массу информации.

В этом рассказе молодой психолог – студент медицинского училища – научился не только доверять бессознательному, но и развил свою наблюдательность до довольно значительной степени. Как утверждал Эриксон: «Артур был замечательным человеком». Конечно, большинство из нас не обладает столь развитым восприятием. И все же, если мы будем знать, что это возможно, то это побудит нас приложить усилия в этом направлении, особенно когда мы получаем ясные сообщения в сновидениях или через ассоциации.

В этом рассказе преподаватель бессознательно показывал студентам, что именно им следует выучить. Эриксон советует нам прислушиваться к этим бессознательным подсказкам. В рассказе студент смог довести свои бессознательные впечатления до сознания. А читающие или слушающие эту историю могут, однако, среагировать на заложенную в подтексте мысль Эриксона, даже не осознавая этого. Фактически, он и предлагает им это сделать.

Вызывая и используя состояние транса, Эриксон побуждает нас к тому же – доверять своему бессознательному. Вот как он объясняет это психотерапевтами

Видите ли, вызывание транса не должно быть трудным. Нужно только, чтобы ваш голос звучал уверенно. Самым главным является просто ваша уверенность в своей способности вызвать транс. Любой человек может войти в транс – даже параноик – если, конечно, вы будете аккуратно работать. Я не советую вам вводить в транс параноиков, потому что в транс они могут сохранить паранойяльное состояние. Но экспериментально я установил, что все пациенты могут войти в транс – это может *любой* человек.

Теперь, нужно ли знать, что вы находитесь в транссе? Нет, не нужно. Насколько глубоким должен быть транс? Достаточен любой уровень транса, который дает возможность вашему бессознательному мысленно увидеть, что происходит. С помощью таких мысленных представлений и такого понимания вы узнаете гораздо больше, чем с помощью сознательных усилий. И вы должны использовать свое бессознательное даже тогда, когда работает ваше сознание.

## **Любопытная.**

Одна женщина ходила в колледж, всегда прикрывая рот левой рукой. Когда она отвечала урок, то также держала левую руку у лица, закрывая ею рот.

Она выходила на улицу тоже, закрыв рот рукой. В ресторане она тоже ела, закрывая левой рукой рот. И когда она отвечала на уроке, и когда она шла по улице, и за едой в ресторане она всегда держала левую руку так, что рта не было видно.

Однажды это меня заинтересовало. Я поставил себе целью познакомиться с ней. После долгих уговоров она рассказала мне о страшном происшествии, которое ей довелось пережить в возрасте десяти лет. Во время аварии ее выбросило из машины через ветровое стекло. Это действительно страшно для десятилетнего ребенка. Ее рот был разрезан осколками стекла, и на капоте машины растеклась лужа крови. Количество крови, так напугавшее десятилетнюю девочку, могло на самом деле быть совсем небольшим, но ей оно показалось огромным. Она росла с мыслью, что у нее изувечен рот, и поэтому закрывала его рукой, чтобы никто не видел этот ужасный шрам.

Мне удалось сделать так, что она прочла историю косметологии и оттуда узнала об искусственных «мушках» – пятнышках в форме кружочков, полукругов, звездочек и так далее. Она прочитала о том, как женщины наклеивали таких «мушек» на лицо, чтобы подчеркнуть те части, которые считали привлекательными. Я попросил ее нарисовать мне несколько «мушек». Затем я добился того, чтобы она, оставшись в

комнате одна, сделала копию своего шрама в натуральную величину – он оказался в форме пятиконечной звезды размером как раз с «мушку». Но все же он продолжал казаться ей больше, чем все ее лицо. Итак, я уговорил ее пойти на свидание с одним из студентов. Она должна была нести две тяжелые сумки, чтобы руки были заняты. Во время этого и последующих свиданий она обнаружила, что если она позволяла молодому человеку поцеловать себя на прощание, то он неизменно целовал ее в ту часть рта, на которой был шрам. Даже не смотря на то, что можно было поцеловать в левую или правую часть рта, молодой человек всегда, неизменно целовал ее туда, где был шрам. Она назначила свидание другому мужчине, но у нее не хватало нервов довести дело до прощального поцелуя. Следующий мужчина поцеловал ее в правую половину рта. То же самое сделали и все последующие – третий, четвертый, пятый и шестой. Чего она не знала, так это того, что она любопытна и когда ее разбирало любопытство, она всегда наклоняла голову немного влево, так что мужчина мог поцеловать ее только в правую половину рта! Каждый раз, когда я рассказываю эту историю, я смотрю вокруг. Вы все знаете о подсознательной речи, но вы не знаете о подсознательном слышании. Когда я рассказываю эту историю, каждая женщина собирает губы «трубочкой» –

и я не знаю, о чем она думает.

Понаблюдайте, когда соседка зайдет посмотреть на младенца. Следите за губами. Вы точно заметите, когда она захочет поцеловать ребенка. Заметив особенность девушки наклонять голову в определенную сторону, Эриксон предположил, что она также наклонит голову и перед поцелуем. Он учит тому, насколько важно использовать информацию, бессознательно раскрываемую пациентом. Эриксон помог ей открыть для себя то, что он уже давно обнаружил, а именно, что она наклоняла голову, когда возбуждалось ее любопытство. Чтобы помочь ей сделать это открытие, он не дал ей возможности воспользоваться ее обычным защитным механизмом, прикрыванием рта левой рукой. И когда несколько человек поцеловали ее в ту половину рта, на которой был шрам, она смогла понять, что на самом деле он не уродлив.

Эриксон использует трюк, хорошо известный фокусникам. Он направляет наше внимание в одну сторону в то время как реальное событие происходит совсем в другом месте. Например, он уводит нашу мысль в сторону, заставляя думать, «почему она закрывает рот левой рукой»? На самом деле это не важно. Он наблюдает то, как она наклоняет голову. И это действительно важно.

## Профессор Родригес.

Я вхожу в состояние транса для того, чтобы стать более чувствительным к интонациям и изменениям в речи пациентов. Для того, чтобы лучше слышать и лучше видеть. Я вхожу в транс и забываю о присутствии окружающих. И люди *видят* меня в трансе.

У меня был пациент, Родригес, профессор психиатрии из Перу. Он написал мне письмо, в котором выражал желание пройти у меня психотерапию. Я знал его по отзывам других. Я знал, что он образован гораздо лучше меня. Я знал, что у него гораздо более острый ум, чем у меня. Я считал его гораздо умнее себя. И вдруг он хочет приехать и стать моим пациентом.

Я удивлялся: «Как я буду работать с человеком, который сообразительнее, образованнее и умнее меня?» Он был испанцем из Кастилии, очень заносчивым – заносчивым и жестким человеком, с которым трудно иметь дело. Я назначил ему встречу на два часа дня. Я записал его имя, адрес, адрес, по которому он остановился, семейное положение, общие данные. Затем я поднял глаза, чтобы спросить его: «Как вы представляете себе свою проблему?» Кресло напротив было пусто.

Я посмотрел на часы, ожидая, что сейчас что-то

около двух. Было четыре часа дня. Я заметил, что передо мной лежит папка с исписанными листами бумаги. Тогда до меня дошло, что, расспрашивая его, я впал в гипнотический транс.

Затем, однажды, после двенадцати или четырнадцати часов психотерапии Родригес вскочил и сказал: «Доктор Эриксон, вы в трансе!» Я пробудился и сказала «Я знаю, что вы сообразительнее меня, более умны и более образованны. И что вы очень заносчивы. Я чувствовал, что не справлюсь с вами и думал, как бы мне это сделать. И только в конце нашей первой беседы я узнал, что за дело взялось мое бессознательное. Я знаю, что у меня в папке лежат листы бумаги с записями. Я их еще не читал. И прочту их только после того, как вы уедете».

Родригес сердито посмотрел на меня и сказал, указывая на фотографию; «Это ваши родители?» Я сказал: «Да».

Он спросил: «Кем работает ваш отец?» Я ответил: «Он в прошлом фермер, но сейчас уже не работает».

Родригес презрительно поморщился: «Крестьяне!» Но мне было известно, что он прекрасно знает историю, и я сказал: «Да, крестьяне. И насколько мне известно, кровь незаконных детей моих предков течет и в *ваших* жилах». Он знал о том, что Викинги прошли по всей Европе.

После этого он был паинькой. Потребовалась очень быстрая работа ума, чтобы найти решение: «кровь незаконных потомков моих предков, викингов, может оказаться в ваших жилах».

Я знал, что Родригес уехал из Англии, не заплатив Эрнсту Джойсу за психоанализ. Я знал, что он покинул Дьюкский университет, наделав массу долгов. Поэтому, когда на прошлой неделе мы начали работать, я сделал так, что Родригес назвал мне имена всех важных лиц, которых он знал. Я записал их адреса. Он был очень доволен, что сделал себе такую саморекламу. Я записал все это и потом сказал: «Как вам удобнее заплатить, наличными или чеком?» «Вы провели меня», сказал он. «Я полагал, что это необходимо. Я заработал свою плату», ответил я ему.

Таким образом я получил свои деньги. Зачем еще мне могли понадобиться имена и адреса всех его влиятельных друзей? Он сразу распознал угрозу, когда услышал ее.

Это была одна из любимых историй Эриксона, с помощью которой он наглядно показывал, насколько важным может оказаться для психотерапевта состояние транса, когда он пытается найти наилучший и наиболее эффективный способ работы с пациентами. Этот рассказ требует небольшого комментария. Он показывает, насколько важно, чтобы психотерапевт

был «на высоте», когда он имеет дело с заносчивым пациентом. Эриксон добивается этого тем, что сперва перечисляет те сферы, в которых Родригес действительно имеет перед ним превосходство. Это только подчеркивает эффективность его последних слов. В рассказе содержится еще один смысл: даже несмотря на то, что мы можем чувствовать себя «ниже» другого человека, даже несмотря на то, что мы можем ощущать собственную неадекватность, нужно только покопаться в своем бессознательном, и тогда мы найдем силы выровнять ситуацию или даже обернуть ее в нашу пользу. Мы можем даже «выкопать» своих предков, как это сделал Эриксон, но это тоже неплохо. Эриксон, конечно же, не стал бы лишать нас унаследованных сил и ресурсов. Он верил в те возможности, которые у человека есть, – во все имеющиеся у него возможности.

## **Хью Дан, Льюи Дам и Лун Дан.**

Мне нужно было написать очень сложный абзац. Я начинал снова и снова, но так и не мог закончить. Однажды я сказал себе: «Что же, у меня есть два часа до того, как придет следующий пациент. Я, пожалуй, откинусь в кресле, войду в транс и посмотрю, что скажет мое бессознательное об этом куске текста».

Я ждал, пока до прихода пациента не осталось пятнадцать минут и тут с удивлением обнаружил, что взгляд мой упал на стоявший поблизости ящик со смешными книгами, принадлежавший детям. На столе тоже лежали две стопки смешных книжек. Пациент был уже здесь, поэтому я убрал книжки обратно в ящик и вышел в другую комнату встречать пациента.

Недели через две я подумал: «А ведь ответ относительно моего куска текста я так и не получил». У меня было немного времени, поэтому я взял карандаш и тут же у меня в голове пронеслось: «И Дональд Дак сказал Хью Даку, Дьюи Даку и Лун Даку...» и я с удовлетворением понял, что «Утиные истории» заставляют думать не только детей, но и взрослых. Они написаны кратко, ясно и поучительно. Итак, я написал параграф. Мое бессознательное знало, откуда взять пример.

Вот еще одна история, которая показывает, каким хорошим помощником может быть бессознательное при решении проблем. Эриксон рассказал мне эту историю после того, как я попросил его помочь мне при составлении графика приема пациентов и в написании книги. Было очевидно, что он подсказывал мне войти в транс, оставив для этого, как он делал, достаточно времени, и прислушаться к своему бессознательному. Я последовал этому совету и нашел

несколько решений. Однажды я испытал творческий срыв – я не мог написать ни строчки. С помощью самогипноза я вошел в транс, предварительно задав себе вопрос: «Как мне „разблокировать“ себя?» Вдруг я почувствовал, что у меня начинают чесаться пальцы правой руки: ногтевые фаланги большого и среднего пальцев и подушечка указательного пальца. Вскоре я понял, что чешутся как раз те места, которыми я держу авторучку. Мое бессознательное говорило мне, чтобы я начал писать рукой, а уже потом переходил к диктовке текста. Я так и поступил и вскоре преодолел «блок», не дававший мне писать.

## **Прогулка вдоль по улице.**

Вы идете вдоль по улице, вам столько лет, сколько сейчас, вы стараетесь идти по прямой линии твердым шагом, и вот вы почувствовали голод. И вы автоматически замедляете шаг, проходя мимо первого же ресторана. Если вы женщина, вы можете автоматически завернуть к ювелирному магазину. Если вы спортсмен, вы автоматически остановитесь у витрины «Спорттоваров». Если вы долго не лечили зубы, хотя и знали, что уже давно пора сходить к стоматологу, но так и не удосужились это сделать, то вы также машинально ускорите шаг, проходя мимо зубной поликли-

ники.

Однажды я облюбовал себе наблюдательный пункт напротив женской консультации, чтобы можно было видеть молодых женщин, проходящих мимо. Когда у них так км иначе изменялась походка, замедлялся шаг, изменялся ритм размахивания руками, появлялось на лице умиротворенное выражение, когда они проходили мимо, то я переходил улицу и спрашивал: «Результаты анализам были положительными?» Еще не успев подумать, они отвечали: «Первого – да», или «Надеюсь, что да».

Одна молодая женщина тоже изменила шаг, стала по-другому махать руками, изменилось и выражение ее лица. Можно было видеть реакцию страха. Вот тут надо быть осторожнее – она не замужем!

Каждый, будь то мужчина или женщина, независимо от возраста, автоматически замедляет шаг, как будто воздух становится густым и вязким, не давая двигаться вперед. И знаете возле чего? Возле булочной! Обонятельный раздражитель очень сильный, и он автоматически срывает, замедляя ваш шаг.

Это был еще один пример того, что большая часть нашего поведения определяется бессознательным. Эриксон часто вставляет ссылки на «автоматическое» поведение. Таким образом, данный рассказ полезен для того, чтобы помочь пациенту раскрепостить

свои автоматические реакции в гипнотическом транссе. Перечисления в рассказе могут легко привести к возникновению гипнотического транса, особенно если слова произносятся в определенном ритме.

Разумеется, эту историю можно использовать и с целью диагностики. Вы можете понаблюдать за реакцией пациента, когда упоминаете различные элементы рассказа – ювелирный магазин, спорттовары, зубную поликлинику. Озабоченность беременностью может проявить себя в реакции на эпизод с молодой женщиной, которая проходила мимо консультации, озабоченная этой проблемой. Комментарий к эпизоду с булочной может очень легко пробудить ранние детские воспоминания, связанные с запахами стряпни или приготовления пищи.

Я удивлялся, почему Эриксон особо подчеркнул факт, что «каждый автоматически замедляет шаг», проходя мимо булочной. Наконец, я понял, что смысл его слов был обращен ко мне: «Не торопись, Розен)». Он обращается ко всем, кто его слушает – не торопитесь, уделите время обучению и сенсорным ассоциациям.

## **Автоматическое письмо.**

Не следует упускать из виду ни малейшего движе-

ния. Очень часто путем написания слова «да» можно ответить на вопрос. Девочка может задать вопрос: «Действительно ли я влюблена?» И я спрошу ее: «В кого, по-твоему, ты влюблена?»

«О! У меня есть Билл, Джим, и Пит, и Жорж». Тогда я задаю вопрос: «Это Билл?» Она пишет: «Да». «Это Жорж?» «Да».

«Это Джим?» «Да».

«Это Пит?» «Да».

Но если, написав «да», она при этом так нажимает карандашом, что делает в бумаге дырку, то тогда это *именно* тот мальчик. И, тем не менее, она не хочет знать этого.

Однажды в Мичиганском Государственном Университете доктор Андерсен читал лекцию по гипнозу на факультете психологии – для всего факультета. Доктор Андерсен спросил меня, не хочу ли я продемонстрировать что-либо. Я сказал, что у меня нет испытуемого и я хотел бы проверить несколько добровольцев. Позвали нескольких студентов и спросили, не желают ли они участвовать в опыте. Несколько человек изъявили желание. Я выбрал девушку по имени Пегги. Среди прочего доктор Андерсен хотел продемонстрировать автоматическое письмо. Я попросил Пегги отойти к дальнему концу длинного стола, а мы все стали у противоположного конца.

Я ввел Пегги в транс. Она осознала, что мы все сидим за дальним концом длинного стола, а она сидит за противоположным. Она что-то автоматически написала. Затем она автоматически сложила листок, потом сложила его еще раз и так же автоматически сунула его в свою сумку. Она не заметила ничего из того, что сделала. Мы все заметили. Я снова ввел ее в транс и сказал ей, что когда она пробудится, она автоматически напишет: «Сегодня прекрасный июньский день». На самом деле был апрель.

Она написала это, и после того, как я показал ей написанное, она сказала, что не писала этого и что это не ее почерк. Конечно же, почерк был не ее.

Когда наступил сентябрь, она позвонила мне из другого города и сказала: «Сегодня приключилась забавная вещь, и я думаю, что без вас тут не обошлось, – поэтому я вам расскажу, в чем дело. Я сегодня чистила свою сумку. Там я нашла сложенный лист бумаги. Я развернула его и увидела, что на одной стороне было написано странным почерком: „Выйду ли я замуж за Гарольда?“ Я не знаю, как этот лист попал ко мне в сумку. И я чувствую, что вы как-то связаны с этим. А единственное, что меня связывает с вами, это лекция в Мичиганском Государственном Университете, которую вы читали в апреле. Вы можете как-то объяснить происхождение этого листка?»

Я ответил: «Я читал лекцию в университете в апреле, это правда. А теперь скажите, не были ли вы тогда помолвлены с кем-либо?» «Да, конечно, я была помолвлена с Биллом». Я сказал: «У вас тогда не возникали сомнения относительно своей помолвки?» «Нет, не возникали».

**«А не возникали ли такие сомнения вообще когда-либо?»**

«О, в июне мы с Биллом расстались». «И что произошло с тех пор?» «В июле я вышла замуж за человека по имени Гарольд».

«Вы давно были знакомы с Гарольдом?»

«О, я просто видела его несколько раз в течении короткого периода во втором семестре, но мы никогда не встречались и не разговаривали. Никогда, пока я случайно не встретила его в июле».

Я сказал: «Эту фразу: „Выйду ли я замуж за Гарольда?“ – вы написали автоматически в состоянии транса. Ваше бессознательное уже знало, что вы порвете с Биллом и что Гарольд есть тот, кто вам действительно нравится». Ее бессознательное за много месяцев знало, что она разорвет свою помолвку. Сложить и убрать листок ее заставило то, что тогда в апреле она на уровне сознания не могла принять лицом к лицу этот факт.

Первые опыты с автоматическим письмом надо на-

чинать очень осторожно и терпеливо. Ваши испытуемые, пока вы не дадите им самим явным образом убедиться в их защищенности, будут скованы в своем письме, поскольку при этом выражаются вовне очень интимные, личные вещи, с которыми они еще не готовы встретиться лицом к лицу. Поэтому если вы хотите использовать автоматическое письмо, то позвольте вашему пациенту сказать «я не могу» и начните учить его раскрепощать руку так, чтобы она стала двигаться, вычерчивая каракули. Постепенно, начертив какое-то количество бессмысленных каракулей, он вложит в каракули тайную информацию, которую нельзя будет прочитать (разобрать). Затем он начнет писать всякую всячину, вроде «сегодня прекрасный июньский день». Затем он может раскрепоститься и начать писать лично важную информацию. Однажды я потратил шестнадцать часов, разбирая совершенно немыслимый почерк, что в конечном счете позволило мне понять всю суть дела – кажется, эта история попала в «Сборник научных работ».

Сам нажим почерка может сообщить много важного. Вот уж действительно «давалось к часу нужное», когда Эриксон предложил Пегги написать фразу: «Сегодня прекрасный июньский день». Именно в июне она порвала с тем, с кем была помолвлена – с Биллом. И конечно же, июнь – это месяц, который ассо-

цирируется со свадьбами.

## **Трансы у народа Бали.**

Когда Маргарет Мид, Джейн Бело и Грегори Бэйтсон отправились на Бали в 1937 году, они ставили себе целью исследование самогипноза в культуре Бали. Допустим, балиец идет на рынок. По пути он входит в состояние глубокого транса, делает покупки, возвращается домой и выходит из транса – или, продолжая оставаться в трансе, наносит визит соседу, который не находится в трансе. Самогипноз является частью их повседневной жизни. Мид, Бэйтсон и Бело изучали поведение балийцев и привезли оттуда фильм, чтобы я мог изучить его. Мил хотела знать, являются ли трансы в культуре Бали и трансы на Западе одним и тем же явлением. И вот, уже теперь, студентка Люси приняла ориентацию тела, как это делают балийцы, сложила руки, пытаюсь привстать на цыпочках и разотождествляя себя с телом. Это характерно для транса.

Эта история показывает, что обычные вещи, такие как покупки или визиты к соседям, можно делать, находясь в состоянии транса. Поведение не обязательно должно быть необычным. В конце истории Эрикссон сравнивает опыт трансов в культуре Бали с западным

опытом, указывая на то, что движения тела психотерапевта (Люси), ориентирующие тело в пространстве его кабинета сходны с теми, которые делают балийцы, выходя из транса. Приводя этот пример с отдаленной и для многих из нас экзотической культурой, Эриксон хочет довести до нас две мысли. Первое – это то, что транс есть нечто обыденное, испытываемое всеми нами. Второе – это то, что транс есть экзотическое, чарующее переживание.

## 4. Косвенное внушение

Рассказы в этой главе иллюстрируют использование Эриксоном «традиционных» феноменов гипноза, таких как буквальность понимания, возрастная регрессия и искажение пространства и времени. Они также показывают его уникальный вклад в гипнотерапию, в частности, использование косвенного внушения. Его косвенный подход особенно хорош при работе с так называемым «сопротивлением» гипнозу и психотерапии. Например, в рассказе «В обход сопротивления» реальность гипнотического транса косвенным образом преподносится требовательному, скептически настроенному врачу, когда он сталкивается с другим пациентом, без сомнения находящимся в трансе. Полное и детальное обсуждение косвенного внушения читатель может найти в книге Эриксона и Росси «Гипнотерапия».

### **Буквальность восприятия в гипнозе.**

У меня была девушка-испытуемая, с которой я должен был продемонстрировать глубокий транс и возникающие в трансе явления доктору Эрнсту Росси. Я

дал ей инструкцию войти в глубокий транс и встретиться со мной в середине места, которое я определил, как «нигде». Продолжая оставаться в транс, она быстро открыла глаза и совершенно серьезно сказала: «Здесь что-то в корне неправильно!»

Доктор Росси не знал, что было не так – а она знала, что было неправильно. Так что же неправильного в том, чтобы встретиться со мной в середине «нигде»?

У «нигде» *не существует* середины! Это пустое пространство. Я дал ей инструкцию закрыть глаза, вывел из транс и затем сказал: «Я хочу, чтобы вы выполнили еще одно мое задание. Я хочу, чтобы вы, войдя в транс, встретились со мной во внешнем пространстве».

В транс она открыла глаза. Было очевидно, что она не ориентируется в комнате, не понимает, где пол, где потолок и все остальное. Тогда я сказал ей: «Вы видите у меня в руке это пресс-папье? Теперь измените его положение».

Что вы думаете она сделала? Она сказала: «Доктор Эриксон, существуют только три положения. Я в одном, вы в другом, а пресс-папье в третьем. И эти положения *единственные*».

Испытуемый в гипнозе воспринимает все очень буквально.

Я снова вывел ее из транс и рассказал ей анекдот:

«Ехал один ковбой и приехал он к горе. Гора была такая высокая, что ему понадобилось посмотреть дважды, чтобы увидеть ее вершину. Он посмотрел вверх так далеко, как только мог. Затем он посмотрел еще раз, обозревая гору ввысь с того места, где его взгляд остановился, когда он посмотрел в первый раз». Я ввел ее в транс и сказал ей: «Когда вы откроете глаза, я хочу, чтобы вы увидели мои руки, но не то, что за ними. Теперь наклонитесь вперед и смотрите».

Она сказала: «Розовые и серые. Но это ваши руки, доктор Эриксон, а где же вы сами? Я вижу ваши руки, но у них нет запястий. Доктор Эриксон, в том, что я вижу, что-то здорово не так. Ваши руки плоские, а они должны быть объемные».

Имея дело с гипнозом, помните, что бессознательное придает словам очень однозначный смысл. Вы всю жизнь учились, передавая полученные знания бессознательному и автоматически пользуясь конечными результатам обучения. Вы научились говорить, но было время, когда «ай-ва-вы» означало «дай воды». Понадобилось много времени, чтобы открыть для себя, что «ай-ва-вы» не означает воду. И именно по этой причине требуется так много времени, чтобы пациенты, уже взрослые люди, поняли после ваших долгих и тщательных объяснений, что «существует язык, который вы не понимаете, – но который вы

знали когда-то очень давно».

Указывая на то, что испытуемые в гипнозе реагируют на инструкции буквально, Эриксон в то же время подчеркивает, что бессознательное знание не остается неизменным, а пополняется новым. «Всю вашу жизнь вы обучаетесь чему-то, переводите полученные знания в бессознательное и автоматически пользуетесь конечными результатами своего обучения». И к вам, читатель, тоже обращена установка автора: то, чему вы научитесь из рассказов в этой книге, вы переведете в свое бессознательное и автоматически будете пользоваться конечными результатами полученных знаний.

## **Апельсины.**

Одна пациентка отправилась в аптеку за дозой касторового масла. Подавая аптекарю рецепт, она сказала, что от касторки ей становится очень плохо. Когда она вернется домой и примет касторку, у нее будет очень болеть желудок.

Тогда аптекарь сказал: «Пока я буду готовить вашу дозу касторового масла, не желаете ли выпить стаканчик апельсинового сока?»

Она обратила внимание, что свежий апельсиновый сок имел несколько необычный привкус. Допив его,

она спросила: «А где назначенная мне касторка?»

«Вы уже выпили ее вместе с апельсиновым соком», сказал аптекарь.

Через пару дней она увидела на улице рекламу апельсинов, у нее разболелся желудок. Она пошла в ресторан, увидела там несколько апельсинов и у нее разболелся желудок. Она не могла пойти в магазин, когда мать просила ее это сделать, если в магазине были апельсины. И ей пришлось отказаться от многих вещей, которые она носила, потому что они были оранжевого цвета. Дело дошло до того, что стоило ей только *услышать* слово «апельсин», как у нее начал болеть желудок и появлялась сильная головная боль.

Я устроил так, что она была приглашена на вечер в больницу, поскольку она была знакома с одним из работавших там врачей. Я с этим врачом обо всем договорился. Согласно нашей договоренности, он на вечере попросил меня продемонстрировать гипноз, и я загипнотизировал сперва одного человека, потом другого. Наконец, наша пациентка тоже вызвалась на эксперимент.

Вводя ее в транс, я провел с ней возрастную регрессию, доведя до трех лет, когда случая с касторкой еще не было и в помине. У нее был глубокий сомнамбулический транс, сопровождавшийся поло-

жительными и отрицательными галлюцинациями. Ответственный за вечер обошел всех, спрашивая, не желает ли кто апельсинового сока. И все очень хотели апельсиновый сок. Вот он принес полную корзину апельсинов, выдавил их и сел рядом с девушкой. Мы болтали о том, о сем. Я дал ей инструкцию увидеть его и поговорить с ним. И мы все пили апельсиновый сок. Позже я вывел ее из состояния гипноза с неопределимым вкусом во рту, но, тем не менее, хорошим. В этот вечер, возвращаясь домой, она проходила мимо рекламного щита и сказала: «Удивительно, но эта реклама больше не вызывает у меня болезненных ощущений».

После этого она пила апельсиновый сок и носила свои оранжевые платья. Позже она вспоминала: «Я не могу вспомнить момента, когда вид апельсинов вызвал у меня болезнь, но этого больше нет. Не понимаю, почему это было? Я не могу вспомнить, когда это было».

Все дело было в переориентировке во времени. Если бы вы боялись высоты и не могли бы забраться на вершину горы Скво, чтобы я стал делать? Я бы дезориентировал вас во времени, даже если бы для этого пришлось возвращаться на десять или двенадцать лет назад. Вы вышли бы на улицу будучи на восемнадцать лет моложе, когда у вас скорее всего не было

этой фобии. И вы забрались бы на эту вершину, чтобы увидеть, что там, на другой стороне. ‘

Или, если бы я не мог проделать этого с вами, я бы так дезориентировал ваше восприятие, что гора показалась бы вам равниной, свежим черноземом, который вы можете легко вспахать. По пашне идти тяжело. Вы бы взбирались на гору, а сердились бы на то, что трудно идти по вспаханной земле. Так вы и забрались бы на гору. Затем я медленно восстановил бы ваше нормальное восприятие и ориентировку.

Теплым летним днем, во сне, вы можете пойти кататься на коньках. Вы можете пообедать в Новом Орлеане, Сан-Франциско или Гонолулу. Вы можете лететь на самолете, управлять автомобилем, встречать разных друзей и в то же время спать глубоким сном в своей постели.

Вы понимаете, что у каждого пациента был подобный опыт, поэтому во время транса вы можете дать ему инструкцию, чтобы сон приобрел осязаемость, которую имеет гипнотическая реальность. Транс только дает возможность использовать все те знания и навыки, которые вы уже приобрели.

## **В обход сопротивления.**

В приведенном ниже рассказе Эриксон демонстри-

рует очень эффективный способ работы с сопротивлением гипнозу.

В самом начале моей работы в качестве гипнотизера в Фениксе мне позвонил один врач и потребовал, чтобы я принял его. Тон его голоса насторожил меня, предупреждая: «Тут какая-то проблема. Он хочет, чтобы я ввел его в транс». Я назначил ему встречу на следующий день. Он вошел в кабинет и сказал: «Теперь загипнотизируйте меня».

Я безуспешно попробовал несколько методик, просто ради того, чтобы убедиться, что они не будут работать. Затем я сказал: «Простите, я вас покину на минутку», – и вышел на кухню, где в качестве повара работала студентка Аризонского Государственного Университета. Я сказал ей: «Илси, у меня в кабинете очень негативно настроенный, сопротивляющийся пациент. Я хочу ввести тебя в транс, в сомнамбулический транс».

Я вернулся в кабинет вместе с Илси, поднял ее руку, чтобы продемонстрировать каталепсию. Затем я сказал: «Илси, подойди к этому человеку. Я хочу, чтобы ты стояла в таком положении, пока не введешь его в транс. Я вернусь через пятнадцать минут. Он уже успел направить сопротивление против меня. Но как вы можете сопротивляться уже загипнотизированному человеку, который продолжает вас гипнотизиро-

вать?»

Когда я вернулся, он был в глубоком трансе. Вы обходите сопротивление. Вы вызываете все возможное сопротивление и направляете его в *это* кресло, а ее сажают в *другое* кресло. Сопротивление остается в *этом* кресле, а в *том*, в которое садится она, его уже нет.

Когда Эриксон говорит о «направлении сопротивления», он использует тот же принцип, который использовался им при «направлении» или «помещении» симптома в определенном месте пространства. Например, он заставляет пациента пережить во всей полноте его страх перед полетами на самолете, сидя в определенном кресле. Затем он направит пациента к тому, чтобы «по-настоящему испытать страх в этом кресле», а потом «оставить его в этом кресле». Практическим результатом является то, что он не будет испытывать его нигде больше – только в этом кресле.

Врач в рассказе направил свое сопротивление гипнозу на Эриксона. Поэтому он не мог сопротивляться другому человеку и тем более объектом сопротивления не могла стать женщина, которая сама очевидным образом находилась в каталептическом трансе.

## Кактусы.

Алкоголиков я обычно отправляю в Общество Анонимных Алкоголиков, потому что Общество может справиться с ними лучше, чем я. Однажды ко мне пришел алкоголик и сказал: «Мои родители, мои бабушка и дедушка и по отцу и по матери были алкоголиками, родители моей жены были алкоголиками, моя жена алкоголичка, а у меня самого белая горячка была одиннадцать раз. Мне надоело быть алкоголиком. Мой брат тоже алкоголик. Вот для вас целая пропасть работы. Как вы думается что вы сможете с этим сделать?»

Я спросил его, кем он работает. «Когда я трезв, я работаю в газете. Алкоголь, как вы понимаете, не совместим с этой профессией».

Я сказал: «Хорошо. Вы хотите, чтобы я с этим – со всей этой историей – попытался что-то сделать. То, что я собираюсь предложить вам сделать, может показаться неуместным. Вы отправитесь в ботанический сад. Вы посмотрите там все кактусы, какие есть, и будете поражаться этим кактусам, которые смогли выжить без воды и дождя и живут в таких условиях годами. И будете думать, думать и думать».

Много лет спустя ко мне вошла молодая женщина

и сказала: «Доктор Эриксон, вы знали меня трехлетним ребенком. Когда мне было три года, меня увезли в Калифорнию. Теперь я в Фениксе и зашла посмотреть, что вы за человек, – как вы выглядите».

Я сказал: «Что ж, посмотрите хорошенько, а я поинтересуюсь, почему вам так хочется на меня посмотреть».

Она сказала: «Я бы захотела посмотреть на любого человека, который послал алкоголика в ботанический сад смотреть на кактусы и учиться обходиться без алкоголя, да так, что он смог это сделать? Мои мать и отец не брали в рот ни рюмки с тех пор, как вы послали туда моего отца». «Чем занимается сейчас ваш отец?» «Он работает в журнале. Он ушел из газеты. Он говорит, что работа в газете имеет профессиональную вредность – алкоголизм».

Это был отличный способ вылечить алкоголика. Заставить его уважать кактусы, три года живущие без дождя. Понимаете, можно много рассуждать об учебниках. Сегодня вы учите столько-то. Завтра – вот столько. Затем вы говорите, что будете делать так-то и так-то. Но на самом деле вы должны смотреть на пациента, чтобы понять, что он за человек, будь он мужчина или женщина, – а затем действовать таким способом, который подходит для его или ее индивидуальной проблемы.

Эта история является прекрасным примером символического использования косвенного внушения.

## **Соревнование.**

Ко мне приехал пациент из Филадельфии. Его привез врач. С первого взгляда я понял, что передо мной человек с очень сильным стремлением к соревнованию – таким сильным, какого мне еще не приходилось видеть. Он стал бы соревноваться с вами в чем угодно, и его работа в большой степени требовала умения соревноваться. Он не упускал ни малейшего шанса посоревноваться.

Я сказал ему: «У вас головные боли, у вас мигрень, которая убивает вас изо дня в день. И это длится уже девять лет. Врач, которому вы доверяете, ежедневно лечит вашу головную боль уже три года. А у вас нет ни малейшего улучшения. И вот теперь он привез вас сюда, чтобы я поработал с вами. Я не стану работать с вами, а сделаю следующее. Вы положите руки на колени и посмотрите, какая рука первой дотронется до вашего лица – левая или правая».

Какая борьба началась между его двумя руками – это надо было видеть? Одной из рук понадобилось полчаса, чтобы победить.

В тот самый момент, когда он коснулся своего лица,

я сказал: «В мышцах возникает напряжение и вы держите его в руках, когда руки соревнуются». Ему было неприятно чувствовать это напряжение. «Если вы хотите иметь головную боль, то почему бы не иметь ее, расслабив при этом мышцы шеи и плеч? Я не думаю, что головная боль вам нравится больше, чем соревнование между вашими мышцами плеч и шеи. Мне бы хотелось, чтобы вы узнали, что такое расслабление мышц, позволив своим рукам посоревноваться в релаксации». Итак, я преподавал ему урок напряжения и релаксации. И с тех пор он избавился от головной боли. Это было, по крайней мере, шесть или восемь лет назад.

Здесь Эриксон иллюстрирует принцип работы с пациентом в его собственной системе отношений. Он использует стремление пациента к соревнованию и, наконец, помогает направить это стремление в более позитивную сторону. Конечно, любая попытка пациента соревноваться с Эриксоном перенаправлялась на само внутреннее стремление пациента к соревнованию. Вследствие этого не было сопротивления гипнозу или терапевтическому внушению Эриксона.

## **Оргазм во сне.**

У женщины распалась семья из-за того, что она ста-

ла фригидной. Ее муж не мог продолжать жить с женщиной, которая оставалась холодна в близости.

После этого у нее было несколько молодых любовников. Теперь она жила с человеком, который жил отдельно от жены – а это очень несладкая жизнь. Он хотел, чтобы она была его любовницей. На первое место он ставил своих детей, на второе жену, а любовницу – на третье. И у нее не было никакого сексуального возбуждения в ответ.

Этот мужчина был богат. Он давал женщине многое, что ей хотелось, А она сказала: «Я холодна, как лед. У меня нет чувств. Близость для меня – это совершенно механический процесс».

В трансе я объяснил ей, как мальчики учатся различать разные ощущения в половом члене – когда он не возбужден, когда он чуть-чуть возбужден, примерно на четверть, когда он возбужден наполовину, когда эрекция полная. Какие возникают ощущения при оргазме и эякуляции. И я объяснил ей все, что касается поллюций во сне у мальчиков.

Я сказал: «У каждого мальчика половина его предков – женщины. И то, что может сделать любой мальчик, может сделать и любая девочка. А раз так, то и вы можете испытать оргазм во сне ночью. Фактически, вы можете испытать его в любое время, когда пожелаете. Днем вы увидели красивого мужчину. Почему бы вам

и не сблизиться с ним? Ему не обязательно знать об этом. Но *вы* об этом будете знать». Она сказала: «Это интересная мысль». Я заметил, что она стала совершенно неподвижной. Лицо залилось краской.

Она сказала: «Доктор Эриксон, вы только что дали мне возможность впервые испытать оргазм. Огромное вам спасибо».

Я получил от нее несколько писем. Она рассталась с мужчиной, жившим отдельно от своей жены. Теперь она с молодым человеком, своим ровесником, который хочет иметь семью. Секс с ним совершенно восхитителен. У нее бывает один, два или три оргазма каждый раз.

Рассказ о мальчиках, имеющих поллюции во сне, имел свои основания – человек учится искусственно возбуждать половой орган, пользуясь руками. Для того, чтобы повзрослеть, он должен быть в состоянии совершить половой акт без использования рук. Поэтому во сне бессознательное дает ему сексуальный объект.

Почему я описывал мастурбацию мальчиков, а не девочек? Потому что, говоря о мальчиках, я мог избежать разговора лично о ней, и в то же время она понимала все. А потом, когда она поняла, я сказал: «Девочка тоже может испытать оргазм во сне. И половина предков мальчика является женщинами».

С первого взгляда замечание Эриксона «у каждого мальчика половина предков – женщины» кажется неуместным. А он просто говорит своей пациентке, что она может учиться на том опыте, который он описывает, как имеющий отношение к мальчикам.

Обращает на себя внимание, что у пациентки не только исчезла фригидность, но и произошел перенос на другие сферы жизни, что подтверждается выбором более подходящего партнера. Это следует иметь в виду тем, кто видит в гипнозе только «средство симптоматического лечения».

Этот рассказ является еще одним хорошим примером использования косвенного внушения для лечения симптома.

## **Симулированный транс.**

Ввести Долли в транс было нелегко. Она просто не могла входить в глубокий транс. Я дал ей установку на то, что она может «научиться входить в транс».

Затем я рассказал ей об ощущениях одной женщины, которую гипнотизировали в Альбукерке. С ней занимался экспериментами с гипнозом один профессор, который рассказывал мне: «Мы снова и снова пытались ввести ее в глубокий транс, а она просто не может этого сделать».

Поэтому мне пришлось заставить женщину поверить, что она входит в транс. Я сказал ей открыть глаза и *просто смотреть на мою руку*. Затем я сказал ей, что поле ее зрения будет становиться все уже и уже, смыкаясь к моей руке, пока не будет ограничено пределами моей ладони. Правда, существуют еще четыре сферы сенсорного опыта. И довольно скоро женщина почувствовала уверенность в том, что она в состоянии *видеть только мою руку*, не видя ни стола, ни меня, ни стула. Затем я пробуждал ее, вводил в легкий транс, а затем повторял вхождение в *глубокий транс*. Она раз за разом симулировала глубокий транс, пока по-настоящему не вошла в него.

Долли слушала, эту историю. Она симулировала глубокий транс, пока по-настоящему не вошла в него.

Случалось, что люди, слушавшие этот рассказ на выступлении Эриксона, сами впадали в глубокий транс. Я выделил несколько «сигнальных» фраз. Вот здесь, например, Эриксон изменил тон голоса и замедлил темп речи. Тогда реакция на эти фразы была как на прямое внушение – такое как «вы будете видеть только мою руку».

Работая с пациентами, которые испытывают трудности при вхождении в транс, я часто цитирую последние научные исследования, показывающие, что люди, симулирующие гипнотический транс, могут до-

стичь тех же результатов, что и люди, «действительно» находящиеся в трансе. Как видно из этого рассказа, человек может симулировать и легкий транс, и глубокий. Эриксон управляет этим процессом, давая описания некоторых явлений, имеющих место в глубоком трансе – таких как «галлюцинации отрицательного характера» (неспособность увидеть стол, его тело или стул).

## **Вы это слышите!**

На практических занятиях одна женщина вызвалась быть испытуемой. Она сказала, что многие работали с ней часами, но ничего не могли внушить ей.

Итак, я расспросил ее немного о ней самой. Она была француженкой. Она назвала мне свое любимое французское блюдо, рассказала о французском ресторане в Новом Орлеане, который она любила посещать, и сказала, что огромное удовольствие ей доставляет музыка. Она начала описывать музыку.

Увидев, что я начинаю прислушиваться, она повернула голову и тоже начала прислушиваться другим ухом. Ведущим ухом у нее было левое, поэтому я закрыл рукой свое правое ухо.

Я сказал; «Вы тоже это слышите? Едва-едва слышно, правда? Хотел бы я знать, как далеко этот оркестр.

Похоже, что он приближается».

И довольно скоро она уже непроизвольно выстукивала ритм.

Тогда я спросил: «Не пойму, сколько скрипачей в оркестре, один или два?» Их оказалось два. Она слышала еще и саксофониста. И мы прекрасно провели время. Я поинтересовался, не дошел ли оркестр в своей игре до того места, где звучит небольшая интермедия и мелодия меняется. Она услышала все свои любимые музыкальные произведения.

Состояние гипноза лучше всего достигается, когда человек думает о каком-либо явлении. Вы слышите бормотание заикающегося человека и непроизвольно сами начинаете домысливать слова. Вы произносите их сами, чтобы помочь ему выразить свою мысль.

Это гораздо более изящный способ вызывания слуховых галлюцинаций, чем традиционный, при котором гипнотизер говорит: «Вы сейчас услышите...» Эриксон снова указывает на стремление людей помогать другим. Таким образом, когда он показывает, что еле-еле слышит оркестр, то пациентка помогает ему тем, что слышит его сама.

## **Заболевания кожи.**

Женщина-врач с Востока позвонила мне и сказала:

«Мой сын студент, он учится в Гарвардском университете. У него вся кожа покрыта прыщами. Вы можете лечить прыщи гипнозом?»

Я сказал: «Да. Но не стоит беспокоиться и везти его ко мне. Как вы думаете провести Рождественские каникулы?»

Она сказала: «Я обычно беру отпуск на работе и отправляюсь в Солнечную Долину кататься на лыжах».

Я сказал: «Отлично. Так почему бы в этот раз не взять с собой сына? Снимите номер и уберите в нем все зеркала. Питаться вы тоже можете в номере, а карманное зеркальце уберите подальше к себе в кошелек».

Они провели отпуск, катаясь на лыжах, и сын не мог видеть ни одного зеркала. Прыщи исчезли у него за две недели.

От прыщей можно избавиться, убрав все зеркала. Сыпь на лице или экзему часто можно вылечить таким же способом.

Однажды ко мне пришла другая пациентка, у которой на обеих руках были бородавки, причем очень уродливой формы. Все лицо у нее тоже было в бородавках. Она сказала, что хочет избавиться от них с помощью гипноза. Если вы имеете понятие о медицине, то знаете, что бородавки вызываются вирусом, а так же то, что они очень чувствительны к изменениям

кровенного давления.

Я сказал женщине сделать следующее: сперва она должна будет пополоскать ноги в ледяной воде, затем в горячей, какую она только сможет вытерпеть, а затем снова в холодной воде. Эту процедуру нужно будет делать трижды в день, до тех пор, пока она ей не надоест настолько, что она будет готова отдать что угодно, лишь бы этого не делать. Когда у нее пройдут бородавки, тогда она может *забыть* о ножных ваннах.

Конечно, ее будет раздражать необходимость бросать все дела и идти полоскать ноги, да еще делать это, вводя процедуру в распорядок дня.

Примерно три года спустя эта же самая женщина привела ко мне своего сына. Л спросил ее о бородавках. «Какие бородавки?» – изумленно сказала она.

Я сказал: «Вы приходили ко мне года три назад, чтобы лечить бородавки на руках и на лице».

Она пожала плечами: «Вы, вероятно, меня с кем-то перепутали». Она сделала то, что я внушал ей. Как подтвердил ее муж, она несколько месяцев полоскала ноги. Но потом ей это так надоело, что она забыла о полоскании ног, забыв вместе с тем и о бородавках. Поскольку она больше не беспокоилась о бородавках, их кровоснабжение было нарушено в результате оттока крови к ногам и отсутствия внимания к ним. Так она избавилась от всех бородавок.

Излечивая кожные заболевания путем смещения фокуса внимания пациента, Эриксон иллюстрирует принцип, сформулированный Парацельсом еще в пятнадцатом веке: «Кем человек себя представляет, тем он и будет, и он есть то, что он представляет». Физические эффекты воображения существуют на самом деле. Конечно же, их можно достичь и внутри тела, но на коже они просто более очевидны. Самыми наглядными химерами являются покраснение, когда мы думаем о неудобной ситуации, или эрекция, возникающая, когда мы рисуем в воображении эротические картины. Человек, считающий себя достойным, держится прямо, его движения решительны и уверенны. Что же в таком случае удивительного в том, что его скелет, тонус мышц и мимика лица развиваются совершенно по-другому, нежели у того, кто «воображает» или представляет себя ничтожеством?

### **«Само» – гипноз.**

Одна пациентка сказала мне: «У меня сильный невроз, но я не могу говорить ни с вами, ни с кем-то другим. О вас мне рассказали некоторые из моих друзей, бывших когда-то вашими пациентами. Но у меня нет сил, чтобы рассказать вам, в чем состоит моя проблема. Станете ли вы в таком случае моим психотерапевтом?»

том?»

Я сказал: «Да, я помогу вам, чем смогу». Она сказала: «В таком случае, я собираюсь сделать вот что. Вечером, часов около одиннадцати, я подъеду к вашему дому и запаркую машину. Я буду мысленно представлять себе, что вы сидите со мной рядом. Тогда я стану продумывать свою проблему...»

Она заплатила за две консультации. Я не знаю, сколько раз она сидела в машине до четырех утра, работая над своей проблемой. Она проработала проблему, заплатив только за две первые консультации.

Она сказала мне: «Я справилась со своей проблемой. Теперь, если вы хотите, я стану участвовать с вами в экспериментальной работе». Лини Купер и я работали с ней в экспериментах по изучению искажения восприятия времени в гипнозе. (Лини Купер соавтор Эриксона в написании книга «Искажение восприятия времени в гипнозе».)

По сути дела, она внесла плату, затратив на работу с нами свое время. И когда мы с Купером работали над искажением времени, я предложил, чтобы она воспользовалась состоянием транса для своих личных проблем. И Купер, и я были удовлетворены. Мы получали то, что нам было нужно. Я думаю, она тоже получила все, что хотела.

Этот рассказ является буквальным химерам ис-

пользования на практике принципа Эриксона: «Психотерапевтическую работу выполняет сам пациент». И все же, этой пациентке нужно было знать, что Эриксон является ее психотерапевтом. Было очевидно, что она не может работать над собой без психотерапевта. Вероятно, эта потребность в другом человеке, в психотерапевте – пусть даже воображаемом – подтверждает мысль Мартина Бубера о том, что только в отношениях с другими людьми мы можем реализоваться и получить помощь в развитии.

## **Обследование.**

Когда моя дочь училась в медицинском училище, к ней в руки попала моя с Эрнстом Росси статья о двойной связи. Она вошла в комнату и сказала: «Так вот, оказывается, как я это делаю!»

Росси спросил ее: «Так что же вы делаете „вот так“?»

Она сказала: «Все пациенты имеют право отказаться от обследования прямой кишки, грыжи и влагалища, если его проводит студент. Ни одна из студенток этого не делала, а я провожу обследование и прямой кишки, и влагалища, и грыжи с каждым пациентом».

Я спросил, как ей это удается, если все они имеют право отказаться.

Она сказала: «Когда я перехожу к этой части обследования, я мило улыбаюсь и говорю с большой симпатией: „Я понимаю, что вы устали от того, что я смотрю вам в глаза, лезу в уши, в нос и в горло и верчу вас и так и сяк. И как только я проведу обследование прямой кишки и грыжи, вы, наконец, от меня избавитесь“».

И все они терпеливо ждали момента, когда, наконец, они с ней попрощаются. Этот подход является прекрасным примером установления двойной связи. Для того чтобы уставшему пациенту избавиться от Кристи, сперва нужно позволить ей провести обследование прямой кишки, влагалища и грыжи. Однако сперва она присоединялась к пациенту, вербализуя его усталость и желание быть оставленным в покое.

Когда эту историю рассказали мне, она вызвала посредством косвенного внушения чувство, что я должен попросить Эриксона: «Продолжайте. Обследуйте прямую кишку». Иными словами, я чувствовал, что он просит разрешения углубиться в мое бессознательно. Я моментально поймал себя на том, что у меня всплыли давно забытые детские воспоминания о клизме. Я обнаружил, что когда пациенты чувствуют, что им помогают или подталкивают к обнажению глубоко сокрытых «внутренних чувств» или воспоминаний, то в их снах или фантазиях часто всплывают ассоциации с

клизмами или обследованиями прямой кишки. Затрагивание темы обследования половых органов у некоторых пациентов может очень легко вызвать ассоциации с сексуальным опытом и чувствами.

## **Катлин: лечение фобии.**

Из приводимой ниже полной записи мы имеем счастливую возможность увидеть весь процесс психотерапии с применением косвенного внушения. Мы можем увидеть способы, с помощью которых Эриксон внушает нужные мысли, а потом возвращается к ним позже. Мы имеем возможность понаблюдать за тем, как он использует долговременное постгипнотическое внушение и переструктурирование.

Стенограмма является записью работы Эриксона с Катлин, студенткой, проходившей обучение на его практических семинарах. Невозможно определить, как Эриксон выяснил, что она страдает от своеобразной фобии – страха перед рвотой. Когда его спрашивали, он просто отвечал: «Слухами земля полнится». Наверное, ему рассказал кто-то из студентов. Или, может быть, он сам пришел к такому выводу. Но как бы там ни было, он не сомневался в выборе метода терапии и не ошибся.

Эриксон: Вы отдаете себе отчет, что находитесь в

трансе, не так ли? Вы лучше поймете это, если закроете глаза.

Теперь я хочу, чтобы находясь в трансе вы ощутили уют и спокойствие. Я хочу, чтобы вы ушли в транс очень глубоко, так глубоко, что у вас возникнет ощущение, что вы являетесь чистым сознанием, лишенным тела, что вы можете парить в пространстве и что тело вас больше не держит, вы можете свободно парить и передвигаться во времени.

И я хочу, чтобы вы выбрали частицу своего прошлого – то время, когда вы были еще совсем маленькой девочкой. И мой голос пойдет за вами. И мой голос превратится в ваших родителей, в ваших соседей, в ваших друзей, одноклассниц и подруг, в ваших учителей. Я хочу, чтобы вы перенеслись в свою школу и снова стали сидящей в классе маленькой девочкой, полной счастья от чего-то, что произошло много лет назад и что вы сами давным-давно позабыли.

И я хочу, чтобы вы испытали еще одно состояние. Пусть, когда я скажу вам пробуждаться, пробуждение начнет распространяться от шеи к макушке головы. Ваше тело будет продолжать спать глубоким сном. И хотя пробуждаться от шеи вверх к голове будет трудно, вы можете это сделать.

Скоро вы начнете пробуждаться, начиная с шеи. Не бойтесь, потому что ваше тело крепко спит. Потратьте

столько времени, сколько будет нужно для того, чтобы пробудиться, начиная с шеи вверх к голове. Это трудно, но вы это можете. (Длинная пауза)

Вот начинает пробуждаться ваша голова. Ваши глаза постепенно открываются. (Пауза) Вы это можете. И, может быть, ваше тело, спящее крепким сном, окажется телом маленькой девочки. Вы медленно пробуждаетесь, начиная с шеи к голове. Ваши глаза начинают раскрываться. По мере того как вы поднимаете голову, к вашей шее возвращается способность двигаться. (Пауза) Поднимите голову и смотрите на меня – вы меня видите.

Ваша голова проснулась?

Вы знаете, что в этом мире много способов приспособиться к жизни. Я бы очень не хотел пойти окупаться в Северном Ледовитом океане, а вот моржу это нравится; и киту это нравится. Я знаю, что в Антарктиде холодно. Я бы очень не хотел быть пингвином и высидывать яйцо при шестидесяти градусах ниже нуля, держа его между лап и оставаясь без пищи два месяца, пока моя толстая супруга не вернется с океана и не наступит ее очередь высидывать яйцо.

И вы знаете, что киты, эти огромные млекопитающие, питаются мельчайшим планктоном, живущим в океанской воде. Хотел бы я знать, сколько тонн океанской воды им надо пропустить через рот, чтобы на-

брать достаточное количество планктона. Вы знаете, я рад, что кит может питаться планктоном и вырасти большим и толстым. А знаменитые австралийские ныряльщики любят кататься на спине тигровой акулы, когда она медленно плавает, вбирая жабрами кислород и поедая планктон, чтобы доставить питание своему огромному телу.

Надеюсь, вы не будете возражать против того, чтобы киты и акулы жили таким образом? А недавно я видел учебный фильм о дятлах, снятый одним орнитологом в Черном Лесу. Дятел три недели подряд выдалбливал в дереве дупло, чтобы оно было достаточно глубоким и просторным для выведения потомства. Пока дятлы-родители летали за кормом, ученый вырезал заднюю стенку дупла и заменил ее стеклянной пластиной, восстановив таким образом его целостность и прочность. Затем он установил электрическую подсветку, чтобы можно было заснять рост птенцов, когда они вылупятся. И в конце он укрепил на шее птенца колечко, чтобы в отсутствие родителей достать пищу и посмотреть, чем он питается. Таким образом он открыл, что дятел крайне необходим для жизни леса. Он обнаружил в пище вредителей, жуков, пожирающих листья и кору деревьев.

Конечно, родители летали искать жуков, у них имеются шейные мешки, в которых они частично пере-

варивают этих твердых жуков, чтобы, вернувшись в гнездо, отрыгнуть содержимое в клюв своего потомства. Конечно, со своей человеческой точки зрения я полагаю, что сосать материнскую грудь – это гораздо лучший способ получения пищи для младенца. Но если бы я был птенцом дятла, я бы гораздо больше предпочитал отрыжку из полупереваренных жуков. Итак, человек – это вершина развития животного мира, однако все эти навыки, столь характерные для животных, имеют свои параллели в человеческой жизни. Отрыгиванием, рвотой мы спасаем себе жизнь. Люди постоянно что-нибудь глотают и только для того, чтобы их желудок говорил им: «Жалкий ты дурень, избавься от этого немедленно, самым кратчайшим путем». Разве это не так?

И я думаю, что людям очень повезло, что у их желудков, не имеющих мозгов, все же хватает ума сказать: «Избавься от этой дряни, и как можно скорее».

Все эти вещи в жизни человека очень-очень важны и достойны восхищения.

Считаете ли вы теперь, что у вас когда-либо снова возникнет страх перед рвотой? Это вовсе не нужно. Вам не нужно зависеть от вашего мозга, и это здорово. И вы можете согласиться с тем, что реакция организма часто более разумна, чем реакция ума.

Итак, не расскажете ли вы нам, как вы боялись рво-

ты?

Катлин: Как вы это узнали? Эриксон: Слухами земля полнится. Вы знаете, когда у вас появился страх рвоты? Катлин: Давно.

Эриксон: Вам знакомо выражением «Онтогенез повторяет филогенез»? Развитие индивида повторяет развитие вида. Несмотря на то, что вы можете дышать носом, анатомически у вас там имеются рудименты жабр. Что значит чувствовать полностью в ясном сознании? Как велико ваше тело? Вас не удивляет, что вы можете им пользоваться? Нет, вы не можете встать.

Катлин: Что я не могу делать?

Эриксон: Вы не можете встать.

Катлин: Вы в этом уверены?

Эриксон: Я уверен, а вы?

Катлин: Минуту назад я была уверена, я думаю, что могу.

Эриксон: Каждый, сидя в этой в этой комнате, *знает*, что он может. А вы только думаете, что можете.

Катлин: Я знаю, что могла это сделать минуту назад. У меня всегда был сильный страх того, что я не смогу двигаться, став калекой, как моя мать.

Эриксон: Что сделало ее калекой?

Катлин: Много лет я думала, что это полиомиелит, но потом я поняла, что дело было в ее психике. По-

лиомиелит у нее действительно был, но реальной причиной была ее психика.

Эриксон: У меня действительно был полиомиелит, был по-настоящему, к тому же организм порядочно изнашивался за эти годы. В один прекрасный день я развалиюсь, как старая телега. Однако же до этого момента я собираюсь держаться.

Знаете, когда я был маленьким, родители повезли меня в гости к брату моей бабушки. Его семья держала овец, и они их стригли. Я слышал, как бляела овца. Я убежал, потому что не понимал, что это значит, стричь овцу. Тетя Мэри подала к столу жареную печенку и с тех пор я много лет не мог есть печенку, потому что вспоминал уши той овцы. Сейчас, имея подагру, я не могу съесть столько печенки, сколько бы мне хотелось.

А сейчас закройте глаза и пробуждайтесь полностью. Полностью.

Пробуждайтесь полностью. Свободной. Постарайтесь сейчас не улыбаться. Так что же вы думаете о рвоте? Это похоже на ощущение, которое возникает, когда вы выпьете слишком много содовой воды. И у вас тошнота, вас тошнит.

Катлин: Неужели вы тайно собираете слухи?

Эриксон: Сегодня зашла ваша подруга и сказала, что у вас был плохой сон, от которого в памяти оста-

лись только эмоции. Это навело меня на мысль, что у вас есть фобия. Другой мой собеседник сказал, какая именно. Разве вы не рады, что существуют сплетни? Вы верите в переселение душ?

Катлин: Я собираюсь вернуться в качестве французской дудочки.

Эриксон: Я думаю, вам придется расстаться с этой мыслью.

Катлин: Знаете, я всю свою жизнь возвращалась в качестве такой французской дудочки, сама не зная этого! Сейчас у меня возникает зрительный образ; раньше я слышала только звук!

Эриксон: Пусть вам это послужит уроком: ваша способность мыслить не ограничена вашей черепной коробкой. Вы помните слова Шекспира: «Стадии жизни по-настоящему начинаются во младенчестве».

Сейчас, я думаю, вы должны сделать хорошее начало в жизни.

А в Послании Апостолов к Коринфянам говорится: «Когда я был ребенком, я говорил как ребенок. Я поступал, как ребенок. А теперь я стал взрослым человеком и отложил детские забавы». Значит, и страхи тоже, правда? Какое ваше первое имя?

Катлин: Кэти.

Эриксон: Может быть, мне официально изменить его вам? Отныне вы будете только Катлин, а не Кэти,

с ее кошачьим оттенком имени и рвотой. Как вы себя чувствуете?

Катлин: Что-то среднее между растворением в пространстве и умиротворением.

Эрикссон: Есть одна старая ирландская песня, я не хочу звать свою жену, чтобы она процитировала ее. Я никогда не цитирую точно. Я вам могу представить мнение Маргарет Мид, считающей, что я не умею точно цитировать поэзию. Но у меня не вызовет трудности представить вам доктора Маргарет Мил. И еще одно, в чем я был уверен: в том, что я мог процитировать стихотворение Гертруды Эпстайн «Роза, это роза, это роза, это роза». Был уверен только для того, чтобы потом узнать от членов своей семьи, которым нравилось это стихотворение, что в имени Гертруды Стайн нет «Эп», и что там только три розы! Сейчас мне приходит на ум «Нырнул Мак-Гинти в глубину моря». Он поклялся, что если бы это было море ирландского виски, то он бы никогда не стал выныривать. А если бы в этом море не было воды, то он не потратил бы зря ни одной его капли, отрыгивая ее!

А Катлин – это хорошее ирландское имя! Сейчас вы видели психотерапию в действии. Не было ничего похожего на то, чтобы я встал в позу. Я смеялся и шутил. Может быть, я утомил кого-либо из вас разговорами о китах и планктоне и тому подобном. О дятлах и жуках.

Вышеприведенная запись так богата примерами косвенного внушения и использованием символического языка, что понадобилась бы целая книга, чтобы обсудить все тонкости. Не будем лишать читателя удовольствия открыть для себя некоторые из них.

Окольным путем, начиная с разговоров о различных животных и способах их адаптации, Эриксон проводит мысль о том, что рвота, это приспособительная реакция человека, спасающая ему жизнь. Он говорит о том, что «внутренние реакции» организма очень важны. Он представляет свою оптимистическую, жизнеутверждающую философию в противовес страху пациентки стать калекой, «как моя мать». Он говорит: «В один прекрасный день я развалюсь, как старая телега. Однако же до этого момента я собираюсь держаться». Он делает отступление, вспоминая дом, и утверждает ее исцеление, ссылаясь на «младенца» у Шекспира, и обрывает цитату так, чтобы пациентка смогла сама ее закончить. («Сперва младенец, пищащий и отрыгивающий в руках матери».) И чтобы убедиться, что она приняла эту мысль, он ссылается на Послание к Коринфянам, в котором говорится: «...И сейчас, став взрослым человеком, я, отложил детские забавы». Он добавляет: «Значит, и страхи тоже, правда?» Чтобы изменить ее отношение к себе, он даже меняет ей имя на Катлин, чтобы это прежнее отно-

шение к себе она смогла оставить позади, вместе с его «кошачьим оттенком имени и рвотой». Он заканчивает словами: «Сейчас вы видели психотерапию в действии». Я это было по-настоящему изящное действие!

Эриксон использует для целей психотерапии все высказывания и мысли пациентки – в данном случае, чтобы изменить ее отношение к рвоте. Например, когда она говорит, что хотела бы перевоплотиться во французскую дудочку, он немедленно отвечает ей словами: «Я думаю, что вам придется эту мысль отбросить». Иными словами, она должна быть готова очиститься, выбросить из себя все влияния, которые накопила до этого момента. Она должна быть готова к рвоте. Катлин принимает это внушение, и ее принятие выражается словами: «Раньше у меня был только звук». Она говорит этим, что внутри нее – некая сущность, которую можно вытащить наружу.

Когда Эриксон цитирует Шекспира и Библию, он относится к пациентке как к студентке, готовой учиться. Он укоренил эту мысль в исходном гипнотическом внушении, сказав: «И я хочу, чтобы вы оказались сидящей в классе». В данном случае Эриксон идет кратчайшим путем. Он не может знать наверняка, какие внушения сработают или какой способ переструктурирования использует пациентка, поэтому он, похоже,

атакует ее со всех сторон.

Его внушение здоровья неотразимо. Он даже вытаскивает ее из сумятицы, в которой она находится, давая ей новое имя, новое чувство самотождественности. Ее новое имя будет ассоциироваться с внутренней переменной почти по схеме павловского рефлекса. Присваивание людям новых имен или предоставление возможности пациентам самим выбирать себе новые имена Эриксон применял задолго до того, как этот подход стал практиковаться в группах встреч в шестидесятые годы. Новое имя становится постгипнотическим сигнальным стимулом, и каждый раз, когда она его произносит или слышит, оживают вновь привитые ассоциации самообладания и самоуважения. Такой подход гораздо более привлекателен эстетически, более естественен и глубже связан с индивидуальностью, чем, например, лечение с помощью биологической обратной связи, когда выбор ключевого стимула осуществляется механически. Например, при одном способе леченном гипертонии с помощью биологической обратной связи у пациентов был выработан рефлекс снижения кровяного давления каждый раз, когда они смотрели на красную точку на циферблате своих часов. Сигнальный стимул Эриксона – в данном случае имя Катлин – мастерски вплетен в систему других стимулов и внушений. Джеффри Зайг

прокомментировал это следующим образом: «Он дал этой женщине усиленное питание. Он дал ей порцию нового материала, который она должна была переварить, но который она не могла выплюнуть. Разве не было это блюдо красиво и вкусно приготовлено?»

## 5. Преодоление привычных ограничений

В нижеследующих историях Эриксон объясняет два способа, которые очень важны для расширения ограничений. Первый состоит в том, что создается психологическая установка, более широкая или менее ограниченная, чем предыдущая. Второй состоит в том, чтобы подходить к проблеме, сосредотачиваясь на ней самой, а не на ограничениях. Например, играя в гольф, «каждую лунку вы считаете первой». Иными словами, каждый новый бросок вы воспринимаете как отдельное событие и перестаете чувствовать общий контекст игры, включая число лунок, предыдущий счет и так далее. Вопрос об ограничениях тогда даже не возникает. Каковы были пределы, вы узнаете позже, когда посмотрите на табло.

Если вы хотите стать творческой личностью или мыслить творчески, то вам нужно практиковать то, что называется «дивергентным мышлением» в противовес «конвергентному мышлению», которое с возрастом овладевает людьми все больше и больше, делая их поведение все более стереотипным. При конвергентном мышлении ряд историй или тем сводятся к

одной. При дивергентном мышлении одна идея разветвляется по множеству направлений, как ветвь дерева. Для стимуляции воображения и усиления творческой способности оказалась полезной книга Рида Дайтсмана «Разбудите вашу мысль». В ней приведены 365 упражнений для ума типа: «Назовите семь способов не пролить кофе во время езды на машине».

С помощью подобных же историй Эриксон заставлял людей думать.

## **Камни и квантовая механика.**

Вы все видели мои камни, отполированные двести миллионов лет назад. Мой пятнадцатилетний внук сказал: «Эти камни были отполированы двести миллионов лет назад. Ясно, что человек здесь ни при чем. Я хочу знать, кто их так отполировал. Только не надо мне показывать камни, отполированные водой. Я жил на Окинаве и видел отполированные водой камни. И рядом с вулканом я тоже был, это не то. Ты показываешь мне что-то непонятное, пришедшее из седой древности. И в то же время я знаю, что ты показываешь мне то, что мне известно. Мне нужно перестать думать про песок и воду, про лед и человека».

Пока он так размышлял, я сказал: «У меня есть для тебя еще одна загадка. К. чему это относится? „Как

мне хочется выпить, алкоголя разумеется, после прочтения нескольких сложных глав по квантовой механике“?»

Он ответил: «Не понимаю. Я не знаю квантовой механики».

«А тебе и не нужно ее знать, – сказал я, – можно дать и неграмотный ответ. Смотри. Нужно вбить два столба в землю, примерно в полуметре друг от друга. Положить на них сверху перекладину так, чтобы она на несколько сантиметров выступала по бокам столбов. Вот тебе и неграмотный ответ,»

Внук Эриксона задумался на несколько минут, а затем воскликнул: «Никогда в жизни я не думал, что возможен такой ход мысли!» Большинству читателей, вероятно, потребуется даже больше времени, чтобы зрительно представить себе этот «неграмотный» ответ, или нарисовать две вертикальные черты с горизонтальной линией над ними – символ числа «р». Эриксон делает еще один намек. Он говорит: «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан». Таким образом, вместо того, чтобы сказать просто: «Эта задача требует работы памяти», Эриксон приводит пример с задачей на мнемоническое правило, тоже требующей работы памяти, предоставляя читателю самому устанавливать логические связи.

Камни, которые Эриксон показывал внуку, когда то

находились в зобу у динозавра. Они были отполированы в процессе перетирания пищи перед ее попаданием в желудок. Таким образом, внук был прав, когда понял, что камни были отполированы не песком, водой, льдом или руками человека и ему следует подумать о чем-то другом. Ему нужно было выйти за привычный круг мысли, чтобы решить эту загадку. Эрик-сон говорит своим слушателям и читателям, что им следует выйти за пределы обычного мышления. Загадка с камнями не связана с загадкой с символом числа «Пи», если не считать того, что обе они являются загадками.

Если читатель еще не установил логической связи, он может попробовать сосчитать число букв в каждом слове английского предложения «Как мне хочется выпить...»' Правильно! «р» равно 3,14159265358979...

## **Как пройти из комнаты в комнату.**

Я спросил студента: «Как пройти из этой комнаты в другую?»

Он ответил: «Сперва нужно встать. Затем сделать шаг...».

Я остановил его и сказал: «Назовите все способы, какими можно перейти из одной комнаты в другую».

Он сказал: «Можно бегом, можно шагом, можно

прыгая на одной ноге или на двух, можно проделывая сальто. Можно выйти из здания, обойти его снаружи и зайти в комнату через другую дверь. Если хочется, то можно залезть через окно...».

Я сказал: «Вы обещали мыслить масштабно, а сами допустили промах, серьезнейший промах. Когда я привожу этот пример, я обычно говорю: если мне нужно попасть из этой комнаты вот в ту, я бы вышел через эту дверь, поехал бы на такси в аэропорт, купил билет в Чикаго, оттуда полетел бы в Пью Йорк, Лондон, Рим, Афины, Гонконг, Сан-Франциско, Гонолулу, Чикаго, Даллас, затем обратно в Феникс, подъехал бы к дому на лимузине, вошел бы через задний двор, через черный ход, через заднюю дверь в эту комнату. А вы подумали только о движении вперед? И не подумали о движении в обратном направлении, ведь так? И к тому же забыли о том, что в комнату можно добраться ползком».

Студент добавил: «Или, разогнавшись, проехаться на животе».

Как же сильно мы ограничиваем себя в своем мышлении!

## **Я всегда побеждаю на Олимпийских чемпионатах.**

Я спросил Эриксона о своем пациенте, концертирующем пианисте. Он боялся, что за клавиатурой у него возникнет неспособность двигаться из-за артрита рук. Реакция Эриксона была следующей: «Пианист, что бы у него ни произошло с руками, знает музыку. И он знает, как сочинять. Именно это он никогда не должен забывать. Рука может отняться, но он может сочинять, и сочинять лучше, чем прежде. Будучи в инвалидной коляске, я *все время побеждаю на Олимпийских чемпионатах*».

## **Дональд Лоуренс и золотая медаль.**

Дональд Лоуренс занимался метанием ядра целый год. Тренер колледжа сам возил его каждый день на занятия на своей машине. Дональд был около двух метров ростом и весил килограммов сто двадцать, но у него не было ни грамма жира, и тренер очень надеялся на национальный рекорд в соревновании, между колледжами по метанию ядра. В конце учебного года, когда до соревнований оставалось две недели,

Дональд мог метнуть ядро только на семнадцать метров – а это было слишком далеко от рекорда.

Его отец удивлялся. Он привел Дональда ко мне. Я усадил Дональда в кресло и сказал ему войти в транс. Я попросил его поднять руку и научиться чувствовать все мускулы руки, а затем, когда он пришел в следующий раз, я снова ввел его в транс и попросил слушать внимательно. Я спросил его, знает ли он, что долгое время рекорд в забеге на милю составлял четыре минуты и что он простоял многие годы, пока Роджер Бэннистер не побил его. Я спросил, известно ли ему, как Роджер Бэннистер добился этого.

Я сказал: «Итак, Бэннистер будучи знаком со многими видами спорта понимал, что, например, лыжную гонку можно выиграть, улучшив результат на сотую долю секунды, на десятую долю секунды, затем он начал понимать, что четыре минуты в забеге на милю составляют 240 секунд. Если ему удастся пробежать милю за 239 и пять десятых секунды, он побьет рекорд. Подумав таким образом, он побил четырехминутный рекорд в забеге на милю».

И еще я сказал: «Ты уже метнул ядро на семнадцать метров. И скажи мне честно, Дональд, неужели ты думаешь, что знаешь разницу между семнадцатью метрами и семнадцатью метрами и одним сантиметром? Он сказал: „Конечно, нет“».

Я сказал: «А между семнадцатью метрами и семнадцатью метрами и двумя сантиметрами?!» Он ответил: «Нет».

Я довел разрыв до тридцати сантиметров и он не мог сказать, в чем разница. Мы встретились еще пару раз, и я *медленно увеличивал его возможности*. А через две недели он установил национальный рекорд в соревнованиях между школами.

Летом он приехал ко мне и сказал: «Я буду участвовать в Олимпийских играх. Мне нужен ваш совет».

Я сказал: «Олимпийский рекорд по метанию ядра составляет около восемнадцати метров шестидесяти сантиметров. Ты еще восемнадцатилетний мальчик. Будет хорошо, если ты вернешься домой с бронзовой медалью. И не привезешь ни серебряной, ни золотой. Потому что тогда тебе придется соревноваться с самим собой. Пусть Перри и О'Брайен забирают и золото, и серебро».

Перри и О'Брайен забрали. А Доналад вернулся домой с бронзовой медалью.

Следующие Олимпийские игры должны были состояться в Мехико. Дональд вошел ко мне и сказал: «Я еду на игры в Мехико».

Я сказал. «Сейчас ты на четыре года старше, Дональд. Будет справедливо, если ты завоюешь золотую медалью». И он вернулся домой с золотой меда-

лью.

Уезжая в Токио, он спросил: «Что мне нужно будет сделать в Токио?»

Я сказал: «Требуется время, чтобы спортивные достижения созрели. Привези золото снова».

Он вернулся домой с золотой медалью и поступил в медицинский колледж учиться на зубного врача. И тогда выяснилось, что перед ним открываются две возможности, которые были для него одинаково привлекательны. Он пришел ко мне и сказал: «Приближается официальное собеседование в колледже, и мне надо делать выбор. Что мне делать с метанием ядра?»

Я сказал: «Дональд, люди всегда ограничивают себя. В метании ядра они ограничивали себя олимпийским рекордом, немного превышающим восемнадцать метров, и это длилось многие годы. Честно говоря, я не знаю, как далеко можно толкнуть ядро. На восемнадцать с половиной, это точно. Я даже считаю, что его можно толкнуть на двадцать один метр. Так почему бы тебе не толкнуть его метров на девятнадцать – двадцать?» Если не ошибаюсь, он толкнул его на двадцать метров десять сантиметров.

В следующий раз он пришел ко мне и спросил: «И что мне делать теперь?»

Я сказал: «Дональд, ты доказал, что Олимпийский рекорд, державшийся так долго, преодолим. Ты пере-

шел двадцатиметровый рубеж, но это еще только начало. В следующий раз посмотри, насколько близко ты можешь подобраться к отметке в двадцать один метр». Дональд сказал: «Хорошо».

Он толкнул ядро на двадцать метров семьдесят сантиметров.

О том, как я готовил Дональда Лоуренса, я рассказал тренеру сборной штата Техас. Тренер слушал очень внимательно и сказал: «Для соревнований по толканию ядра я готовлю Мастерсона».

Когда тренер рассказал Мастерсону, как я готовил Дональда Лоуренса, Мастерсон сказал: «Если Эриксон готовил Дональда Лоуренса к рекорду таким образом, то я собираюсь посмотреть, насколько дальше мне удастся толкнуть ядро, чем Дональду Лоуренсу».

Он толкнул его на двадцать один метр. Сейчас, если не ошибаюсь, он улучшил этот результат на десять сантиметров.

## **Эриксон переключается на тему игры в гольф.**

Играя в гольф, вы попадаете в первую лунку, а потом должны попасть во вторую за определенное число ударов. И тогда возникает вопрос: «Можете ли вы так же успешно поразить и третью лунку?» Поэтому о

каждой следующей лунке вы *думаете* как о первой. Подсчет очков по лункам вы оставляете судьбе.

Ко мне подошел один из игроков и сказал: «Обычно я получаю около семидесяти с небольшим очков, и я хочу выиграть чемпионат штата, прежде чем уйти в профессиональный гольф. Я хочу победить на любительском чемпионате штата Аризона. Но каждый раз, участвуя в турнире, я заканчиваю игру со счетом в девяносто с небольшим очков. Играя один, я могу понизить этот результат до семидесяти с небольшим».

Я ввел его в транс и сказал ему: «Ты будешь бить только по *первой* лунке. Ты будешь помнить только об этом. И на соревновании ты будешь играть *один*».

Он играл на следующем турнире штата. Сыграв по восемнадцати лункам, он собирался ударить по следующей, но кто-то остановил его и сказал: «Ты уже бил по восемнадцатой лунке». А он ответил: «Нет, я только что ударил по первой». Затем он сказал: «Откуда взялись все эти люди?» Мы можем увидеть, как Эриксон использует трюизмы, чтобы дать установку. «Сейчас ты на четыре года старше, Дональд. Будет справедливо, если ты завоюешь золотую медаль». Первая часть утверждения верна. Вторая часть еще только может оказаться верной. Соединяя их вместе, Эриксон их отождествляет, уравнивает в истинности. Предлагая Дональду вернуться домой с брон-

зовой медалью, он показывает немалую долю контроля и точного расчета. Такой вид контроля оказывается даже эффективнее, чем занятие первого места на соревнованиях. И когда спустя четыре года Эриксон подсказывает мысль, что Дональду уже следует завоевать золотую медаль, то это уже было обусловлено предыдущими проявлениями контроля. И, наконец, важно помнить, что существенным отличием этой истории является то, что Дональд Лоуренс – это реальная личность, и что он на самом деле выигрывал на Олимпийских играх. Изменено только имя и некоторые малозначительные факты. Позитивные сдвиги подобного рода не являются плодом теории или фантазии Эриксона. Дональд мог улучшать результаты шаг за шагом. Эриксон начал с того, что напомнил ему о том, что он уже знал: Роджер Бэннистер побил четырехминутный рекорд в забеге на милю. Как Бэннистер добился этого? Изменив свой образ мышления. Он стал работать с секундами вместо минут, переводя четыре минуты в 240 секунд. Стратегия Эриксона свелась к тому, чтобы заставить Дональда мыслить о привычных вещах по-другому. А изменив, подобно Роджеру Бэннистеру, свое мышление, он смог преодолеть психологические препятствия. Эриксон также вносит небольшое изменение – разницу между семнадцатью метрами и семнадцатью метрами и одним

сантиметром. Он вводит это маленькое изменение и затем возводит на нем свое построение.

Любая проблема затрагивает как прошлое, так и будущее. Эриксон прекрасно понимает, что если вы искорените прошлое и измените будущее, то на две трети проблема будет решена. Поэтому, если вы будете думать о каждой лунке, как о первой, то не будет тревожности, проистекающей из прошлого. Искоренив таким образом прошлое, вы меняете будущее, поскольку будущее в таком случае может содержать только положительные ожидания.

Эти две истории очень помогают мне, когда я пытаюсь довести до пациентов мысль о том, что решением их проблемы зависимости от другого человека является расширение их собственных возможностей и пределов. Рассказ является гораздо более значимым, чем простые слова о том, что они должны учиться стоять на собственных ногах – это они уже много раз слышали от других.

## **Тренировка команды американских стрелков для победы над русской командой.**

Однажды тренер армейской спортивной команды стрелков прочитал о гипнозе, и решил, что гипноз может помочь его команде победить в соревнованиях с

русской командой. Команды тренировались в Джорджии. Соревнования должны были проходить в Сан-Франциско, и они остановились в Фениксе. Тренер привел ко мне команду и спросил, могу ли я подготовить ее так, чтобы она смогла победить русских на международных соревнованиях.

Я объяснил ему: «Я стрелял из ружья дважды, когда был подростком. Я знаю, что есть ствол и приклад, и на этом мои познания в области ружей заканчиваются. Я врач. Я знаю все, что мне нужно знать о человеческом теле. Я буду тренировать вашу команду. Они знают ружья, а я знаю медицину».

Командир был разъярен, когда узнал, что гражданский человек будет тренировать команду стрелков, и включил в состав двух человек, которые в течение двух лет пытались создать стрелковую команду. Я не знаю, какая была квалификация у команды, но ее балл на соревнованиях составил шестьдесят с лишним. А те двое тренировавшиеся в стрельбе все свое свободное время, едва набрали сорок баллов. Иными словами о команде им оставалось только мечтать.

Когда я узнал, что на соревнованиях делается сорок выстрелов подряд то первым делом говорил стрелку следующее: «Я знаю что сделать первое попадание в „десятку“ несложно. Вопрос вот в чем: сможете ли вы сделать это дважды?... Сможете ли вы по-

пасть в „десятку“ на одиннадцатом выстреле, после десяти попаданий?...Вы попали девятнадцать раз. Сможете ли вы попасть *двадцатый*? ...Нервное напряжение возрастает с каждым удачным выстрелом!»

Вы попали двадцать девять раз. *Вы можете попасть в тридцатый*? ...Вы попали тридцать пять раз. Тридцать шесть? Тридцать семь? Тридцать восемь? (Затаив дыхание). Тридцать девять?. *Могу ли я попасть в сороковой раз?*

И второе, что я сделал, я пригласил человека, которого гипнотизировал раньше. Я сказал ему: «После того, как вы пробудитесь, вам предложат сигарету. Вам захочется ее выкурить. Вы с радостью ее возьмете. Вы сунете ее в рот и вы по рассеянности уроните ее... и возьмете следующую сигарету – не помня о том, что вы взяли первую сигарету». И таким образом он взял 169 сигарет!

Тогда они узнали, что они тоже могут забывать. Если *он* смог забыть 169 сигарета тогда и *они* могут забыть каждый из сорока выстрелов.

Затем я сказал им: «Вы ставите ноги на землю так, чтобы ступням было удобно. Затем вы убеждаетесь, что удобно лодыжкам, что удобно икрам, что удобно коленям, что удобно тазобедренному суставу, что удобно корпусу, вашей левой руке, пальцу на спусковом крючке, что приклад удобно прилегает к плечу.

Добейтесь точности *нужного ощущения*. Затем, пусть „мушка“ прицела пройдет по мишени вверх и вниз, слева направо, поведите ее по мишени и в нужный момент нажмите на спуск».

И они пободали русскую команду в первый раз в Москве. В соревновании *участвовали* и те двое, которых назначил командир. Они тоже заняли места.

В отличие от предыдущего рассказа, который иллюстрирует формирование более широкой или менее ограниченной психологической установки, эта история иллюстрирует принцип сосредоточения на самой задаче. Это достигается не только путем забывания людьми всех предшествующих выстрелов, но и концентрацией внимания на ощущениях тела в настоящий момент.

## **Цветная вспышка.**

Ко мне пришла пациентка и сказала: «Я живу в Фениксе последние пятнадцать лет, и я ненавижу каждую минуту, проведенную в этом городе. Мой муж предложил мне поехать в отпуск во Флэгстаф. Я очень сильно ненавижу Феникс, но я отказалась от поездки во Флэгстаф. Я предпочитаю оставаться в Фениксе и *ненавидеть* то, что я в нем нахожусь».

Итак, пока она находилась в трансе, я сказал ей,

что ей следует поинтересоваться своей ненавистью к Фениксу, а также тем, почему она себя так сильно наказывает. Это должно быть очень *сильное* любопытство. «И есть еще одно, чем следует поинтересоваться – и даже очень поинтересоваться. Если вы поедете во Флэгстаф на неделю, то совершенно неожиданно вы увидите цветную вспышку». В течение времени, когда у нее существовал интерес относительно ее ненависти к Фениксу, возникло в равной степени сильное и побуждающее к действию любопытство, требовавшее выяснить, что же за цветную вспышку она увидит во Флэгстафе.

Она уехала во Флэгстаф на неделю, но осталась там на месяц. Какую цветную вспышку она там увидела? Я не имел в виду ничего конкретного. Я просто хотел пробудить ее любопытство. И когда она увидела цветную вспышку, она была так воодушевлена, что осталась во Флэгстафе на целый месяц. Вспышкой цвета оказался красноголовый дятел, пролетавший на фоне вечнозеленого дерева. Сейчас эта женщина обычно проводит лето во Флэгстафе, но она ездила и на Восточное побережье, чтобы увидеть цветную вспышку *там*. Она ездила посмотреть цветную вспышку в Таксой. Она ездила посмотреть цветную вспышку в Нью – Йорке. Она ездила посмотреть цветную вспышку в Европу. А мое утверждение, что

она увидит цветную вспышку, основывалось только на том, что *вы* должны увидеть многое, чего обычно не видите. Я хотел, чтобы она *продолжала смотреть*, И она обязательно должна была *увидеть нечто*, что соответствовало бы моим словам.

Этот ряд внушений, данных под гипнозом, использовался для того, чтобы помочь пациентке преодолеть обычные ограничения. Совершенно очевидно внушение и разрешение преодолевать эти самоограничения. Курсивом я выделил некоторые слова, которые Эриксон выделил интонацией. Такие выражения, как «продолжать смотреть» – это явные инструкции, включенные в повествование для того, чтобы побудить человека взглянуть на свои бессознательные стереотипы. Очень часто, выделив одно из таких слов, он делал паузу на три или четыре минуты, чтобы дать время для этой внутренней работы. В то же самое время он дает и постгипнотические внушения, которые могут вызвать сновидение, возможно даже через неделю.

Бэндлер и Гриндер могли бы указать на то, что в этом рассказе Эриксон меняет «системы репрезентации». Пациентка начинает говорить в терминах кинестетической системы, утверждая, что она предпочитает оставаться в Фениксе и ненавидеть свое пребывание в этом городе. Эриксон переключает ее на зри-

тельную репрезентативную систему, используя в качестве моста ее любопытство. Он переключает ее с ненависти на любопытство, уменьшая тем самым силу ненависти. Затем он находит для любопытства визуальный объект. Так, шаг за шагом, он переходит от кинестетической системы к зрительной.

Несмотря на то, что сам Эрик о нем не мог оценить цвет – он страдал цветовой слепотой – он пользовался цветом так же, как звуком и стихами (которых он также не мог оценить, поскольку был глух к изменению частот звука и был лишен чувства ритма), поскольку знал, что люди могут оценить и то, и другое. Джеффри Зайг указывал, что, побуждая пациента преодолеть ограничения и превзойти себя, Эриксон подталкивает пациента к тому, чтобы он «обошел» его самого. Это хороший способ показать индивидуальные различия. А также если данный конкретный пациент принадлежит к типу людей, во всем стремящихся быть первыми, само это стремление может быть усилено.

У пациента может оказаться то, чего нет даже у самого Эриксона.

## **По скользкому льду.**

Во время войны я работал в призывной колесил в

Детройте. Однажды я шел на работу и увидел фронтовика на протезе, который стоял перед участком скользкого льда, через который ему нужно было пройти, и с подозрением присматривался к нему, справедливо полагая, что скорее всего он на этом участке упадет.

«Лед очень скользкий, – сказал я ему, – оставайтесь на месте. Я сейчас подойду и научу вас ходить по скользкому льду».

Он видел, что я хромаю и понял, что я знаю, о чем говорю. Он посмотрел, как я шел по скользкому льду, и спросил: «Как вы это делаете?»

Я сказал: «Я не буду рассказывать. Я научу вас. Закройте глаза». Я развернул его и провел взад-вперед по свободному от льда участку. Я водил его туда-сюда, меняя длину пути, пока не увидел его полное замешательство. Наконец, я провел его прямо через участок скользкого льда.

Я сказал: «Откройте глаза». Он спросил: «А где этот скользкий лед?» Я сказал: «Он остался позади». Он сказал: «Как я перешел через него?» Я сказал: «Теперь вы можете понять. Вы шли, как будто по чистому асфальту. Когда вы пытаетесь ходить по льду, то обычно напрягаете мышцы, готовясь к падению. У вас формируется психологическая установка. И поэтому вы поскользываетесь».

Если вы не будете смещать центр тяжести, как вы не смещаете его на твердом асфальте, то вы не поскользнетесь. Поскальзываются потому, что смещают центр тяжести и потому, что напрягаются».

Мне потребовалось много времени, чтобы выяснить это. Вам никогда не приходилось много раз входить в комнату, которая на одну ступеньку выше коридора? Это ужасная скачка! А если много раз проделывать обратный путь, то можно сломать ногу. И, тем не менее, вы совершенно не осознаете эту установку.

В данном случае Эриксон демонстрирует классический способ, с помощью которого можно помочь человеку выйти из сферы действия фиксированной психологической установки. Первым делом нужно сбить его с толку. А затем, пока он еще не пришел в себя, провести через препятствие и, таким образом, дать человеку возможность испытать чувство успеха. Конечно, в данном случае чувство успеха пришло тогда, когда инвалид не смог отреагировать напряженностью, то есть в рамках своей обычной психологической установки. Старая установка заменяется новой. Пациент уверен, что он может пройти по скользкому льду. И теперь он подходит к «скользким» ситуациям, не перенося на них страх, связанный с прошлым «падениями».

Иногда бывает важно, чтобы пациент не пользовал-

ся уже имеющимися знаниями или своими обычными каналами восприятия. Поэтому Эриксон просит человека закрыть глаза. И перестав видеть, он оказывается в состоянии справиться с задачей. Зрение вызывало у него кинестетическую реакцию, которая заставляла его принять неверную установку.

Эриксон любил показывать, что такое гипнотическая концентрация, задавая людям вопрос: «Если бы я положил на пол доску шириной в один фут и длиной в пятьдесят футов, было бы вам трудно пройти по ней?» Конечно, отвечали, что нет. Тогда он добавлял: «А какова была бы ваша реакция, если бы я положил ту же самую доску, шириной в один фут и длиной в пятьдесят футов, между двумя зданиями на высоте пятидесятого этажа?» И снова, в данном примере зрительные ощущения связаны с кинестетической установкой, которая заставит большинство людей утратить чувство безопасности. Чтобы справиться с такой задачей, как и с хождением по канату, может быть, важно не пользоваться тем, что вы имеете – а именно, зрением (или воображением).

## **Индейцы Тарахумара.**

Индейцы Тарахумара с юго-запада Чихуаха могут пробежать сотню миль – при этом у них не повышается

ется давление и не меняется пульс. Один предприниматель взял несколько таких бегунов на сотню миль в Амстердам, на Олимпийские игры 1928 года. Они даже не заняли никакого места. И все потому, что они считали, что двадцать пять миль, это не расстояние, а состояние – это когда вы начинаете разогреваться. Никто не объяснил им, что нужно пробежать именно расстояние в двадцать пять миль.

Я иногда вспоминаю эту историю, когда сталкиваюсь с трудной задачей, когда пишу, когда мастерю что-нибудь по дому, когда трудности ставят меня в тупик или когда я самым натуральным образом задыхаюсь от тряски в пути. Тогда ко мне на ум приходит фраза: «Сейчас я только начинаю разогреваться». Обычно после этого ко мне приходят новые силы.

## **Сухие кровати.**

И в суфийских, и в Дзен-буддийских историях подчеркивается, что воспринимающий знание мастера должен находиться в состоянии готовности воспринимать. Во многих таких историях ученик приходит к наставнику, но получает отказ до тех пор, «пока сосуд не будет готов воспринять все богатство учения». Эриксон часто добивается такой готовности, заставляя слушателя или пациента долго ждать, прежде чем

заговорить о главном. Например, когда он рассказывал нижеприведенную историю группе студентов, он потратил полчаса на подготовку окончательных выводов. Часть этого времени ушла на описание предыстории. Часть – на расспросы слушателей о том, как они стали бы лечить такого пациента. Некоторое время было потрачено на рассказывание других историй, не имеющих прямой связи с проблемой. Он повторял такие фразы, как: «Есть нечто, что вы знаете, но не знаете о том, что вы это знаете. Когда вы узнаете, что именно вы знали, сами не подозревая о своем знании, тогда ваша кровать будет постоянно сухой». Загадочные и в то же время интригующие утверждения подобного рода заставляют слушателей производить то, что Эрнст Росой называл «внутренним поиском». Таким образом, слушающий уже начинает искать внутри себя ресурсы, которые могут помочь ему в процессе излечения. Если мы рассмотрим одну из техник внушения, которой пользуется Эриксон, «технику ожидания», то увидим в действии тот же принцип. Пациента самым непосредственным образом держат в состоянии, когда он просит большего. Тогда он готов воспринимать.

Ко мне пришла пациентка и привела свою одиннадцатилетнюю дочь. Как только я услышал, что девочка мочится в кровать, я попросил мать подождать в

другом помещении, надеясь, что девочка сможет рассказать мне свою историю. Она рассказала мне, что, когда она была совсем маленькой, у нее было воспаление мочевого пузыря и что ее лечил уролог, но воспаление не проходило пять или шесть лет, а может быть и дольше. Ей регулярно делали цистоскопию, делали сотни раз, пока, наконец, не обнаружили очаг инфекции в одной из почек. Почку удалили, и у нее не было воспалений уже четыре года. Но из-за сотен осмотров мышцы мочевого пузыря и сфинктер растянулись так, что она каждую ночь мочилась в постель, как только мышцы расслаблялись во сне. В течение дня она могла усилием воли контролировать мышцы мочевого пузыря до тех пор, пока не начинала смеяться. Расслабление мышц, которым сопровождается смех, приводило к тому, что она мочилась в штаны.

Ее родители считали, что поскольку почка удалена и очаг инфекции ликвидирован уже несколько лет назад, то она должна учиться контролировать себя. У нее были три младшие сестры, которые всячески обзывали ее и высмеивали. Матери всех подруг знали, что она мочится в постель. И вся школа, две или три тысячи ребят, знали, что с ней происходит ночью и что у нее будут мокрые трусики, если она засмеется. Она стала предметом множества насмешек.

Она была высокой, очень хорошенькой, с длинными белокурыми волосами, доходившими до пояса. По-настоящему очаровательной. Ее отвергали, над ней смеялись, от нее требовали большего, чем она могла. Ее жалели соседи и высмеивали сестры и подруги. Она не могла пойти на вечеринку с ночевкой или остаться ночевать в гостях у родственников из-за того, что мочилась в постель. Я спросил, была ли она у других врачей. Она сказала, что была у многих и выпила уже огромное количество всяких лекарств, но ничего не помогло.

Я сказал ей, что мне нравятся все врачи, к которым она ходила. Я тоже не могу ей помочь. «Но ты знаешь кое-что, хотя сама не знаешь, что тебе это известно. Как только ты узнаешь, что это – что ты знаешь, не зная о том, что знаешь, ты станешь спать в сухой постели».

Потом я сказал ей: «Я хочу задать тебе очень простой вопрос и хочу получить очень простой ответ. А вопрос вот какой. Если бы ты сидела в туалете и мочилась, а в этот момент в дверь заглянул бы незнакомый человек, что бы ты стала делать?» «Я бы обмерла!»

«Правильно. Ты бы обмерла и – перестала бы писать. Теперь ты знаешь, что уже знала это, не зная то, что знаешь об этом. А именно, что ты можешь пере-

стать писать в любой момент, в ответ на любой раздражитель, который сама можешь выбрать. На самом деле тебе не нужно, чтобы в туалет заходил кто-то посторонний. Достаточно просто *представления* об этом. И ты остановишься. Ты замрешь. А когда он уйдет, ты снова начнешь писать.

Учти, что спать в сухой постели – это очень трудно. В первый раз это может произойти через две недели. И нужно будет много попрактиковаться – начинать писать и останавливаться. Будут дни, когда ты будешь забывать, что нужно начинать и останавливаться. Это ничего. Твой организм будет добр к тебе. Он всегда даст тебе новую возможность. Будут дни, когда ты будешь слишком занята, чтобы практиковать начинать и останавливаться, но это ничего. Твой организм всегда даст тебе возможность начинать и останавливаться. Я буду очень удивлен, если в течение трех месяцев твоя кровать будет оставаться постоянно сухой. Я буду также очень удивлен, если твоя кровать не будет оставаться постоянно сухой в течение шести месяцев. И первый раз не помочиться в постель будет гораздо легче, чем спать в сухой постели два раза подряд. А три дня подряд – это еще труднее. А четыре раза подряд – это еще труднее. А потом становится легче. Ты сможешь просыпаться в сухой постели пять, шесть, семь раз, целую неделю подряд. И тогда ты бу-

дешь знать, что можешь спать сухой одну неделю и другую неделю тоже».

С девочкой пришлось работать долго. По-другому не получалось. Мы провели еще полтора часа, прежде чем я отпустил ее. Через полторы недели она принесла мне этот подарок – первый подарок, который она дарила в своем новом качестве, в осознании того, что она спала в сухой постели (это была вязаная бордовая коровка). Я очень дорожу им. А через шесть месяцев она уже оставалась на ночь в гостях у друзей, родственников, на вечеринках с ночевками, в гостиницах. Это потому, что терапию осуществляет сам *пациент*. Я не считал, что работать нужно с семьей, несмотря на то, что родители были нетерпеливы, что сестры обзывали ее, а подружки в школе высмеивали. Я чувствовал, что ее родителям придется привыкать к тому, что она не мочится ночью. Ее сестрам, подругам и соседям – тоже. Фактически я не видел для них другого выхода. Я не думал, что будет нужно объяснять что-либо отцу, матери, сестрам или кому-либо еще. Я сказал ей то, что она уже знала, хотя и не знала о том, что знает.

И вы все выросли с мыслью, что когда вы опорожняете мочевой пузырь, вы опорожняете его непрерывно. И вы принимаете это. Важным, однако, является то, что каждый из вас имел ситуацию, в которой был

вынужден резко прервать мочеиспускание. Опыт такого рода имеет каждый – но она забыла его. Я сделал только одно – напомнил ей о том, что она знала, но забыла о том, что знает.

Иными словами, в психотерапии вы рассматриваете пациента, как индивидуальность, и какой бы серьезной ни выглядела проблема мокрой постели в глазах ее родителей, сестер, соседей и школьных подруг, это была в первую очередь ее проблема. И все, что ей нужно было узнать, было тем, что она уже знала, а терапия со всеми остальными сводилась к тому, чтобы дать им возможность самим приспособиться к новому положению вещей.

Психотерапия должна быть для пациента ориентацией, и ориентацией на самую исходную проблему, на ее корень. Не забывайте этого. Помните, что каждый из нас имеет свой индивидуальный язык, что слушая пациента, вы должны слушать, отдавая себе отчет в том, что он говорит на чужом для вас языке, и что вам не следует пытаться понимать его в тех терминах, из которых состоит ваш собственный язык. Понимайте пациента *на его собственном* языке. (Примеч.: «войдя в его систему мышления».)

Это один из мота самых любимых рассказов Эриксона, может быть, потому что Эриксон всегда предварял его комментарием вроде: «Этот рассказ тебя осо-

бенно заинтересует, Сед». Я долго не мог разгадать, что он хотел сказать мне, и наконец смог понять две основные мысли.

Первое, это то, что я могу научиться контролировать мысли, рабочую энергию и симптомы, например, тревожность. Однако я должен сделать это не силой воли, а путем нахождения стимулов, которые заставят меня «начать и остановиться». Тогда я должен начать использовать возможности для того, чтобы начать практиковать «начала и остановки».

Вторая мысль состояла в том, что вы все выросли, думая, что когда вы опорожняете мочевого пузыря, вы опорожняете его без остановки, что этот процесс беспрерывен. В книге «Обучающие семинары с Мильтоном Эриксоном», изданной Джефффри Зайгом, Эриксон добавил к этому рассказу несколько новых предложений, чтобы сделать его смысл яснее, особенно в том, что касается этого второго пункта. «Ей нужно было знать только то, что она может с помощью правильно выбранного стимула прервать мочеиспускание в любой момент». И: «Мы вырастаем с мыслью, что нам нужно заканчивать то, что начинаем. Неправда, что мы должны продолжать начатое до тех пор, пока не скончаемся сами». Такое отношение мне очень помогло в завершении различных дел, например, в написании книги. Сковывающее чувство, что мы должны

завершить начатое, легко может заблокировать спонтанность и творчество. Гораздо более эффективный способ сделать что-либо состоит в том, чтобы «начинать и останавливаться» в соответствии со своим собственным внутренним ритмом. Я убедился в эффективности этого рассказа, когда помогал пациентам преодолевать психологические препятствия, такие как, например, состояние творческого тупика у писателя.

## Блестящий галстук.

Всю свою жизнь мы учимся накладывать ограничения на великое множество вещей. Мне вспоминается случай с Биллом Фолсеем, ведущим программы новостей на телевидении. Будучи по делам в Чикаго, он зашел в ресторан, но официант заявил ему, что приходить следует в галстуке – но вовсе не в таком блестящем, какой носил Билл. Билл спросил официанта: «Сколько вы платили за *ваш* галстук?»

Официант с гордостью произнес: «Двадцать пять долларов!».

«А *мой* галстук стоит две сотни долларов», – ответ Официант не знал, что и подумать. И Билл Фолсей вошел в ресторан и сел там, где ему захотелось – пока официант пытался уразуметь происходящее. Эта

странная штукавина, которая висела на Билле Фолсее! Галстук за двести долларов! И это в то время, как *ем собственный* галстук стоил только двадцать пять долларов.

Итак, мечтайте. И каждый раз, когда вы мечтаете, у вас есть и право, и привилегия пережить свою мечту заново, с иным составом действующих лиц. И, таким образом, вы можете обнаружить многие вещи, которые вас учили не знать. Очень давно учителя говорили вам: «Смотри на меня, когда ты разговариваешь со мной. Смотри на меня, когда я говорю с тобой». Вот вы и заучили, «Не делай этого, и *не* делай того. Одевайся *как положено*, носи туфли *какие положено*. Завязывай шнурки *как положено*». Очень многое в нашем обучении основано на ограничивающих инструкциях, которые затрудняют развитие нашего понимания, – и мы приобретаем стереотип ограниченности.

Я научил своих сыновей вскапывать грядки для картошки – так, чтобы вскопанные части грядки представляли собой геометрические фигуры или рисунок. Каждый раз, когда они делают такой рисунок и начинают вскапывать по нему грядку, они с интересом ждут, какая же фигура окажется последней, которую предстоит вскопать. Так мои сыновья научились вскапывать картофельную грядку, копая треугольниками, а потом уже сами обнаружили, что при копании можно

идти кругами и цифрами, и буквами.

И как это прекрасно, проспать всю ночь крепким, полноценным сном – и до следующей недели не знать, что вам что-то снилось. Вы даже не знали, что видели сновидение – пока не прошла целая неделя.

Эти комментарии, которые Эриксон дает после рассказа о блестящем галстуке, могут показаться неуместными. Но на самом деле они являются его индивидуальным способом построить и «разложить по полочкам» основные мысли рассказа. Первая мысль состоит в том, что мы все ограничены пределами своих стереотипов понимания и действий. («Носите какую положено' одежду... В наших знаниях очень многое основано на ограниченных предписаниях.») Вторая мысль заключается в том, что мы можем заменить наши ограничения и ограничивающие инструкции новыми – которые создадим сами. (Кружки, цифры и буквы.) И, наконец, Эриксон завершает свой комментарий, предлагая читателю открыть новые способы действий в фантазиях и сновидениях. Он должен доверять своему бессознательному, чтобы отыскать новые пути преодоления привычных ограничений.

## **Грех.**

Ко мне пришла молодая женщина. Она была вос-

питана в убеждении, что театр – это греховное место, где одурачивают молодых девушек. Она ни за что не пошла бы в аптеку, потому что там продают табак, и Господь убьет ее на месте, если она войдет туда, где продают табак. И она ни за что не выпила бы вино, сидр или любой алкогольный напиток, потому что Бог убил бы ее за это на месте. Бог убил бы ее, если бы она пошла в театр, он убил бы ее, если бы она выкурила сигарету.

Я спросил ее, где она работает. Она работала ассистенткой врача, принадлежавшего к ее церкви. Он платил ей 100 долларов в месяц. Средняя зарплата в то время составляла 270 долларов в месяц. Она работала на него десять лет и все время получала 100 долларов в месяц. Она печатала на машинке со скоростью не выше двадцати пяти слов в минуту.

Она жила дома с родителями, которые зорко стерегли свою дочь – от греха. Час она добиралась до работы, затем восемь часов работы, а иногда и сверхурочные, которые не оплачивались. И еще час она добиралась домой. И работала шесть дней в неделю.

По воскресеньям она ходила в церковь – и проводила там весь день. Это была семья очень тугоподвижных и ограниченных людей.

Когда девушка ушла из моего кабинета после первой беседы, то моя жена, которая редко высказывает

свое мнение о пациентах, сказала: «Кто это такая, и каким ветром ее сюда занесло?» Я сказал: «Это моя пациентка». Итак, я поговорил с девушкой и убедил ее, что жизнь полна случайностей и что смерть ожидает всех, и если по Божьему Помыслу ей суждено умереть в определенное время, то уж я абсолютно уверен в том, что она умрет не от того, что будет курить сигареты, если, конечно. Бог не захочет взять ее сам. Мне удалось сделать так, что она выкурила сигарету. Она долго кашляла, и Бог не убил ее! Он и вправду не убил ее! Это ее удивило.

Затем я предложил, чтобы она сходила в театр. Потребовалось две недели, чтобы помочь ей набраться смелости. Она сказала мне очень искренне: «Бог убьет меня на месте, если я пойду в дом греха».

Я сказал ей, что если Бог не убьет ее, то потому, что еще не настало ее время умирать, и я сильно сомневаюсь в том, что оно настанет в этот момент. Не могла бы она прийти в следующий раз и рассказать, какой фильм она посмотрела? Она пришла в следующий раз, посмотрев фильм «Леди и бродяга». Я не говорил ей, на какой фильм идти.

Она сказала: «Церковь, вероятно, не права. В этом фильме не было *абсолютно ничего* дурного. Там не было никаких прохиндеев, обманывающих молодых девушек. Я думаю, что фильм можно посмотреть с

удовольствием»,

«Думаю, что церковь внушила вам неправильные представления о кино, сказал я. – Не думаю, чтобы это было сделано специально. Я думаю, что они сделали это по невежеству». И она обнаружила, что есть еще интересные фильмы, особенно мюзиклы. Потом однажды я сказал ей: «Я думаю, что вы достаточно исправились, чтобы глотнуть немного виски».

Она сказала: «Бог наверняка поразит меня насмерть».

Я ответил: «Очень в этом сомневаюсь. Он не убил вас, когда вы пошли в театр, иди когда вы выкурили сигарету. Давайте посмотрим, убьет та он вас, если вы глотнете виски».

Она глотнула виски и ждала, и ждала, но Бог не поразил ее насмерть. Затем она сказала: «Я думаю, что мне нужно внести в жизнь некоторые изменения. Думаю, будет лучше, если я уеду из родительского дома и буду жить отдельно».

Я сказал: «И вам нужно найти работу получше. Вам нужно научиться печатать хорошо. И переехать в отдельное жилье. Вы не можете пока еще оплачивать его, поэтому будьте достаточно свободны и попросите своих родителей заплатить за него. Готовьте пищу сами и возьмите напрокат пишущую машинку. Как только вы проснетесь утром, подойдите к машинке –

пусть это будет первое, что вы сделаете, – и напечатайте: „Сегодня прекрасный июньский день“. Затем пойдите в ванную, почистите зубы и напечатайте другое короткое предложение, причем и то и другое вы должны печатать с максимальной скоростью. Предложения должны быть очень короткими. Потом начните одеваться. Одевшись наполовину, напечатайте еще одно предложение. Когда вы закончите одеваться, напечатайте еще одно короткое предложение. Начните готовить завтрак и напечатайте еще короткое предложение. Сядьте за стол и, прервав завтрак на половине, подойдите к пишущей машинке и напечатайте короткое предложение – всегда печатайте с максимальной скоростью. Вы должны выпить это прерванное упражнение всегда на максимальной скорости, и научитесь печатать очень быстро».

Через три месяца она могла печатать со скоростью восемьдесят слов в минуту.

Рассказывая о приготовления пищи, она сказала: «Я решила приготовить рис и отмерила для варки чашку риса. Я положила его в кастрюлю с водой. Но потом мне пришлось брать другую кастрюлю, потому что рис заполнил первую целиком. Мне пришлось купить еще две кастрюли – я не знала, что рис так разваривается».

Я сказал: «При приготовлении пищи придется на-

учиться многому)». Я попросил ее приготовить бобов. Она отмерила ровно чашку, но они разварились, за-полнив огромную кастрюлю. В конечном счете она стала отлично готовить, порвала с церковью и сказа-ла родителям: «Я буду навещать вас. У меня сейчас хорошая работа. Мне платят 270 долларов в месяц, и она находится в восьми кварталах от дома)».

Когда она пришла ко мне в это время, миссис Эрик-сон сказала: «Мильтон, ты что, специализируешься на хорошеньких блондинках?» Я ответил: «Эту одна-жды занесло ветром». Потому что девушка оказалась очень хорошенькой. Она стала брать уроки музыки, и ей нравилась новая работа.

Затем она пришла ко мне через несколько месяцев и сказала: «Доктор Эриксон, я хочу напиться, и мне нужно знать, как это сделать». Я сказал: «Самый луч-ший способ напиться – это дать мне слово, что вы не будете пользоваться телефоном, что вы закроетесь на ключ и не будете открывать дверь и что вы не вый-дете никуда из квартиры. Возьмите бутылочку вина и пейте ее, наслаждаясь, глоток за глотком, пока не вы-пьете всю».

Через несколько дней она пришла ко мне и сказа-ла: «Я рада, что вы взяли с меня обещание не поль-зоваться телефоном, потому что я хотела позвонить всем своим подругам и пригласить их прийти и на-

питья вместе со мной. Это было бы ужасно. И еще я хотела выйти на улицу и петь. Но я пообещала вам, что запру дверь и не буду открывать ее. Я так рада, что вы заставили меня дать обещание. Вы знаете, напиться было приятно, но на следующее утро у меня сильно болела голова. Я не думаю, чтобы мне захотелось напиться снова».

Я сказал ей: «За удовольствие напиться вы вынуждены платить по счету и расплачиваться с похмелья головной болью... И вас никто не удерживает – вы можете иметь столько похмелий, сколько захотите». Она ответила: «Я больше не хочу похмелья». Позже она вышла замуж. Сейчас я потерял ее из виду.

Я думаю, что очень важно принимать пациента всерьез и идти навстречу его желаниям. Не выносить холодных, однозначных суждений и оценок. И следует понимать, что люди учатся тому, что необходимо, и вы не можете преподать им все, что им нужно. Что они сами могут научиться очень многому. И что эта девушка действительно научилась многому. И что люди удивительно вежливы в трансе.

Сделайте так, чтобы они нарушили запреты! Это одно из основных правил, которое Эриксон применял при лечении многих типов симптомов и комплексов, включая, конечно, фобии и состояния заторможенности. Если рассматривать весь сюжет рассказа, то в на-

чале Эриксон очень внимателен к проявлениям ограничений, заторможенности и узконаправленных установок пациента. Затем, используя систему понятий самого пациента, он начинает работать над тем, чтобы пациент смог нарушить запреты.

В данном случае Эриксон описывает ситуацию, в которую попала молодая женщина, кругозор которой очень ограничен. Очевидно, что эти ограничения проистекают из очень ограниченного учения церкви, к которой она принадлежит, и мировоззрений семьи. Разумеется, что с тем же успехом ограничения могли являться результатом внутренних структур ее психики. Главный метод, с помощью которого он помогал ей вырваться из системы запретов, расширить свое взаимодействие с миром и развить в себе способность жить независимо и самодостаточно, состоял в том, чтобы побудить ее поставить саму себя в новые ситуации. В этих новых ситуациях она учится на своем собственном опыте, а не на указаниях других и узнает, в чем именно состоят ее ограничения. Она также узнает кое-что и о продуктах, например, о рисе.

Конечно же, Эриксон верен себе и, говоря о разваривании риса и бобов, укореняет в пациентке универсальные идеи о расширении вообще. Фактически, весь рассказ можно рассматривать как иллюстрацию разрастания очень маленькой личности в личность

гораздо большего масштаба. Ее доход увеличивается со 100 до 270 долларов. Ее личность распускается, как цветок, и это отражается на внешнем облике: из «нечто, занесенного ветром» она преобразуется в «красивую блондинку». И пациентка действительно обнаруживает свои ограничения – обнаруживает на опыте. Например, она на опыте узнает, что существует похмелье. И, наконец, Эриксон намекает нам на то, как он добивается, чтобы люди делали то, что они обычно не стали бы делать. Он поясняет: к Обычно они очень вежливы в трансе.

Уделяя больше внимания импульсам и чувствам по сравнению с интеллектом и понятиями, Эриксон просто пытается восстановить равновесие, которое сформировалось у большинства людей. Однажды он объяснил мне это так: «У ребенка тело пытается успевать за ногами. У взрослого ноги пытаются угнаться за телом (и головой)».

## **Похудеть – пополнить – похудеть.**

Ко мне на прием пришла женщина и сказала: «Я Бешу девяносто килограммов. Под наблюдением врачей я успешно соблюдала диету сотни раз. Но я хочу весить шестьдесят килограммов. Каждый раз, когда я дохожу до заветной цифры 60, я бегу в кухню и отме-

чаю свой успех. Я полнею моментально. Сейчас я Бешу 90 килограммов. Могли бы вы с помощью гипноза помочь мне сбросить вес до 60 килограммов? Я снова набрала 90, уже не помню в который раз».

Да, конечно, сказал я ей, я смогу помочь похудеть при помощи гипноза, но ей не понравится то, что я буду делать.

Она ответила, что ей нужно обязательно похудеть до 60 килограммов, и неважно, что я собираюсь делать. Я сказал ей, что это будет довольно болезненно. «Я готова сделать все, что вы скажете», – сказала она.

Я сказал: «Хорошо. Я хочу с вас взять самое твердое обещание, что вы в точности выполните мой совет».

Она с готовностью дала мне такое обещание, и я ввел ее в транс. Я снова объяснил ей, что мой метод похудения ей не понравится, и потребовал абсолютно точного обещания, что мои указания будут выполнены. Она дала такое обещание.

Затем я сказал ей: «Пусть ваше сознание и ваше бессознательное слушают меня внимательно. Вот как это нужно делать. Ваш вес сейчас составляет 90 килограммов. Я хочу, чтобы вы набрали еще 10 килограммов. И когда вы будете весить сто килограммов, тогда, по моим расчетам, вы можете начинать худеть».

Она буквально на коленях умоляла меня избавить ее от данного слова. И с каждым килограммом набираемого веса она все настойчивее и настойчивее просила начать похудание. Дойдя до 95 килограммов, она была в явном стрессе. В этот момент она очень настаивала, чтобы я избавил ее от данного слова. Набрала 99 она сказала, что это уже достаточно близко к 100 килограммам, но я настаивал, чтобы стокилограммовый рубеж был взят.

Когда вес достиг 100 килограммов, она была очень счастлива, что можно начинать худеть. И, похудев до 60 килограммов, она сказала: «Я больше никогда не буду полнеть».

Потеря и набирание веса образовали у нее порочный круг. Я изменил стереотип на обратный, заставив ее сперва полнеть, а потом худеть. Она была очень счастлива, дойдя до конечного результата, и осталась в этом весе. Она уже ни за что не хотела снова проходить через этот ужасный процесс набирания лишних десяти килограммов.

Для этой пациентки увеличение веса не было симптомом ни внутреннего протеста, ни подавленных желаний. Оно превратилось в автоматический процесс, в который она вовлекалась по инерции. Поэтому, тот же алгоритм, который раньше заставлял ее отказываться от похудения, будет теперь заставлять ее от-

казываться от набирания лишнего веса.

В «Грехе» Эриксон показал, что иногда необходимо помочь пациенту «сломать барьер запрета». В данном рассказе он показывает, что часто полезно заставить пациента изменить стереотип действий. В данном случае он просто изменил на обратную сложившуюся у женщины последовательность потери и набора веса. Сделав это однажды, она уже не могла снова и снова повторять этапы этого порочного круга, как это делала всю свою жизнь. Было очевидно, что она научилась переносить увеличение веса только до 90 килограммов. Это наблюдается у многих, страдающих излишним весом. У них есть порог переносимости, дойдя до которого они начинают испытывать сильную потребность в похудании. Эриксону удалось сделать этот порог переносимости непереносимым, потому что он заставил ее выйти за его пределы.

Этот метод переворачивания стереотипов или взгляда на вещи в обратной перспективе является одним из любимых подходов Эриксона к изменению психологических установок. Он любил показывать пациентам книгу Питера Ньюэля «Перевертыши», в которой рассказы и картинки меняют смысл, если книгу держать вверх ногами.

## Путь к диете через пресыщение.

Вот случай с еще одной девушкой, набравшей лишний вес, причем достаточно большой. Я обратил ее внимание на следующее. У вас лишний вес, и вы сидите на диете совершенно без толку. И вы рассказываете мне, что можете сидеть на диете неделю, две недели и даже три, а потом срываетесь и начинаете объедаться. Потом впадаете в отчаяние и объедаетесь еще больше.

А теперь я вам дам совет врача. Продолжайте ту диету, которую вам раньше дал врач, к которому вы обращались. Выдерживайте эту диету две недели, а если сможете, то и три. Затем, в последнее воскресенье этой последней, третьей недели, наештесь, как удав, потому что это я вам приказываю, как врач. Вы не можете переесть то, что потеряли за три недели. Вы можете объедаться без малейших угрызений совести, потому что врач предписал вам объедаться в воскресенье весь день. А на следующий день, в понедельник, снова сядьте на диету. Держитесь на ней три неделим если сможете, а потом устройте себе еще один свободный от укоров совести день обжорства.

В последнем письме, которое я от нее получил, она сообщает, что действительно есть более удачный

способ выдерживать диету, чем сдерживать голод три недели. Она хочет испытывать чувство голода каждый день, хочет каждый день наслаждаться пищей, причем в нормальном количестве. Дни обжорства позволяли ей выдерживать диету три недели.

Этот подход попадает в категорию «предписания симптома». Эриксон сказал пациентке делать в точности то, что она и делала – голодать три недели, «если она выдержит», а затем объедаться. Если имеется возможность изменить сложившийся ход вещей хотя бы немного, то тогда открывается возможность для дальнейших изменений. Как мы уже неоднократно убедились, это один из основных подходов Эриксона к психотерапии – начинать с малых изменений.

## **Осмотр достопримечательностей.**

Женщина спросила, могу ли я что-нибудь поделаться с ее избыточным весом. Я посмотрел на ее ногти. Они были длинными и красными. Кажется, я где-то видел рекламу этих накладных ногтей. Их накладывают на настоящие ногти и они приклеиваются. Такое количество жира и эти розовые ногти.

Я сказал: «Я могу помочь вам, но вам придется содействовать мне в этом. Вы должны забраться на вершину горы Скво».

«На восходе солнца?» – спросила она. «Да», ответил я.

«Мне хотелось бы иметь компаньона», сказала она. Я сказал: «Вы жаловались, что ваш шестнадцатилетний сын имеет сорок пять килограмм лишнего веса. Возьмите его с собой. Подайте ему хороший пример».

Когда я увидел ее в следующий раз, она сказала: «Знаете, я сама не верю, что хочу сбрасывать вес и знаю, что мой сын тоже не хочет. Вы не будете против, если я перестану дурачить себя?» «Нисколько!» – сказал я.

Мне позвонила женщина и сказала: «Мне стыдно приходить и смотреть вам в глаза. В последние два года я забросила мужа, свою семью и детей. Я усаживалась в кухне и поедала все, что только попадалось под руку. Муж отводит детей в школу и забирает их обратно. Он все покупает, а я готовлю и ем. Я страшно располнела. Я даже не хочу, чтобы вы меня видели».

Я сказал: «Вы хотите сбросить вес. Ваши дети и муж заброшены уже два года. Почему же, в этом случае, вы не забираете детей из школы? Они от этого ничего не потеряют. У вашего мужа достаточно доходов, чтобы вы имели собственную машину. Устройте детям каникулы, посадите их в машину с домиком – прицепом и попутешествуйте, посмотрите достопри-

мечательности Аризоны, Нью-Мексика, Юты, Калифорнии, и вообще всех мест, которые только придут вам на ум. Пусть дети прочтут книжки по истории и географии тех мест, куда вы поедете. Останавливайтесь в мотелях, где вы будете не связаны с кухней. Вы будете слишком заняты, следя за тем, чтобы ваши дети были сыты. При тех доходах, которые имеет ваш муж, он может присоединяться к вам каждую неделю по выходным. Ваша семья может устроить себе отличный отдых в течение целого года».

Через год она позвонила и сказала: «У меня восстановился нормальный вес. Мне интересно заниматься с детьми. Я люблю своего мужа и я хочу вернуться к своим домашним обязанностям. Нужно ли мне путешествовать дальше?»

Я сказал: «Нет, если вы не начнете полнеть снова». Она сказала: «Не беспокойтесь, доктор. С меня уже довольно. Теперь я хочу смотреть за детьми и заниматься домом. Мотели – это ужасно. Детям они нравились, но у меня есть право находиться дома. Я собираюсь защищать это право».

Она никогда не платила мне денег, и я никогда ее не видел. Однако психотерапия была проведена с целой семьей, и для этого даже не понадобилось встречаться. Когда вы затрагиваете жизненно важную струну у вашего пациента, то он либо среагирует и начнет

процесс улучшения, либо не среагирует.

Мы только что могли увидеть три способа, которые Эриксон применяет в работе с пациентами, страдающими излишним весом. В каждом отдельном случае он находил соответствующую область, на которой нужно сосредоточить свое внимание и внимание пациента. Конечно, во всех трех удачных случаях был важен элемент мотивации, и он определял его с самого начала. В случае с женщиной, которая не имела мотивации, это тоже определялось достаточно просто, когда она отказалась выполнить простую рекомендацию – забраться на вершину горы Скво. Эриксон уже догадался, что перед ним ленивая и безответственная особа, когда увидел ее манеру держать себя и эти показные искусственные ногти.

В последующих двух историях элемент мотивации также играет главную роль.

## **Ваш алкоголик должен быть искренним.**

Однажды ко мне пришел очень богатый человек и сказал: «Я алкоголик. Я хочу бросить пить».

Я сказал: «Отлично, я задам вам несколько вопросов. Вы женаты?»

Он ответил: «Да, и еще как женат». «Что вы хотите сказать этим „еще как“?» «У нас есть летний домик

в глухом месте, и до ближайшего населенного пункта десять миль. Место прекрасное. У меня хватило денег хорошо его обставить. Мы с женой часто проводим там две или три недели. Мы можем там ловить форель, закидывая удочки прямо из окна спальни. Телефона там нет. До цивилизации десять миль. У нас там есть любая еда и выпивка, которую только можно купить. И каждое лето мы с женой две-три недели можем жить там, нагишом, как дикари, по-настоящему наслаждаясь жизнью».

Я сказал: «Прекрасно, вам будет очень легко перестать быть алкоголиком. Пусть ваша жена приедет к вашему домику, соберет всю выпивку, которая там есть, и положит в машину. Одежду тоже положите в машину. Возьмите все, что там вообще есть из одежды и отвезите в Феникс.

Она может попросить подругу поехать туда с ней ночью и отдать ей свою одежду. А вы вдвоем можете провести там прекрасные две недели, ловя форель и будучи полностью свободны от выпивки. Я знаю, вы не потащитесь десять миль по пустыне за бутылкой вина».

Он сказал: «Доктор, я думаю, что ошибся относительно своего желания бросить пить».

А зря. В данном случае это был стопроцентный способ. И ваш алкоголик должен быть искренним.

Называя алкоголика «вашим», Эриксон подчеркивает свое убеждение в том, что психотерапевт, если он принимает пациента, берет на себя очень большую часть ответственности за успешность его лечения. Если вы, как психотерапевт, принимаете алкоголика в качестве пациента, то он становится «вашим алкоголиком».

## **Дружественный развод.**

Вот случаи, когда я видел мужа только один раз. И только потому, что заболел сам. Два месяца я не мог никого принимать.

Муж пришел ко мне и сказал: «Я единственный ребенок в семье. Мой отец является главой очень небольшой христианской общины. Я был воспитан в убеждении, что курение – это грех, что театр – это тоже грех. Фактически, меня воспитали на идее греха. Область дозволенного была очень ограниченной. Обучаясь в медицинском колледже, я был очень осторожен, чтобы не впасть в грех. Я встретил единственную дочь другого руководителя той же христианской секты, которая была воспитана в том же духе, что и я. Мы полюбили друг друга. Наши родители были рады и планировали шикарную свадьбу. Они оплатили наш медовый месяц в том же отеле, в котором одна

из родительских пар когда-то проводила свой. Отель находился в 142 милях от места, где мы жили.

Зима в Индиане была в разгаре, и температура опустилась ниже нуля. Свадьбу сыграли вечером, а после устроили прекрасный прием. Около десяти или одиннадцати часов вечера мы с женой сели в машину и поехали в этот отель, который был за 142 мили от нас. Не успели мы отъехать и двух миль, как в машине сломался обогреватель и когда мы доехали до отеля, я совершенно замерз. Мы приехали уставшие и в самом жалком состоянии. Машина сломалась и я не знал, смогу ли я ее починить. К тому же, нужно было менять спустившее колесо.

Мы поднялись к себе в номер, и я открыл дверь. Мы так и стояли, глядя друг на друга.

Мы знали, что нужно делать, но сильно замерзли, устали и были подавлены. Первой пришла в себя моя жена. Она взяла чемодан, включила свет в ванной и включила свет в комнате. В ванной она разделась, выключила свет и вышла в пижаме. Она пробралась в темноте к кровати и забралась в нее.

Тогда я тоже взял свой чемодан, пошел в ванную, включил свет, переделся в пижаму, снова выключил свет и пробрался в темноте к кровати с другой стороны. Так мы и лежали. Мы знали, что нам надо делать, но не могли думать ни о чем другом, кроме усталости,

холода и подавленности, которые надо было преодолеть.

Мы так и пролежали всю ночь, пытаюсь решиться и пытаюсь немного поспать.

Наконец, около одиннадцати утра мы решились стать супругами, но это не доставило радости ни одному из нас. Во время этого первого сношения она забеременела. Мы пытались научиться любить друг друга, но было поздно. Мы обсудили, что нам делать, и решили, что когда она в следующем месяце родит ребенка, и через шесть недель пройдет осмотр врача, мы мирно разойдемся. Нам обоим жаль, что брак обернулся таким образом. Ребенок останется с ней, а я буду помогать материально. Они вернутся домой. А я не знаю, куда поеду сам».

Я сказал: «Хорошо. Брак получился неудачным, и вы не смогли к нему приспособиться. Дело осложняется рождением ребенка. Я предлагаю вам по-дружески разойтись. Теперь позвольте объяснить вам, как это нужно сделать».

Я сказал ему: «Отправляйтесь в Детройт и позаботьтесь о том, чтобы вам устроили отдельную обединенную комнату и номер в отеле. Наймите сиделку, которая могла бы присмотреть за ребенком после того, как ваша жена пройдет шестинедельный осмотр. Объясните ей, что настало время для дружественного

развода и расставание должно быть дружественным. Вы приедете с ней в отель Статлер, меня не интересует, сколько это стоит. Снимите отдельную комнату для обеда и закажите шикарный обед со свечами и – это распоряжение врача – с бутылкой шампанского.

Когда вы закончите обед, а это не должно быть позже десяти вечера, подойдите к портье и возьмите ключ от своего номера. Коридорный вас туда проводит. Когда вы поднимитесь на свой этаж, дайте коридорному пять долларов и попросите его уйти. Он поймет, что вы имеете в виду. Тогда вы подойдете к двери своего номера, откроете ее, возьмете свою супругу на руки, перенесете ее через порог, не выпуская ее из рук, запретите дверь, пронесете ее через комнату и посадите на край кровати. Затем вы скажете ей: „Я последний раз поцелую тебя на прощанье“. Поцелуйте ее очень нежно и скажите: „Это был поцелуй от меня тебе. Теперь подари мне свой“. Положите руку ей на колено, немножко продлите этот поцелуй, скользните рукой по ее ноге и снимите с нее тапок. Затем скажите ей: „А теперь еще один поцелуй для обоих“. Проведите рукой под ее платьем, скользните по ноге и стащите другой тапок. Тогда, с помощью шампанского и ваших с ней эндокринных желез дело сдвинется с места. Расстегните ей молнию и снова поцелуйте. Снимите один чулок и поцелуйте снова. Я снабдил его точней-

шим планом, как ему обольстить его же супругу. К лету я оправился от своей болезни и ничего не знал об этой паре. Спустя несколько лет я читал лекцию в университете Эмори. Один молодой человек сказал мне: „Мы бы очень хотели, чтобы вы пообедали с нами“.

Я сказал: „Очень жаль, но у меня до отлета самолета уже совсем не осталось времени“. Он сказал: „Жаль, она очень расстроится“. Я поинтересовался, почему его семья будет расстроена, если мы даже не знакомы. Он сказал: „Похоже, что вы меня не узнаете“. Я сказал: „Да, я действительно вас не узнаю“. Он сказал: „Но вы наверняка помните обед, который вы посоветовали мне устроить со своей женой в отеле Статлер в Детройте“. „Помню“, сказал я.

Он сказал: „Теперь у нас двое детей и будет третий“. Когда люди приходят к вам и говорят, что хотят разойтись, то, вероятно, это не всегда правда.

Пара из этого рассказа во многих отношениях похожа на молодую женщину из „Греха“. Из-за полученного в детстве жесткого, подавляющего воспитания в работе с ними требуется ясный, директивный подход, помогающий им преодолеть полученные в детстве ограничения. Но у нас может возникнуть вопрос: „Почему Эриксон рассказывает нам эту историю? Ведь мы достаточно поднаторели в вопросах секса и знаем, как соблазнить женщину. Может быть, в рассказе содер-

жится скрытый смысл?“

Конечно, он там есть. И не один, Самая очевидная мысль, которую Эриксон снова хочет довести до нас, состоит в том, что самый лучший способ изменить чьи-либо реакции, это посоветовать человеку сделать то, что он уже делает, или, как в данном случае, собирается сделать. Затем вы привносите некоторое отличие, такое как изменение обстановки или атмосферы. Вы не колеблясь даете указания или дополнительную информацию. (Если вы оказываетесь в роли пациента, то вы получаете подходящую к вашим намерениям информацию).

Главным в этой истории является вера Эриксона в наши возможности и внутренние силы, с помощью которых мы можем решать проблемы и преодолевать различия. Иногда нам нужен только стимул, создаваемый небольшим изменением.

## **Начните катить снежный ком.**

Учтите, что двенадцатилетняя девочка – это не ребенок. У меня была одна такая девочка, на которой я демонстрировал чисто детскую технику. Она позволила мне по телефону и сказала: „У меня произошел младенческий паралич и я забыла, как двигать руками. Вы не могли бы загипнотизировать меня и снова

научить двигать ими?”

Я велел ее маме привести ее, и они пришли. Я посмотрел на девочку. Для двенадцатилетней девочки у нее был очень развитый бюст, кроме одного недостатка – правая грудь была смещена к подмышечной области. Я попросил мать раздеть девочку до пояса и осмотрел весь торс, чтобы увидеть, в каком состоянии мышцы.

Я сказал ей, чтобы три раза в день она садилась перед зеркалом, раздевшись до пояса, и строила себе рожи.

А теперь опусти вниз уголки губ с обеих сторон рта, сможешь?

Теперь сделай это еще раз и почувствуй, как двигается кожа на груди. Я могу опустить уголок рта только с одной стороны лица.

Я сказал ей, чтобы она сидела перед зеркалом три раза в день по двадцать минут и тренировалась опускать уголки рта. Иными словами, сокращать соответствующую группу мышц шеи и груди.

Она спросила меня: „Должна ли я сидеть перед зеркалом?”

Я сказал: „А где бы ты хотела сидеть?” Она сказала: „Я бы хотела воображать, что смотрю телевизор“. Итак, она смотрела воображаете передачи по воображаемому телевизору. И она начала разрабатывать

шейные и грудные мышцы, строя рожи и забавляясь воображаемым телевизором.

Дело в том, что, когда вы начинаете двигать одной мышцей, возбуждение разрастается и движение захватывает другие мышцы. Вы *пытаетесь* пошевелить только одним пальцем. Но благодаря генерализации, движение начинает распространяться без вашего ведома. Ее руки стали двигаться.

Правая грудь постепенно сместилась из подмышечной области на свое место. Сейчас эта женщина стала юристом и работает в суде.

## **Клаустрофобия.**

У другой пациентки была клаустрофобия. Она не могла находиться в маленьких помещениях. Мать в детстве наказывала ее, запирая в небольшом помещении перед входом в подвал, а потом громко стучала каблуками, оставляя девочку одну. Она стучала каблуками по тротуару, делая вид, что уходит очень далеко.

Девочка выросла с сильным страхом маленьких помещений. И вот я попросил ее посидеть в туалете моего офиса.

Она сказала: „Я сделаю это, только если дверь будет открыта настежь“.

Я сказал: „Представьте себе, что дверь открыта не настежь, а на один миллиметр меньше?“

Она согласилась. Она осталась в туалете, дверь которого была открыта на один миллиметр меньше, чем настежь. Затем, в процессе работы мы довели это „меньше“ до двух миллиметров, до трех, до половины сантиметра, до сантиметра, до полдюйма, до дюйма. И насколько же нужно было открывать дверь?

Итак, она стояла в туалете и медленно прикрывала дверь. Я смотрел и ждал, в какой момент у нее появится реакция страха. Оказалось, что она чувствует себя хорошо даже тогда, когда дверь открыта только на полдюйма и ее рука лежит на дверной ручке. Наконец, она оказалась в состоянии закрыть ее и тогда обнаружила, что может дышать в этом туалете, если не выпускает из рук дверной ручки.

Затем я предложил ей попытаться посмотреть через замочную скважину. Поскольку она видела через замочную скважину окружающее пространство, ей больше не нужно было держаться за дверную ручку.

Клаустрофобия – это синдром, который наглядно показывает выработавшиеся у человека ограничения. Теорий, объясняющих возникновение таких фобий много, но Эриксон не озадачивал себя ими. Его целью было помочь страдающему человеку преодо-

лететь напряженное чувство зажатости, выйти за пределы своего страха.

Эриксон говорит нам, что сложную проблему нужно преодолевать шаг за шагом, – сперва мысленно, потом постепенно закрыть одну дверь. Затем так же закрыть вторую дверь, потом окно...

## **Пределом являются звезды.**

Зимой ко мне приехал профессор астрономии. Он оставил открытой входную дверь. Он оставил открытыми дверь моего офиса и две другие двери в этом помещении.

Он отодвинул шторы на окне. Потом поднял жалюзи, раздвинул шторы полностью и открыл окно.

Он сказал: „Правительство выбрало меня для проведения фотосъемки всего круга эклиптики в обсерватории в Борнео, а я страдаю клаустрофобией. Для того, чтобы приехать на Борнео, мне нужно лететь на самолете и ехать на поезде. Мне нужно плыть на корабле и ехать на автомобиле. Я должен быть в состоянии работать в темной комнате. Вы можете помочь мне? У меня в запасе два месяца до отъезда“.

Я добился того что он представил себе, что одна из дверей закрыта, хотя на самом деле она была распахнута настежь. В конечном счете, он мог вообра-

жать себе это под гипнозом. Затем я добился того, что он мог представлять себе, что закрыта другая дверь, затем, что закрыто окно, затем, что закрыта входная дверь в офис.

Он поехал на Борнео проводить панорамную съемку эклиптики.

После того, как он успешно справился с задачей и вернулся, я ввел его в состояние транса и, когда он в воображении представлял себе, что дверь закрыта, я постепенно, от сеанса к сеансу, прикрывал ее все больше и больше, пока она не оказалась закрыта полностью. Постепенно я закрыл одну за другой все двери, предварительно добиваясь, чтобы он сперва увидел это в своем воображении. А начиналось это все с того, что он зрительно представлял себе, что дверь закрыта. Открытую дверь я называл проломом в стене. Я говорил: „Теперь давайте постепенно будем закрывать этот пролом, так чтобы стена была цельной“.

Дело в том, что если бы у вас была клаустрофобия, вам захотелось бы держать окна и двери открытыми. Я бы ввел вас в транс и сделал бы так, что на этом месте вы увидели бы широкий пролом. И как бы ни была сильна ваша клаустрофобия, вы смогли бы сидеть на этом диване при открытых окнах и дверях. А когда я изменил бы мысленный образ, имеющийся в вашем воображении, то вы стали бы реагировать на

него точно так же, как на реальную стену сзади вас.

В этом-то и состоит преимущество гипноза. В трансе вы можете заставить людей ясно представить себе, что такая-то конкретная дверь является на самом деле проломом в стене. И сзади них действительно будет находиться стена. Важно, чтобы окна и двери были открыты. Когда они превратятся в трещины и проломы в стене, медленно закройте эти проломы.

После того, как он побывал на Борнео и сфотографировал эклиптику, профессор забрался в темную комнату и стал печатать фотоснимки. Он очень хотел снова увидеть землю, на которой побывал, Борнео.

Следующей зимой его жена навестила меня и сказала: „Слава Богу, этой зимой мне не придется спать с открытыми окнами и дверями“.

Работая с этим случаем клаустрофобии, Эриксон так же постепенно приучает пациента переносить все более и более замкнутое пространство. Если в первом случае преодоление болезненной чувствительности к замкнутому пространству проводилось с реальными объектами, то в случае с профессором астрономии оно сперва проводилось в воображении. Воображаемый опыт затем подтверждался, когда Эриксон действительно закрывал двери. Эриксон не только закрывает настоящие двери после того, как сперва они оставались открытыми, но и вызывает с помощью

гипнотического внушения образ „широкого пролома“ в стене. Он показывает, что может управлять и контролировать фобические реакции пациента, равно как и его восприятие – формируя и устраняя такие визуальные галлюцинации. Во время внушения образа широкого пролома в стене, он устанавливает связь с чувством открытого пространства посредством ассоциаций: „вы можете выдержать то, что сидите здесь на этом диване при открытых окнах и дверях“. Затем он „меняет воображаемую картину“, он может внушить, что чувство безопасности и уюта останется, даже если „широкий пролом“ в стене будет заделан.

## **Кровь на клавишах.**

У доктора было два сына и дочь. Он решил, что старший сын, Генри, должен стать врачом. Мать решила, что этот сын должен стать концертирующим пианистом. Каждый день она часами заставляла его играть на пианино. Отец не видел в этом ничего плохого. Генри скоро понял, что ему придется как-то пережить мать. Он сильно надкусывал ногти и когда садится играть, то на клавишах пианино оставались следы крови. Но у матери был твердый характер и она заставляла его играть несмотря на это. Он надкусывал ногти сильнее, но никакое количество крови не помо-

гало. Он продолжал надкусывать ногти. Ему не разрешили ходить в школу, пока он не отыграет четыре часа в день на пианино. А он хотел ходить в школу. В дальнейшем он хотел поступать в высшую школу. Поэтому ему приходилось играть на пианино четыре часа каждый день. Позже, когда он хотел ходить в колледж, ему тоже приходилось играть четыре часа в день, чтобы получить разрешение ходить туда.

Когда Генри закончил колледж, отец хотел, чтобы он поступил в медицинское училище, но сам Генри этого не хотел. Он умудрился уйти из медицинского училища. Его отец был дипломатичным человеком и сделал так, что его приняли в другое медицинское училище. Генри ушел и оттуда. К этому времени у него были свои идеи. Он хотел изучать политические науки, поэтому намеренно мошенничал, откровенно, открыто обманывал, и его исключили из всех медицинских училищ. Отец привел его ко мне и сказал: „Загипнотизируйте его и сделайте так, чтобы он перестал кусать ногти“.

Генри было двадцать шесть лет. Он сказал: „Я хочу изучать политические науки, а мой отец оставил меня без денег“.

Генри устроился работать в похоронном бюро. Он ненавидел эту работу. Он был водителем катафалка. Я сказал его отцу: „Я позабочусь о вашем сыне. У ме-

ня свои методы проведения психотерапии“.

Отец ответил: „Мне все равно, как вы ведете терапию, важно, чтобы у Генри выросли ногти. Я никак не могу устроить сына в медицинское училище с такими страшными руками“.

Я спросил Генри: „Что ты думаешь о своей привычке?“

Он ответил: „У меня это врожденная привычка. Я не могу не кусать ногти. Вероятно, это происходит во сне. У меня нет никакого желания, чтобы мои ногти так выглядели. Они ужасные! Мне бы не хотелось, чтобы хорошенькая девушка посмотрела на мои руки“.

Я сказал: „Что ж, Генри, у тебя на руках десять пальцев. Я вполне уверен в том, что девять пальцев могут вполне обеспечить тебе твой "ногтевой рацион", если уж ты в нем так нуждаешься, а на десятом пальце, любом по твоему выбору, ты можешь отрастить длинный ноготь, благополучно питаясь с остальных девяти“.

«Это верно», сказал Генри. Я сказал: «Фактически, ты мог бы отращивать ногти на двух пальцах, преспокойно питаясь с восьми остальных».

Генри сказал: "Понимаю, куда вы клоните. Это кончится тем, что вы скажете мне, что я могу отращивать ногти на девяти пальцах, грызя только один. И, черт побери, мне нравится ход вашей мысли, он *захватывает* меня". Не потребовалось много времени, чтобы

он стал отращивать ногти на всех десяти пальцах.

И тогда я сказал: «Генри, твой отец не поддерживает тебя. Ты работаешь и играешь на пианино четыре часа в день».

Он ответил: «Я люблю музыку, но я ненавижу пианино. Я по-настоящему люблю музыку».

Я сказал: «Но пианино – это не единственный инструмент. У тебя за плечами двадцать два года игры на клавиатуре».

Генри сказал: «Я куплю себе электроорган». И он играл на электрическом органе так прекрасно, что его очень часто стали приглашать на свадьбы и праздники. И он играл на электрооргане все годы учебы в юридическом колледже. Ох, и разозлился же на меня его отец!

Второй сын по решению отца достоин был стать священником епископской церкви. А сын женился на еврейке и стал работать в магазине, торгующем подержанными автомобилями. Он был пьяницей, торговал подержанными автомобилями и был женат на еврейке!

Дочь тоже получила свои указания. Она должна была вырасти и стать платной няней. Но когда ей исполнилось шестнадцать, она убежала из дома, уехала в один из штатов Каролины (*прим.*: есть Ю. и С. Каролина) и вышла замуж за своего сверстника, которого

любила.

Брат Генри решил, что если Генри может изучать и политические науки, и законодательство, то он со своей женой еврейкой вовсе не должны продолжать ненавидеть друг друга. Они оба были несчастны в браке. Он понял, что его никто насильно не заставляет пить. Он разошелся с ней. У служителей епископской церкви развод не поощряется. Он сказал: "Вы не сделаете из меня служителя епископской церкви – я собираюсь стать автомобильным дилером. Я буду продавать *новые* автомашины!" И он преуспел в этом!

И Генри, юрист, и его брат, автомобильный дилер, поставили условия своей сестре и ее шестнадцатилетнему мужу. Они посетили обе родительские семьи и поставили условия. Ее муж должен, был пойти в колледж учиться и получать хорошие отметки. Он мог учиться, на кого захочет. А сестра должна была пойти учиться, закончить колледж и получить степень бакалавра. Она и ее муж могли принимать свои, совместные решения.

В этой истории показана склонность родителей к принуждению. Отец поглощен одной-единственной мыслью, что его сын должен стать врачом. Мать в не меньшей степени захвачена другой идеей, что сын должен стать пианистом. Характерно, что отец обращается к Эриксону за тем, чтобы он «загипнотизиро-

вал его так, чтобы он перестал кусать ногти». И даже после того, как Генри был исключен из всех медицинских училищ, отец слепо продолжает настаивать на том, что причиной всему являются обкусанные ногти, которые не дают возможности Генри поступить в другое медицинское училище. Много лет Генри реагировал на родительское принуждение симптомами, такими, как кусание ногтей. Конечно, он не чувствовал, что сам является причиной симптома. Он говорит «Я не могу не кусать ногти». Давайте посмотрим, как Эриксон работает с ним и со всей его семьей.

Сперва Эриксон вмешивается, беря ответственность на себя, представляя себя в роли «хорошего отца». Он говорит: «Я позабочусь о вашем сыне». Затем он показывает, что является более разумным руководителем, с которым сын может отождествить себя, не отказываясь при этом от своих законных желаний и стремлений. Используя двойную связь (говоря Генри кусать и в то же время не кусать ногти), он заставляет Генри признать в самом начале психотерапии: «Я захвачен вашей логикой». Генри понял, что если он будет следовать тому, что говорит Эриксон, он сможет удовлетворить полностью свою потребность в кусании ногтей и в то же время отрастить их почти все. Иными словами, его побуждали к тому, чтобы выражать любой свой законный импульс, но на-

правлять эти импульсы в данном случае на один ноготь. Делая следующий шаг, Эриксон распространяет этот принцип на игру на пианино. Он определил, что Генри на самом деле любит музыку и побудил его найти способ выражения творческих интересов и удовольствия. Однако Генри сам выбрал музыкальный инструмент. Увидев один раз, что он может делать то, что ему хочется, он смог сделать следующие шаги в определении своего жизненного пути и самостоятельно окончить юридический колледж, прокладывая себе дорогу с помощью таланта и заинтересованности, которые у него уже были развиты.

После того, как Генри вырвался из-под сковывающего влияния своих родителей и нашел более эффективные методы выражения протеста, чем кусание ногтей, он смог помочь своему брату утвердить себя в жизни. Тогда оба брата объединяют усилия, чтобы «поставить условия» своим родителям и фактически всей семье, включая мужа своей сестры и его родителей. Они смогли это сделать потому, что выступали вместе, а также потому, что теперь они воплощали собой рациональные ценности и «здоровые» цели. Интересно, что они не настаивали, чтобы их сестра ушла от своего шестнадцатилетнего мужа. Вместо этого муж был включен в программу саморазвития, которая всегда была семейным приоритетом и это об-

стоятельство было очень важно для Эриксона.

Было очевидно, что и отец и мать верили в силу образования и в возможности саморазвития. К несчастью, они были слишком косны и нечувствительны в своих попытках передать эти ценности детям. Несмотря на это, в конечном счете все дети смогли удовлетворить наилучшим пожеланиям своих родителей и оправдать их надежды. Генри стал профессионалом, юристом и органистом, осуществив таким образом мечты и отца, и матери. Брат Генри расторг смешанный брак, без сомнения раздражавший его родителей, и преуспел на поприще автомобильного дельца. Сестра получила образование в колледже.

Эриксон иллюстрирует то, что Шпигель называет «волнообразным эффектом». Его можно проследить на каждом члене семьи. Облегчение симптома кусания ногтей у Генри придало ему уверенности в себе, что привело к самоутверждающему поведению. Он избрал «свой собственный инструмент». Освобождение одного члена семьи от давления иррациональных требований привело к освобождению следующего, что, в свою очередь, привело к еще одному освобождению. Даже родители при всей их повышенной тревожности, без сомнения, освободились от ненужной вовлеченности и излишнего участия в делах своих детей. Какую бы психотерапию мы ни проводили,

мы знаем, что, работая с одним пациентом, мы вызываем у него изменения, которые повлияют и изменят всех, кто его окружает, кто находится в его «орбите».

## 6. Переструктурирование

В литературе по психотерапии имеется много примеров процесса переструктурирования. Одним из наиболее запоминающихся примеров является описание Виктором Франклом своего пребывания в лагере смерти, которое можно найти в его книге «Из лагеря смерти в экзистенциализму)». В то время, как большинство его товарищей по несчастью потеряли надежду и впоследствии погибли, Франкл был занят мыслями о будущих лекциях, которые он будет давать после своего освобождения – лекциях, в которых будет описан весь его опыт пребывания в лагере. Таким образом, он переструктурировал потенциально гибельную и безнадежную ситуацию. В своем сознании он трансформировал ее в источник богатого опыта, который он сможет использовать для того, чтобы помочь другим преодолеть кажущиеся безнадежными психологические и физические обстоятельства. Конечно, найдутся скептики, которые скажут, что его мысли никак не связаны с его спасением или что чувство безнадежности само по себе еще не приговаривало узников к смерти. Но как бы там ни было, такой образ мыслей без сомнения поддерживал в тот момент жизнестойкость его духа и ума. А возможно,

и помогал выжить физически. Мы можем также заметить, что переструктурирование, которое производит Франкл, созвучно его общей жизненной ориентации. Он *по-настоящему* ценил преподавание, и у него *действительно* был опыт чтения лекций, поэтому для него было естественным использовать опыт в качестве материала для будущих лекций.

Вацлавик, Викленд и Фиш в книге «Изменение» пишут: «Переструктурировать – значит изменить концептуальную и/или эмоциональную настроенность или точку зрения, относительно которой ситуация переживается, и перенести ее в другую систему отношений, в рамки которой „факты“ прежней ситуации вписываются не менее точно, а может быть даже лучше, и изменить таким образом весь смысл ситуации».

Эти авторы цитируют философа Эпиктета, который говорит: «Беспокойство мне доставляют не вещи сами по себе, а те мнения, которые мы имеем об этих вещах». Они указывают, что «опыт нашего взаимодействия с миром определяется процессом отнесения объектов нашего восприятия к различным категориям», и что «если мы определяем некоторый объект, как принадлежащий к определенному классу, то очень сложно усмотреть его принадлежность в то же время и к другому классу». При переструктурировании, увидев «альтернативные формы включенности» объек-

та, его одновременную принадлежность к нескольким классам, нам уже трудно вернуться к прежнему ограниченному видению «реальности».

Приводимые ниже рассказы иллюстрируют то, как Эриксон пользовался переструктурированием.

## **Увеличение значительности.**

Мой сын Роберт надстроил на своем доме второй этаж. Прошлой ночью он и его жена перебрались наверх. Маленький пятилетний Дуглас и двухлетняя Бекки страшно боялись, потому что им предстояло оставаться внизу. Роберт пришел ко мне. И вот что я ему посоветовал: «Кровать Дугласа ниже, чем кровать родителей». Роберту предстояло подчеркнуть, каким большим мальчиком был Дуглас и соотнести его старшинство с величиной родительской кровати, которая оставалась внизу. А Бекки должна была соотносить свое старшинство с величиной кровати Дугласа.

Затем я сказал Роберту, чтобы он убедился в том, что дети знают, как пользоваться входом наверх. И они прекрасно спали, хотя Дуглас и тревожился. Он даже спрашивал, нельзя ли ему поспать наверху первые несколько ночей.

Важно было сосредоточиться на чем-то, что под-

черкивало бы "я" ребенка. Например, на величине кровати и на том, что он большой мальчик.

Эриксон обращается к желанию любого ребенка быть большим. Детей Роберта переключают с их страхов и чувства беспомощности на ощущение самих себя, становящихся большими.

Вместо того, чтобы обращаться к утраченному – общество своих родителей – детей ориентируют на будущее. Дугласу сказали, что родительская кровать у него перед глазами и, глядя на нее, он приобретает право первым дорасти до ее размеров. Аналогичным образом Бекки напомнили, что она растет и скоро ей будет в пору кровать Дугласа.

## Стиль.

Моя дочка пришла домой из школы и сказала: «Папа, все девочки в школе грызут ногти, и я тоже хочу делать так же».

Я сказал: "Разумеется, ты должна соответствовать общему стилю. Я думаю, что сталь – это очень важно для девочек. Ты отстала от них. У девочек уже большой опыт. Поэтому я думаю, что лучший способ догнать подруг, это убедиться, что ты упражняешься в грызении ногтей каждый день достаточное время. Я думаю, что если ты будешь грызть ногти каждый день

три раза по пятнадцать минут (я заведу тебе будильник) точно в определенное время, то у тебя есть возможность их догнать".

Сперва она принялась за дело с энтузиазмом. Затем она стала начинать позже и заканчивать раньше, и в один прекрасный день сказала: «Папа, я хочу начать в школе новый стиль – ходить с длинными ногтями».

Начав с «присоединения к пациенту» в ее желании соответствовать общему стилю, Эриксон затем превращает «стилизованные поведение» в элемент распорядка дня. Он часто применяет этот подход при работе с симптомами – превращая их в обузу, которую легче отбросить, чем поддерживать,

## **Девушка, которую легче всего совратить.**

А вот письмо от студентки колледжам которая приезжала ко мне, когда училась на последнем курсе. Она рассказывала: "Моей матерью всю жизнь командовала ее мать. И моя мать поклялась, что если у нее в будущем когда-либо будет ребенок, то она не станет над ним так доминировать. Итак, моя мать стала моей лучшей подругой. Мать была мне лучшей подругой и настоящим другом и в младших классах, и в старших. Потом я уехала в Калифорнию учиться в католи-

ческом университете. Я ревностная католичка. А мать звонит мне дважды в неделю или я звоню ей, и мы пишем друг другу письма каждую неделю, поскольку она моя лучшая подруга.

Однако во всем этом что-то не так. Когда я пошла в колледж, я прибавила в весе со своих обычных 52 килограмм до 65. В первое же лето, приехав домой, я потеряла в весе и стала весить 40 килограммов. Затем, возвратившись в колледж, я снова поправилась до 65 килограммов. На следующее лето вновь похудела до сорока. В третье лето повторилось то же самое. Сейчас приближается Пасха, и в этом году я заканчиваю учебу. Я вешу 65 килограммов и собираюсь провести лето в Фениксе. Я не могу быть такой толстой. Я ем все подряд, ем все время, и это превратилось в навязчивость. Вы можете мне помочь?"

Итак, я ввел ее в транс и стал расспрашивать о ее весе. И тогда выяснилось: старшее поколение не может быть приятелем ни младшему школьнику, ни старшекласснику.

Я сказал ей, что ее мать не была ей настоящей приятельницей. У девушки не было молодого человека, и она всегда поверяла все своей матери. И когда ей встречался молодой человек, то она бросала его, потому что он вызывал у нее смешные чувства. Она не могла описать эти чувства.

В состоянии транса я сказал ей, что есть некоторые вещи, которые ей следует знать, и что она может слушать меня с помощью своего бессознательного. Затем я собирался построить свою работу так, чтобы она действительно могла слушать с помощью своего бессознательного. В состоянии легкого транса я объяснил ей, почему мать не может быть лучшей подружкой девушки, и что имело место нечто обратное: ее мать доминировала над ней, но только способ этого доминирования был обратным тому, которым над матерью доминировала, в свою очередь, ее мать. Я сказал ей, чтобы она обдумывала это, пока не поймет. Я ей сказал, что проблемой веса мы займемся позже. В это лето она вернулась в Феникс и похудела только до 61 килограмма. Потом она сказала: «Вы правы, моя мать действительно доминирует надо мной, и способ этого доминирования обратен тому, которым пользовалась моя бабушка. Она живет с нами и доминирует и над матерью, и над отцом. А мой отец пьяница. Моя мать доминирует надо мной, а я хочу быть нормальной девушкой. Я знаю, у меня бывают странные чувства, которые я не могу понять».

Тогда я сказал ей: «Ты ревностная католичка, ты действительно веришь, но из всех девушек в Соединенных Штатах легче всего совратить именно тебя».

Было видно, что она испугалась. Она сказала:

«Невозможно, чтобы кто-то совратил меня».

Я сказал: "Сейчас я объясню тебе, как легко можно тебя совратить. А ты подумаешь над этим. Если бы я был молодым человеком и хотел бы совратить тебя, я бы попросил тебя о встрече, пригласил бы тебя пообедать, потом повел бы тебя в кино и прекрасно провел бы с тобой время. При втором свидании я сказал бы тебе, что, по-моему, ты очень красива и что у меня к тебе сильное физическое влечение. Оставшуюся часть свидания я провел бы, абсолютно не касаясь вопросов близости. Я старался бы сделать все, чтобы тебе было хорошо. При третьем свидании я сказал бы тебе, что действительно хочу иметь с тобой близкие отношения, но знаю, что ты не та девушка, которую можно совратить. Поэтому я просто оставил бы эту тему, и мы продолжали бы развлекаться. И я дал бы тебе совет: не встречайся со мной в восьмой раз. Во время первых семи свиданий ты в полной безопасности. Но не встречайся со мной в восьмой раз.

Тогда ты могла бы совершенно спокойно идти со мной на четвертое, пятое и шестое свидание. И все это время твои гормоны делали бы в тебе свое дело. Во время седьмого свидания они уже достаточно поработали бы над тобой. Я поцеловал бы тебя на прощание в лоб. Потом подождал бы неделю и назначил бы тебе восьмое свидание. И ты бы уже знала, что

должно произойти".

Она согласилась с тем, что произошло бы именно так. Я сказал: «А теперь о твоём весе. За четыре года у тебя выработался порочный стереотип. Ты не можешь преодолеть его сразу. Поэтому я хочу, чтобы к следующему Рождеству ты принесла мне снимки себя в бикини спереди и сзади. И я хочу, чтобы ты отдала мне их из рук в руки именно в Рождество».

Она пришла с фотографиями. Она была в жалком состоянии. "Я весила 63 килограмма, когда снималась. Я ненавидела себя".

Я сказал: "У тебя действительно много лишнего. Я не хочу сохранять эти фотографии. Ты можешь взять их обратно".

«Мне они тоже не нужны, – сказала она, – я собираюсь порвать их».

Год спустя она весила 51–52 килограмма, и у нее был постоянный молодой человек. Она сказала: «Его руки касаются и замирают на моих коленях, и они останавливаются на моих плечах. Я знаю, что это были за смешные чувства. На следующий год я не буду преподавать в католической школе. Я собираюсь устроиться на работу в общественную школу».

Итак, с этого сентября она начала преподавать в общественной школе. А она была очень красивая девушка.

Эриксон рассказывал, что когда эта студентка была дома, она была «маленькой» девочкой, а когда она выходила одна, она становилась большой девочкой. Он это заметил, но чувствовал, что нет необходимости, чтобы пациентка догадывалась об этом. Почему Эриксон говорит ей, что ее можно совратить? Во-первых, он полностью захватывает ее вниманием бросая этот вызов. Затем, как я думаю, он пытается указать ей, что она способна испытывать нормальные сексуальные чувства – что фактически эти «смешные ощущения», которые заставляли ее бросать приятелей, были нормальными сексуальными чувствами. Он направляет ее воображаемый опыт по пути, на котором эти чувства могут достичь той степени интенсивности, когда она сможет их по-настоящему ощутить. Ее отношение к этим «смешным чувствам» подвергается переструктурированию. Она оказывается в состоянии ощущать их как нечто положительное и думать о них.

«Совратив» ее своим рассказом, Эриксон настаивает, чтобы она принесла ему свою фотографию в бикини. Рассматривая снимок, на котором она изображена почти голой, он усиливает фантазию об интимных отношениях, которую вызвал ранее («совращение»). Затем, в качестве «большой» девочки, оторвавшейся от дома, она получает опыт взаимоотношений с «любовником» (Эриксон), который отвергает

ее изображение с излишним весом, говоря о том, что у нее есть «жирок» и что он не хочет сохранять фотографии. Она тоже отвергает образ себя с излишним весом, разрывая фотографии. В результате общения с Эриксоном она изменила свой "я" – образ и свое отношение к сексуальности.

!@# Пройдите милю.

Отставной полицейский, ушедший с работы по состоянию здоровья, говорил мне: "У меня эмфизема легких, высокое кровяное давление и, как видите, я страшно располнел. Я слишком много пью. Я слишком много ем. Я хочу работать, но не могу этого сделать из-за эмфиземы и давления. Я хотел бы бросить курить. Я хочу избавиться от этой привычки. Я хотел бы перестать выпивать двести граммов виски ежедневно и хотел бы съесть разумное количество пищи". Я спросил: «Вы женаты?»

«Нет, – ответил он, – я холостяк. Обычно я готовлю сам, но за углом имеется ресторанчик, в который я \*частенько заглядываю».

«Значит, поблизости за углом есть небольшой ресторан, в котором вы можете пообедать. А где вы покупаете сигареты?»

Оказалось, он берет по паре пачек. Я сказал: «Иными словами, вы покупаете сигареты не только на сегодня, но и на будущее. Теперь, если вы по большей

части готовите сами, то где вы покупаете продукты?»

«К счастью, прямо за углом есть овощной магазин. Там я и покупаю овощи и сигареты». «А где вы покупаете выпивку?» «К счастью, в следующем доме за магазином имеется прекрасная винная лавка».

«То есть, у вас есть рядом небольшой ресторан, овощной магазин и винная лавка, и все это там же, прямо за углом. И вам нужна встряска, но вы знаете, что не можете встряхнуться. Но вы можете ходить. Хорошо, покупайте одну пачку за раз. Пройдите в другой конец города, чтобы купить ее. Это начнет приводить вас в форму. Относительно овощей. Не покупайте их в ближайшем магазине. Пойдите в магазин, который расположен в полумиле или миле от вас и купите ровно столько, сколько нужно, чтобы поесть один раз. Это означает три прекрасные прогулки за день. Что касается спиртного, то вы можете пить сколько хотите. Пропустите свой первый стаканчик в баре, расположенном за милю от вашего дома. Если вам захочется выпить еще раз, найдите другой бар, но не ближе, чем за милю. Если захотите выпить в третий раз, то найдите еще один бар, но тоже не ближе, чем за милю».

Он посмотрел на меня с явной злобой. Он меня обругал. Он ушел разъяренным.

Примерно через месяц ко мне пришел следующий

пациент. Он сказал: «Вас рекомендовал мне отставной полицейский. Он сказал, что вы единственный психиатр, который знает, что делает».

Полицейский не мог после этого купить ни одной пачки сигарет! И он теперь знал, что хождение в магазин – это сознательное действие. Он мог его контролировать. А ведь я не отбирал у него еду. Я не отбирал у него табак. Я не отбирал у него выпивку. Я дал ему возможность *гулять*.

Этого пациента заставили переструктурировать свое поведение. Ему пришлось отказаться от неосознаваемых, автоматических действий. Как рассказывал Эриксон, он понял, что «хождение в магазин было сознательным действием».

В данном случае Эриксон увидел, что имеет дело с человеком, долгие годы выполнявшим приказы. Поэтому он и дает ему советы в форме приказов, ожидая, что человек их выполнит. Это яркий пример того, как надо работать с пациентом в его системе отношений. Конечно, нет необходимости работать со всеми пациентами в такой же манере.

## **«Шрапнель».**

Однажды студентка колледжа громко пукнула, когда писала что-то на доске перед всем классом. Де-

вушка выбежала, отворачивая лицо, заперлась дома, опустила шторы и заказывала продукты по телефону, забирая их много позже наступления темноты. Вот от нее я и получил письмо, в котором она писала: «Можете ли вы принять меня в качестве пациентки?»

Я посмотрел на обратный адрес в Фениксе, который она указала, и ответил ей: «Да, я готов». Она написала мне снова: "Вы действительно *уверены*, что *хотите* видеть меня среди своих пациентов?" Меня это удивило и я написал ей в ответ: "Да, я действительно *хотел бы* вас принять". Она колебалась месяца *три*, а потом написала мне «Я бы хотела встретиться с вами после наступления темноты. И я не хочу чтобы кто-нибудь меня видел. Поэтому, пожалуйста, постарайтесь, чтобы никого не было, когда я приду к вам в кабинет».

Я назначил ей встречу на десять тридцать вечера, и она рассказала мне, как она громко пукнула перед всем классом, как выбежала оттуда и заперлась у себя в комнате. Она сказала мне также, что была обращена в католицизм. Я знал, что вновь обращенные католики всегда так нетерпимы и спросил ее. "А вы действительно хороший католик?" Она уверила меня, что да. И я провел пару часов, расспрашивая ее о том, насколько хорошим католиком она является.

А затем, при следующей встрече, я сказал: "Вы го-

ворите, что вы хороший католик. Тогда почему же вы оскорбляете Господа почему над Ним насмехаетесь? Ведь это же *факт*. Вам должно быть стыдно – смеяться над Богом и еще называть себя хорошим католиком!"

Она пыталась защищаться.

Я сказал: "Я могу *доказать*, что вы мало уважаете Господа". Я достал книгу по анатомии, атлас с иллюстрациями всего строения тела. Я показал ей рисунки прямой кишки и анального сфинктера в разрезе.

Я сказал: "Человек очень хорошо умеет делать многие вещи. Но можете ли вы представить себе человека, обладающего таким мастерством, чтобы создать устройство, которое состояло бы из твердой материи, жидкости и воздуха – и которое выделяло бы во вне только воздух" И добавил: «Бог это сделал. Почему же вы не уважаете Бога?»

Затем я сказал ей: «А теперь я хочу, чтобы вы на деле доказали свое честное уважение к Богу. Я хочу, чтобы вы приготовили немного фасоли. Военные моряки называют эту фасоль „шрапнелью“. Добавьте для аромата лук и чеснок. Потом разденьтесь, прыгайте и танцуйте, носясь по комнате, не сдерживая газы, и пусть звуки будут и громкими, и тихими, сильными и слабыми... и наслаждайтесь телом, которое Бог сотворил для вас».

И она проделала это. Через год она вышла замуж, и я ради проверки позвонил ей домой. У нее родился ребенок. А когда я навел на нее, она вдруг сказала: «Сейчас мне надо покормить его». Она расстегнула кофту, обнажив грудь, и кормила ребенка, перебрасываясь со мной словами. Изменение отношений было полным.

## **Коричневое Лицо.**

Ко мне пришла женщина, которую уже однажды я лечил от болей. Она сказала: «Сейчас я пришла не из-за себя. Я пришла поговорить по поводу своей дочери. Ей восемь лет. Она ненавидит свою сестру; она ненавидит меня; она ненавидит отца; она ненавидит свою учительницу, школьных подруг; ненавидит почтальона, молочника, газовщика, – она совершенно явным образом ненавидит всех. Она ненавидит себя. Я долго пыталась уговорить ее поехать на лето в Канзас, к моим родителям. Она ненавидит их, хотя ни разу не видела».

Я спросил: «В чем причина этой ненависти?» «Причина в том, что у нее все лицо в веснушках. Ребята в школе называют ее „веснушкой“ и она страшно ненавидит эти веснушки». «Где девочка?» – спросил я.

«Она сидит в машине, не хочет идти сюда. Она

ненавидит вас, потому что у нее лицо в веснушках».

Я сказал: «Идите и приведите девочку сюда, даже если для этого потребуется применить силу. И приведите ее в комнату».

Я сел за стол в другой комнате. Матери не пришлось применять силу. Девочка стояла в дверях, сжав кулаки и стиснув зубы, сверкая глазами, она смотрела на меня, приготовившись к схватке.

Я смерил взглядом эту фигуру, стоящую в дверном проеме и сказал: «Ты воровка! Ты крадешь!»

Она сказала, что она не воровка и ничего не крадет. Здесь-то она могла сопротивляться.

"Нет, ты воровка. Ты крадешь вещи. Я даже знаю, что именно ты украла. У меня даже есть доказательства, что это ты украла".

Она сказала: «У вас нет доказательств. Я никогда ничего не краду».

Я сказал: "Я даже знаю, где ты это украла". Девочка всерьез рассердилась на меня. Я сказал: "Я скажу тебе, где ты была и что ты украла. Ты была на кухне и накрывала на стол. Ты стояла у кухонного стола. Ты добралась до вазочки, в которой лежали печенье, булочки и рогалики с корицей. Ты просыпала часть корицы себе на лицо – вот ты и стала Коричневым Лицом.

Это было два года назад. Она не могла не отреагировать эмоционально на свои веснушки, и среагиро-

вать самым благоприятным образом. Она была предрасположена к благоприятной реакции, потому что я намеренно усилил ее враждебность и ярость, а затем создал настоящую пустоту в ее сознании. Это произошло потому, что я сказал, что знаю, где она находилась, когда украла, и что я знаю, что именно она украла. И что у меня есть доказательство. Таким образом, она испытала облегчение, поняв нелепость обвинения в воровстве. В действительности я шутил с ней, и ситуация стала смешной. И ей понравились булочки, печенье и рогалики с корицей, а ее веснушкам я дал новое название. Это ее эмоции, ее мысли, ее реакции оказали психотерапевтическое действие. Хотя она и не знает об этом.

Позже Эриксон следующим образом комментировал рассказ «Коричневое Лицо»: «Вам также следует понять, что важно не то, что вы делаете, не то, что вы говорите, а важно то, что делает пациент, что он понимает».

Мне довелось видеть открытку и письмо, адресованное Эриксону от Коричневого Лица: «Дорогой мистер Эриксон, я вспоминала вас сегодня. Я читала эти „безумные“ письма, которые вы мне написали. Как ваши дела? Я постараюсь не забыть послать вам поздравление в День всех влюбленных. В этом году я иду в шестой класс. Вы, наверное, меня уже не

помните, но если прочтете мое прозвище, то вспомните сразу. ПЕРЕВЕРНИТЕ ОТКРЫТКУ. Меня зовут В\_Н\_ (Коричневое Лицо)». Всего вам доброго. Коричневое Лицо".

Открытка была написана печатными буквами коричневыми восковыми мелками трех разных оттенков. В конверте лежало цветное фото, с которого смотрела очаровательная маленькая девочка с темно-рыжими волосами и лицом, покрытым веснушками. Она улыбалась.

## **Псориаз.**

Молодая женщина сказала: «Мне понадобилось несколько месяцев, чтобы набраться смелости и прийти к вам. Вы обратили внимание на то, что у меня высокий воротник и длинные рукава, хотя сейчас лето. Но вчера вечером, когда я увидела столько перхоти на ковре и сегодня утром, когда я увидела, что ее не меньше в моей постели, я подумала, что мне надо сходить к психиатру. Пока у меня псориаз, он едва ли сможет сделать что-нибудь, что еще хуже». Я сказал: «Так вы думаете, что у вас псориаз». Она сказала: «Я ненавижу раздеваться. Посмотрели бы вы на мое тело, на мои руки, на мою шею. С меня просто сыплется перхоть».

Я сказал: «Позвольте мне взглянуть на псориаз. Меня это не убьет, и для вас это не смертельно».

Она показала мне его. Я осмотрел ее внимательно и сказал: «У вас нет и трети того псориаза, который, как вы считаете, у вас есть».

Она сказала: "Я пришла к вам за помощью, потому что вы врач. А теперь вы рассказываете мне, что у меня нет и трети псориаза, хотя я прекрасно вижу, сколько у меня есть. Вы же пытаетесь занижать это до одной трети".

Я сказал: "Правильно. У вас много эмоций. У вас есть немножко псориаза и очень много эмоций. Вы живой человек, у вас есть эмоции, немножко псориаза и много эмоций. Очень много эмоций на ваших руках, на вашем теле, и вы называете это псориазом. Поэтому у вас не может быть более трети того, что, как вы считаете, у вас есть".

«Сколько я вам должна?» – спросила она. Я сказал ей.

Она сказала: «Я выпишу вам чек и постараюсь больше с вами никогда не встречаться».

Через две недели она позвонила и сказала: «Нельзя ли увидеться с вами?» «Конечно», ответил я.

Она сказала: «Я хочу извиниться. Я хочу увидеться с вами снова».

Я сказал: «Нет необходимости извиняться, потому

что я поставил правильный диагноз и не хочу, чтобы передо мной извинялись за это».

Она сказала: «Я полагаю, вы правы. Мне не следует извиняться. Я должна быть благодарна, что вы поставили правильный диагноз. У меня больше нет перхоти, и посмотрите на мои руки. На них есть несколько небольших пятен, и это все. И на всем теле точно так же. А я злилась на вас две недели».

Когда Эриксон говорит молодой женщине: «У вас немножко псориаза и много эмоций», он отождествляет псориаз и эмоции и внушает мысль, что чем больше эмоций, тем меньше псориаза и чем больше псориаза, тем меньше эмоций. Затем он дает ей возможность направить эмоции на него. Когда она разозлилась на него и продолжала злиться две недели, ее псориаз уменьшился. У нее было много эмоций и немного псориаза.

Таким образом, Эриксон готовит пациента к открытию новой системы отношений, бросая ему вызов, смущая или вызывая отрицательные эмоции. Переструктурирование совершается в соответствии с психологическими установками и убеждениями личности. В «Шрапнели» он первым делом устанавливает, что пациентка считает себя религиозной. С ребенком в «Коричневом Лице» он использует игровое отношение, которое подходит для общения с детьми. И он за-

трагивает антагонистическое отношение и тенденцию к соревнованию у пациентки с псориазом, бросая ей вызов. Она сама убеждается в том, что Эриксон был прав и что у нее *действительно* много эмоций. Тогда на бессознательном уровне устанавливается ассоциация, что если верна первая, то будет верна и вторая часть сказанного, – а именно, что у нее только треть того псориаза, который, по ее мнению, она имеет. Ее тело стало доказывать ей это, утрачивая большую часть перхоти.

Достаточно было «Коричневому Лицу» однажды облегченно улыбнуться, услышав прозвище «Коричневое Лицо», вместо слова «воровка», чтобы иметь предрасположенность улыбаться всегда, когда она будет слышать о своих веснушках. Таким образом, ее исходные чувства ненависти и злобы замещаются чувством спокойной радости. Как объясняет Эриксон: «Ситуация стала забавной». И эта смешная ситуация осталась даже после того, как общение с Эриксоном закончилось.

В «Шрапнели» показано, как ситуация, в которой пациентка оказалась в униженном положении из-за потери контроля, трансформируется в ситуацию, в которой она может отдать должное удивительной степени контроля, которой она на самом деле обладает, – а именно, способности выделять только газ и задер-

живать в прямой кишке жидкие и твердые фракции. Ее фактически побуждают выразить танцем радость по этому поводу и во время танца в голом виде в комнате осуществить этот контроль на деле. Конечно, на гораздо более поверхностном уровне Эриксон просто дает ей разрешение нукать, которое может пересилить прежнее мнение о том, что это самое худшее, что только можно сделать. Однако он уважает ее систему запретов тем, что не предлагает ей делать это на людях.

Между прочим, Эриксон отмечает, что история имеет небольшое продолжение. Принятие ею своего физического существа повлекло за собой принятие и других естественных функций, таким образом, год спустя она оказывается в состоянии, разговаривая с ним, обнажить грудь и кормить ребенка.

## **Ни единой эрекции.**

Я стараюсь подбирать метод психотерапии, чтобы он соответствовал индивидуальности пациента. Однажды ко мне пришел врач и сказал: "Первое половое сношение у меня произошло в публичном доме. Я испытал отвращение. Отвращение было настолько сильным, что за прошедшие с тех пор двадцать лет у меня не было ни единой эрекции. Я нанимал самых

разных женщин, платил им большие деньги и говорил: «Сделайте так, чтобы у меня была эрекция». И ни одна из них не смогла этого сделать.

А теперь я встретил девушку, на которой хочу жениться. Я пытался спать с ней. Она очень добра и заботлива, но у меня нет эрекции".

Я сказал: «Мне нужно поговорить с девушкой и поговорить с глазу на глаз, а потом я поговорю с вами обоими».

Я сказал девушке: «Ложитесь с ним в постель каждую ночь, но будьте абсолютно холодны как женщина. Ни коим образом не позволяйте ему касаться вашей груди, вашего тела. Просто запретите это. Крайне важно, чтобы вы выполнили это указание».

Я позвонил доктору и сказал: "Я сказал Милдред, чтобы она ложилась с вами спать каждую ночь. Я сказал ей, чтобы она не допускала никаких попыток целовать ее, прикасаться к груди, к гениталиям, к телу. Я хочу, чтобы такая ситуация продолжалась три месяца. Затем вы придете, и мы с вами обсудим, что происходит".

В начале марта он потерял над собой контроль и «изнасиловал» ее.

Милдред была очень красивая женщина, с прекрасной фигурой. И когда он столкнулся с тем, что источник невозможности полового акта находится в Мил-

дред, а не в нем самом, то это изменило систему отношений. Милдред делала сношение невозможным, а не он сам.

Таким образом, ему не нужно было концентрироваться на том, что у него нет эрекции. Милдред сделала это для него невозможным.

Поскольку первый половой опыт пациента в публичном доме вызвал у него отвращение, а попытки «самолечения» путем «найма» женщин только усилили стереотип неудачи, Эриксон определил, что его импотенция является результатом легко доступного секса. Поэтому Эриксон с помощью любящей пациента женщины создает противоположную ситуацию – в которой секс запрещен. Объясняя происходящее, Эриксон, как обычно, говорит туманно. Когда в последнем предложении он говорит: «Милдред сделала это для него невозможным», мы (и в первую очередь пациент) задаемся вопросом, чем является «это», оказавшееся для него невозможным: половым актом? Фиксацией на том, что член не возбужден, т. е. мастурбацией без эрекции? Прежней импотенцией? В любом случае, ему удалось вывести «врага» из пациента и сделать его чем-то внешним по отношению к нему. И тогда, вместо того, чтобы злиться на себя, увеличивая тем самым невозможность эрекции, пациент смог направить агрессию на причину «невозможности», на-

ходящуюся вне его, на Милдред. Он делает это, «насилуя» ее. А получив однажды удовлетворительный опыт сексуальных отношений, лишенных тревожности относительно возможности достижения эрекции, он уже затем имеет возможность наслаждаться половыми отношениями без такого сильного элемента агрессии.

### **Соси, соси, соси.**

Пятнадцатилетняя девочка постоянно сосала палец. Ее родители позвонили мне и рассказывали об этом со слезами в голосе. Они говорили, что девочка весь день выводила их из себя своим сосанием пальца. Она сосала палец в школьном автобусе и водитель был сильно раздражен. И другие дети тоже. Учителя жаловались на то, что она сосет палец. Они говорили, что собираются привести ее ко мне.

Девочка вошла в кабинет, сося палец, громко и с вызовом. Ее родители сидели в соседней комнате и не могли слышать, что я ей говорил. «Я хочу сказать тебе, что ты очень глупо делаешь, сося палец», – сказал я.

Она сказала: «Вы говорите так же, как и мои родители».

Я сказал: "Нет, я говорю разумно. Ты причиняешь

сравнительно небольшое неудобство своим родителям и сравнительно небольшое неудобство водителю автобуса. Ты сосешь палец везде, в школе. Сколько тысяч ребят учится в школе? И ты сосешь палец перед всеми подряд. Теперь, если бы ты *не была* глупой, если бы ты была *умнее*, то ты сосала бы свой большой палец так, чтобы это по-настоящему засело бы в печенках у твоего папы.

Разговаривая с твоими родителями, я понял, что послеобеденное время у вас построено по четкому графику. Твой папа читает свежую газету. Он садится и читает ее от корки до корки. Я взял с твоих родителей обещание, что они ни слова не скажут тебе относительно твоего сосания пальца. Они вообще не будут ничего тебе говорить об этом.

Поэтому сделай, пожалуйста, вот что. Возьми часы. Сегодня вечером после ужина ты сядешь рядом со своим папой и целых двадцать минут будешь заниматься только сосанием своего большого пальца, а маме, которая очень пунктуальна по натуре, дашь возможность вымыть посуду. Она любит сшивать из лоскутков разные вещи. Вымыв посуду, она всегда садится за шитье. Пососав палец рядом с папой, ты усаживаешься рядом с мамой. Заметь время и соси свой большой палец – соси хорошенько, чмок, чмок, чмок.

Я взял с твоих родителей слово, что они не скажут

тебе ничего на то, что ты сосешь палец. И ты сможешь понаслаждаться тем, что внутри их это будет бесить. И они ничего не смогут сделать.

Что касается водителя автобуса – так ты его видишь только два раза в день. Ребят в школе ты видишь каждый день. В субботу и в воскресенье ты не видишь ни ребят, ни водителя. Поэтому просто не обращай на них внимания. Как правило, девочка недолюбливает кого-то из учеников конкретно, мальчика или девочку. Вот и *воспользуйся* тем, что ты сосешь палец. Каждый раз, когда этот ученик посмотрит на тебя, засовывай палец в рот. И *по-настоящему* соси его. И, конечно, каждый ученик не любит кого-нибудь из учителей. Не расходуй свой палец попусту на всех учителей подряд. А каждый раз, когда ты увидишь этого конкретного учителя, засовывай большой палец в рот и начинай сосать".

Менее, чем через месяц она обнаружила, что существует масса *других* занятий. Я сделал ее сосание большого пальца обязательным, а она не любит делать что-либо по обязанности.

Когда Эриксон указывает на «четкую регламентацию» времени родителей, он косвенным образом привлекает внимание девочки к навязчивому характеру ее привычки сосать большой палец. Он предлагает ей перестать быть «глупой» (т. е. действовать без осо-

знания или бесцельно). Вместо этого она может намеренно выражать свою враждебность более эффективным образом. Ее поведение, связанное с сосанием пальца, переструктурируется. Оно уже не является просто «привычкой», неподвластной контролю. Теперь оно становится полезным средством общения – выражением враждебности.

В этой истории, как и во многих других рассказах Эриксона о лечении детей, он начинает со слов: «Я попросил родителей выйти и стал говорить с ребенком». На одном уровне, он уважает ребенка как индивидуальность, независимую от родителей. На другом уровне, он обращается к ребенку в каждом из нас. Родители, которые часто воплощают силы принуждения, нетерпимости и недостаточное принятие, изгоняются. Они не должны вмешиваться в психотерапию. На этом уровне Эриксон говорит нам, что необходимо отложить притязания нашего слишком жестко организованного суперэго, чрезмерно строгие мотивы долженствования и позволить детским структурам личности проявлять себя и развиваться. Полагаю, он советует нам не умерщвлять наши детские импульсы – нашу спонтанность, наше любопытство, нашу непосредственность, нашу импульсивность и так далее, – а управлять ими и направлять «разумно». Когда, подобно этой девочке, мы получаем возможность увидеть

связь между нашими действиями и реакциями других людей (например, раздражением), тогда в наших силах оказывается прекратить конкретный вид поведения.

Надо полагать, что этот тип «предписания симптома») является практическим применением взглядов Альфреда Адлера на психотерапию. Адлер однажды сказал: «Психотерапия похожа на плевков в чей-то суп. Человек может продолжать есть его, но он не может им наслаждаться». Сделав сосание пальца обязательным, Эриксон как раз и «наплевал этой девочке в суп».

## 7. Обучение на опыте

### Что значит быть шестилетним.

На прошлой неделе я *получил* письмо от своей невестки, в нем она рассказывала о дне рождения своей дочки, которой исполнилось шесть лет. На следующий день девочка в чем-то провинилась, за что и получила нагоняй от мамы. Тогда она сказала: «Мама, ведь это очень трудно быть шестилетней. У меня был только один день, чтобы чему-нибудь научиться».

### Сновидения.

Когда ночью вы ложитесь в кровать, вы собираетесь спать и, может быть, видеть сны. И во сне вы не рассуждаете, вы переживаете. Однажды своему сынишке Лансу я не дал конфетку. *Я* сказал ему, что он уже съел достаточно. Проснувшись на следующее утро, он сиял от счастья. «Я съел весь кулек», сказал он мне.

И когда я показал ему кулек, в котором еще были конфеты, он подумал, что я, наверное, успел сходить

и купить еще, потому что он *знал*, что он съел их. И он *на самом деле* съел их – во сне.

В другой раз Борт дразнил Ланса, и Пανε хотел, чтобы я наказал Борту. Я отказался. На следующее утро Лапе сказал: "Я рад, что ты задал Бергу трепку – только не надо было бить его такой большой бейсбольной битой". Он был уверен, что я *действительно* строго наказал Берта. Он превратил свое чувство вины – относительно желанья, чтобы отец наказал Борту – в критику *суровости* моего наказания. Таким образом, с ним что-то произошло.

Многие люди, которые склонны рассуждать вместо того, чтобы впадать в транс, однажды ночью, думая совсем о другом, увидят сон, в котором им приснится, что они находятся в трансe. И в этом приснившемся состоянии трансa они будут совершать некоторые действия. На (следующий день они прядут и скажут вам: «Я увидел во сне решение этой проблемы». Задача психотерапии, главным образом, состоит в том, чтобы создать у бессознательного мотивацию) использовать все разнообразие приобретенных им навыков и опыта.

Человеческий опыт очень разнообразен, и сновидения являются одной из его областей. В этом рассказе Эриксон указывает на то, что хотя гипноз может и не сработать, но психотерапия в целом может подей-

ствовать. Это означает, что пациент может отправиться домой и довершить работу в сновидении. Выслушав эту историю, склонный к рассуждениям пациент может пойти домой и увидеть во сне, что он находится в трансе.

## Плавание.

Обучение через опыт, через переживание гораздо эффективнее, чем интеллектуальное обучение. Вы можете выучить все движения пловца, лежа животом на табуретке. Вы можете отработать ритм движений и дыхания, движения головы, рук и ног и так далее. Но когда вы попадаете в воду, вы можете только барахтаться по-собачьи. Вы должны учиться *плавать в воде*. И уже научившись, вы имеете навык.

Учиться на опыте – это самое важное. В школе мы все усвоили, что учиться нужно сознательно. А упражнения, связанные с водой, вы выполняли бессознательно. И вы научились поворачивать голову, грести руками, и делать толчки в определенном ритме – соотнося свои движения с водой. Но те из вас, кто не плавал сам, не знают, не смогут рассказать мне, что чувствуют ноги в воде, как чувствуют воду руки, как ощущает воду тело, ввинчиваясь в нее, например, при плавании австралийским кролем.

Если вы плаваете на спине, вы знаете, как это делается. Много ли вы обращаете внимания на то, как вода обтекает кожу, когда вы плывете на спине? Если вам приходилось делать небольшие погружения с аквалангом, то вы знаете, как сильно мешает резиновый костюм. Вода гораздо легче скользит по коже, когда вы раздеты. А костюм для погружений совершенно явно мешает.

Меня не интересует, сколько каждый из вас, сидящих в этой комнате, знает о гипнозе, потому что со временем вы все узнаете – находясь в промежуточном состоянии, когда вы и не спите, и не бодрствуете – в этом гиппологическом состоянии вы многое узнаете о гипнозе. Обычно, просыпаясь по утрам, я люблю, чтобы мои ноги касались пола, как только я открываю глаза, а моя жена всегда любит пробуждаться медленно, постепенно, в течение пятнадцати – двадцати минут. У меня кровь приливает к голове мгновенно. Ее же кровоснабжение работает очень медленно. *У каждого из нас есть свой индивидуальный стиль.* Сколько раз вам нужно входить в транс, чтобы вы потеряли интерес к переживанию самого процесса вхождения в него? Может быть, дюжину?

Приходилось ли вам когда-нибудь купаться в Великом Соляном Озере? Вода выглядит как вода, и если ее потрогать, то она и остается водой. Но я знал зара-

нее, что не смогу в нем плавать. Мне хотелось знать, что произойдет, если я попытаюсь плыть. Я прекрасно знал, что в озере вода перенасыщена солью. Но мне было необходимо получить *опыт* попыток плавания в нем, прежде чем я смогу сформулировать, что же произойдет с пловцом, который погрузится в эту воду. И большинство людей, подвергающихся гипнозу, хотят понимать, что они испытывают, испытывать и понимать *в одно и то же время*. Пусть ваш опыт существует отдельно. Пусть все происходит само, без вашего вмешательства.

Эриксон добивается осознания тела, делая акцент на тактильных ощущениях. Когда он упоминает различные ощущения, ритмы, движения, слушатель не может не вспомнить подобные ощущения, которые он испытывал сам. Вместо того, чтобы сказать: «Кто из вас пловец, может вспомнить, как ноги чувствуют воду...» – Эриксон использует негативный ключ и говорит: «Но те из вас, кто не плавал сам, не знают, не смогут рассказать мне...» Несколько позже он дает установку, задавая вопрос: «Много ли вы обращаете внимания на то, как вода обтекает кожу, когда вы плывете на спине?» Он подразумевает, что обращать внимание на свой сенсорный опыт – это и хорошо и полезно.

Когда Эриксон говорит: *"Меня не интересуют сколько каждый из вас, сидящих в этой комнате,*

знает о гипнозе (Разрядка Сиднея Розена)", то этим он делает долговременное постгипнотическое внушение, что изучение гипноза будет продолжаться и вне стен этой комнаты. Он косвенным образом развивает это внушение, давая еще одну установку, что «это научение» будет происходить в различных ситуациях, таких как пробуждение. Он также проводит мысль, что каждый слушающий будет обучаться в соответствии со своим «индивидуальным стилем». Он объясняет, что обучение на опыте лучше всего происходит тогда, когда человек просто пропускает через себя опыт, переживает нерефлекторно, а не пытается его исследовать. Он незаметно вставляет еще одно постгипнотическое внушение – что это произойдет после двенадцати сеансов вхождения в транс. Комментируя далее, он снова подчеркивает важность отказа от попыток понимать опыт, когда он имеет место. Конечно, этот принцип распространяется не только на опыт гипноза. Если человек захочет понять то, что он испытывает, свой опыт, то лучше всего такое исследование, мысленный просмотр и анализ, отложить до более позднего времени, когда будет достигнута некоторая отстраненность от испытываемых переживаний. Может быть очень полезным рассказывать подобные истории пациентам на сексуальной психотерапии. Например, она может послужить хорошим введением к

описанию упражнений по концентрации ощущений. Для пациентов, которые отстранены от своих ощущений, может быть полезной концентрация на тактильных ощущениях.

## **Попробуйте на вкус.**

Мой сын Борт мог бы стать отличным психиатром, но он предпочел стать фермером. У него шесть сыновей и одна дочь. Он был очень озабочен тем, чтобы его дети не приучились к табаку, алкоголю, наркотикам и т. п. Поэтому с самого раннего возраста он показывал им всякие безобидные, но интересные на вид существа вроде садового вара. Когда дети начинали спрашивать, что это такое, он отвечал: «А почему ты не попробуешь это на вкус?» Или он брал симпатичную на вид бутылочку: «Почему ты не понюхает это?» Нашатырь не очень-то приятно нюхать! Все дети выросли очень осторожными относительно того, что они берут в рот. Это был прекрасный способ воспитания.

Эриксон снова выражает свое убеждение в том, что самым лучшим способом обучения является обучение через опыт. Родители, учителя или психотерапевт дают возможность этот опыт получить. Бергу нет необходимости проводить детей через опыт реально-

го потребления табака, алкоголя или наркотиков, поскольку он на опыте научил их быть «очень осторожным относительно того, что они берут в рот». В том возрасте, когда формировалась их личность, он обеспечил им необходимый опыт, который в дальнейшем приведет к умению различать. А когда они научатся различать, тогда можно будет положиться на их самостоятельное решение относительно потребления табака, алкоголя или наркотиков.

## 8. Принятие тягот жизни

### О смерти и умирании.

(В ответ студенту, который выразил озабоченность тем, что Эриксон умирает).

Я считаю эту мысль совершенно незрелой. У меня нет намерения умирать. Фактически, это было бы самым последним делом!

Моя мать дожила до девяноста четырех лет. Моя бабушка и прабабушка дожили до девяноста трех или больше. Мой отец умер в девяноста семь с половиной. Отец сажал фруктовые деревья и надеялся дожить до времени, когда он сможет попробовать их плоды. Когда он сажал их, ему было девяноста шесть или девяноста семь лет.

У психотерапевтов неверные представления о болезни, инвалидности и смерти. Они обычно преувеличивают проблему адаптации к болезни, инвалидности и смерти. И нагородили много всякой чепухи о помощи семьям, которых постигло горе. Я думаю, что вам не следует забывать, что день, когда вы родились, является днем начала вашего пути к смерти. Некоторые

преуспевают на этом пути и не тратят слишком много времени на жизнь, в то время как другие задерживаются надолго.

У моего отца в восемьдесят лет случился обширный инфаркт. В больницу его привезли без сознания. Моя сестра поехала с ним и врач сказал ей: «Вы должны знать, что надежды немного. Ваш отец уже стар. Он много работал всю свою жизнь, и инфаркт у него очень обширный».

Моя сестра рассказывала: "Я презрительно ответила врачу: «Вы не знаете моего отца!»

Когда отец пришел в себя, врач находился рядом. Отец спросил: «Что случилось?» Врач сказал ему: «Не волнуйтесь, мистер Эриксон, у вас был очень серьезный сердечный приступ, но через два или три месяца вы будете дома, как ни в чем ни бывало».

Мой отец в ярости сказал: «О, Боже мой! Два или три месяца! Вы, наверное, хотите сказать, что я должен потратить впустую целую неделю?» И через неделю он вернулся домой.

Ему было восемьдесят пять лет, когда произошел второй такой же сердечный приступ. В больнице дежурил тот же врач. Отец пришел в сознание и спросил: «Что случилось?»

«То же самое», ответил врач. Мой отец простонал: «Еще одна неделя пропала». У него была серьезней-

шая операция на брюшной полости, и было удалено около метра кишок. Приходя в сознание после наркоза, он спросил медсестру: «Ну, а теперь что случилось?»

Она ответила и он, простонав, сказал: «Теперь вместо недели я потерял десять дней».

Третий сердечный приступ был в восемьдесят девять лет. Он пришел в сознание и сказал: «Опять то же самое, доктор?» «Да», ответил врач.

Мой отец сказал: «Похоже, теперь это становится дурной привычкой – терять по целой неделе».

Четвертый инфаркт у него был в девяносто три года. Когда он пришел в сознание, то сказал: "Честно говоря, доктор, я думал, что четвертый меня прикончит. Теперь я начинаю сомневаться, что и пятый сможет это *сделать*».

В девяносто семь с половиной он планировал с двумя моими сестрами поехать на выходные в старую фермерскую общину. Все его сверстники уже умерли, и умерли даже некоторые из их детей. Они решали, кого навестить, в каком мотеле остановиться, в каком ресторане поесть. Затем они направились к машине. Когда они дошли до нее, отец сказал: «Надо же, я забыл свою шляпу».

Он побежал домой за шляпой. Сестры ждали, пока не начхали беспокоиться, потом переглянулись и спо-

койно сказали друг другу: «Вот оно».

Они вошли в дом. Отец лежал на полу мертвый. Смерть наступила от обширного инсульта.

Моя мать в девяносто три года упала и сломала бедро. Она сказала: «Женщине в моих годах это как-то не к лицу. Я преодолею это». И она справилась.

Когда через год она снова упала и сломала другое бедро, она сказала: «Первый перелом бедра отнял у меня массу времени. Я не думаю, что смогу справиться со вторым, но никто не сможет упрекнуть меня в том, что я не пыталась».

Я знал, как знала и вся семья, видевшая выражение моего лица, что второй перелом бедра будет для нее последним. Она умерла от застойной пневмонии, этой «спутницы пожилых женщин».

Любимым стихотворением моей матери было: «Дождливый день» Лонгфелло, из которого она цитировала следующие строки: «И в каждой жизни должен дождь пролиться. И будут дни, что мрачны и печальны».

Мои отец и мать радовались жизни полноценно, радовались всегда. Я стараюсь, чтобы мои пациенты вплетают в себя это мироощущение: «Наслаждайтесь и радуйтесь жизни, радуйтесь жизни полноценно». И чем больше чувства юмора вы можете внести в жизнь, тем лучше вам самим.

Я не знаю, с чего этот студент решил, что я собираюсь умирать. Я как раз собираюсь отложить это.

Эриксон хотел превратить смерть в нечто, не вызывающее тревожности, и подчеркивал, что жизнь дается для того, чтобы жить. Его отец, говорит он, сажал фруктовые деревья в возрасте девяносто семи лет. Он был ориентирован на будущее. Его отец был активным человеком и умер, собираясь что-то *сделать* – он собирался взять свою шляпу и навестить людей. Джеффри Зайг считает, что его слова «я забыл свою шляпу» явились результатом неосознававшихся ощущений, что что-то происходит внутри головы.

Эриксон часто заканчивал эту историю, говоря, что его отец был прав, когда после четвертого инфаркта перестал «доверять» инфарктам вообще. Его отец умер в девяносто семь с половиной лет от кровоизлияния в мозг. Эриксон также разделял точку зрения своего отца, который считал болезни «частью того черствого хлеба, который дает нам жизнь». Каждый рацион неизбежно содержит какую-то часть грубой пищи, и Эриксон указывал, что солдаты, питающиеся по обоснованной врачами диете, хорошо знают, как важна эта грубая пища. Трагедии, болезни и смерть как раз и являются частью этого черствого хлеба, который дает нам жизнь.

В последние годы жизни Эриксон потратил мно-

го времени, чтобы подготовить окружающих к своему предстоящему уходу. Он не хотел, чтобы траур длился долго, и пускал в ход весь свой юмор и шутки, чтобы рассеять тревоги окружающих. Однажды он неправильно процитировал Теннисона, сказав: «И пусть у причалам не будет слез, когда мой корабль направится в море». О смерти он говорил открыто. Он и умер так же, как его отец, глядя в будущее. Он планировал вести занятия в следующий понедельник. Характерно, что не было ни похорон, ни погребенья. Его пепел был развеян с вершины горы Скво.

Последний комментарий Эриксона к этой истории звучал так: "Я не знаю, с чего этот студент решил, что я собираюсь умирать. Я как раз решил отложить это". Отложить что? Смерть? Или то, что пришло в голову студенту?

## **Мне нужна пара.**

Когда мой отец убежал из дома, ему было шестнадцать лет. Он приколот к подушке записку, пошел на станцию, вытряс из кармана все медяки, которые сумел накопить и сказал: «Дайте мне билет до той станции, до которой хватит этих денег». А хватило их до маленькой сельской деревушки Бивер Дэм в штате Висконсин. Он шел по улице, разглядывая мест-

ных фермеров, некоторые из которых ехали верхом, а другие ехали на телегах, запряженных волами. Он подошел к фермеру с посеребренными сединой волосами, который вел волов, впряженных в телегу, и сказал: «Вы не хотите взять себе молодого сообразительного помощника на ферму?»

Мальчик сказал, что его зовут Чарли Роберте. Он сказал, что у него нет семьи, нет денег, нет вообще ничего и, наконец, седой фермер сказал: «Запрыгивай на телегу. Ты можешь поехать со мной и работать на ферме».

По дороге домой фермер остановил телегу и сказал: «Ты подожди меня здесь. Я должен зайти к своему зятю». Из-за большого клена выглянула девочка в цветастом платице, и Чарли спросил: «Ты чья?» – «Папина». – спокойно ответила девочка. Он сказал: «А теперь ты будешь моя».

Когда семь лет спустя мой отец сделал ей официальное предложение, моя мать порылась у себя в кармане и протянула ему маленькую рукавичку, потому что в этой местности отказ от предложения люди называли «дать парню рукавицу». Отец вышел из дома. Он не мог спать всю ночь, и на следующее утро он снова подошел к моей матери и сказал: «Я не просил у тебя рукавицу, мне нужна пара». Рукавичка была связана из шерсти, которую моя мать мыла, чеса-

ла и пряла, делая пряжу.

Она связала рукавичку, когда ей было семнадцать лет, а предложение о браке было сделано, когда ей было двадцать. Мой отец знал мою мать. Моя мать знала моего отца. И я работал учителем в той же самой школе, в которую когда-то ходила моя мать.

Отец Эриксона принял имя Чарли Роберте в шестнадцать лет, когда убежал из дома. Истории, которые Эриксон рассказывал о своем отце, показывают, что у его отца была жажда приключений, была уверенность в своих силах и способность пробивать себе дорогу, идя своим собственным путем. Последнее качество фигурирует во всех рассказах Эриксона о своей семье.

Смысл в данном случае заключается в том, что вы можете сосредоточиться на цели, упорно идти за ней и не принимать «нет» в качестве ответа. Конечно, вы должны делать все необходимое для достижения цели. Эриксон обходит молчанием тот факт, что Чарли Роберте работал на своего будущего тестя несколько лет. И в других рассказах награда тоже не достается просто потому, что вы упорны и настойчивы. Должна быть принята правильная стратегия, и образ ваших действий должен быть ценен обществом, на которое вы хотите произвести впечатление.

Но даже и тогда, как указывает Эриксон, вы не мо-

жете выиграть все.

## **Расхождения во мнениях.**

Когда мы только что поженились, моя жена спросила мою мать: «Когда вы с отцом расходитесь во мнениях, что происходит?»

Мать сказала: «Я свободно высказываю свое мнение и замолкаю».

Тогда мама пошла во двор и спросила моего отца: «Что вы делали, когда расходились с матерью во мнениях?»

И мой отец сказал: «Я говорил, что считал нужным сказать и замолкал».

Бетти спросила: «А что было дальше?» Мой отец сказал: «Кто-то из нас уступал. У нас всегда так было».

Родители Эриксона были женаты почти семьдесят пять лет. Очевидно, что гармония их совместной жизни была достигнута на основе взаимного уважения, их главным принципом было не навязывать своего мнения.

## Как она прокладывала свой путь в колледже.

Кристи сказала мне: "Ты сам пробивал себе дорогу в медицинском колледже. Конечно, это было сложнее, потому что ты был калекой. Я моложе, чем ты был тогда, и я собираюсь пробивать себе дорогу в колледже сама".

«Хорошо, детка», сказал я. «Тогда следующий вопрос: сколько денег я должна буду тебе за жилье и питание?»

Это был серьезный вопрос. «Средняя плата за это составляет двадцать пять долларов, но ты будешь лишена привилегии мыть посуду, пылесосить пол, убирать кровати, пользоваться телефоном и делать набег на холодильник».

«Это можно спокойно делать за десять долларов. Что ж, я тогда пойду в город и устроюсь на работу». «Тебе нужна рекомендация?» Она сказала: «Моими рекомендациями будут категория социальной защищенности и аттестат об окончании школы».

Месяцев восемь мы понятия не имели, где она работает. Она пошла в госпиталь Доброй Самаритянки и сказала, что хотела бы работать машинисткой в регистратуре. Администратор посмотрел на худенькую

девочку, невысокую и легкую, как пушинка, и сказал ей: «Для, этого нужно знать множество медицинских терминов – физиологических и психиатрических».

Она сказала: «Да, я знаю. Именно поэтому я пошла в библиотеку и прочла Медицинский словарь Дорланда, Медицинский словарь Стедмана и Психиатрический словарь Уоррена».

Тогда они проверили ее и взяли на работу. К концу года у нее сильно проявился подростковый кризис, и она решила уехать в Мичиган. Брат спросил ее, не нужны ли ей деньги, но она ответила: «Нет». Мать спрашивала ее и спрашивал я. Она всем отвечала «нет».

Итак, она упаковала свою зимнюю одежду, которую носила в Фениксе, села в конце января на поезд в Мичиган, и, когда она приехала туда, было двенадцать градусов мороза. Ей потребовалось три дня, чтобы устроиться и найти работу в канцелярии декана. Декан посмотрел на ее карточку с расписанием занятий и увидел, что она собирается посещать девятнадцать учебных часов в неделю. А работающим студентам разрешалось посещать только шестнадцать часов в неделю. Кристи сказала: «Но ведь я работаю в вашем офисе, и вы всегда можете присмотреть и за моей работой, и за моими занятиями и решить, что делать». «Правильно, – сказал декан, – я так и сделаю».

Итак, она стала посещать девятнадцать часов занятий. Но одного она декану не сказала. Работа в его офисе была крайне важна. Именно там хранились учетные карточки на проживающих в общежитии женатых студентов.

Она нашла пожилую пару, у которой были женатые дети, и убедила их, что домашняя жизнь – это очень здорово. Раз в неделю женатый сын приглашал бабушку с дедушкой на обед. Раз в неделю дочка приглашала бабушку с дедушкой на обед. Кристи покупала для них продукты, готовила и убирала, имея за это комнату и питание, а вдобавок сидела с маленькими детьми сына и дочери, получая от них плату, как няня.

Почему было важно работать в офисе декана, где хранились карточки? Это было важно потому, что иначе могло стать известно, что она не живет в общежитии. Она никому не рассказывала, кроме нас и нескольких преданных подруг, о своей работе кладовщицы на складе.

Эриксон часто использует рассказы о больших внутренних силах своих детей, чтобы побудить пациента использовать свои собственные ресурсы. «Начальника» используют для того, чтобы достичь желанной цели, в данном случае, чтобы учиться девятнадцать часов в неделю и жить не в общежитии. И снова – администрация, начальство (и символически

– «внутренний авторитет») рассматриваются скорее как союзники, чем как противники.

## **Кирпич Пирсона.**

Роберт Пирсон, врач-психиатр, занимался семейной психотерапией в штате Мичиган. В округе за шестьдесят миль не было ни одного врача. Ближайший госпиталь был также в шестидесяти миль. Свою семью он отослал к родственникам, потому что строители должны были разбирать печную трубу на четвертом этаже дома, в котором он жил. Рабочий не знал, что Пирсон находится дома. Он стал разбирать трубу и сбрасывать кирпичи вниз на землю. Боб неосторожно вышел из дома, как раз когда падал кирпич, Он попал ему в лоб и проломил череп.

У Боба подкосились колени, он начал оседать, но сумел удержаться на ногах и сказал: «Если бы Эрик-сон был здесь. Но, черт побори, он в Аризоне. Мне придется самому это сделать». Он быстро сделал местное обезболивание. Потом он проехал шестьдесят миль на машине и обратился в приемное отделение госпиталя. Там он позвал нейрохирурга и сказал ему: «Мне не нужно будет давать наркоз». Нейрохирург стал вежливо настаивать на том, чтобы наркоз был дан. Тогда Боб сказал анестезиологу: «Запишите

все, что будет говориться, когда я буду под наркозом».

Придя в сознание после операции. Боб сказал анестезиологу: «Хирург говорил то-то, то-то и то-то...» Он помнил все, что говорилось, и хирург пришел в ужас, когда выяснилось, что Боб слышал, как он спорил, надо ставить серебряную пластинку или нет.

Потом Боб сказал хирургу: «В следующую среду (а это все происходило в четверг) я должен быть в Сан-Франциско и делать доклад на ежегодной конференции».

Хирург ответил: «Дай Бог, чтобы вы смогли одеть тапочки и пижаму через месяц».

А Боб сказал: «Я бы хотел, чтобы мы друг друга поняли. Во вторник вы придете и проведете полное медицинское обследование. Если вы не обнаружите никаких отклонений, я еду в Сан-Франциско. Если что-нибудь окажется не так, то я остаюсь в госпитале», Боб рассказывал, что с хирурга сошло семь потов, пока он его обследовал, но ничего не поделаешь – Боба выписали.

В Сан-Франциско я увидел Боба с повязкой на лбу. Он снял повязку и сказал: «Что ты думаешь об этом?» Я спросил: «Где это ты оцарапался?» На лбу была тонкая линия шрама.

Боб сказал: «У меня был проломлен череп», – и поведал мне эту историю.

Эта история, как и рассказы Эриксона о сердечных приступах его отца, является иллюстрацией власти ума над телом, которая помогает преодолевать серьезные физические травмы. Пирсон говорит: «Мне придется самому это сделать». Эта мысль адресована всем нам, и такая необходимость «делать самому» может возникнуть в ситуации острой опасности, когда в силу необходимости мы обнаруживаем у себя внутренние резервы, о существовании которых даже не подозревали.

Рассказ Пирсона показывает нам, что мы фактически обладаем большим знанием о происходящем, чем то, которым мы сами себе *позволяем обладать*. Он в состоянии вспомнить даже то, что говорилось, когда он был под наркозом. Интересно, что он не только оказался способен на это, но и смог предвидеть такое, поскольку заранее просил анестезиолога «записать все, что будет говориться, пока я буду под наркозом». Конечно, давая другим такое задание, Пирсон берет на себя ответственность за ситуацию, даже за такую, как в данном конкретном случае, когда любой из нас, окажись он на его месте – под наркозом – был бы абсолютно беспомощен.

Один из смыслов этого рассказа состоит в том, что роли, которые мы обычно играем в жизни, меняются. Пациент берет на себя ответственность в то время,

как хирург и анестезиолог работают с ним. Такова в действительности задача врача. Но большинство пациентов регрессирует, когда заболевает, к более детским формам отношений и ставит врача в положение всемогущего и всевластного родителя. В то время, как настоящая функция врача состоит в том, чтобы использовать свои знания для того, чтобы лечить пациента в соответствии с его желаниями и потребностями.

## **Мозоли.**

Рабочий-строитель упал с сорокового этажа, и в результате травм у него было парализовано все, кроме рук. Это было навсегда. Это было до конца его дней. Он хотел знать, что можно сделать в такой невыносимой ситуации. Я сказал: "На самом деле вы можете сделать очень немного. Вы можете заработать мозоли на ваших больных нервах. Тогда вы не будете чувствовать боль так остро.

Жизнь окажется очень скучной, поэтому попросите друзей приносить вам карикатуры и юмористические книжки, а медсестра даст вам клей и ножницы. Вы можете делать альбомы вырезок, наклеивая туда карикатуры, шутки и смешные высказывания. Вы прекрасно можете занять себя, делая такие вырезки. Каждый

раз, когда кто-нибудь из ваших друзей-рабочих будет приходить в больницу, подарите ему такой альбом вырезок".

И он сделал сотни таких альбомов, я просто потерял им счет.

Сперва Эриксон переключает внимание пациента с болевых ощущений на мозоли – на нечто знакомое пациенту, рабочему-строителю. Затем возникает задача нацелить его на то, что будет связывать его с жизнью, с ее повседневной тканью. Он повторяет банальную мысль, что жизнь окажется очень скучной. Затем он подводит пациента к необходимости включения в социальное взаимодействие – сперва это приход друзей, которые приносят карикатуры и комиксы, а затем это возврат альбомов вырезок, которые он будет делать. Таким образом, пациент оказывается включенным в деятельность, не осознавая того, что эта деятельность будет в то же время и *средством поддержания* его отношений с людьми. Он стал более самостоятельным и получил возможность жить по ту сторону своей боли.

## 9. Смотреть свежим взглядом

Когда мы хотим посмотреть на вещи свежим взглядом, как если бы видели их впервые, на память приходят некоторые популярные медитационные техники. В «Книге Тайн» Бхагаван Шри Раджнеш описывает сутру, в которой представлена следующая техника: «И на прекрасного человека и на самый обычный предмет смотрите так, как если бы вы видели его впервые». Он называет, что для нас становится привычным не замечать знакомые предметы, друзей или членов семьи. «Говорят, что под небесами нет ничего нового. В действительности же, под небесами нет ничего старого. Устаревает только наш взгляд, привыкая к вещам; тогда действительно нет ничего нового. Для детей новым является все: поэтому все и приводит их в восхищение...» Он заканчивает главу следующими словами: «Смотрите новыми глазами, как будто вы видите мир впервые... Это придаст новизну вашему взгляду. Ваши глаза станут невинными. И эти невинные глаза по-настоящему смогут видеть. Эти невинные глаза смогут проникнуть во внутренний мир».

Мы уже встречали этот подход в нескольких рассказах Эриксона. В «Тренировке команды американских стрелков для победы над русской командой» Эрик-

сон учит спортсменов думать о каждом последующем выстреле, как о первом. В рассказе «По скользкому льду» инвалид вынужден отбросить прежние ассоциации, поскольку его глаза закрыты и он не осознает, что идет по льду. Поэтому он не напрягается во время ходьбы, ожидая падения. Он может воспринимать ходьбу «невинно», делая каждый шаг заново, руководствуясь своими кинестетическими ощущениями и доверяя своему чувству равновесия. От рассказа к рассказу автор подчеркивает, насколько важным является сосредоточение на настоящем моменте. Такой рассказ, как «Прогулка вдоль по улице» скорее всего придет на ум читателю, когда он действительно будет идти по улице. А когда это произойдет, он не сможет не посмотреть свежим взглядом на все, что он делает.

Необходимость смотреть новыми глазами, свежим взглядом, «открытость» восприятия подчеркивается как в этой главе, так и в следующей: «Наблюдайте: замечайте различия?» Основное отличие рассказов, приведенных в нижеследующей главе, состоит в том, что в них показана работа непредвзятого восприятия, уже «подготовленного» предшествующим обучением к использованию опыта для интерпретации фактов.

## Думать, как дети.

Как мы можем снова научиться мыслить как дети и восстановить частично свой творческий потенциал? – Наблюдая за малышами.

Моя младшая дочь прошла курс обучения в колледже за три года, а на четвертом году обучения получила диплом. Медицинское училище она закончила за два года и девять месяцев. Когда она была совсем маленькой, она рисовала картинки и, рисуя, разговаривала сама с собой: «Трудно рисовать эту картинку. Но я надеюсь, что она у меня получится, тогда и посмотрим, что из нее выйдет».

Наблюдайте, как рисуют маленькие дети. «Это сарай? Нет, это корова. Нет, это дерево». Они рисуют все, что им захочется.

Большинство маленьких детей способно создавать в воображении очень яркие образы, а некоторые даже играть с воображаемыми друзьями. Чаепитие может легко превратиться в игру в саду, а затем в поиск Пасхальных яиц. Дети еще очень мало знают, поэтому у них масса вариантов изменения окружающей действительности. Находясь в трансе, вы получаете в свое распоряжение миллиарды клеток мозга, которые обычно не используете. И еще дети очень чест-

ные. «Ты мне не нравишься», скажет ребенок в той же ситуации, где прозвучало бы взрослое: ' «Рад вас видеть»».

Вы следуете очень жесткой социальной регламентации, даже не подозревая, насколько ограничиваете свое поведение. В гипнотическом трансе вы свободны.

## **Призрачный Роджер.**

У нас была собака, такса по имени Роджер. Когда он умер, моя жена страшно расстроилась и была вся в слезах. На следующий день в почтовом ящике лежало письмо, адресованное ей от Призрака Роджера из мира духов.

Конечно же. Призрак Роджер оказался очень плодовитым писателем. Он рассказал массу историй, которые узнал от других привидений, в основном о том, как ведут себя дети, когда они маленькие. Мои внуки читали эти письма и получали информацию о внутреннем мире своих родителей.

Дети играют и словами, и мыслями. С помощью своего яркого воображения они создают себе кошек и собак, и беда лишь в том, что взрослые не могут их увидеть.

Когда мы ехали на машине в гости к моим роди-

телям из Мичигана в Висконсин, я решил немного предвосхитить события и заговорил о блинах: «Какую стопку блинов ты хотел бы съесть?»

В этот момент мы проезжали мимо стога сена. «А вот такую, как этот стог». Стопка блинов и стог сена. Вот так мы и научились играть во многие игры.

Самое лучшее, что можно сделать, работая с гипнозом, это, я думаю, использовать все, что вам говорит пациент. Его ассоциации могут иметь отношение к детству.

## **Зачем вы носите эту трость!**

Я читал лекцию перед большой аудиторией врачей, и, когда я закончил, один из присутствующих сказал: «Мне очень понравилась ваша лекция, и я внимательно следил за всеми рисунками, графиками и объяснениями. Одного не могу понять. Почему вы не воспользовались указкой, которая лежала у доски? Зачем вы носите с собой трость, которой пользуетесь как указкой?»

«Я ношу с собой трость, потому что хромаю. Она всегда под рукой и ею можно воспользоваться как указкой», ответил я. Он сказал: «Вы не хромаете». Выяснилось, что не только он, но и многие из присутствующих не заметили, что я хромаю. Они подумали,

что трость я ношу для пущей важности, а когда нужно, пользуюсь ею как указкой.

Я приходил во многие семьи и маленькие дети замечали хромоту безошибочно. «Что у вас с ногой?» – спрашивали они. Сознание ребенка достаточно открыто, в то время как взрослый человек ограничивает себя. Каждый иллюзионист скажет вам: «Не подпускайте детей слишком близко, иначе они разгадают ваш фокус». Умы взрослых закрыты. Они думают, что видят все. Но они не видят. У них запрограммированный взгляд на вещи.

## **Волшебные представления.**

Однажды я пригласил фокусника к себе домой, чтобы устроить для детей небольшое представление. Он попросил детей сесть как можно дальше. Мне было позволено сидеть близко. Он показал мне кролика, который сидел в картонной коробке в соседней комнате. Я внимательно наблюдал за ним. Следить нужно было только за его руками. Это было нетрудно. И когда мы уходили из этой комнаты, я знал, что он не взял кролика с собой. Позже, показывая фокус, он достал шляпу, а из нее извлек кролика. Следует иметь в виду, что я очень внимательно следил за тем, чтобы он не открыл коробку и не достал оттуда кролика. К момен-

ту, когда кролик неожиданно появился в шляпе, представление длилось около получаса. Позже я выяснил, что он на какое-то мгновение отвлек мое внимание и, достав кролика из коробки, сунул его в специальный карман своей мантии. Мне так и не удалось заметить, чтобы кролик шевелился под мантией. Потом он достал шляпу, показал ее мне, чтобы я мог видеть сидящего там кролика.

Один из моих детей, который во время фокуса был в дальнем конце комнаты, сказал: «Вы достали его из своей мантии!»

## 10. Наблюдайте: замечайте различия

В этой главе Эриксон не просто указывает на важность наблюдения и выделения различий, он дает несколько примеров того, как нужно создавать ситуации, чтобы дать возможность проявиться интересующему его явлению и увидеть его, получив, таким образом, важную для себя информацию. Иными словами, если поведение пациента не конструктивно и не информативно (как в «Подходящем психиатре»), то Эриксон создает ситуацию, которая побуждает пациента вести себя конструктивным и информативным образом. Обычно мы называем такие искусственно созданные ситуации «проверкой». Такую проверку Эриксон устраивает двухлетнему ребенку на глухоту. В рассказе, который я назвал «Чихание», он делает это более косвенным образом, задавая проверочный вопрос, который дал возможность узнать важную информацию.

В нижеследующих историях наблюдение тесно связано с вынесением суждения и переживанием.

## Подходящий психиатр.

Когда вы слушаете собеседника, то слушайте все, что говорится. Воспринимайте целостно, не накладывайте ограничений на свое мышление и не применяйте третью строчку на четвертой странице книги Карла Роджерса ко *всякому* пациенту. Думайте всеобъемлюще.

Ко мне в кабинет вошла молодая красивая женщина. Она села, поправила рукав и сказала: "Доктор Эриксон, я знаю, что вы не назначали мне встречу. Я была в Балтиморе и видела там всех ваших друзей. Я была в Нью-Йорке и видела всех ваших друзей там. И в Бостоне, и в Детройте – тоже, но ни один из них не оказался тем врачом, который мне нужен. Я приехала в Феникс посмотреть, может быть, вы мне подойдете".

«Это легко выяснить», Я записал ее имя, возраст, адрес, номер телефона, задал несколько вопросов и сказала «Мадам, я и есть тот самый психиатр, который вам подходит».

*«А вы не слишком самонадеянны, мистер Эриксон?»*

«Нет, я просто констатирую факт. Я – подходящий для вас психиатр».

«Это звучит очень самонадеянно», сказала она.

«Дело не в самонадеянности. Дело в том, что это факт, и если вы хотите, чтобы я вам доказал это, я могу доказать, задав один простой вопрос. Только подумайте хорошенько, потому что я совсем не уверен, что вы хотите, чтобы вам его задавали». «Ладно, давайте ваш вопрос», сказала она. Я спросил: «Как долго вы носите женскую одежду?» «Как вы узнали?» – спросил он. Я действительно был тем психиатром, который нужен. Как я узнал? В самом деле, как? По его движению, как он поправлял рукав. Он поправил его прямым движением. Я мужчина, и моя рука никогда не делает кругового движения в таких случаях. Моей руке нечего огибать. А у женщины рука огибает грудь. Он поправил рукав одной руки другой рукой, и этого огибающего движения не было. Так делает только мужчина. У девочек же эти огибающие движения появляются даже раньше, чем начинаются изменения в молочных железах. Наблюдая за своими дочерьми, я обнаружил, что это начинается где-то около десяти лет. Например, когда Бетти Алисе шел десятый год, ей понадобилось что-то достать со шкафа или с радиоприемника. Она поднимала руку именно *таким* характерным образом, как будто огибая собственную грудь. Я сказал жене: «Когда Бетти Алиса будет мыться в ванной, обрати внимание на ее грудь». Миссис Эрик-сон вышла и сказала: «У нее начали формироваться

соски».

Девочка с мальчишескими замашками бегают, как мальчик, кидает мяч тоже по-мальчишески. И вдруг, в один прекрасный день она начинает бегать, как девочка и бросать мяч, как девочка. Она бегала как мальчик, потому что у нее таз был такого же размера, как у мальчика. И вот однажды он стал на миллиметр больше, чем у мальчика, и она стала девочкой во всех своих движениях.

У мальчиков наступает период, когда они часто смотрятся в зеркало. На это есть серьезная причина. Дело в том, что кожа лица становится толще, и это вызывает соответствующие ощущения. Кожа становится достаточно толстой, чтобы в ней могли укорениться луковицы волос и начали расти бакенбарды и усы. И более толстую кожу человек ощущает иначе. Мальчик чувствует, что с его лицом происходят какие-то изменения. Черт побори, что же это! А его сестренки дразнят его зазнайкой из-за того, что он все время смотрится в зеркало!

## **Как вы будете тестировать двухлетнего ребенка?**

Когда я проведаль обследование детей в государственном приюте, мне нужно было отобрать детей с

дефектами зрения, слуха и неспособных к обучению. И как вы будете проверять слух у годовалого или двухлетнего ребенка? Как вы будете проводить тестирование с двухлетним малышом, если он совершенно глух? Как вы обнаружите это? Учтите, что вы для них совершенно незнакомый человек. Дети никогда вас не видели.

Персонал приюта вполне мог решить, что я не в своем уме. Я заставил их заходить в кабинет задом и вести ребенка тоже задом. У меня на столе лежало тяжелое пресс-папье и я незаметно сбросил его на пол. Сотрудник приюта стал смотреть вокруг, а глухой ребенок посмотрел на пол. Он почувствовал вибрацию под ногами. Я смог придумать такой способ проверки, и почему бы вам не придумать подобное? Когда вам нужно выяснить что-либо относительно своих пациентов – наблюдайте. Наблюдайте их поведение.

## **Детское питание «Паблум».**

Шестимесячного ребенка кормят детским питанием «Паблум», и он смотрит в лицо своей матери, которая думает: «Ну и дрянь же это питание – оно так воняет». Ребенок читает эти мысли на лице матери и выплевывает его.

Все, что нужно сделать, это понаблюдать, как ма-

ленький ребенок изучает лицо матери или отца. Он прекрасно знает, когда нужно остановиться, чтобы не получить нагоняй. И он точно знает, сколько раз нужно просить конфетку, чтобы получить ее. И неважно, сколько раз родители скажут «нет». Дети прекрасно слышат, как раз от раза «нет» становится мягче. Они знают, когда «нет» звучит очень слабо, и еще одна настойчивая просьба дать конфетку меняет «нет» на «да».

Эриксон хочет сказать, что когда вы были маленьким ребенком, вы могли чувствовать тон и все остальное, что сопровождает слова. Он напоминает, что на нас оказали большое влияние отношения и вкусы родителей, в то время как мы сами были еще слишком малы, чтобы самим проверять их правильность. Такой вид влияния оказывается эффективным в формировании наших привычек, ценностей и вкусов. К сожалению, он не менее эффективно передает нам страхи, предрассудки и фобии родителей.

Когда он рассказывал эту историю психотерапевтам, я полагаю, он говорил им еще вот что: «Почему же в данный момент вы не обращаете должного внимания на эти невербальные сообщения?» И вовсе не случайны эти характерные повторения слов «знать» и «нет». Вероятно, он давал понять пациенту, что в его силах сказать «нет», например, симптому, и что

он может «знать» это. Рассказ заканчивается на высокой ноте словом «да». Скрытый смысл этого состоит в том, что негативность как таковая, символизируемая словом «нет», будет ослабевать и пациент достигнет позитивного результата, успеха или облегчения, символизируемого словом «да».

## **Сколько существует разных путей!**

Однажды моим пациентом был студент университета, который в старших классах был капитаном сразу двух спортивных команд своей школы – бейсбольной и футбольной. Он пришел ко мне перед тем, как собирался поступать в Государственный Университет штата Аризона. Выяснилось, что у него предплечья были разной длины. Они отличались на один дюйм, что было в пределах нормы. Парень обезумел от горя. Он пришел ко мне и сказал: «Вы не понимаете, что значит быть калекой».

Он не мог учиться, не мог работать, не мог заниматься спортом. Это укороченное предплечье сделало его калекой. Врачи выложили его матери все, как есть, и сказали, что у него начинается шизофрения.

Так вот. Когда пациенты говорят мне, что я не понимаю, что такое боль и что значит быть калекой, они заблуждаются. Я понимаю все это. Но мне очень хо-

чается указать на тот факт, что когда меня парализовало после окончания школы, на меня это не повлияло. Да, я мог двигать только глазами. Но я стал изучать язык телодвижений и поз.

И когда в первый год после выздоровления я пошел в колледж, мне повезло увидеть Франка Бэкона в пьесе «Молния». Он стал звездой, произнося слово «нет» во время спектакля с шестнадцатью различными оттенками значения. На следующий вечер я снова пришел в театр и сосчитал все эти оттенки.

Вероятно, Эриксон указывает на разницу между полезным вниманием к различиям и обсессивной или ипохондрической сосредоточенностью на незначительных отклонениях, таких как нормальная разница в длине предплечий.

## **Иной оттенок зеленого.**

Одного своего пациента, страдавшего пристрастием к героину, я послал сидеть на лужайку, и он сидел там, пока не сделал потрясающего открытия! У него оказалась повышенная чувствительностью и его восприятие цвета было феноменальным. Просидев часа полтора на лужайке, он ворвался в дом и сказал: *«А вы понимаете, что каждая травинка имеет свой особый оттенок зеленого?»* И он перечислил

оттенки от светлого до темного. Он был так поражен! Количество хлорофилла в каждой травинке разное. Оно зависит от количества дождей и от плодородности почвы.

В другой раз я усадил его на лужайке лицом к востоку. Он вошел в дом и сказала «Кипарисовое дерево на другом газоне поворачивается за солнцем и наклоняется к югу. Я посмотрел и увидел, что на том газоне у вас растут пять кипарисов и все они наклоняются к югу».

Я сказал ему: «Я впервые обнаружил это, когда приехал в Феникс и бродил по городу, присматриваясь к деревьям. Когда я в первый раз увидел гелиотропизм у деревьев, это меня поразило. Мы обычно думаем, что деревья растут прямо. И вдруг оказывается, что у них есть гелиотропизм! По подсолнуху вы можете определить, который час».

Вы когда-нибудь слышали о клумбах с цветами – часами? У моей бабушки была такая клумба часы. Есть цветы, распускающиеся рано утром, некоторые цветы распускаются в семь утра, другие в восемь, в девять, в десять, есть цветы, распускающиеся в полдень. У нее на клумбе росли, к примеру, вечерние первоцветы. Были цветы, которые распускались в половине одиннадцатого или в одиннадцать вечера.

Пациент с повышенной чувствительностью стра-

дал тому же аллергией и научился хорошо отличать оттенки цвета кожи. А благодаря этому – и тона оттенков, и цветовые переходы у растений, воспользовавшись уже выработанной способностью. Разумеется, говоря, казалось бы, только о необходимости наблюдать явления природы, Эриксон исподволь внушает мысль о том, насколько важна «открытость». Его комментарии работают как постгипнотическое внушение, так что каждый раз, когда слушатель увидит гелиотропизм у дерева или вечерний первоцвет, у него возникнет ассоциация с «раскрытием». И, как следствие, не только его восприятие, но и его эмоции могут стать более открытыми.

## **За границей.**

Когда я приехал, новая пациентка уже ждала меня. Я записал ее имя, адрес и другие данные и спросил, зачем она пришла ко мне.

Она сказала: «У меня фобия – я боюсь самолетов». «Мадам, – сказал я, – вы сидели в этом кресле, когда я вошел в кабинет. Будьте добры, пройдите в соседнюю комнату, вернитесь и сядьте снова». Она проделала это, хотя и с неудовольствием. «А теперь давайте поговорим о вашей проблеме», – сказал я.

«Мой муж собирается взять меня в поездку за – гра-

ницу, а я страшно боюсь самолетов».

Я сказала «Мадам, если пациент приходит к психиатру, то откровенность должна быть полной. Мне кое-что о вас известно. Я хочу задать вам неприятный вопрос. Дело в том, что нельзя помочь пациенту, который что-либо скрывает. Даже то, что ему кажется не имеющим отношения к делу». «Хорошо», сказала она.

«Скажите, ваш муж знает о вашем романе?» «Нет, но как об этом узнали вы?» «Ваше тело рассказало мне об этом на своем языке».

Лодыжки ее ног были скрещены. Лично я не могу так сидеть. Ее правая нога лежала поверх левой, и ступня была заведена за лодыжку сзади. Она была полностью закрыта. По опыту я знал, что любая замужняя женщина, имеющая любовную связь и желающая сохранить ее в тайне, закрывается именно так. Она произнесла, «за – границу», сделав большую, чем обычное паузу между словами. Она пришла ко мне со своим возлюбленным. Они встречались уже несколько лет. Затем она пришла одна посоветоваться, не следует ли ей с ним расстаться. Ее возлюбленный тоже приходил ко мне: его каждый день мучили сильные головные боли. У него были проблемы со своей женой и детьми, поэтому я попросил жену тоже прийти ко мне. Я сказал ему, что мне нужно будет

поговорить и с детьми. Жена пришла и села в такую же закрытую позу. «Итак, я вижу, что у вас роман», – сказал я ей.

*«Да, – ответила она, – вам об этом сказал мой муж?»»*

«Нет, – ответил я, – об этом мне сказал язык вашего тела. Теперь я знаю, почему ваш муж страдает головными болями».

Она сказала: «Он сам несколько лет назад предложил мне, чтобы я завела роман. Это оказалось приятным. Потом он понял, что не хочет, чтобы у меня это продолжалось. Я не уверена, догадывается ли он, что я не порвала эту связь, но временами мне кажется, что догадывается».

Тогда я задал мужу вопрос, когда он находился в трансе, дом чего он посоветовал жене завести роман. Он сказал: «Я был чертовски занят в то время и считал, что не выполняю свои супружеские обязанности. Но скоро я почувствовал ревность и попросил ее прекратить. Она пообещала, что порвет эту связь, но я по некоторым признакам продолжаю замечать, что роман не прекратился. Но только я не хочу знать, что это все продолжается».

Я сказал: «Это и есть ваша головная боль. Что вы собираетесь с этим делать?»

«Я оставлю себе эту головную боль», сказал он.

Одно время он возглавлял Демократическую партию в Аризоне. Потом он оставил эти обязанности, чтобы иметь возможность уделять больше внимания жене – но было поздно.

Некоторые люди предпочитают терпеть боль, потому что не желают знать что-либо. Таким образом они избавляются от мыслей об этом.

Эриксон заметил, что пациентка произнесла слова «за границу» очень своеобразно. Очевидно, что себя она назвала «границей» из-за своей неверности. От его внимания не ускользает и то, что она сидит определенным образом.

Этот рассказ, как и большинство других, Эриксон использует для нескольких целей. В конце он говорит очень важную вещь: люди имеют право выборам и они могут выбирать симптом и не устранять его, если его утрата приведет к еще большей боли и страданию. В данном случае удар по самолюбию мужа был бы более болезненным, чем головная боль, которой он страдал. Когда он отказался от роли «главы» демократической партии, чтобы взять на себя роль «главы» семьи, было слишком поздно. Головная боль может на каком-то уровне символизировать его осознание того факта, что он был «обезглавлен». Головная боль служит охранительным механизмом, не дающим увидеть ситуацию. Если бы его хватало на то, чтобы

встретить лицом к лицу тот факт, что его жена неверна, то он либо испытал бы желание порвать с ней, либо почувствовал бы себя импотентом и слабым мужчиной. Он предпочел остаться с головной болью.

## **Чихание.**

Женщина рассказывала мне: "Я была у двадцати шести врачей, которые проводили со мной обследование. Один из них продержал меня в больнице две недели, проводя обследование. Другой тоже проводил обследование и продержал неделю. В конце концов они сказали мне: «Лучше обратитесь к психиатру, похоже, вам слишком нравятся медицинские обследования».

Вот такую историю рассказала мне эта женщина. Я спросил ее: «Что же вы делали необычного во время обследований, что мешало врачам?» Она долго думала, прежде чем ответить, и наконец, сказала: «Я всегда чихала, когда они начинали осматривать мою правую грудь».

Я сказал: "Вам сорок восемь лет, и вы всегда чихаете, когда прикасаются к вашей правой груди. Врачам вы рассказывали, что у вас в молодости была гонорея и сифилис и вы чихаете, когда трогают вашу правую грудь. К тому же, врачи при этом всегда прекращали

обследование груди". «Все верно», ответила она. Я сказал: «Тогда я отправлю вас к гинекологу, и вы можете послушать все, что я буду ему говорить по телефону».

Я позвонил гинекологу и сказал: "У меня в кабинете сидит сорокавосемилетняя пациентка, и я думаю, что у нее в правой груди опухоль. Я не знаю, доброкачественная она или злокачественная. Есть некоторые психологические признаки. Я посылаю ее к вам и прошу внимательно обследовать ее правую грудь. И если что-то окажется не так, то прямо из кабинета везите ее в больницу, потому что это одна из тех пациентов, которые могут убежать".

Он внимательно обследовал ей грудь. И немедленно повез в больницу. Там ей была сделана операция по удалению злокачественной опухоли.

Пациенты непроизвольно выдают страхи, которые пытаются скрыть. В данном случае Эрике он советует психотерапевтам наблюдать не только явные проявления, но и то, что пациент пытается скрывать. Он обращает наше внимание на то, что пациенты часто выдают скрываемое косвенным образом, пытаясь отвлечь нас в сторону от важного обстоятельства.

Он указывает пациентке, что она без утайки рассказывает о перенесенных в молодости венерических заболеваниях и в то же самое время отвлекает внима-

ние от своей правой груди. Такое неосознаваемое поведение преследовало цель избежать знания об ужасавшем ее диагнозе – раке молочной железы. Эриксон и в самом деле опасался, что ее страх перед знанием своего диагноза (который она сама себе уже поставила) заставит ее избегать операции.

## **Магия, сверхъестественное и экстрасенсорное восприятие.**

Подобно Гудини, Эриксон не верил в сверхъестественное и в экстрасенсорное восприятие, считая, что в основе явления лежат трюкачество, иллюзионизм или очень сильно развитая способность наблюдать. Его отношение к этой проблеме резюмировано в письме доктору Эрнсту Ф. Лоции, датированном 8 июня 1979 года, в котором он писал:

«Я чувствую, что должен сообщить вам, что не считаю область явлений, изучаемых парапсихологией, научно установленными фактами. Я также полагаю, что так называемые свидетельства, доказывающие существование паранормальных способностей, основаны на неправильной логике математических расчетов, неверной интерпретации результатов, на том, что исследователи упускают из виду едва уловимые сенсорные каналы информации, а зачастую – на откоро-

венном обмане. Я потратил более пятидесяти лет работы, чтобы очистить изучение гипноза от мистических и ненаучных наслоений».

В приводимых ниже рассказах Эриксон дает несколько забавных примеров своей собственной способности дурачить предсказателей, основанной на знании их метода наблюдения и истолкования еле заметных движений тела, включая движения губ, шеи (около голосовых связок) и лица. Далее он раскрывает метод, с помощью которого он мог «магически» находить спрятанные предметы. Потом он рассказывает свою любимую историю о том, как он одурачил Дж. Б. Райна, заставив его поверить, что он, Эриксон, обладает потрясающими экстрасенсорными способностями. Во всех этих случаях он показывает, что нет необходимости прибегать к сверхъестественным силам для объяснения явления. Большая часть описываемых им «экстрасенсорных подвигов» прекрасно укладывается в рамки «обычных» объяснений. Человек получает информацию с помощью зрения и осязания. В каждом случае «маг» просто хорошо натренировался воспринимать «едва уловимые сенсорные подсказки», которые большинство из нас не замечает.

## Предсказатели будущего.

Любое простое объяснение, которое не требует работы ума, принимается очень легко. Расскажу вам один случай, которому сам был свидетелем. Один мой пациент, который хорошо поддавался лечению гипнозом, отправился к предсказателю. Предсказатель рассказал ему интимные подробности из жизни его семьи. Гарольд был потрясен до глубины души. Тогда в тайне от Гарольда, который хорошо знал мою семью, я написал ложные имена своего отца и матери, моих восьми братьев и сестер и добавил ложные места рождения для каждого из них. Выдумал много несуществующих деталей. Когда список был готов, я положил его в конверт и попросил Гарольда спрятать его во внутренний карман пиджака.

И тогда мы с Гарольдом отправились к предсказателю. К удивлению Гарольда, предсказатель сказал мне, что моего отца зовут Питер, мою мать – Беатриса, а также назвал все другие ложные имена и места рождений. Он сообщил всю ложную информацию. Он не обращал никакого внимания на Гарольда, как я полагаю потому, что считал удивленное выражение его лица признаком своей удачи. Предсказатель обрушил на нас всю эту ложную информацию, и после этого мы

ушли.

Гарольд сказал мне: «Вашего отца зовут Альберт. Почему же вы сказали, что его зовут Питер?»

«Я все время мысленно повторял: Питер, Питер, Питер и Беатриса, Беатриса, Беатриса».

После этого Гарольд перестал доверять предсказателям.

В Новом Орлеане один предсказатель сделал верное предсказание моему приятелю врачу и его подруге. Тогда он сказал моей будущей жене, Бетти, что в конечном счете она влюбится в меня. Он даже назвал имена, которые мы выберем для своих детей. Перед приходом предсказателя, мы с Бетти решили, что дадим ему всю информацию, которая будет ему нужна. Это произведет сильное впечатление на моего приятеля и его подругу. Мы дали предсказателю всю информацию – дали посредством тех самых субсенсорных каналов, о которых шла речь. Разве вы не замечали, что внутренняя речь людей, когда они считают в уме, заставляет их шевелить губами? Вы не замечали то же самое, когда люди читают? А на самом деле мышцы губ у меня настолько уплотнены и неподвижны, что я могу сбить с толку любого предсказателя.

В обоих случаях, описанных выше, предсказатель мог «читать мысли», воспринимая произвольные микродвижения, сопровождающие внутреннюю речь.

Эриксон тоже развил в себе такую же способность, что немало способствовало его репутации как мага и экстрасенса.

## **Чтение мыслей.**

В Корнелле было много шума из-за одного сумасшедшего ученого, который обладал феноменальной способностью умножать шестизначные числа. Он мог почти мгновенно извлечь квадратный или кубический корень из шести или восьмизначного числа. Был у него в запасе и еще один фокус. Он просил кого-нибудь спрятать в доме булавку. Ее прятали где-нибудь в здании, а он брал спрятавшего за руку и шел ее искать, читая, как он говорил, мысли этого человека.

Когда в Корнере шла дискуссия об этом феномене, я предложил: «Почему бы вам не спрятать булавку где-нибудь в этом здании? Бы можете не говорить мне, на каком этаже вы ее спрятали или в какой части здания. А потом мы возьмемся за руки и я найду эту булавку».

Я нашел ее на втором этаже, воткнутой в раму картины. Все, что нужно сделать, это взяться за руки. Тот, кого вы держите, начинает незаметно убирать руку, когда вы подходите к булавке. Поэтому, почувствовав это движение руки около лестницы, я, разумеется,

пошел наверх. Поднявшись на один пролет, я почувствовал, что рука снова напрягается. Куда свернуть? Я стал поворачивать в одну сторону и рука расслабилась. Повернул в другую и почувствовал напряжение. Так мы и ходили кругами!

## Фокусы.

Я выучил несколько простых фокусов, когда проходил интернатуру и специализацию в Психиатрическом Госпитале штата Колорадо. Там только что открыли клинику реабилитации детей с отклонениями в поведении. Каждый сотрудник должен был принимать участие в ее работе, что страшно не нравилось детям. Каждый сотрудник работал там по две недели, и всех это повергало в ужас. Это была суцая пытка, потому что дети были настроены крайне враждебно. Когда настала моя очередь и ко мне в кабинет вошел мальчик, сверкая глазами, я показал ему фокус. Я отвернулся, чтобы он не видел, как я его готовлю, но он ясно дал понять, что его это не устраивает, и потребовал раскрыть секрет. Тогда я показал другой фокус. Расстались мы лучшими друзьями. Я разучил полдюжины фокусов и среди мальчишек разнесся слух об этом. Они все хотели меня видеть. Они от меня что-то хотели и я, таким образом, имел возможность по-

лучать то, что мне нужно от них. Было очень просто сделать так, чтобы они играли с вами, не осознавая того, что вы играете *на их струнах*.

«Было очень просто сделать так, чтобы они играли с вами, не осознавая того, что вы играете на их струнах)»». В этой фразе сконцентрирован смысл самого важного принципа Эриксона – принципа вызывания интереса и поглощения внимания пациента, в то время как психотерапевт, часто с помощью неосознаваемых внушений, «играет» на струнах его бессознательного. Иными словами, психотерапевт, подобно музыканту, вызывает на клавиатуре бессознательного своего пациента «музыку» ранее подавленных навыков и знания, которые до этого не могли быть им приняты. Для начала большинство пациентов должны почувствовать себя инструментом, позволить психотерапевту коснуться своих струн, и играть на них. Когда придет опыт, тогда они смогут научиться играть сами.

## **Эксперимент по экстрасенсорному восприятию с Джозефом Бэнксом Райком.**

Райн сидел за столом с несколькими испытуемыми, демонстрировавшими ЭСВ. Я сидел с коллегами за другим столом и был настроен очень скептически. Мы так расположились в креслах, чтобы видеть, хотя

бы частично, изображенные на картах символы. Опыт происходил ночью, и на столе горело несколько ламп. Карты лежали перед Райком, и он их открывал одну за другой. Мы наклоняли головы, чтобы увидеть карты в косом освещении. Можно было видеть, как на рубашке карт в косых лучах проступали контуры звезды, потом квадрата. Дело в том, что в то время карты изготавливали методом типографского штампа. Это едва заметное тиснение проступало на обратной стороне карты и отражало свет немножко иначе, так что если вы сидели под нужным углом, то могли его увидеть. Точно так же вы можете взять тобою предмет и посмотреть на него прямо. Поверхность покажется ровной. Затем наклоните его под углом к свету и вы сможете увидеть фактуру его поверхности с выступающими на ней неровностями. После этого Гильберт, Ватсон (другие участники опыта) и я вызвались быть в качестве испытуемых – и доктор Райн подумал, что получил в нашем лице троих великолепных экстрасенсов, потому что мы без сучка и задоринки назвали ему символы на всех двадцати пяти картах.

Как показывает Эрикссон, не нужно даже быть тренированным наблюдателем, чтобы заметить неровности на обратной стороне карт. В некоторых случаях бывает достаточно только увидеть вещи под иным углом зрения. В приводимой ниже истории он расска-

зывает о молодом человеке, который, совмещая хорошую наблюдательность и сильно развитую память, добился удивительных результатов.

## **Карточный фокус.**

Один из моих испытуемых, с которым я проводил гипнотические опыты в Уорчестере, сказал: «Я не люблю показывать этот фокус. У меня от него начнутся сильные головные боли. Полагаю, вы должны были об этом знать». Потом добавил: «Ладно. Сделайте вот что. Сходите в магазин и купите колоду карт. Откройте ее. Уберите всех джокеров и дополнительные карты». После того, как это было сделано, он продолжал: "Теперь перетасуйте колоду пять-шесть раз, снимите ее и перетасуйте снова. Затем выкладывайте карты по одной картинкой вверх и переворачивайте.

Теперь, – продолжал он, – соберите карты, перетасуйте и начинайте выкладывать карту за картой картинками вниз". Он назвал все карты до единой в том порядке, в котором они лежали. Он называл карту, показывал ее картинку и клал обратно.

Затем он раскрыл мне секрет. Колода карт, которую я купил, имела на «рубашках» штриховку из косых линий, образующих маленькие квадратики. Края карты

не были обрезаны точно по линиям квадратиков. Он сказал: «Все, что мне нужно было сделать, это запомнить, какая часть квадратика остается на каждой карте. Я только что запомнил пятьдесят две карты. У меня всегда это вызывало головную боль – тренировка заняла очень много времени и потребовала громадных усилий». Он использовал этот фокус, когда зарабатывал себе на обучение. Он много заработал таким образом.

Просто удивительно, на что люди способны. Только они не знают, на что они способны.

# 11. Лечение больных психозами

Работая с больными психозом, Эриксон не стремился решить все проблемы больного. Как и с другими пациентами, он старался вызвать у них небольшие изменения которые в дальнейшем приведут к более значительным переменам. Поскольку реакции больных психозами часто носят крайний характер, лишенный промежуточных оттенков, влияние Эриксона на них сказывалось самым очевидным образом и результаты достигались быстро. Свое первое «крещение» в качестве врача-психиатра Эриксон получил в госпитале для душевнобольных, где и выработал свои самые главные принципы работы с такими пациентами. Это, без сомнения, справедливо относительно двух его любимых афоризмов: «Говорите с пациентом на его языке», и «Присоединяйтесь к пациенту».

В тех случаях, когда другие врачи стали бы упорно продолжать собирать анамнез или вступили бы с пациентом в дискуссию, Эриксон часто вносил элемент неожиданности. Как мы увидим из рассказов «Пациент, который стоял» и «Герберт», он часто ставил пациента в положение, когда последний должен был предпринимать непосредственное действие и делать выбор.

В этом разделе № 1 увидим примеры различных психотерапевтических подходов, включая эффективное манипулирование и переструктурирование.

## **Наизнанку.**

В Уорчестере у меня был больной, который всегда отвечал на приветствия. Если вы ему задавали вопрос, то он понимающе смотрел на вас. Он был очень кроток, сообразителен и спокоен. Он ходил в столовую, вовремя ложился спать, был дисциплинирован, ни на что не жаловался. Он говорил только «здравствуйте» и «до свидания».

Я устал от попыток расспросить его. Мне нужна была история его жизни. А он самым очевидным образом находился вне пределов реальности. Мне не потребовалось много времени, чтобы понять, как можно проникнуть в его мир.

Однажды я подошел к нему и сказал: «Здравствуйте». Он ответил: «Здравствуйте». Тогда я снял пиджак, вывернул его наизнанку, и надел задом наперед.

Потом я снял пиджак с него, вывернул его наизнанку, точно так же надел его на пациента задом наперед, и сказал: «Расскажите мне о себе».

Он рассказал мне свою историю. Присоединяйтесь

к пациенту.

Эриксон символически вошел в «вывернутый» и «перевернутый» мир психотических переживаний, когда выворачивал наизнанку и надевал задом наперед свой пиджак. Таким образом, он заставил пациента присоединиться к себе, воспользовавшись одним с ним «языком». Оказавшись вместе в одном и том же «изнаночном» и «вывернутом» мире, они могли говорить друг с другом.

Тот факт, что пациент «всегда отвечал на приветствие», был хорошим признаком и подсказал Эриксону, что больной скорее всего будет подражать поведению психотерапевта.

## **Больной, который стоял.**

У меня был один больной, который изо дня в день стоял возле палаты. Он не разговаривал. Он мог сходить в кафетерий, но возвращался обратно. Он ложился спать, если ему говорили это сделать. Ходил в туалет, если чувствовал необходимость. Но большую часть времени он стоял возле палаты, и это продолжалось шесть или семь лет. С ним можно было часами пытаться разговаривать, но так и не получить ответа. Однажды я решил, что добьюсь от него положительной реакции. Я подошел к нему с полотером.

Полотер представлял собой деревянный брусок тридцать на тридцать сантиметров в сечении и около метра длиной, к которому была приделана под углом длинная деревянная ручка. Брусок обматывается старыми тряпками, вы беретесь за ручку и, толкая полотер вперед и назад, полируете пол.

Я подошел к нему с одним таким полотером и положил его руки на деревянную ручку. Он продолжал стоять. Каждый день я подходил и говорил: «Сдвинь этот полотер». Он начал двигать его, сперва на несколько сантиметров туда и обратно. Каждый день я увеличивал расстояние, на которое он двигал полотер, пока не добился, что он стал ходить с ним по коридору возле палаты. Это длилось часами. И он заговорил. Он стал обвинять меня, что я плохо обращаюсь с ним, заставляя натирать пол весь день.

Я сказал ему: «Если ты хочешь делать что-нибудь еще, то, пожалуйста, делай». И он стал заправлять кровати. Он стал говорить, рассказывать о себе, выражать свои чувства и мысли. Очень скоро я разрешил ему выходить во двор.

Он стал гулять по двору госпиталя. А уже через год его отпускали домой и на работу, сперва сроком на неделю, потом на две, потом на три, а потом на месяц.

Психоз все еще продолжался, но он мог уже приспособиться к внешнему миру.

В данном случае Эриксон показывает в действии принцип вызывания небольших изменений и постепенного их увеличения. Мы уже видели его в применении к разным случаям, особенно к лечению фобий. Он также показывает, что будет направлять пациента до тех пор, пока тот не сможет делать самостоятельно то, что необходимо. Я слышал, как Эриксон говорил одному больному: «Пока ты не будешь делать, я буду делать это». В данном случае, больного направляли до того момента, пока он не нарушил молчания для того, чтобы пожаловаться на плохое обращение. Когда он сам стал способен на что-то, а именно, стал говорить, Эриксон предложил ему «следующую альтернативу». Способность делать выбор была первым настоящим признаком улучшения состояния больного.

## **Два Иисуса Христа.**

У меня было два Иисуса Христа в одной палате. Они проводили целые дни, доказывая: «Я Иисус Христос». Они допекали всех, кого могли, своими утверждениями: "Я *настоящий* Иисус Христос".

Итак, однажды я посадил Джона и Альберта на скамейку и сказал им: "Сидите здесь. А теперь пусть каждый из вас скажет мне, что он Иисус Христос. Так, хорошо. А теперь, Джон, я хочу, чтобы ты объяснил

Альберто, что Иисусом Христом являешься ты, а не он. Альберта, а ты доказывай Джону, что настоящий Иисус Христос это *ты*, а не он, понимаешь, ты, а не он".

Так я продержал их на скамейке весь день, и они все время препирались, доказывая один другому, что каждый является Иисусом Христом. Так прошел целый месяц и, наконец, Джон сказал: «Иисус Христос – это я, а этот сумасшедший Альберта говорит, что Иисус Христос – это он».

Я сказал ему: «Джон, но ведь ты знаешь, что говоришь то же самое, что и он. А он говорит то же самое, что и ты. Я думаю, что один из вас сошел с ума, потому что Иисус Христос может быть только один».

Джон обдумывал это целую неделю. И потом сказал: «Я говорю то же самое, что и этот сумасшедший дурак. Он ненормальный, а я говорю то же самое, что и он. Отсюда следует, что я тоже сошел с ума, а я не хочу быть сумасшедшим».

Я сказал: «Тогда я думаю, что тебе не надо быть Иисусом Христом. Ведь ты не хочешь быть сумасшедшим. Ты будешь работать в больничной библиотеке». Он работал там несколько дней, а потом подошел ко мне и сказал: «Здесь что-то здорово не так. В каждой книге на каждой странице написано мое имя». Он открыл книгу и показал мне: ДЖОН ТОРНТОН. На каж-

дой странице он находил свое имя.

Я согласился с этим и показал ему, как на каждой странице можно прочитать: МИЛТОН ЭРИКСОН. Я попросил его помочь мне найти имена доктора Хью Кармайкла, Джима Глиттона, Дэйва Шакоу. Мы могли прочитать на этой странице практически любое имя, какое только приходило ему в голову.

Джон сказал: «Эти буквы относятся не к имени, они относятся вот к этому слову!» «Правильно», сказал я.

Джон продолжал работать в библиотеке. Через полгода он был выписан домой без всяких признаков психоза.

Эриксон не полагается на обычные методы убеждения. Вместо этого он ставит Джона в ситуации, в которых он сам может обнаружить ложность своих мыслей. Эриксон применяет технику «зеркального отражения» поведения пациента. В первом случае Эриксон устраивает так, что «зеркалом» для отражения бредовой идеи является другой пациент, страдающий той же бредовой идеей. Во втором случае Эриксон сам становится «зеркалом» и копирует поведение пациента, находя свое имя на странице книги. Этот «зеркальный» подход был использован Робертом Линдером в повести «Автомобиль с реактивным двигателем», которая заняла свое место в ряду классических произведений. Эриксон однажды сказал мне, что Лин-

дер был его студентом и советовался с ним перед опубликованием своего сборника «Час из пятидесяти минут», в котором была помещена эта повесть. В ней рассказывается о том, как психотерапевт лечил больного, полностью погрузившегося в миры своих фантазий. Врач буквально обрушивает на пациента свои восторженные рассказы о «путешествиях» в эти миры и о том, что он там испытал. Он присоединяется к больному, разделяя его бред, и тогда больной сам принимает на себя роль психотерапевта, пытаясь доказать, что образ мышления, которым они оба пользуются, является на самом деле бредовым.

## **Герберт.**

Когда я начал работать в государственном госпитале в Род Айленде, меня поставили на мужское отделение, в котором находился пациент по имени Герберт. Он провел там почти три года. До поступления Герберт весил 120 килограммов. Он был черноработчим и проводил все свое время либо за работой, либо играя в карты. Его жизнь состояла из двух этих занятий: работы и игры в карты.

У него началась депрессия, причем очень серьезная. Он стал терять вес, и после госпитализации еще примерно четыре месяца он весил сорок килограм-

мов. Его усиленно кормили через трубку, но безрезультатно.

Конечно, Герберт, от которого устали другие доктора, достался мне, вместе с его искусственным питанием. Я был молодым новичком, и поэтому мне перепала самая черновая работа. Первое, что я сделал, это сократил искусственное питание до той дозы, которую считал достаточной для пациента, весившего сорок килограммов.

Когда я кормил Герберта через трубку, он сказал: "Вы что, такой же псих, как и все эти врачи? Вы тоже собираетесь проделать со мной ту же штуку, как и другие, притворяясь, что занимаетесь искусственным кормлением? Я знаю, что вы принесли мне искусственное питание, я его вижу. Но вы все фокусники и делаете так, что оно каким-то образом исчезает, как под руками иллюзиониста! Меня так ни разу и не накормили! Вы просто засовываете мне трубку через нос и *говорите*, что кормите, хотя это и вранье, потому что у меня нет желудка".

Я слушал Герберта. Депрессия придавала его жизни очень горький и жгучий привкус. Когда он сказал мне, что у него нет желудка, я ответил ему: "Я думаю, что у вас *есть* желудок". Он сказал: «Да вы такой же псих, как и они! И зачем только держат ненормальных врачей в сумасшедшем доме? Может, действительно,

дурдом – это самое место для сбрендивших докторов».

Тогда всю неделю я стал говорить Герберту при каждом кормлении: «Утром в следующий понедельник ты должен доказать мне, что у тебя есть желудок».

Он сказал: «Вы безнадежны, доктор. Вы еще больший псих, чем те, кто здесь лежит. Вы думаете, я докажу вам, что у меня есть желудок, которого на самом деле нет».

В понедельник утром я вставил Герберту трубку, чтобы подать искусственное питание – сливки, сырые яйца, немного соды с добавлением уксуса и подсолнечного масла. Дело в том, что когда человека кормят через трубку, то приходится пропускать воздушный столб, проталкивающий пищу, на всю длину трубки. Поэтому пищу стараются подавать непрерывно, чтобы не прогонять в интервалах между порциями лишней воздушный столб.

Подавая искусственное питание, я пропустил *много* воздуха ему в желудок. Вынув трубку, я стоял и ждал. У Герберта появилась отрыжка, и он сказал: «Протухшая рыба»,

*"Ты говоришь это, Герберт, – сказал я, – ты знаешь, что у тебя отрыжка, ты знаешь, что это была протухшая рыба. Отрыжка может быть только в том случае, если у тебя есть желудок. Вот ты своей отрыжкой и*

доказал мне, что он у тебя есть". И Герберт продолжал отрыгивать!

«Думаешь, чисто сработано, не так ли?» – сказал он мне.

Я согласился.

Тогда Герберт начал спать стоя. Я не знал, что человек может спать стоя, но, понаблюдав за Гербертом, мне пришлось в этом убедиться. Санитары боялись укладывать Герберта в постель, потому что он начинал драться и драться отчаянно. Его оставили в покое. Я подходил к палате в час, в два и в три ночи и видел, как Герберт стоя спит крепким сном.

И тогда я стал говорить ему каждый день в течение целой неделим «Герберт, ты скоро докажешь мне, что можешь спать лежа».

«Безнадежно, доктор, – отвечал он, – вы мните о себе больше, чем вы есть».

Затем, еще одну неделю я каждый день спрашивал его, приходилось ли ему когда-нибудь принимать ванну и душ. Герберта очень обижал этот вопрос. Конечно, он принимал ванну, и душ, разумеется, он тоже принимал. Любой человек в здравом уме принимает ванну. «У вас, видимо, что-то не в порядке с головой, если вы этого не знаете?» «Я просто решил спросить». «И вы будете спрашивать каждый день?» – сказал он.

Я ответил: «Я вынужден это делать, потому что ты думаешь, что не можешь спать лежа, а тебе предстоит доказать, что ты все-таки можешь». «Пустой номер», сказал Герберт. И вот, на, следующей неделе я повел Герберта в комнату гидротерапии. Я уложил его в ванну с подвесным днищем. Это специальная ванна, сделанная по форме человеческого тела, у которой над дном натянут кусок брезента. Человека смазывают вазелином, укладывают на этот своеобразный гамак и ванну закрывают крышкой, так что снаружи остается только голова. В ней начинает циркулировать вода, имеющая температуру тела. И что тогда происходит? Тогда человек может спать, и ничего больше.

На следующее утро я разбудил Герберта и сказал: «Я же говорил тебе, что ты мне докажешь, что можешь спать лежа».

«Ну, ты ловкач», сказал он. «Зато ты можешь теперь спать в постели», ответил я. С тех пор Герберт спал в кровати.

Когда его вес увеличился до пятидесяти пяти килограммов, я сказал: "Герберт, мне надоело кормить тебя через трубку. На следующей неделе ты будешь *выпивать* то, что я должен вводить тебе искусственно".

«Я не умею глотать, я не знаю, как это делается», – сказал Герберт. «Уверяю тебя, в следующий по-

недельник ты будешь первым у дверей столовой. Ты будешь барабанить в двери и орать на официантов, чтобы они тебе открыли, потому что тебе захочется выпить стаканчик молока и стаканчик воды. Я поставлю оба стакана на стол, и ты по-настоящему захочешь до них добраться», – сказал я.

Герберт хмыкнул «Ты совсем неизлечим! Это слишком плохо, когда такой молодой человек, как ты, находится в сумасшедшем доме вместе с больными. Такой молодой. И такой псих».

Целую неделю изо дня в день я говорил ему, что он будет ломиться в двери столовой и требовать стакан молока и стакан воды. И Герберт всерьез решил, что я свихнулся.

В воскресенье вечером Герберт лег спать. Я сказал санитару связать его по рукам и ногам, так чтобы он не мог выбраться из кровати. Я искусственно ввел ему вечернее питание через трубку, добавив в него изрядное количество таблеток соли.

Ночью Герберт захотел пить и захотел очень сильно. Когда его утром развязали, он побежал к питьевому фонтанчику, но вода была отключена. Он помчался в туалет, чтобы попить хотя бы из бачка, но и там вода была отключена. Он рванулся к столовой и забарабанил в дверь, крича поварам: «Откройте двери! Дайте мне эту воду! Дайте мне это молоко!» Он их вы-

пил.

Когда я вошел в палату, Герберт сказал: «Небось, доволен!»

«Я это уже слышал, – ответил я, – тогда я с тобой соглашался, соглашусь и теперь».

Герберт стал пить молоко и суп, но продолжал упорно настаивать на том, что не может глотать твердую пищу. Когда он стал весить пятьдесят восемь килограммов, я сказал ему: «Герберт, на следующей неделе ты будешь есть твердую пищу».

«Ты гораздо безумнее, чем я мог подумать. Я не могу глотать твердую пищу», сказал Герберт. «На следующей неделе сможешь», ответил я. Так как же я заставил его глотать твердую пищу? А вот как.

Я знал, что Герберт был когда-то маленьким ребенком. Я знал, что и я был им когда-то. Все мы, люди, были когда-то маленькими детьми, и у нас у всех одна человеческая природа. Ее-то я и решил призвать себе на помощь. Как бы вы стали заставляя Герберта глотать твердую пищу?

Я усадил Герберта за стол и поставил перед ним полную тарелку с едой. Справа от него сидел больной, у которого уже был распад личности. И слева от него сидел больной, у которого тоже был распад личности. Их отличало то, что они никогда не ели из своих тарелок. Они всегда ели из чужих тарелок. А Герберт знал,

что тарелка, стоящая перед ним, это его тарелка. Но единственное, что он мог сделать, чтобы *утвердить свои права* на нее, это съесть ее содержимое! Он вообще не собирался допускать, чтобы эти два чертовых полудурка слопали его порцию! Уж такова человеческая природа.

После того, как он съел в первый раз твердую пищу, я спросил его, понравился ли ему обед. Он ответил: "Не понравился, но мне *пришлось* его съесть. Это была моя порция".

«Герберт, я же говорил тебе, что ты можешь глотать твердую пищу».

«И ты думаешь, что ловко сработал», сказал он. «Герберт, ты уже начинаешь повторяться. Дважды я уже согласился с тобой. Соглашусь и на этот раз», сказал я ему.

Он пошел, чертыхаясь в мой адрес. Когда он весил шестьдесят килограммов, я сказал ему: «Герберт, ты ешь твердую пищу и набираешь вес».

"Я ем только потому, что *вынужден это делать*. Если я не буду есть, то меня опять посадят между этими двумя полудурками". «Совершенно верно», сказал я. «У меня нет аппетита. Мне не нравится то, что мне приходится есть. Но я вынужден глотать пищу, чтобы эти два идиота не стащили все».

"Что же, Герберт, – сказал я ему, – тебе предстоит

узнать, что у тебя *есть* аппетит и что ты *на самом деле* испытываешь чувство голода. Сейчас январь и в Род Айленда стоит холодная погода. Я дам тебе теплую одежду и отправлю на больничную ферму без второго завтрака. Там стоит дуб с очень толстым стволом, метра три в диаметре. Я хочу, чтобы ты срубил его и наколот дров. Вот за работой ты и нагуляешь аппетит".

«Не пойдет такое дело», сказал Герберт. «Даже если и так, – сказал я, – но ты проведешь на ферме весь день без второго завтрака и, вернувшись, почувствуешь, что проголодался». «Фантазер», ответил Герберт. Отослав Герберта на ферму, я пошел к шеф-повару и сказал: «Миссис Уолш, вы весите сто двадцать килограмм. Я понимаю, что вы любите поесть. У меня к вам будет просьба. Мне нужно, чтобы вы пропустили первый и второй завтрак. Я хочу, чтобы вы проголодались. А к обеду приготовьте, пожалуйста, вдвое больше ваших любимых блюд, чем вы можете съесть. Вы можете предвкушать, как вы отведете душу за столом, поедая ваши самые любимые блюда. И, пожалуйста, ни в коем случае не скупитесь. Приготовьте в два раза больше, чем вы вообще можете съесть. Я покажу вам, какой именно стол надо будет накрыть».

Герберт вернулся с фермы. Я усадил его за столик

в углу, который был накрыт на двоих. С одной стороны сидела миссис Уолш. С другой сидел Герберт и переводил взгляд то на нее, то на сервировку стола. Миссис Уолш принесла еду в больших кастрюлях и с жадностью принялась есть.

Герберт смотрел, как она ест, и голод просыпался в нем все сильнее и сильнее. Наконец, он сказал: «Позвольте и мне тоже поесть». «Конечно», сказала она.

И Герберт ел, потому что действительно был голоден. Мои дочери, когда мы всей семьей садимся обедать, обязательно выходят и дают собакам косточки. Они всегда говорят: «Когда я вижу, как собака грызет кость, у меня самой текут слюнки. Мне даже самой хочется ее погрызть».

Бедный Герберт. У него так и текли слюнки при виде уплетавшей за обе щеки миссис Уолш.

Уже придя в палату, Герберт сказал мне: "А ты действительно молодец".

«Наконец-то ты это понял, – сказал я ему. – А теперь, Герберт, я хочу сделать для тебя еще кое-что. Раньше ты играл в карты. В больнице ты лежишь уже почти год, но за это время ты так ни разу и не сыграл. Никто не мог тебя уговорить поиграть в карты. А вот сегодня вечером ты будешь играть в карты».

«И не надейся, – ответил он, – сегодня ты по настоящему спишь».

"А вот для тебя, Герберт, надежда есть, и сегодня вечером ты будешь играть в карты", – сказал я ему. «Ну, это будет денек!» – сказал Герберт. Вечером два дюжих санитаря подвели его к карточному столу, за которым сидели четыре игрока. Это были пациенты с выраженной умственной отсталостью. Одновременно они играли в разные игры – один играл в покер, другой играл в бридж, третий вообще неизвестно во что. Они раздавали карты и каждый по очереди делал ход. Один мог сказать: «Я беру эту карту, у меня полная масть». Другой мог сказать: "Я бью это козырем". Следующий мог заявить: «Запишите мне тридцать очков». Так они играли с утра до вечера.

И вот, Герберту пришлось стоять между двумя санитарями и наблюдать за игрой. Наконец, он сказал: "Уведите меня от этих идиотов. Я сыграю с вами в покер, если вы уведете меня отсюда. Я не могу смотреть, как они издеваются над картами".

Через некоторое время в тот же вечер я зашел в палату и застал Герберта за игрой в карты. «Снова ты выиграл», сказал он мне. "Это ты победил, Герберт", ответил я. Через несколько месяцев его выписали. Он набрал вес, если не ошибаюсь, девяносто килограммов, и каждый день ходит на работу. Все, что я с ним делал, было корректировкой симптомов. Я ставил его в такое положение, в котором он сам корректировал

свои симптомы.

Эриксон использовал специфическое окружение психиатрической больницы для конструирования ситуаций, повышающих мотивацию своих пациентов. Этого можно было достичь двумя способами. Либо заставив пациента застрять в ситуации, часто повторяя его же собственные слова, либо подыскав более сложные психологические приемы, как это было в случае с Гербертом. Эриксон на деле доказал ему, что он мыслит неверно. Он вызвал у него отрывку и тем самым доказал, что желудок все-таки есть. Уложив Герберта в ванну для гидротерапии, Эриксон доказал ему, что он может спать лежа, а не стоя. Вызвав жажду и заставив просить пить, он доказал ему, что он может глотать. Посадив его между двумя умственно отсталыми патентами, он доказал ему, что есть твердую пищу он тоже может, поскольку не захочет, чтобы ее утащили прямо из его тарелки. А наличие у него аппетита Герберту доказала миссис Уолш, с жадностью поглощавшая пищу у него перед глазами. Наконец, Эриксон вызвал у Герберта желание играть в карты, заставив смотреть на «игру» умственно отсталых игроков до тех пор, пока он не пообещал: «Я сыграю с вами в покер, если вы уведете меня отсюда. Я не могу смотреть, как они издеваются над картами». Таким образом, он заставил его осознать, что он, Герберт, на

самом деле хочет, чтобы игра в карты шла по правилам. Иными словами, Герберт понял, что у него есть желание играть и играть правильно.

Эриксон достаточно ясно резюмирует все вышесказанное: «Все, что я с ним делал, было корректировкой симптомов». Фактически, корректируя один симптом за другим, Эриксон вызывал у него такие поведенческие реакции, стереотипы и образ мыслей, которые, укрепляясь, шаг за шагом вели Герберта к пониманию того, что у него есть не только аппетит к еде, но и вкус к жизни. А начав играть в карты, он не мог не осознать, что испытывает тягу к людям и желание с ними взаимодействовать.

Как Эриксону удавалось заставить людей реагировать нужным образом? В случае с Гербертом очевидно, что он воспользовался знанием обычных человеческих реакций – чувством соревнования и желанием подражать (в частности, вызывая аппетит зрелищем жадно евшей миссис Уолш). Он использовал и «когнитивный» подход, например, когда заставил Герберта признать, что у него есть желудок – непрекращавшаяся отрывка просто исключала какой-либо другой вывод.

Конечно, Герберт находился в психиатрической больнице, и у Эриксона была возможность почти полностью контролировать его поведение. Однако

несмотря на это, Эриксон демонстрирует эффективное использование психологического приема. Психологический прием, как и физический, предполагает, что пациента ставят в такое положение, из которого имеется только один выход: в желаемом направлении. В данном случае, Герберт каждый раз реагировал так, как и предполагалось. Получалось так, как если бы Эриксон бросал игральные кости и каждый раз безошибочно называл число очков, которое выпадет. Конечно, это не могло не поразить пациента и не уверить его в способности врача помочь ему.

В случае с Гербертом Эриксон одновременно работал только с одним симптомом. Он начинает терапию с достаточно внешней сферы и идет от периферии к центру. Добившись изменений в периферических проявлениях, он переходит к работе с симптомами, имеющими отношение к центральному ядру личности. И каждая новая победа обусловлена достигнутым ранее успехом.

## 12 Манипуляция и ориентация на будущее

Выступая на Международном Конгрессе, посвященном Эриксоновскому подходу к гипнозу и психотерапии, состоявшемся 7 декабря 1980 года, Джон Холм говорил: "Эриксон действительно хорошо умел пользоваться властью. Вы знаете, что был период, когда люди сомневались в этом, однако он сам так не считал. Он не имел ничего против того, чтобы иметь власть и пользоваться ею. Мне вспоминается, как он рассказывал об одном собрании, на котором «не оказалось руководства и поэтому пришлось взять руководство собранием на себя». Имея в виду ту легкость, с которой он брал на себя руководящую роль, я думаю, нам очень повезло, что Эриксон был человеком доброй воли. Если бы то влияние, которое он имел, было бы обращено на разрушительные цели, то это было бы большим несчастьем для всех нас. Он был не только человеком доброй воли, он постоянно помогал людям, не ограничивая эту помощь стенами своего рабочего кабинета...

Я никогда не сомневался в его честности и добрых намерениях и всегда знал, что он не станет использо-

вать людей в корыстных целях".

Об этой доброй воле Эриксона следует всегда помнить, особенно когда мы будем вести речь о его любви к анекдотам, взятым из жизни. Анекдоты обычно используют для выражения тонко замаскированной враждебности, однако в тех анекдотах, которые рассказывали в семье Эриксона, и «жертва», и «преследователь»)», как действующие лица истории, бывали одинаково приятно удивлены ходом воображаемых событий. «Жертве» не причиняется вред, хотя в некоторых случаях и возникает вопрос: «А кто же, собственно, остается в дураках?» Но нет никаких признаков того, что шутки Эриксона были порождены враждебностью или выражали ее в той или иной форме.

Истории, рассказанные в этой главе, представляют собой модели, в соответствии с которыми следует строить ситуации для достижения определенной цели. Во многих случаях сюжеты анекдотов и юморесок можно рассматривать как сценарии, послужившие основой для схемы Эриксоновской психотерапии. Когда Эриксон вел психотерапию, он знал, чем она кончится, как знал окончание тех рассказов и анекдотов, которые рассказывал. Пациенту это было неизвестно. Эриксон начинал работу, имея вполне определенную цель – изменить реакции пациента с нездоровых и деструктивных на здоровые и конструктивные. В ка-

честве психотерапевта он управлял ситуацией, добиваясь поставленной цели. Для того, чтобы вызвать и поддержать интерес и высокую мотивацию у пациента, использовались многие техники – провоцирование, стимулирование любопытства, разнообразные тактики поведения и юмор.

Главным элементом в анекдотах и шутках Эриксона была не враждебность, а изумление. Проходя у него психотерапию, пациент часто удивлялся как необычности его «предписаний», так и своим собственным реакциям. И так же, как слушатель испытывал облегчение, узнавая мораль запутанной истории, пациент тоже испытывал облегчение, получив ясные и точные указания.

Эриксон знал, что потрясение и удивление являются очень эффективными средствами для взламывания косных психологических установок. Однако изумление – это не рецепт микстуры, который можно было бы выписать с умным видом. Когда я пришел к нему в первый раз, в середине нашей беседы он выдвинул ящик стола и достал оттуда маленький рожок. Поднеся его к губам, он несколько раз прошелся пальцами по дырочкам. «Ту-у-у-у, т-у-у-у-у-у, ту-у-у-у-у», раздалось в комнате. «Удивление всегда помогает», пояснил он. В тот момент мне это показалось детской выходкой с его стороны и не оказало, как я ду-

мал, на меня никакого особого воздействия. Однако теперь, оглядываясь назад, я понимаю, что этот эпизод в значительной мере способствовал общей атмосфере, позволившей мне войти в гипнотический транс и реагировать на его внушения. Он помог мне выйти из равновесия и внес элемент детскости, которым, вероятно, и воспользовался для того, чтобы пробудить мои детские воспоминания, которые я безуспешно пытался у себя вызвать.

Рассказ «Ориентация на будущее» включен в эту главу по той причине, что в нем иллюстрируются планирование и «манипуляция» в том смысле, в котором Эриксон употреблял это слово.

Первый рассказ озаглавлен «Манипуляция», хотя это слово может показаться неудачным и многие, вероятно, предпочли бы назвать его: «Мастерство», «Эффективное действие» или «Овладение». Позитивный взгляд на будущее является лучшим противоядием против депрессии или неконтролируемого наплыва мыслей – равно как и предвосхищение изумления в развязке анекдота или предощущение того, что течение времени приведет к личностному росту.

## **Манипуляция.**

Меня обвиняли в манипуляции пациентами, и в от-

вет на это я сказал следующее: каждая мать манипулирует своим младенцем, если она хочет, чтобы он жил. Каждый раз, когда вы приходите в магазин, вы манипулируете продавцом, чтобы сделать нужную покупку. И когда вы приходите в ресторан, вы манипулируете официантом. А учитель в школе манипулировал вами, заставляя учиться читать и писать. Фактически, жизнь представляет собой одну большую манипуляцию – она состоит из нее целиком. И, наконец, последняя манипуляция – отправить вас к месту вечного успокоения. Да, *это тоже* манипуляция.

Нужно опустить гроб, вытащить веревки – все это манипуляции.

Чтобы записать свои мысли, вы манипулируете карандашом. И вы манипулируете собой, разнося и продавая орехи, сигареты или карамели. Одна из моих дочек в детстве называла нравившиеся ей конфетки «мятными перечницами». Она также в шутку говорила «автобус» и «абарбуз». Сейчас она живет в Далласе и ждет ребенка.

Я написал ей письмо, в котором говорил, что придумать имя ребенку будет очень легко. Нужно только назвать его «Дэллас», если родится мальчик, или «Элис», если родится девочка, только и всего. Ее муж, будучи не лишен чувства юмора, ответил, что в Техасе полагается давать двойное имя. Он собирается на-

звать ребенка Вильямом Рубином. Вы поняли? Полное имя – «Вильям», а уменьшительное – «Билли». Знаете, что такое билирубин? Выделение желчи! С тем же успехом он мог назвать его «Гемо Глобином».

Эриксон указывает на то, что во всех ситуациях мы вынуждены манипулировать. Поль Вацлавик в своей книге «Язык изменений» говорит: «Невозможно не оказывать влияния». Любое общение предполагает ответную реакцию и поэтому является манипуляцией. Вы можете манипулировать подходящим образом, действительно и конструктивно. В этом коротком рассказе Эриксон дает примеры манипуляций, которые сопровождают человека от рождения до могилы. С рождением детей все начинается с начала. Он пишет своей дочери Рокси, которая любила играть словами, что она может продолжить эту игру, подбирая имя для своего ребенка. Он также советует ей, как, впрочем, и нам, не терять игривости и непосредственности, свойственной детству.

Эриксон учил психотерапевтов строить сюжеты рассказов. Он говорил: «Среди прочего, я учу студентов вот чему: возьмите новую книгу какого-нибудь хорошего автора. – Прочтите сперва последнюю главу. Порассуждайте о содержании предыдущей главы. Мысленно переберите все возможные варианты. Вы ошибетесь в большинстве своих предположений.

Прочтите эту главу и начните рассуждать о предшествующей. Таким образом, вы прочтете хорошую книгу с конца, все время спрашивая и думая над ее содержанием».

Эриксон указывал, что такое упражнение не только помогает научиться выстраивать сюжет, но и учит свободно рассуждать, используя любые возможные ходы мысли. «И тогда вы ломаете свой сложившийся и закосневший стереотип мышления. А это очень полезно».

С помощью своих историй он убеждает нас в том, что мы, читатели, в состоянии определить свои цели и затем создать стратегии для их достижения. Рассказывая другие истории, в которых участвует его сын Берг, Эриксон показывает свою любовь к шуткам и анекдотам. Юмор и увлеченность, с которыми он их рассказывал, вселяют в нас оптимизм и радостное отношение к жизни.

## **Берт и какао.**

Это было, когда Борта перевели в Кэмп Пендлтон, в Калифорнию, где жили родственники Бетти. Мы думали, что иногда он сможет навещать их. И вот однажды соскучившийся Берг в три часа ночи постучал в двери дома, стоявшего у дороги. Хозяин дома открыл дверь

и увидел молодого моряка, который сказал: «Извините, сэр, у меня есть сообщение для вашей жены, сэр. Будьте так добры, сэр, позовите ее, пожалуйста, к двум».

«Не могли бы вы передать это сообщение мне?» – сказал хозяин.

«Сэр, это сообщение для вашей жены. Не могли бы вы позвать ее сюда, чтобы я передал его ей?» – ответил Берг.

Берга проводили на кухню, и он сказал жене хозяйина: "Мадам, я шел по дороге, возвращаясь в Кэмп Пендлтон, и вспоминал свою маму. От этих воспоминаний я затосковал о доме, о своей маме и о чудеснейшем какао, которое она готовит. Я знаю, что ей было бы очень приятно, если бы я передал кому-нибудь ее рецепт. Позвольте, я приготовлю вам какао так, как это делает моя мама)".

Хозяин дома стоял и думал, кого ему вызывать: полицию, санитаров из психиатрической больницы или военный патруль?

Берг готовил какао, рассуждая об отвлеченных вещах. Когда напиток был почти готов, он спросил: «Мадам, у вас есть дети?» «Да, три девочки», ответила хозяйка. «А сколько им лет? Ах, они маленькие. Какао очень полезно детям, когда они растут. Не могли бы вы позвать их в кухню, чтобы они могли выпить это

чудесное какао, приготовленное по рецепту моей мамы?»

Хозяйка позвала девочек, и Берг принялся веселить их, держа в одной руке ложку и помешивая какао. Он делал все, чтобы позабавить детей. Разлив какао по чашкам, Берг сделал глоток и со вздохом сказал: «Да, друзья мои, какао получилось в точности таким, как его готовит моя мама». «Где живет твоя мать?»

«Она живет в Детройте. И я так скучаю по своей маме и по ее какао». «А как ее зовут?» «Элизабет».

«А как ее фамилия?»

«Мадам, но перед фамилией есть еще и второе имя».

И какое у нее второе имя?" «Евфимия».

«Элизабет Евфимия? – воскликнула хозяйка. – Как же тогда зовут вас?»

«Моя фамилия Эриксон, кузина Анита». Об этом случае мы узнали год спустя, когда приехали в гости к кузине Аните в Калифорнию.

## **Авторизация.**

Бергу было девятнадцать лет, когда мы жили в Фениксе, а он жил отдельно от нас в Мичигане. Он прислал письмо, в котором просил: "Я хочу купить машину, но мне нужно иметь поручительство, поскольку я

еще не достиг двадцати одного года". Я ответил ему: «Честно говорят Берг, я не могу подписать тебе такое поручительство на покупку автомобиля. Я живу в Аризоне, а ты – в Мичигане. Думаю, что в Мичигане много хороших людей. Ты наверняка можешь найти какого-нибудь бизнесмена с хорошей репутацией, который тебе его подпишет».

Позже он написал мне, что зашел в офис к одному человеку и сказал: «Мне еще только девятнадцать, а я хочу купить машину. Мой отец живет в Аризоне и не может подписать поручительство. Я бы хотел попросить об этом вас».

«У тебя не все дома?» – спросил человек. «Напротив, сэр, – ответил Берг, – вы можете все обдумать. И тогда сами увидите, что у меня очень даже все дома».

«Вижу, ты прав, – сказал человек, – давай поручительство».

Этот человек был шефом полиции города Энн Эмбор!

Берг знал, что он не имеет права при парковке автомобиля выходить за пределы стоянки ни на полдюйма. И что не имеет права превышать скорость ни на полмили в час. В первый раз, когда он приехал в Детройт, постовой полицейский сделал ему сигнал остановиться, подошел и сказал: «Так вы и есть Берг Эрикссон. Я сразу узнал вашу машину и не мог отказать се-

бе в удовольствии посмотреть, как вы выглядите».

Потом он как-то ехал с друзьями на севере Мичигана. Сзади раздался звук сирены. Их догонял полицейский мотоцикл, и Берг, свернув на обочину дороги, остановился. «Как ты думаешь, в чем дело?» – спросили друзья. «Ни в чем», – ответил Берг.

Полицейский поравнялся с машиной и сказал: «Так вы и есть Берг Эриксон. Я сразу узнал вашу машину и не мог отказать себе в удовольствии посмотреть на того, кто просит поручительства у самого шефа полиции».

Берг, разумеется, знает, что человек, дающий ему поручительство, имеет власть при других обстоятельствах это поручительство отобрать, если Берг не выполнит взятых на себя обязательств. Очевидно, что самим фактом обращения он обязуется не нарушать никаких правил и показывает, что имеет достаточно самообладания, чтобы просить покровительства у самого шефа полиции.

Рассказ наводит на мысль, что не следует бояться начальства. Фактически, человек может воспользоваться властью, данной руководителям, для достижения своих целей. Предполагается, что администрация достаточно восприимчива, чтобы оценить по достоинству эффективный подход. Другая предпосылка, из которой исходил автор, состоит в том, что люди

склонны реагировать позитивно, если в отношениях с нами используется нетривиальный подход, выходящий за рамки общепринятого. Полицейские, останавливавшие Берга, были поражены его смелым подходом к высокому начальству. Все необычное захватывает внимание. Поэтому, предпринимая необычные шаги, человек может часто обойти систему условностей нашего общества – например, многие проверки при выдаче разрешений. Если рассматривать внутрипсихический уровень, то, выработав определенные подходы к нашим «внутренним авторитетам», мы можем обойти ограничения, которые сами для себя установили ради поддержания внутреннего равновесия или сохранения невротической структуры личности.

## **Долорес.**

Однажды в июне Берг написал нам письмо из Мичигана, которое заканчивалось так: «На этом я прощаюсь с вами, потому что пора идти встречать Долорес». Берг всегда имел какой-нибудь секрет, и мы слишком хорошо знали, кто такая Долорес, чтобы спрашивать об этом.

Каждую неделю мы получали по письму, в котором обязательно была строчка о Долорес.

"Я обедал с Долорес", или «я собираюсь позвонить

Долорес». «Я купил новые носки и думаю, что Долорес они понравятся». В то же время он писал аналогичные письма моему отцу, который тоже все достаточно хорошо понимал. В августе Берг написал: «Я давно хотел послать вам обоим фотографию Долорес». Дедушке он написал то же самое. Мы ждали. В сентябре Берг написал: «Я надеюсь, бабушке с дедушкой понравится Долорес и уверен, что вам тоже. Я уже обдумываю, как устроить ее встречу с ними. Я поеду к ним в гости на обед в День Благодарения».

Берг имел редкую способность: он мог сделать, что называется, «глазки в кучку», стать на цыпочки, сложить руки и при этом изображать на лице такую идиотскую улыбку, что становилось тошно на него смотреть. Так и хотелось его треснуть. В Милуоки он приехал в час дня в День Благодарения, который выдался очень холодным. Он вошел в дом, и мой отец спросил: «А где Долорес?»

Не припомню, чтобы он выглядел глупее, чем в тот момент. «У меня были сложности с ее перевозкой в самолете. Она не одета и ей пришлось остаться на улице!» «Почему?» «Она не одета».

«Я сейчас принесу халат», сказала моя мать. «Приведи эту девушку сюда», сказал мой отец.

Берг через пару минут вернулся, таща на себе большой ящик, который был явно тяжелым. «В само-

лете я мог взять ее только так. Она не одета, как предполагается».

«Открой ящик, мой мальчик». Он открыл его, и там была Долорес – одна индейка и одна гусыня, причем обеих звали Долорес. Нужно ли говорить, что бабушке с дедушкой Долорес понравилась! И эта мистификация продолжалась с июня! Никогда не доверяйте Эриксонам.

## **Как сделать так, чтобы Джефт позвонил.**

Когда моей дочери Кристи было пятнадцать лет, она как-то раз поехала в Нарт-Гай посмотреть баскетбольный матч. Она тогда училась в Нарт-Гай и поехала туда с подругой Марго, которую знала еще с детского сада. Вернувшись, она сказала мне: «Отгадай, кого я сегодня видела? Помнишь маленького мальчика, который жил на одной с нами улице, а потом куда-то переехала и мы не могли понять, куда он подевался? Он теперь известный спортсмен в Нарт-Гай и имеет несколько медалей. И теперь моя задача состоит в том, чтобы устроить все так, чтобы он назначил мне свидание и считал при этом, что вся затея целиком принадлежит ему».

Я хорошо помнил этого мальчика. Посмотрев еще три матча, Кристи вошла в комнату и сказала: «Джефт

еще сам не знает, что завтра днем он будет звонить мне и назначит свидание».

Я старался не пропустить телефонный звонок на следующий день. Кристи, разумеется, тоже ждала. В субботу днем раздался звонок и Джефт попросил Кристи о встрече. Я терпеливо выжидал удобного случая, чтобы выяснить, как ей удалось это сделать. Не следовало торопить события. И вот, выждав некоторое время, я спросил: «Как тебе удалось это устроить?»

Она сказала: "Марго слишком стеснялась и не познакомила меня с ним. Тогда на следующий раз я нашла его и сказала: «Готова поспорить, что вы меня не знаете». Он посмотрел на меня и ответил: «Верно, не знаю». Тогда я сказала: «Я одна из дочерей Эриксона. Угадай, какая». «Кристи», ответил он, посмотрев на нее.

«Правильно, – сказала она. – Очень приятно тебя увидеть через столько лет». И затем добавила: «Мне нужно пойти поискать Марго». Сказав это, она тут же отошла в сторону, не дав ему времени задать вопрос. Он, конечно, хотел расспросить ее, но она уже исчезла, – старый фокус ораторов, которые дают аудитории возможность покричать и требовать продолжения.

Приехав в следующий раз, она увидела его в толпе, оживленно разговаривающим с другим парнем.

Она незаметно подкралась достаточно близко, чтобы услышать, о чем идет речь и улинула, а когда Джефт отошел, она подошла к этому парню и, не делая никакого вступления, продолжила разговор на эту же тему. Они просто обсуждали ту же тему, неважно, какую. Приехав на третий матч, Кристи охотилась за этим парнем и подслушивала, о чем он говорит, а потом просто встала рядом, как бы принимая участие в беседе. Когда подошел Джефт, его товарищ сказал: "Джефт, позволь я представлю тебя... ой! Да ведь *нас самих* никто не представил друг другу!" Тогда Кристи сказала Джефту: «Похоже, что тебе придется это сделать».

Тогда-то моя дочка и заявила: «Завтра Джефт звонит и назначит свидание!»

Кристи очень расчетливо дает Джефту достаточно информации о себе и достаточную степень контакта, чтобы вызвать его интерес, но оставить этот интерес неудовлетворенным. Она вынуждает его желать большего и с этим оставляет. Она устраивает так, что ему приходится представлять ее своему приятелю, которого он, очевидно, уважает, и который проявляет к ней интерес. Он по необходимости возвращается к теплым воспоминаниям детства, проведенного рядом с ней, и в то же время видит ее в другом свете – это сверстница и, к тому же, очень привлекательная для

молодого человека. Таким образом, она возбуждает в нем ревность и инстинкт соревнования. Поэтому Кристи находится в полной уверенности, что он скоро позвонит.

Почему Эриксон вставил в рассказ предложения вроде: «Они просто обсуждали ту же тему, неважно, какую»? Такой шаг как-то не вписывается в рассказ о беседе молодых людей, еще подростков. Может быть, он хотел дать возможность пациенту или читателю спроецировать на этот рассказ свои собственные проблемы?

## **Что вы станете делать, если я вас тресну!**

Когда моя дочь Бетти Алиса подписывала контракт, устраиваясь на работу в школу, администрация следила за движениями ее руки затаив дыхание. Вздых облегчения вырвался, когда она поставила свою подпись. Бетти Алиса была озадачена – что бы это могло значить? Она знала, что это выяснится очень скоро, и не ошиблась. Класс, в котором она преподавала, состоял из пятнадцатилетних хулиганов, за каждым из которых числился длинный «послужной список» арестов, и которые ждали, когда им исполнится шестнадцать, чтобы можно было бросить школу. Это были настоящие хулиганы. Один из них подвергся аресту

не меньше тридцати раз и дважды избил полицейского. Он был метр девяносто ростом и весил сто десять килограммов. В прошлый семестр он подошел к учительнице и сказал: «Мисс Джонсон, что вы станете делать, если я вас тресну?» Очевидно, учительница не смогла найти правильный ответ, потому что он действительно ударил ее. Она отлетела в другой конец класса и с повреждениями попала в больницу. Бетти Алиса подумала: «Интересно, что этот бедный ребенок сделает со мной. Я всего чуть больше полутора метров ростом и во мне пятьдесят один килограмм». Ей недолго пришлось ждать ответа на этот вопрос.

Она ехала по парку на велосипеде, когда увидела его. "Передо мной стоял этот гигант, с нахальной улыбкой на лице. Я же старалась выглядеть очаровательной и широко раскрыла свои голубые глаза. Он встал передо мной и спросил: «Что вы станете делать, если я вас тресну?»

Бедный ребенок. Она быстро подошла к нему вплотную и крикнула: "Ну, упаси тебя Бог! Я сейчас убью тебя!" Он задал простой вопрос, она дала ему простой ответ: «Я убью тебя, поэтому сиди тихо!»

Ему еще не доводилось слышать такого громкого окрика от такого маленького котенка. Потом он действительно сидел тихо, и на его лице было уже совсем другое, прекрасное выражение. Он знал, что уже

никому не позволит обижать ее. Он стал ее защитником. Это было удивительно. Она была очень красива. Неожиданное всегда помогает. Вот и вы, читатель, никогда не поступайте так, как' от вас ожидают.

## **Такса и немецкая овчарка.**

Одна моя студенткам женщина маленького роста, не более полутора метров, спросила меня, правильно ли она поступила и рассказала следующий случай. Однажды вечером она повела щенка таксы на прогулку. И вдруг впереди показалась громадная немецкая овчарка, которая шла прямо на них, злобно оскалившись и рыча, явно намереваясь сожрать их обеих живьем. Она сгребла щенка в охапку и, размахнувшись, с криком ударила овчарку. Собака, опустив хвост и потупив глаза, побежала домой. Так всегда – когда вы делаете что-то неожиданное, оно меняет образ мыслей человека.

## **Разорвите привычный круг.**

Вчера я получил письмо от бывшего студента. Он писал: "У меня на приеме был пациент с ярко выраженными параноидальными чертами. Он не мог гово-

ритель ни о чем, кроме своих идей. Я пытался завладеть его вниманием, но не мог. Потом я вспомнил о том, как действует неожиданное, и сказал: «Знаете, а ведь я тоже не люблю есть печенку». Пациент умолк, сделал паузу и, покачивая головой, сказал: «Обычно я предпочитаю цыплят». И после этого он уже стал говорить о своих реальных проблемах. Неожиданное всегда сбивает мысль с привычного круга и нарушает сложившиеся стереотипы поведения. Этот факт не следует игнорировать. Воспользуйтесь им.

Помнится, когда я учился в школе, а потом в медицинском колледже, и преподаватель хотел отчитать меня, я всегда задавал какой-нибудь идиотский вопрос, не имеющий отношения к делу или вставлял в разговор такую же дурацкую фразу. Это здорово сбивало его с мысли. Однажды летом профессор начал говорить мне: «Эриксон, мне не нравится...» «Снег мне тоже не нравится», сказал я. «О чем вы говорите?» – спросил он. «О снеге», ответил я.

«Каком снеге?»

«Какое чудо, ведь никогда снежинки не повторяют одна другую».

Думаю, что психотерапевту нужно держать в любое время наготове несколько неуместных замечаний, И тогда если пациент пустится в длинные рассуждения, которые на самом деле неуместны, переведите

разговор на другую тему. Столкните его с накатанной дорожки каким-нибудь неуместным замечанием, вроде: «Я знаю, о чем вы думаете. Мне тоже нравится ездить на поезде».

Эриксон всегда ясно давал понять, что ходом психотерапии управляет он, а не пациент. Карей Хорни однажды сказала: «Пациенты приходят на психотерапию не для того, чтобы излечить свой невроз, а для того, чтобы его усовершенствовать». Если пациентам удастся понять, что происходит на сеансах психотерапии, то большинство из них будет делать все возможное, чтобы предотвратить позитивные изменения. Поэтому когда пациент становится не на тот путь, терапевт должен направить его в более позитивном направлении.

## **Ланс и Куки.**

В семье Эриксонов очень любят беззлобные анекдоты и помнят их очень долго.

На студенческой вечеринке в Энн-Арборе моему сыну Лансу приглянулась одна девушка. Не теряя времени, он подошел к ней и попросил о встрече. Она вежливо, но твердо ответила ему: «Я говорю вам „нет“, и это окончательно».

*«Я не имею в виду ничего дурного», сказал Ланс.*

«Я говорю вам – нет».

Через месяц он увидел на танцах ту же девушку и снова попросил о встрече. Девушка сказала: "Вы уже спрашивали меня однажды. Я тогда сказала вам «нет, и сейчас тоже отвечаю отказом». Ланс сказал: «Это значит, что ваш отказ надо обсудить за столиком в ресторане Оскара», Она посмотрела на него как на психа. Но Ланс предварительно кое-что разузнал. И однажды в субботу днем он пришел со своим лучшим другом в студенческое кафе, где эта девушка сидела со своим приятелем, и о чем-то оживленно болтала. Ланс подошел к ней и сказал: «Куки, я хочу познакомиться тебя с моим лучшим другом Диком». «Дик, а это моя двоюродная сестра Куки. Дело единственно в том, что я не настоящий двоюродный брат, а прихожусь ей незаконным сводным кузенком. Но мы не афишируем этого за пределами своей семьи». И затем он спросил: «Как сломанная нога у дяди Джорджа?»

И девушка узнала, что, оказывается, в Мичигане живет ее дядя Джордж и что он сломал ногу.

Затем Ланс сказал: «Сколько банок клубники закатала тетя Нелли прошлым летом?» И тогда девушка узнала от него, что у нее есть тетя Нелли, которая любит консервировать ягоды. Ланс продолжал: «А как дела у Вики с алгеброй?» И тогда Куки пришлось послушать рассказ о всех сложностях, которые выпали

на долю Вики при изучении алгебры в школе.

После этого Ланс обратил внимание на приятеля девушки, у которого отвисла челюсть и округлились глаза. Он сказал: «Ты знаешь Куки? А меня зовут Ланс. Я двоюродный брат Куки, только не совсем настоящий, а прихожусь ей незаконным сводным кузеном. Только мы в своей семье не афишируем этого». Потом он повернулся к Дику и сказал: «Дик, а почему ты не отведешь его пообедать?»

Дик подошел и взял молодого человека под руку. А Ланс обратился к Куки: «У нас полно семейных новостей, которыми надо поделиться».

За все годы, сколько мы знаем Куки, она ни разу не повышала голоса: она всегда держалась спокойно, вежливо и уверенно. Она ответила Лансу: «Мне нужно многое сказать тебе». Но в тот момент она даже не заметила, как они вошли в ресторан.

Когда они были помолвлены, Куки попросила его фотографию, и он подарил ей свою карточку. Я помню этот снимок. Я сам снимал его еще маленьким ребенком.

Однажды он сказал ей: «Куки мне действительно нужно познакомиться с твоими родителями».

**«Да, конечно же, это нужно сделать», сказала Куки.**

И вот однажды, часа в четыре дня, в калитку двора дома Куков вошел хорошо одетый молодой человек с чемоданчиком и сказал: «Миссис Кук, я хотел бы обсудить с вами некоторые виды страховки, я страховой агент». Ланс умеет говорить. Он может долго рассказывать про страховку от молнии, от торнадо, про страхование жизни, про страхование от несчастных случаев, про страхование автомобилей.

Без четверти пять миссис Кук вышла во двор и позвала мужа: «Ужинать».

Ланс повернулся к мистеру Куку и тихим голосом сказал: «Вы знаете, я очень давно завтракал, а в последнее время вообще очень здорово соскучился по домашней пище. Наверняка ваша жена не откажется налить мне тарелочку супа. Было бы так здорово поесть домашней пищи».

Они вошли в дом, и Ланс обратился к хозяйке: «Миссис Кук, я так давно не ел домашней пищи, ваш муж заверил меня, что для вас не составит труда поставить лишнюю тарелочку и для меня. Я не привередлив».

За едой Ланс много рассказывал. Он хвалил каж-

дое блюдо, которое подавала миссис Кук, метавшая при этом сердитые взгляды на своего мужа. Поев, Ланс поблагодарил хозяев и сказал: «У меня есть еще один вид страховки, и на сей раз я убежден, что это как раз то, что вам нужно. Это страховка от нежела- тельного зятя!»

Ланс и Куки припомнили этот случай, когда я их спросил о нем в 1980 году. Ланс рассказывал, что, когда он закончил таким образом свою речь, миссис Кук с улыбкой посмотрела на Куки и сказала: «Так вот чья это затея!»

Ланс был уверен, что ему удастся заставить Куки встретиться с ним и выйти за него замуж. И точно так же Эриксон уверен, что пациенты сделают то, что ему нужно. Он также уверен, что его психотерапия закон- чится успешно. Эта уверенность основывалась не на пустых пожеланиях, а на многолетнем опыте, внима- тельном наблюдении и долгих приготовлениях.

Случаи из практики, приводимые ниже, показыва- ют результаты такого подхода, тщательность которого можно увидеть на примере подготовки к рассказыва- нию одного из анекдотов.

## **Мы, калеки.**

К концу третьей недели занятий (студенты уже зна-

ли, что я люблю шутки. И тогда я сказал им: "В следующий понедельник утром ты, Джерри, пойдешь на пятый этаж и оставишь там двери лифта открытыми. А ты, Томми, будешь стоять у лестничного пролета и смотреть, что будет твориться на первом этаже. Когда увидишь, что я поднимаюсь по лестницей дай сигнал Джерри отпустить двери лифта, чтобы они закрылись, а ты, Сэм, будешь стоять на первом этаже и нажимать на кнопку вызова лифта. А тем временем вы распустили слух, что в понедельник утром Эриксон собирается выкинуть одну из своих «штучек».

Слух пошел хороший, и в следующий понедельник они все были на занятиях, включая мальчика с протезом. Этот студент на первом курсе был очень общительным и дружелюбным со всеми. На втором курсе все полюбили его, как и он всех остальных. Он был общительным, способным студентом, которого все любили и уважали. На втором курсе он не по своей вине попал в автокатастрофу и потерял ногу. Когда ему сделали протез, он стал замкнутым и очень ранимым. Декан предупреждал меня, что, несмотря на замкнутость и ранимость, он очень способный студент. Но от его дружелюбности не осталось и следа, он никогда не отвечает на приветствия, никогда ни с кем не здоровается, а просто зарывается в книги и занимается своим делом.

Я попросил декана подождать пару месяцев, чтобы студенты привыкли ко мне и познакомились поближе, а потом уж я займусь этим парнем. И вот, в понедельник, когда Джерри держал двери лифта, а Томми наблюдал за происходящим на лестнице, я в половине восьмого вошел в здание и застал всю группу у дверей лифта. Я включился в их разговор о погоде, о событиях в Детройте и о разном другом, а потом спросил: «Что у тебя с пальцем, Сэм? Ты обессилел? Нажми на кнопку вызова».

«Я нажимал», сказал он.

«Может быть, ты мало каши ел, так нажми на нее двумя руками».

«И двумя нажимал, но этот чертов дворник так озабочен спуском своих ведер, что наверняка оставил дверь открытой, чтобы никто не перехватил лифт».

Я подождал немного и сказал Сэму: «Нажми еще раз».

Он нажал, но безрезультатно. Наконец, когда было пять минут девятого, я обратился к студенту с протезом: «Ну что, давай мы будем прыгать по ступенькам, а лифт оставим тем, кто здоров». «Мы, калеки» начали подпрыгивая забираться вверх по лестнице. Томми дал сигнал Джерри. Сэм нажал на кнопку. Здоровые остались ждать лифта. Уже через час этот студент был вновь социализирован. Он получил новую

самоидентификацию. Он принадлежал к профессорской группе «Мы, калеки». Я был профессором. У меня была больная нога, и он отождествил себя со мной, а я, в свою очередь, отождествил себя с ним. Таким образом, получив новый статус, он восстановил все свои бывшие социальные связи. Через час он уже свободно общался.

Часто простое изменение системы отношений может привести к определенным результатам. В данном случае, разработка детального плана с подбором действующих лиц сравнима с манипуляциями иллюзиониста перед показом фокуса. Она также соответствует развитию сюжета, приводящего к развязке анекдота.

## **Чистый лист бумаги.**

В психотерапии значительных результатов можно достичь очень-очень простое даже если поставленная задача кажется трудновыполнимой. Однажды в наш медицинский колледж пришел новый декан. Он вызвал меня к себе в кабинет и сказал: «Я новый декан и привел с собой своего протеже. Я очень дорожу им, потому что это самый способный студент, каких только мне доводилось встречать. Он одарен в области патологии, которую понимает и чувствует. Он

очень интересуется рентгеновскими снимками, но вот беда – он ненавидит всех психиатров. У него очень острый язык, и он будет нападать на вас со всех сторон при каждом удобном случае».

«Не беспокойтесь сказал я декану, – я управлюсь с ним».

«Ну, тогда вы будете первым, кто это сделает», – ответил декан.

И вот, в первый день занятий я представлялся студентам и сказал, что я не такой, как все профессора медики. Все остальные преподаватели колледжа считают, что их предмет самый важный. Но я совсем не похож на остальных.

Я так не думаю, как думают остальные. И все потому, что я *точно знаю*, что мой предмет – самый важный в колледже. Группа приняла это спокойно. Я продолжала «Тем, кто лишь немного интересуется психиатрией, я даю перечень литературы для дополнительного чтения из сорок названий. Для тех, кто значительно интересуется психиатрией, у меня есть список пятидесяти источников. Тем, кто по-настоящему интересуется психиатрией, я даю библиографию из шестидесяти названий, для самостоятельной работы».

Затем я попросил всех написать обзор по определенному разделу психиатрии и сдать мне эти работы в следующий понедельник,

В следующий понедельник этот самый студент, который ненавидел психиатрию, встал в очередь вместе со всеми. Каждый студент подавал мне свой обзор. Этот студент вручил мне чистый лист бумаги.

Я сказал: «Даже не читая вашу работу, я вижу, что вы сделали две ошибки: вы не поставили дату и не подписали ее. А по сему, принесите ее в следующий понедельник. И запомните – делать обзор темы следует так же, как вы рассматриваете рентгеновские снимки».

Я получил один из наиболее умно написанных обзоров, какой мне только доводилось читать в своей жизни.

А декан сказал: «Бога ради, расскажите, как вам удалось окрестить этого нехристя?» А ведь, я взял его исключительно на удивлении.

Эриксон, конечно, понял, что чистый лист бумаги является попыткой нанести ему оскорбление. Но, как он сам говорил: «Никогда не принимайте оскорбления». Однако, отказываясь рассматривать поведение студента, как оскорбительное, Эриксон застал его врасплох. Указав на «две ошибки», он сохранил свое положение авторитета. А указав студенту на аналогию между рентгеновскими снимками и обзором литературы, он воспользовался одним из главных принципов обучения – повышением заинтересованности и

связыванием нового знания со старым. Приняв игру, в которой чистый лист бумаги был обзором литературы, он показал на практике действие принципа «присоединения к пациенту». Из следующего рассказа будет яснее, как это делается.

## Руфь.

Санитар Уорчестерского госпиталя как-то сказал: «Неужели так никто и не сможет справиться с Руфью».

Я заинтересовался Руфью, хорошенькой двенадцатилетней девочкой с обаятельными манерами. Она не могла не нравиться. Она прекрасно себя вела. И в то же время все медсестры предупреждали каждую новую сестру, приходившую на работу: «Держись подальше от Руфи. Она или разорвет тебе одежду, или сломает руку или ногу!» Глядя на миленькую двенадцатилетнюю обаяшку, новичка не верили тому, что слышали. А Руфь могла попросить новую медсестру: «Я очень прошу вас, принесите мне, пожалуйста, из буфета мороженое или конфетку».

Медсестра приносила ей конфетку, Руфь брала карамель, очень мило благодарила ее, а затем ударом карате ломала ей руку, рвала одежду, ударяла по голени или прыгала ей на ногу. Обычные выходки Руфи.

Ей это очень нравилось. И еще ей нравилось время от времени отрывать обои со стен.

Я сказал главврачу, что у меня есть идея и спросил, может ли он доверить мне этот случай. Он внимательно выслушал меня и в конце сказал: «Я думаю, такой план подойдет. Я даже знаю медсестру, которая с удовольствием поможет вам».

Однажды раздался телефонный звонок. Руфь опять принялась за свои «штучки». Я вошел в палату. Руфь сорвала со стен обои. Тогда я подошел к постели и с треском разорвал простынь. Я помогал ей уничтожать кровать. Я помогал ей бить стекла. Перед тем, как войти в палату, я договорился с инженером по отоплению, все-таки погода была холодной. И тогда я сказал Руфи: «Давай выломаем кран и согнем трубу батареи отопления». Я уселся на пол и мы стали тянуть кран. Мы отломали его.

Я осмотрелся и сказал: «Здесь уже больше нечего делать. Пойдем в другую комнату».

*И тогда Руфь сказала: «Доктор Эриксон, а вы уверены, что можете поступать так?»*

*«Но это же забавно, разве нет? – сказал я. – По моему, очень».*

Когда мы вышли в коридор, чтобы перейти в другую комнату, нам попалась стоявшая в коридоре медсестра. Когда мы поравнялись с ней, я подошел и разо-

рвал на ней халат и одежду, так что она осталась в нижнем белье.

Руфь сказала: «Доктор Эриксон, вы не должны так делать». Она побежала в комнату, взяла разорванные простыни и обвязала их вокруг сестры.

После этого она вела себя хорошо. Я на деле показал ей, как выглядит ее поведение. Конечно, медсестра была опытной и ей, как и мне, было интересно участвовать в такой «операции». Остальные медсестры были в ужасе. Вся администрация была в шоке от моих действий. О том, что все делалось правильно, знали только я и главный врач.

Руфь расквиталась со мной, убежав из больницы, забеременев и отдав ребенка в детский дом. Затем она добровольно вернулась в больницу и была примерной пациенткой. Через пару лет она попросила, чтобы ее выписали, устроилась работать официанткой, встретила молодого человека, вышла за него замуж и забеременела. Насколько я знаю, их брак оказался счастливым и прочным. У них двое детей, а Руфь стала хорошей матерью и порядочной женщиной.

Часто поведение пациента можно изменить с помощью шока. Это верно и относительно невротиков, и относительно больных психозом.

## Приветствие.

В первый год моего преподавания на факультете Государственного Медицинского Колледжа Уэйни, произошли два знаменательных события. В моей группе была одна девушка, которая еще в школе опаздывала на каждое занятие. Учителя ругали ее, и она искренне обещала, что на следующее занятие она не опоздает. Она так честно давала обещания! И все же, снова опаздывала на каждое занятие в школе, оставаясь, тем не менее, сильной ученицей. Она хорошо умела придумывать правдоподобные причины и давать обещания, которым трудно было не поверить.

В колледже она тоже опаздывала на каждое занятие, и ее ругали все преподаватели и профессора. Она очень мило и искренне извинялась, обещая исправиться, но тем не менее продолжала опаздывать. По академической успеваемости она была одной из лучших студенток. С самого начала учебы в медицинском колледже она опаздывала на каждое занятие, на каждую лекцию, на каждую лабораторную работу. Сокурсники просто прогоняли ее с занятий, потому что она все время задерживала их, не успевая сделать лабораторные работы, а она все так же продолжала извиняться и обещать.

Когда на факультете узнали, что я назначен преподавателем, кто-то, знавший меня раньше, сказал: «Подождите, пока она попадет в класс к Эриксону. Вот будут дела! Она прогремит на весь мир!»

В первый день я приехал к половине восьмого, чтобы начать читать лекцию в восемь и вся группа уже была в сборе, включая злополучную Энн. И вот, в восемь мы все вошли в аудиторию, кроме Энн. С боков и в конце аудитории были проходы. Студенты не слушали, что я говорил – все смотрели на дверь. Я не прерываясь читал лекцию, и вот дверь открылась и на пороге показалась Энн, опоздавшая на двадцать минут. Все студенты резко посмотрели в мою сторону, повернув головы. Я жестом попросил их всех встать. Они встали.

Я поприветствовал Энн, которая прошла через середину комнаты, обошла ее вокруг, прошла вдоль задней стены и села на свое место у среднего прохода. Все это время группа молча приветствовала ее. После лекции все рванулись из аудитории. Я и Энн выходили последними. Я говорил о погоде в Детройте, о всякой всячине и, когда мы шли по коридору, дворник молча поприветствовал ее, какой-то студент младшего курса, попавшийся навстречу, тоже молча поприветствовал ее, декан вышел из своего кабинета и тоже поприветствовал ее; его секретарша тоже вышла

поприветствовать ее. Весь день бедная Энн получала молчаливые приветствия. На следующий день она пришла на занятия первой. И во все последующие дни – тоже. Она спокойно переносила упреки декана и профессоров, но вот молчаливого приветствия она вынести не могла.

В то время, как все преподаватели пытались изменить поведение Энн с помощью дисциплинарных мер, Эриксон использует другой подход – он поздравляет ее с тем, что она получила такую власть над всеми. Приветствие означает почтение. Он дал ей понять, что она неправильно использует свое влияние. И когда она смогла понять это, она смогла понять и другое – как пользоваться своей властью конструктивно.

Другие пытались изменить ее поведение словами, а она доказала, что словами контролировать ее поведение невозможно. Эриксон воспользовался невербальными средствами и подвел ее к осознанию того, что она использует свое влияние себе же во вред, хотя могла бы найти ему более конструктивное применение. За все время своей учебы девушка сохранила внутренний потенциал, который можно было использовать для изменений. Эриксон создал ситуацию, в которой эти изменения могли произойти.

Действия Эриксона отражают его уверенность в том, что он сможет квалифицированно справиться с

любой ситуацией. Если бы ситуация потребовала конфронтации, он знал, что сможет с этим справиться. Если бы она потребовала доброты, он мог поступить по-доброму. Если бы она потребовала острого решения, он бы нашел его. Подтекст истории говорит нам, что Эриксон имел уверенность в своих силах справиться с любой ситуацией. Мы можем отождествить себя со своим собственным чувством уверенности и стать решительнее.

## **«Глобус истерикус».**

Ко мне вошла медсестра. Я немного знал ее. Она принадлежала к категории «всезнаек», и ее увольняли из одного госпиталя за другим, потому что она всем врачам указывала, что им нужно делать. Она сообщала им диагноз и говорила, как надо лечить.

И вот она пришла ко мне и сказала, что у нее истерический комок в горле, от которого она сильно страдает. Я попросил ее описать симптомы. Она рассказала, как это больно. Я пришел к своим собственным выводам и сказала «У вас не истерический комок в горле. У вас язва двенадцатиперстной кишки». «Вы смеетесь», сказала она. «И не думаю», ответил я.

«Тогда я вам докажу, что язвы у меня нет», сказала она. Три незнакомых друг с другом рентгенолога, ко-

торые ее обследовали подтвердили мой диагноз. Она вернулась ко мне вне себя от гнева и сказала: «Вы оказались правы. Я сама видела рентгеновские снимки и все они идентичны. Что вы мне посоветуете?»

Я сказал: "Вы американка. Вы любите острую пищу. У вас есть сестра, которая каждый день звонит вам по телефону и подолгу говорит с вами. У вас есть племянница, которая звонит вам каждый день и тоже ведет длинные разговоры. *Плюньте* и на сестру и на племянницу. Они обе заставляют вас испытывать эту боль. И наслаждайтесь едой, которую вы любите".

Через месяц она снова пошла на рентген к трем разным врачам. От язвы не осталось и следа. А рекомендация была очень простой: «Наслаждайтесь едой, плюньте и на сестру и на племянницу».

Она чаще всего повторяла слова: «Я не могу проглотить это», «Я не могу проглотить то». И поэтому пришла к выводу, что у нее истерический комок в горле. Боли, о которых она говорила, свидетельствовали о язве желудка. Но она знала, что я не прав. Три независимых рентгенолога доказали ей, что все-таки я был *прав*.

Как ни странно, эта «всезнайка» медсестра, которая столь начальственно вела себя с врачами, не могла вести себя решительно со своей сестрой и племянницей. Эриксон сам подает пример решительности. В

данном случае он пытается найти подход к человеческой заносчивости – именно так он расценивает ее позицию «всезнайки». Он чувствует, что должен найти этот ключ, чтобы убедить женщину в необходимости занять свою собственную позицию. Мне вспоминается случай с другой пациенткой, Линдой, которому я был свидетелем. Эриксон посоветовал ей забраться на вершину горы Скво. Сперва она сопротивлялась такому ходу событий, но однажды она постучалась в двери в середине занятий, которые Эриксон проводил с группой студентов. Она сказала, что забиралась на вершину горы Скво, как он и велел ей сделать. Также, повинувшись его указанию, она пришла сказать об этом. Он просто отпустил ее без каких-либо комментариев.

Когда она ушла, студенты стали спрашивать, почему он сказал ей забраться на вершину Скво. Может, он хотел, чтобы она «прикоснулась к своим чувствам и переживаниям»? Может, он хотел, чтобы она получила опыт удачно выполненного поручения? Его ответ удивил многих: «Для того, чтобы она мне подчинилась». Эриксон часто указывал на ключевой момент – важно, чтобы психотерапию вел психотерапевт. Вел и направлял. Если бы оставалась хоть малейшая область, в которой он не смог бы добиться полного подчинения со стороны своей пациентки, он бы почувствовал, что не имеет смысла продолжать лечение. В

случае с медсестрой для него было важно знать, что она последует его указаниям и действительно наплюет и на сестру, и на племянницу.

## **Овес.**

Однажды я провел лето за обработкой участка земли. Осенью отец вспахал эти десять акров, желая сменить посеянную культуру, а потом весной снова перепахал его и посадил овес. Овес удался на славу, и мы надеялись снять богатый урожай. И вот, в конце лета, в четверг вечером мы пошли проверить, как растет наш урожай и когда его собирать. Мой отец брал в руки колоски, рассматривал их и говорил: «Мальчики, мы получим даже не средний урожай в тридцать три бушели с акра. У нас будет по меньшей мере сотня бушелей с акра. В следующий понедельник уже можно будет его собирать». Мы шли домой счастливые, думая о сотнях бушелей овса и о том, какую прибыль это нам сулит. Начал накрапывать дождь. Он лил всю ночь в четверг, весь день в пятницу, всю ночь в пятницу, весь день и всю ночь в субботу, весь день в воскресенье и к утру в понедельник дождь прекратился. Когда мы, наконец, смогли пробраться по воде к полю, то увидели, что на нем нет ни единого уцелевшего колоска – весь овес лежал на земле.

Отец сказал: "Я надеюсь, что зрелых колосьев, которые прорастут, будет достаточно, чтобы обеспечить скот зеленым кормом этой осенью. А что будет на следующий год там видно будет".

Это была реальная ориентация на будущее, которая очень, очень нужна в сельском хозяйстве.

Эта мысль – что завтра снова будет день, что снова будет светить солнце, и что бы ни случилось, это еще не конец света, и как бы плохо ни было, всегда есть основа для развития и всегда можно начать сначала эта мысль проходит красной нитью через все обучающие истории. Эта путеводная нить является источником вдохновения и верным средством против самосожаления.

## **Рост.**

Мой сын Лапе зашел однажды ко мне в кабинет и сказал: «Неужели я всегда буду таким тощим, как жердь?» Он был очень высоким и худым. Я сказал: "А тебе, поскольку ты еще подросток, положено быть худым, как жердь. Но ты можешь предвкушать тот день, когда ты зайдешь ко мне, подашь свой пиджак и скажешь: "Отец, ты в нем утонешь".

И вот однажды он зашел ко мне, с улыбкой протянул пиджак и сказал: «Отец, ты в нем утонешь». Я

одел его: рукава были очень длинными. Они закрывали мне кисти рук, а в плечах пиджак был мне велик.

Эриксон пользуется негативными определениями и указывает на их положительную сторону. В любом отрицательном явлении он может найти что-то положительное. Это делает любой хороший психотерапевт. Только Эриксон делает это лучше других. С помощью переструктурирования он превращает «тощего, как жердь» в «выросшего выше отца», зная, что это не может не вызвать положительных эмоций. Лапе может предвкушать тот день, когда он станет выше отца и отец «утонет» в его пиджаке.

Джефффри Зайг обращал мое внимание на то, что Эриксон всегда ставит себе цель. Зайг рассказывал: «Однажды я зашел в нему и совершенно неожиданно задал вопрос: „Какая у тебя цель?“ Эриксон не задумываясь ответил: „Дождаться внука – ребенка Роксаны“ (его дочь). Он точно знал, о чем я спрашиваю. Он не повел и бровью. Я знал, что он назовет какое-то событие, которое должно произойти в будущем». Зайг продолжал: «Для него была характерна эта позитивная ориентация на будущее. Но она не была похожа на навязчивую идею, она напоминала огонь, на который летит мотылек. Идея не овладевала им, скорее – она оставалась где-то там, вдали и влекла его к себе».

# 13. Обучение ценностям и самодисциплине

## «Я не обязан».

Однажды в воскресенье мы всей семьей сидели и читали газету. Кристи подошла к матери, схватила газету, скомкала ее и бросила на пол. Мать сказала: «Кристи, это не очень красиво выглядело, подбери газету и верни ее матери. И извинись». «Я не обязана», сказала Кристи. Каждый из нас сказал Кристи то же самое и получил такой же ответ. Тогда я сказал Бетти взять Кристину и отвести ее в спальню. Я улегся на кровать, а Бетти положила ее рядом со мной. Кристи с презрением смотрела на меня. Она начала выкарабкиваться, но я схватил ее за лодыжку. «Отпусти!» – сказала она.

«Я не обязан», ответил я.

Борьба продолжалась четыре часа. Она брыкалась и боролась. Очень скоро ей удалось высвободить одну лодыжку, но я ухватил ее за вторую. Борьба была отчаянной – это было похоже на молчаливую схватку двух гигантов. К концу четвертого часа она поняла,

что проиграла и сказала: «Я подберу газету и отдам ее маме»,

Вот тогда и настал главный момент. Я сказал: «Ты не обязана». Тогда она, подумав получше, сказала: «Я подберу газету и отдам ее маме. Я извинюсь перед мамой».

«Ты не обязана», вновь сказал я. Ей пришлось основательно задуматься и полностью включиться в понимание. "Я подниму газету, я отдам ее маме, я хочу ее поднять, я хочу попросить прощения". «Хорошо», сказал я.

Десять лет спустя мои две младшие дочери стали кричать на мать. Я подозвал их и сказал: «Постойте-ка в углу. Я не думаю, что это очень здорово – орать на мать. Постойте и подумайте, согласны вы со мной или нет».

«Я могу простоять там хоть всю ночь», заявила Кристи.

Рокси сказала: «Думаю, что неправильно было кричать на маму. Я пойду и извинюсь перед ней».

Я продолжал работать над рукописью. Через час я посмотрел на Кристи. Простоять час, это все равно утомительно. Я отвернулся и продолжал писать еще час. Снова повернулся и сказал: «Кажется, что даже стрелки часов стали двигаться медленнее». Через полчаса я снова повернулся к ней и сказал: «Я думаю,

что реплика, которую ты бросила маме, была очень глупой. И еще глупее было кричать на нее».

Она бросилась ко мне в объятия и, заплакав, сказала: «Я тоже так думаю».

Десять лет без наказаний – с двух лет до двенадцати. В пятнадцать лет я еще раз наказал ее. И все. Только три раза.

В своей статье «Поиск состояния безопасности» в сборнике «Семья как процесс», Эриксон писал: «Реальность, чувство безопасности и определение границ дозволенного являются важной составной частью развивающегося сознания ребенка... Когда он еще мал, слаб, но уже понимает, когда он оказывается в мире неопределенностей и эмоциональных изменений, тогда у него возникает желание узнать, что может обеспечить ему реальное чувство безопасности и силы».

Эриксон мог прекратить наказание после того, как Кристи «сдалась», но он продолжал, пока она не сказала «я хочу». Это означало, что нормы социально желательного поведения стали ее внутренними нормами. В этом рассказе Эриксон яснее, чем кто-либо, показывает процесс развития совести или суперэго.

Он также подчеркивает необходимость «определения границ дозволенного» с самого раннего возраста. Благодаря тому, что это «сильное и надежное» дисципли-

плинирующее воздействие, от которого исходило одновременно чувство силы и безопасности, было использовано в раннем возрасте, в дальнейшем понадобилось наказывать Кристи только два раза за пятнадцать лет. Ранний урок был прекрасно выучен.

## **Мусор.**

У детей короткая памятью но я отлично запоминаю, что они делали или говорили.

Роберт однажды заявил: «Я достаточно взрослый, большой и сильный, чтобы каждый вечер выносить мусор».

Я выразил сомнение в этом, но он горячо защищал свою точку зрения. Тогда я сказал: «Хорошо, со следующего понедельника мы попробуем».

Он вынес мусор в понедельник, во вторник, но в среду забыл это сделать. В четверг я ему напомнил, и он вынес мусор, но забыл это сделать в пятницу и в субботу. Поэтому в субботу я дал ему возможность как можно больше поиграть в активные игры, которые ему очень понравились, но от которых он устал. И затем, в качестве особого исключения я позволил ему лечь спать так поздно, как он пожелает, В час ночи он сказал: «Пожалуй, я пойду спать».

Я отпустил его спать. По какой-то странной случай-

ности я проснулся в три часа ночи. Я разбудил Роберта и очень извинялся за то, что забыл ему напомнить вынести мусор. Не сделает ли он этого сейчас? И вот, с большой неохотой Роберт оделся. Я еще раз извинился за то, что не напомнил ему и он понес мусор.

Вот он вернулся, разделся, одел пижаму и забрался в кровать. Я был уверен, что он крепко спит. Я снова разбудил его. На этот раз я извинялся еще больше. Я сказал ему, что сам не понимаю, как это мы просмотрели мусор в кухне. Не оденется ли он снова и не вынесет ли этот мусор? Он выбросил его в мусорный ящик у дороги. Он шел обратно глубоко задумавшись и уже дошел до крыльца. Вдруг он рванулся обратно на дорогу к мусорному ящику, чтобы убедиться, что крышка на нем хорошо закрыта.

Войдя в дом, он остановился и окинул взглядом кухню, прежде чем снова лечь в постель. А я все еще продолжал извиняться. Он лег спать и уже больше никогда не забывал выносить мусор.

Фактически, Роберт запомнил этот урок так крепко, что у него вырвался тяжелый вздох, когда я сказал ему, что опишу этот случай в своей книге.

## **Хейди-Хо, шестилетняя клептоманка.**

Родители, которые пришли ко мне, были в отчая-

нии: «Что нам делать с нашей шестилетней дочкой? Она ворует у нас, она ворует у наших друзей и у своих подруг. Когда мать берет ее с собой в магазин, она ворует и там. Мы отправляли ее в детский лагерь для девочек, в котором они находятся весь день, но она приходила оттуда с чужими вещами, которые были даже подписаны именами других детей. Она лжет, что эти вещи ей покупает мать, и настаивает, что они принадлежат ей. Можно ли сделать хоть что-то с kleптоманкой в этом возрасте? С обманщицей, которой только недавно исполнилось шесть лет?»

Я сказал им, что займусь этим делом и написал девочке следующее письмо:

"Дорогая Хейди – Хо, ты, конечно, знаешь, что у каждого ребенка есть своя фея, которая следит за ним, когда он растет. Есть феи, которые следят за развитием шестилетних детей. Так вот, я – твоя фея. Нас, фей, никто не видит, и ты тоже меня никогда не видишь. Может, тебе будет интересно узнать, как я выгляжу? У меня глаза на макушке головы, на лбу и под подбородком. Это для того, чтобы я видела все, что делает ребенок, за ростом которого я слежу.

Я наблюдала, как ты потихоньку учишься многому. И я очень обрадовалась, когда ты кое-чему научилась. Что-то было трудно, что-то не очень. А еще у меня есть уши. Но не думай, что они у меня тоже на

макушке головы, потому что тогда они мешали бы мне смотреть и видеть все, что делают дети. У меня уши на щеках и я могу поворачивать их как хочу, чтобы слышать во всех направлениях. У меня много ушей – они растут вокруг шеи, вдоль задних ног и вдоль хвоста. А на кончике хвоста у меня есть самое большое ухо: оно поворачивается во все стороны. (Спроси у своего папы, как устроены мышцы, которые двигают суставы). Я могу поворачивать это ухо куда хочу и слышать все, что ты говоришь. Более того, я могу слышать самый малейший шум, который ты производишь, когда что-то делаешь.

У меня одна правая нога и три левые передние ноги. Для ходьбы я использую две передние ноги с внешней стороны. А на ноге, которая остается с внутренней стороны, имеется тридцать два пальца. Вот поэтому у меня такой плохой почерк – я не знаю, между какими пальцами лучше всего держать авторучку. И, конечно, левыми ногами я перебираю в два раза быстрее, чем правыми. Поэтому хожу я, надо тебе сказать, прямо. У меня семь задних ног – три слева и три справа, потому мне не надо перебирать левыми задними быстрее, чем правыми. Я люблю ходить босиком, но ты знаешь, как жарко летом в Фениксе, поэтому я одеваю обувь на две свои задние ноги, а остальные так и остаются босыми.

Я получил приглашение на ее день рождения, когда ей исполнялось семь лет, но мне пришлось отказаться от него – ведь я был феей, которая следит только за шестилетними детьми. Я не занимался семилетними детьми, а только наблюдал за тем, как растут шестилетние – смотрел и слушал, что они делают и говорят. И это письмо исправило девочку.

Очень показательно, что, давая информацию, на основе которой у ребенка будет развиваться нормальная совесть, Эриксон избегает запретов, указаний и правил. Как всегда, он подчеркивает ценность обучения. Как и в предыдущем рассказе, обучающий не представляет собой злобно-агрессивную фигуру, а преподносит свои уроки в игровой манере. Во всех своих рассказах о дисциплине Эриксон демонстрирует твердость, но не наказующее отношение, хотя некоторым читателям его подход может и показаться наказующим или выглядеть как столкновение двух волей. А на самом деле его цель состояла в том, чтобы помочь ребенку выработать свое собственное ощущение воли и чувство независимости.

В случае с этой девочкой, на которую уже повесили ярлык kleptomанки, Эриксон не занимается исследованием «патогенеза» kleptomании. Вместо этого он решает, что ребенку нужно интернализировать суперэго, и с помощью письма, написанного ребенку,

он обеспечивает развитие внутреннего контроля.

## **Пасхальные волшебные письма.**

Одна женщина привела свою семилетнюю дочку и сказала: «Ее старшие сестры пошатнули ее веру в Деда Мороза – и она теперь отчаянно держится за веру в Пасхальные Письма. Я бы очень хотела, чтобы она продолжала верить еще год. Тогда ей исполнится восемь, и она перестанет в них верить, но сейчас она очень хочет верить в них».

Я написал девочке Пасхальное Волшебное Письмо, в котором рассказывал обо всех злоключениях, которые выпали на мою долю, когда я стер ноги, пытаюсь отыскать самое-самое круто сваренное Пасхальное яйцо в мире. Я думал, что она заслужила именно такое яйцо. Вот что я написал: "Я не рассчитал, когда прыгал через кактус, и в меня впилося божество колючек. Меня чуть не укусила гремучая змея. Я ехал верхом на диком ослике. Ослик был хороший, но ужасно непонятливый. Он завез меня не туда, и мне пришлось проскакать весь путь обратно. Потом я не нашел ничего лучшего, как оседлать дикого зайца, мчавшегося на полном скаку, который тоже завез меня не туда, так что мне опять пришлось проскакать весь путь обратно!" И продолжал; "я думаю, что боль-

ше никуда не поеду. Эти путешествия на попутном транспорте кончаются очень плохо".

Это Пасхальное Письмо она брала в школу, чтобы показать и прочитать другим девочкам, а на Пасху получила «самое-самое» круто сваренное яйцо в мире – из оникса'

Люди до сих пор еще звонят мне и просят, чтобы я разыграл с их детьми по телефону Санта-Клауса, как это было еще в те годы, когда их родители были моими пациентами.

Три маленькие девочки в течение шести недель каждое утро, едва проснувшись, бросались к почтовым ящикам у дверей, чтобы получить Волшебные Письма. Я отправлял им ежедневные рассказы о своих приключениях, и каждый раз почтовый штемпель говорил им, что письма отправлены из разных городов. И они получили по почте самые-самые круто сваренные яйца в мире. Множество моих писем было прочитано и показано подругам.

Эрикссон на деле показывает, что психотерапевт может восполнить недостающее звено в развитии личности. В случае с Хейди-Хо была пропущена интернализация суперэго. В случае с «Пасхальными волшебными письмами» ребенок нуждался в доказательстве, что волшебник, который пишет эти письма, есть на самом деле. И если он их пишет, значит, он есть! Строго

говоря, этот рассказ не относится к теме постановки целей, и все же если человек ребенком услышал эту историю, он, будучи взрослым, может сохранить любовь к выдумке и фантазии.

## **Роберт хорошо с этим справляется.**

Когда моему сыну Роберту было семь лет, он не поделил улицу с грузовиком и проиграл. Полиция вызвала меня в госпиталь, чтобы опознать мальчика с листком бумаги в кармане, на котором было написано «Бобби». Я опознал Роберта в госпитале Добрай

Самарянки и сказал полицейскому: «Да, это мой сын. Какие у него повреждения?» – спросил я у дежурного врача в приемном покое. «Перелом обеих бедер, – сказал он, – перелом таза, трещина черепа и сотрясение мозга. Сейчас мы обследуем его, пытаемся выяснить, есть ли повреждения внутренних органов».

Я дождался, когда кончится обследование и узнал, что повреждений внутренних органов нет. Тогда я спросил врача: «Какой прогноз?»

Врач ответил: *"Если он переживет ближайшие двое суток, то, может быть, у него будет шанс выжить"*.

Вернувшись домой, я созвал всех членов моей семьи и сказал: "Мы все знаем Роберта. Мы знаем, что

когда Роберт должен сделать что-нибудь, он это делает' И делает хорошо. В данное время Роберт лежит в госпитале Добрай Самарянки. Он попал под грузовик, и у него переломаны оба бедра, таз, он получил трещину в черепе и у него сотрясение мозга. Он никого не узнает. У него нарушено мышление. В ближайшие сорок восемь часов мы узнаем, будет он жить или нет. Мы все знаем Роберта. Если ему нужно что-то сделать, он это делает хорошо. Вы можете гордиться им".

"Если вы хотите поплакать – плачьте. Но, я думаю, что было бы очень неуважительно по отношению к Роберту, если вы будете плакать *много*. Я хочу, чтобы из уважения к Роберту вы продолжали выполнять все свои домашние обязанности. И я хочу, чтобы вы ложились спать вовремя. Ложитесь вовремя и хорошо высыпайтесь. Роберт заслужил, чтобы вы таким образом проявили к нему уважение".

Дети немного поплакали, хорошо поели, сделали все свои домашние дела, сделали уроки и пошли спать вовремя.

Через двое суток мы узнали, что Роберт будет жить. Я сказал им, что не стоит беспокоить Роберта в больнице, потому что перед ним стоит очень трудная задача – ему нужно выздороветь. Если мы начнем сейчас ходить к нему, то это заберет у него много энергии,

а она очень нужна для того, чтобы поправиться. Я не знал, что моя жена тайком ходит к нему каждый день и сидит около постели. Иногда Роберт поворачивался к ней спиной, иногда говорил ей: «Иди домой». Иногда он задавал ей один-два вопроса и просил идти домой. Она делала все, что он говорил ей.

Мы посылали Роберту много подарков. Но всегда просили медсестру передать их ему. Мы никогда не давали ему ничего лично.

Я подходил к окошечку палаты и смотрел, как поправляется Роберт, но делал это так, чтобы он не видел меня и не знал, что я приходил.

Несчастье произошло пятого декабря, а привезли его из больницы в конце марта. Санитары чуть было не уронили его с носилок. Роберт был очень возбужден. Когда его принесли в комнату, он сказал: «Как хорошо, что у меня такие родители. Вы ни разу не пришли в больницу. А вот другим детям не повезло. Их родители приходили днем и дети от этого плакали. А потом они приходили еще вечером и снова заставляли бедных детей плакать. А по выходным было еще хуже. Я просто возненавидел этих родителей, которые мешали своим детям поправиться».

Когда я проходил интернатуру, я измерял температуру, дыхание и пульс у пациентов за час до прихода посетителей. Через час после их ухода я снова изме-

рял пульс, дыхание и кровяное давление. И каждый раз после посещения у пациентов повышалась температура. Дыхание становилось учащенным и повышалось кровяное давление. И тогда я решил, что если кто-нибудь из моих детей или жена попадут в больницу, я не приду к ним, пока не буду уверен в том, что это не повредит им, не повысит давление, температуру, пульс и не участит дыхание. Больным в госпитале нужно расходовать силы на выздоровление, а не на то, чтобы улучшать самочувствие своих здоровых родственников.

Эта история была рассказана в качестве ответа на вопрос: «Считаете ли вы, что необходимо чувствовать чужую боль, горе или утрату? Или с этим надо бороться?» Большинству читателей поведение Эриксона покажется холодным и отчужденным. Однако он искренне был убежден в том, что серьезно больного человека следует оставлять одного и дать ему возможность сделать свое «дело», поправиться, а не нервировать посещениями. Конечно, он немного преувеличивает важность своей точки зрения, поскольку все же делает оговорку, что миссис Эриксон каждый день сидела у постели ребенка («хотя я об этом и не знал»). Да и сам он не мог не заходить в больницу, чтобы постоянно быть в курсе, как поправляется Роберт. К тому же, дети Эриксона были с самого раннего возраста при-

учены к тому, чтобы не поднимать много шума из-за болезни или потери. Они гордились своей самостоятельностью.

Прослушав эту историю, один из студентов довольно сердито спросил Эриксона, почему он не пришел в больницу и не повоздействовал на сына гипнозом, «чтобы помочь ему выздороветь побыстрее». Эриксон ответила «Дети, живя со мной все время, не могли не научиться от меня многому. Я учил их, что боль не важна, а физический комфорт по своей ценности занимает далеко не первое место. Например, когда маленькая Роксана разодрала коленку, то уж она объявила об этом всему городу. Мама вышла посмотреть, что случилось. Я тоже вышел. Мать сказала: „Не плачь, сейчас мама поцелует тебя сюда, потом сюда, а потом вот здесь, и боль пройдет. Ты просто не представляешь себе, как мамин поцелуй снимает боль“. И это действительно так».

Эриксон имеет в виду, что при мелких царапинах можно утешать так, как это делает мать. Но в серьезных случаях, связанных с угрозой жизни, лучше всего оставить пациента одного, и на возможно большее время. Он старается развеять серьезное заблуждение относительно самогипноза, и говорит, что для достижения гипнотического состояния ритуализированная процедура индукции не нужна. Простое осозна-

ние «неважности боли и физического комфорта» могут произвести тот же эффект, что и гипнотическая индукция, когда то же самое пациенту говорит «гипнотерапевт». Иными словами, если у человека есть ценности или убеждения, то они создают своего рода установку, эффект которой так же постоянен, как если бы ее «закладывал» ему психотерапевт под воздействием гипноза.

Эриксон не просто делится своими мыслями относительно посещения больных – фактически он говорит, что родители или лицо, желающее помочь, должны находиться рядом, чтобы явиться по первому зову. Помощь оказывается только в той мере, в которой она нужна тому, кто в ней нуждается. Когда Роберт просил Бетти Эриксон «идти домой», она уходила.

Если мы рассмотрим этот рассказ с точки зрения внутриспсихических процессов, то увидим ту же самую картину – «ребенок» сам определяет, что для него лучше. Вмешательство взрослых просто затянуло бы выздоровление или развитие. Это затягивание дает о себе знать очень явным образом. Эриксон часто говорит о кровяном давлении, пульсе и частоте дыхания. Такое направление беседы является частью его техники косвенного гипнотического внушения. В данном случае он указывает на то, что происходит искажение естественных физиологических реакций –

естественных функций, и источником этого искажения являются родители, переносящие свои тревожности на детей. Или это происходит тогда, когда в человеке начинает продуцировать тревожность «внутренний голос», исходящий из сформировавшейся в детстве родительской структуры личности. Когда это происходит, «ребенок начинает плакать», то есть, активизируется детская структура личности. Возникает глубинное «чувство печали или ненависти к себе», как это состояние называла Хорни. Оно особенно характерно для тех, кто имеет жесткую и строгую систему ожиданий. Однако в комментарии, в конце рассказа, Эриксон подчеркивает тот факт, что «мать» может одним своим поцелуем добиться чудесных результатов. Иными словами, наша способность быть самим себе доброй матерью, любить себя, может оказать «анестезирующее» воздействие, то есть, ослабить внутреннюю боль и муку сомнений. Это перекликается с мыслями, высказанными Антонией Венкарт в ее статье о «Принятии» и Теодором Рубином в его работе «Сострадание и ненависть к себе».

И, конечно же, психотерапевтам не следует вмешиваться, когда их пациенты справляются успешно.

## **Субботные занятия по воскресеньям.**

Студент-медик забывал приходить по субботам на занятия. Он всегда просыпался в субботу утром, выходил на улицу, играл в гольф, совершенно забывая, что это все еще учебный день. Так продолжалось, пока он не попал ко мне в класс.

Я объяснил ему, что в неделе семь дней, что суббота учебный день и что я буду лично давать уроки не по субботам, а по воскресеньям, то есть, в выходной, пока он не запомнит, что суббота – это учебный день.

Итак, я сказал: «Завтра утром, в воскресенье, в восемь утра, приезжайте в госпиталь Уэйни, который находится в двадцати милях отсюда и заходите ко мне в кабинет – я буду вас там ждать. Если я на пару минут задержусь, то не думайте, что я о вас забыл, я не забуду. В этом случае просто делайте ваше задание, а когда вы его закончите, в четыре часа можете идти домой».

Как вы понимаете, я забыл о том, что сказал ему это и он просидел в моем кабинете весь день до четырех часов.

В следующее воскресенье он тоже приехал, очень прося перед этим, чтобы я не забыл о нем. Я снова забыл.

На следующее воскресенье я дал ему задание опросить нескольких интереснейших больных. Ему было так интересно, что в четыре часа он не хотел уходить домой. Он пробыл там до пяти. С тех пор он больше никогда не забывал ходить на занятия по субботам.

В данном случае используется тот же принцип, что и в рассказе «Я не обязан» – роли меняются. Если студент забывает приходить на занятия в субботу, то Эриксон «забывает» приходить на назначенные встречи по воскресеньям. Но почему студент с такой обязательностью проезжал по утрам в воскресенье двадцать миль, хотя Эриксон так и не появился? Об этом мы можем только догадываться. Может быть, ему было приятно, что ему уделяется особое внимание. Может быть, ему импонировал «командный» оттенок Эриксоновских «указаний». Остальные студенты, как и пациенты Эриксона, выполняли все, что он говорил. Как бы там ни было, Эриксон в конечном счете вознаградил студента, дав ему задание опросить нескольких интересных больных, так что этот опыт стал позитивным. Вследствие этого студент оказался в состоянии посещать субботние занятия и даже делать это с желанием, предвидя дальнейшие позитивные встречи с Эриксоном.

Обратите внимание, что дисциплина не использу-

ется как орудие наказания или мести. Где-то в глубине студент, как и Кристи, знал, что Эриксон не злится, а на самом деле помогает ему вырабатывать самодисциплину.

## **Джил и ее собственный стиль.**

Я получил письмо от своей полуторагодовалой внучки, за которую писала ее мама. Маленькую Джил в первый раз повели в бассейн. Она расплакалась, когда замочила ножки. Она расплакалась и стала цепляться за маму, когда ее опустили в воду и дали побарахтаться ручками. Она все плакала и плакала, продолжая цепляться, пока мать не дала Джип возможность самой определять, что нужно делать.

Теперь она планирует вторую «вылазку» в бассейн и учит свою маму: "Я буду делать все сама, по-своему".

У каждого из моих внуков свой особый подход к жизни, но все они очень решительны. Когда им нужно что-то сделать, они делают это, но *думают по-своему*. Мать может детально описать их действия. Я сохраняю их письма, чтобы потом составить из них отдельный том. Я покажу его детям, когда им будет шестнадцать или семнадцать – самый возраст, когда они сокрушаются по поводу того, что их родители такие

непонятливые.

В данном случае ключевая фраза – «Они делают все по-своему». Эриксон применяет этот ключ и к детям и к пациентам. Свое собственное решение пациент всегда принимает сам. И у ребенка и у пациента такой подход помогает укрепить уважение к своим собственным ценностям и прививает самодисциплину.

## **Шлепки.**

Однажды мой сын Лапе пришел домой из школы и сказал: «Папа, все остальные дети в классе получают шлепки, а я не получал ни разу. Поэтому я хочу, чтобы меня нашлепали». «Тебя не за что шлепать», сказал я. «Тогда будет за что», ответил он и, выйдя на улицу, разбил в больнице окно.

Вернувшись, он спросил меня: «Теперь ты меня нашлепаешь?»

Я сказал: «Нет, потому что в данном случае требуется вставить стекло, а с помощью шлепка этого не сделать».

Почувствовав себя обманутым, он вышел и разбил второе. «А теперь нашлепаешь?» – спросил он.

«Нет, мне придется вставлять стекло», ответил я. Всего он разбил семь стекол. Когда он бил седьмое

стекло, я стоял на балконе нашего дома и увидел около перил балкона семь игрушечных машинок Лайса. Это были грузовички, отлитые из металла целиком. Он вошел и заявил: «Я разбил седьмое стекло. Теперь то ты меня нашлепаешь?»

«Нет, я буду вставлять стекла», сказал я. А потом добавил: «Вот на перилах ты оставил машинки. Я буду их катать по перилам и посмотрю, может быть, они не будут скатываться с перил и разбиваться внизу, а остановятся и не упадут. Ах, какая досада. Но, может быть, второй не свалится». Семь машинок он потерял. Через три недели он вернулся домой из школы, весь сияя. Я схватил его, положил на колени и шлепнул. «Почему ты это делаешь?» – спросил он.

«Помнится, ты сам просил тебя нашлепать. Тогда я не выполнил твою просьбу», ответил я. Он сказал: «Теперь я знаю лучше». И, конечно же, я шлепнул его не сильно. Это был символический шлепок.

Эриксон иллюстрирует принцип, который он применяет как в воспитании детей, так и в работе с пациентами. Он различает поверхностную просьбу и мотив, который за ней стоит. Он не дает то, что у него просят на поверхностном уровне, а реагирует на более глубокий уровень и дает то, что необходимо, то, за чем к нему обращаются на самом деле. И делает это тогда, когда считает, что момент настал. Мы уже видели

это на примере Роберта, которого он учил отвечать за свое обещание выносить мусор. Он тогда «напомнил» Роберту о его обязанностях посреди ночи, зная, что такое напоминание действительно запомнится. Нечто подобное мы видим и в следующем рассказе, когда он делает напоминание человеку в неудобное для него время.

## **Хлопни дверью.**

Мой внук Дуглас влетел ко мне в кабинет, когда я проводил обучающий семинар. Показав мне свои новые кроссовки, он скрылся. Через сорок минут он появился снова, когда я демонстрировал углубление транса и момент был самый ответственный.

«Дуглас, уходи быстро», сказал я ему. «Не слышу», бесцеремонно переспросил он. «Уходи, беги домой», повторил я. Дуглас ушел, хлопнув дверью. Было видно, что ему это не понравилось. Он не должен был хлопать дверью. Если бы он был моим сыном, я бы ни с того ни с сего, без видимой причины попросил бы его: «Пожалуйста, хлопни дверью». Я бы сделал это, когда он был бы поглощен рассматриванием картинок в книжке. Он бы удивился, но сделал это. Я поблагодарил бы его и попросил повторить. Удивляясь, он бы хлопнул дверью снова. Я попросил бы его сделать то

же самое еще раз.

Он бы сказал: «Но я хочу почитать книжку». «Ничего, хлопни еще раз», – настаивал бы я. Он стал бы хлопать и очень скоро спросил бы, почему я прошу его это делать. Тогда я напомнил бы ему о том случае и сказал: «То, как ты хлопнул дверью, заставило меня думать, что тебе это нравится».

Он бы ответил: «Но мне вовсе не нравится хлопать дверями»

Вы очень быстро обучаетесь в ситуациях, которые вам не нравятся.

Как и в истории со «Шлепками», Эриксон находит нужное лекарство. Заставив Дугласа хлопать дверями в тот момент, когда ему этого меньше всего хотелось, Эриксон привел бы его к пониманию, что ему на самом деле вовсе не «хочется» ими хлопать. До него бы дошло, что хлопанье дверями – это скорее бессознательная реакция, чем то, что он действительно «хочет» делать. В будущем он, конечно, будет лучше контролировать свои действия и делать то, что ему на самом деле «хочется». По крайней мере, он будет лучше осознавать то, что делает.

Мы видели, что Эриксон пользовался этим методом во многих случаях – с детьми, с невротиками и даже с больными психозом. Он либо «зеркально» подражал нежелательному поведению пациента, либо за-

ставлял пациента повторять эти нежелательные действия, как это было в случаях с «назначением симптомов». Он никогда не опускался до сарказма, раздражения или враждебности. Его отношение лучше всего назвать «любопытствующим»: «Хотел бы я знать, что будет, если я попрошу Дугласа хлопнуть дверью?»

Эриксон до самого конца сохранил эту свойственную настоящим ученым «детскую», непосредственную любознательность.