

Истории из практики Милтона Эриксона

МОЙ ГОЛОС БУДЕТ С ВАМИ

МИЛТОН ЭРИКСОН

выдающийся американский психиатр,
основатель направления
эриксоновского гипноза



БОМБОРА

Практическая психотерапия

Милтон Эриксон

**Мой голос будет с вами. Истории
из практики Милтона Эриксона**

«ЭКСМО»

1982

УДК 615.851
ББК 53.57

Эриксон М. Г.

Мой голос будет с вами. Истории из практики Милтона
Эриксона / М. Г. Эриксон — «Эксмо», 1982 — (Практическая
психотерапия)

ISBN 978-5-04-162631-0

Милтон Эриксон – несравненный психиатр и гипнотерапевт, известный во всем мире, чей подход лег в основу метода, названного эриксоновским гипнозом. В книге собраны обучающие истории, которые Милтон Эриксон рассказывал как своим пациентам, чтобы ввести их в транс и помочь разобраться с их проблемами, так и своим коллегам, чтобы познакомить их со своими принципами работы. Эти рассказы будут интересны как практикующим психотерапевтам и психиатрам, так и людям, не имеющим профильного образования, но желающим познакомиться с принципами работы Милтона Эриксона, а также разобраться в себе. Поясняющие комментарии Сиднея Розена помогут глубже проникнуть в суть каждой истории. В формате PDF А4 сохранен издательский дизайн.

УДК 615.851
ББК 53.57

ISBN 978-5-04-162631-0

© Эриксон М. Г., 1982
© Эксмо, 1982

Содержание

| | |
|--|----|
| Предисловие | 6 |
| От редактора | 8 |
| 1 | 11 |
| Интрапсихические изменения | 14 |
| Интерпретация терапевтических методов Эриксона | 16 |
| Применение обучающих историй в психотерапии | 18 |
| Порочное удовольствие | 20 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 23 |

Милтон Г. Эриксон

© 1982 by Sidney Rosen, M. D.

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022.

* * *

*Этель, Джозеффу и Джоанне.
Со всей любовью.*

И я хочу, чтобы ты выбрала какой-то момент времени в прошлом, когда ты была очень, очень маленькой девочкой. И мой голос пойдет с тобой. Мой голос превратится в голос твоих родителей, соседей, друзей, одноклассников, товарищей по играм, учителей. И я хочу, чтобы ты увидела себя сидящей в классе – маленькая девочка, которая чувствует себя очень счастливой из-за чего-то, что случилось давным-давно и о чем она давно забыла.

Милтон Эриксон

Человек хотел узнать о разуме, но получить ответ не от природы, а от своего персонального, большого компьютера. Он спросил его (без сомнения, на своем лучшем языке программирования): «Ты можешь рассчитать, будешь ли ты когда-нибудь думать как человек?» Машина принялась за дело и приступила к анализу собственных вычислительных навыков. Наконец она напечатала свой ответ на листе бумаги, как обычно это делают подобные машины. Человек бросился за ответом и нашел аккуратно напечатанные слова: «ЭТО НАПОМИНАЕТ МНЕ ОДНУ ИСТОРИЮ».

Грегори Бейтсон, «Разум и природа»

Предисловие

Обучающие истории Милтона Эриксона – истории, которые он рассказывал своим пациентам, а также паломникам, приходившим посидеть у его ног, – гениальны и пленительны. Это выдающиеся образцы искусства убеждения. Многие, думаю, согласятся, что они слишком хороши, чтобы прятать их только на полках психиатрии. Хотя их изначальная цель и была терапевтической, они являются частью гораздо более широкой традиции: американской традиции остроумия и юмора, величайшим представителем которой является Марк Твен.

Впервые я узнала об удивительных деяниях Эриксона, когда стала автором и редактором в Институте психических исследований в Пало-Альто в 1963 году. Вместе с Джем Хейли я собирала материал для книги «Стратегии семейной терапии». Хейли, записавший на пленку многочасовые разговоры с Эриксоном, рассказывал мне о нем одну историю за другой, а я слушала как зачарованная. Это было частью моего посвящения в область семейной терапии и оказало на меня значительное влияние. Тем более почетно, что сейчас, восемнадцать лет спустя, меня попросили написать предисловие к сборнику обучающих рассказов Эриксона, который составил Сидни Розен.

Поскольку Милтон Эриксон удивительным образом совмещал в себе целителя и поэта, ученого и барда, трудно описать его работу. Стенограммы его семинаров, хоть и замечательные, оставляют некоторое чувство неудовлетворенности. Письменное слово просто не может передать те паузы, улыбки и пронзительные взгляды, которыми Эриксон перемежает свое повествование, и не в состоянии зафиксировать его мастерское владение голосом и интонацией. То есть письменное слово не дает никакого представления о том, как Эриксон *проникает* в тебя.

Сидни Розен решил эту проблему, хотя я не совсем поняла, как ему удалось это сделать. Эриксон выбрал его как ученика, коллегу и друга для редактирования этой книги. Интуиция, как всегда, не подвела его. Розен обладает удивительной способностью взять вас за руку и *ввести* к Эриксону. Кажется, что никаких препятствий нет. Однажды я смотрела во Флориде подводное шоу. Зрители сидели в подземном амфитеатре, отделенном стеклянной стеной от резервуара с водой. Она была столь чистой и прозрачной, что казалось, что рыбы, плывущие рядом за стеклом, просто скользят по воздуху.

Чтение данной книги напомнило мне этот опыт, возможно потому, что Розен очень хорошо передает нам ощущение того типа взаимоотношений, которое Эриксон умел создавать со своими пациентами, а также, по ходу дела, он объясняет различные методы, и тогда рассказы Эриксона служат им иллюстрацией. Комментарии *образуют* собой то реляционное поле, в которое оказываются погружены истории Эриксона.

Кроме того, кажется, что Розен не пишет, а говорит вместе с Эриксоном, и его стиль изложения дружелюбен и прост для понимания. Сознательно или нет, Розен создает достаточно нейтральное обрамление, чтобы подчеркнуть яркость и великолепие историй. При всем том совокупный результат превосходит воздействие любого отдельно взятого элемента. Каждому рассказу уделяется вдумчивое внимание, и одаренный опытный гипнотерапевт, который сам практикует по эриксоновскому методу, дарит нам книгу, которая, по сути, является обучающей историей об обучающей истории.

Позвольте здесь дать вам некоторое представление о том, как комментарии вплетаются в истории, на примере первой части третьей главы «Доверяйте бессознательному». Глава начинается с короткого рассказа о том, как Эриксону пришлось неожиданно выступать с речью, и он сказал себе, что ему не нужно готовиться, поскольку он был уверен, что идей и опыта, накопленных за эти годы, будет вполне достаточно. Розен выделяет эту тему доверия к бессознательно накопленным знаниям, а затем включает в повествование короткую виньетку «Легкий снежок», завораживающую своей простотой, – о воспоминании из детства и одновременно

о моменте, когда именно это детское воспоминание было заложено. За этой краткой историей следуют еще две на ту же тему. Последняя из них – о том, что Эриксон не разговаривал до четырех лет, и его мать говорила людям, испытывающим в связи с этим неловкость: «Когда придет время, он заговорит».

Следующая история просто великолепна. Она называется «Чесать свиней». Она рассказывает о том времени, когда юный Эриксон вынужден был продавать книги, чтобы оплатить свою учебу в колледже, и он пытался продать некоторые из них сварливому старому фермеру. Мужчина не собирался их покупать и сказал Эриксону, чтобы тот убирался. Эриксон, не раздумывая, поднял с земли несколько кровельных черепиц и начал чесать спины свиньям, которых кормил фермер. Фермер поменял свое мнение и согласился купить у Эриксона книги, потому что, как он сказал: «Ты знаешь, как чесать свиней». Затем Розен комментирует эту историю и переходит к случаю, когда впервые услышал ее – это случилось после того, как он спросил Эриксона, почему тот выбрал именно его для написания предисловия к своей книге «Гипнотерапия».

Объяснив, что именно в Розене заставило его доверить ему написание предисловия, Эриксон добавил: «Мне нравится, как ты чешешь свинью».

Данные примеры дают представление о богатстве этой книги, умело сотканной из разноцветных нитей, как гобелен. С каждым рассказом автор обращается как с драгоценным предметом коллекции, с которым связаны многие воспоминания, и Розен делится с читателем различными смыслами, которые рождает у него тот или иной рассказ – как у человека и как у клинициста. Если бы я была таким хитрым парнем, как этот фермер, я бы купила эту книгу. Сидни Розен знает, как почесать свинью.

Линн Хоффман, Институт семейной терапии Аккермана

От редактора

В четверг 27 марта 1980 года мне позвонили из нью-йоркского офиса и сообщили, что Милтон Эриксон умер. Я был в отпуске, катался на лыжах в Сноуберде, штат Юта. Я сразу же подумал о Бетти Эриксон и позвонил ей. Я узнал, что Эриксон преподавал в пятницу, как обычно, подписал двенадцать книг, а в субботу в течение дня чувствовал усталость. Ранним воскресным утром он вдруг перестал дышать. Бетти Эриксон сделала ему искусственное дыхание, и Милтон задышал. Вместе с ней работала бригада парамедиков, которая и отвезла его затем в больницу. Показатель его систолического давления был ниже сорока, и его не смогли поднять даже с помощью дофамина. Установили, что Эриксон перенес септический шок, а также диагностировали бета-стрептококковую инфекцию, которая проявилась в виде перитонита. На большие дозы антибиотиков он не реагировал.

Семья Эриксона собиралась со всех концов Соединенных Штатов. У них очень большая семья, в которой четверо сыновей и четыре дочери, а также внуки и правнуки, и все очень преданы друг другу. Родственники оставались с Эриксоном, пока тот находился в полуголом состоянии. Судя по их рассказам, он умер так, как часто говорил об этом, – с улыбкой на лице, в окружении друзей и семьи. Ему было семьдесят восемь лет.

По поводу похорон Бетти Эриксон сказала:

– Не беспокойся, Сид. Будет очень мало людей. И я знаю, что некоторые планируют поминальные службы в разных городах.

К счастью, мне удалось доехать до аэропорта Солт-Лейк-Сити и после короткого перелета прибыть в Финикс. Спокойный, теплый день в Финиксе резко контрастировал с ветреным холодом гор, которые я только что покинул.

Действительно, людей было немного. Тело Эриксона кремировали, а пепел предстояло развеять на горе Пик Пиестева¹. На поминальной службе выступили четыре человека – Джеффри Зейг, Роберт Пирсон, Кей Томпсон и Эрнест Росси. Я вспоминаю последнее замечание Пирсона: «Эриксон в одиночку восстал против психиатрического истеблишмента и победил их. Они этого еще не знают...» Росси пересказал сон, от которого он проснулся в слезах, как раз перед тем, как ему позвонили из Финикса и сообщили о смерти Эриксона. После службы Бетти Эриксон сказала, что у нее кое-что есть для меня. Это была переписка между Эриксоном и американским психотерапевтом Сальвадором Минухиным. Минухин впервые встретился с Эриксоном всего за неделю до его смерти. Эриксон так и не прочел его последнего письма, но Бетти Эриксон добросовестно ответила на него. Она попросила у Минухина разрешения использовать его письма в этой книге, и тот любезно согласился.

Последнее письмо начинается так: «Моя встреча с вами была одним из незабываемых событий. Можно по пальцам пересчитать выдающихся людей, встреченных мною за мою жизнь, и вы – один из них».

Он продолжает: «Я был чрезвычайно впечатлен тем, как вы можете смотреть на какой-то простой момент и описывать всю его сложность, а также вашей верой в способность людей поставить себе на службу все богатство своего опыта, о котором они даже не подозревают».

Во время моего визита в Финикс в 1979 году меня пригласили переночевать в маленьком коттедже, примыкавшем к офису Эриксона. Я воспользовался случаем, чтобы просмотреть книги в его библиотеке, и был впечатлен тем, что многие из них были подписаны их авторами с выражением благодарности Эриксону. Эти книги касались многих областей – не только гипноза и психотерапии. Например, были книги о Гурджиеве², о городском планировании и

¹ До переименования гора носила название Скво-Пик или Пик Скво. (Прим. ред.)

² Георгий Иванович Гурджиев (1866–1949), мистик, философ, психолог, путешественник, одна из самых загадочных

о литературе. Послания авторов, обращенные к Эриксону, часто граничили с экзальтацией – например, «Спасибо, что научили меня видеть разницу между знанием и познанием».

Для тех, кто, как и я, следил за работами Эриксона с 1940-х или 1950-х годов, было отрадно сознавать, что, приближаясь к своему восьмидесятилетию, он получил наконец признание у широкой публики и что его методы и подходы теперь принесут пользу гораздо большему числу людей. Конечно, в кругах профессиональных гипнологов Эриксон давно был почитаем как лидер. Он был одним из основателей Американского общества клинического гипноза. В 1950-х годах он написал статью о гипнозе для Британской энциклопедии. Профессионалы часто обращались к нему за советом по гипнозу и измененным состояниям сознания. Он подверг гипнозу английского писателя Олдоса Хаксли в 1950-х годах и сотрудничал с ним в его исследовании измененных состояний сознания. Маргарет Мид училась у него более сорока лет, став впоследствии членом Общества клинического гипноза. В 1940-х журнал «Лайф» обсуждал на своих страницах работу Эриксона. В 1952 году он был активным участником конференций Мэйси³, в ходе которых такие авторитеты, как Грегори Бейтсон, Маргарет Мид и выдающийся психоаналитик Лоуренс Кьюби обсуждали вопросы, которые привели к формированию такой области науки, как кибернетика. Тем не менее большинство обычных людей и даже многие психотерапевты не слышали о нем; когда упоминалось имя «Эриксон», они обычно говорили: «А, Эрик Эриксон?»

Всплеск интереса к Милтону Эриксону случился благодаря работам Джея Хейли, который учился у Эриксона в течение семнадцати лет и впоследствии стал лидером в области семейной терапии. В последнее время идеи Эриксона получили распространение в трудах и семинарах создателей нейролингвистического программирования (НЛП) Ричарда Бендлера и Джона Гриндера.

Количество желающих принять участие в групповых встречах, проводимых Эриксоном, было непомерным. Всем, кто звонил Эриксону в последний год его жизни, говорили, что ждать придется больше года и забронировать место будет невозможно до окончания Международного конгресса по эриксоновскому гипнозу, который должен был состояться в Финиксе в декабре 1980 года.

Когда я знакомил с его работой профессиональную аудиторию наряду с демонстрацией гипноза, иногда с помощью видеокассет, я обнаруживал после этого, что многие не прочь и сами побывать у Эриксона. Поскольку для большинства это было невозможно, я задался вопросом, какой аспект его учения лучше всего даст им, а также другим людям, ощущение личного контакта с ним, и как при этом одновременно передать суть его терапевтических подходов.

Я вспомнил разговор 1978 года, который состоялся между Эриксоном и одним из психиатров, посещавшим его семинары. В какой-то момент Эриксон повернулся к нему и с легкой улыбкой спросил: «Вы все еще думаете, что терапия – это просто рассказывание историй?» Теперь очевидно, что, хотя психотерапия Эриксона была *не только* «рассказыванием историй», но то, что я называю его «обучающими историями», было одним из основных элементов его терапии.

В августе 1979 года Милтон Эриксон дал мне разрешение написать книгу о его «обучающих историях». К ноябрю он согласился стать соавтором книги, и наш издательский контракт был подписан примерно за три месяца до его смерти. «Обучающие истории» – это короткие повести, которые Эриксон рассказывал пациентам и студентам на протяжении многих лет. В течение последних шести лет своей жизни или около того он почти ежедневно встречался с

фигур первой половины XX века. Является автором детально разработанного учения о «четвертом пути» внутренней реализации человека. (Здесь и далее прим. пер.)

³ Конференции Мэйси – это встречи ученых, занимающихся различными областями науки, проводимые в Нью-Йорке с 1941 по 1960 год. Цель конференций заключалась в содействии конструктивному общению между научными дисциплинами и восстановлению единства в науке.

группами психотерапевтов, проводя непрерывные четырех- или пятичасовые лекции, во время которых он говорил о гипнозе, терапии и жизни и при этом щедро использовал «обучающие истории».

Большинство имен в рассказах, изложенных в данной книге, были изменены, за исключением имен семьи Эриксонов, поскольку они уверили меня, что не имеют никаких возражений против их использования. На протяжении всей книги, если пол в самой истории указан не был, я называл пациента или студента «он», поскольку постоянное использование «он» или «она» было бы громоздким для восприятия. Это тот случай, когда местоимения не успевают за нашим продвинутым сознанием.

Я благодарю Элейн Розенфельд, Даву Вайнштейн и Джоан Полворд за помощь в получении материалов, Эрнеста Росси за вдохновение и поддержку, а также Джеффри Зейга за то, что он не жалел своего времени и бесценных идей. Бетти Эриксон заслуживает особой благодарности – за ее веру в то, что я не вульгаризирую работу Милтона, за те дни, которые она провела, просматривая рукопись, за семейные истории и за то, что даже в мельчайших деталях она настаивала на точности. Любые отклонения от ее стандартов, конечно же, полностью на моей совести.

Сидни Розен, д-р медицинских наук, Нью-Йорк, 1981

1

Изменяя бессознательное

– Чего ты не понимаешь, Сид, так это того, что большая часть твоей жизни определяется бессознательным.

Когда Эриксон сказал мне это, я отреагировал так же, как реагируют многие мои пациенты, когда я говорю им то же самое. Мне показалось, что он имел в виду, что моя жизнь предопределена и самое большее, на что я могу надеяться, это на возможность осознать бессознательные паттерны, которые крепко угнездились во мне. Однако позже я понял, что бессознательное необязательно означает неизменное. Все, что мы переживаем и испытываем каждый день, влияет на наше подсознание так же, как и на сознание. Если я читаю что-то, что меня вдохновляет, мое подсознание меняется. Если я встречаюсь с важным для меня человеком, мое бессознательное меняется. На самом деле положительный эффект любой психотерапии основан на способности человека изменяться, и во многом – в результате встречи с другим человеком или людьми.

На мой взгляд, изменение является наиболее эффективным и долговременным, когда основное воздействие психотерапевт направляет на бессознательные паттерны пациента, которые часто включают в себя его ценности, а также системы взглядов. Эриксон согласился с этой точкой зрения. К концу своей жизни он разработал очень эффективный подход к достижению этой цели – свои обучающие семинары.

Когда мы виделись в последний раз, он рассказал мне, как формировался этот подход.

– Мне приходилось тратить слишком много времени на одного пациента. За это время я мог бы научить многих людей, как думать и как справляться с проблемами. Я получаю десятки и сотни писем, в которых говорится: «Вы полностью изменили мой способ лечения пациентов». У меня много пациентов, но теперь я вижу их реже. Я встречаюсь с большим количеством пациентов, но провожу с ними гораздо меньше времени.

– И это результат того, что...

– Они приходят сюда и позволяют мне рассказывать им истории. Затем возвращаются домой и меняют свои устоявшиеся навыки.

Очевидно, что простая фраза «приходят сюда и позволяют мне рассказывать им истории» подразумевала под собой также элемент ожидания и коммуникацию на многих уровнях. Например, любой, кто занимался с Эриксоном, скорее всего, испытывал гипнотический транс того или иного рода. Имея позитивные ожидания и находясь в трансе, мы наиболее открыты для сообщений и воздействий, транслируемых Эриксоном в своих рассказах.

Эриксон считал, что если слушатель забывает историю – то есть она выпадает из его памяти, – эффект от нее может быть еще более мощным.

«Рассказывая истории», Эриксон, конечно же, следовал древней традиции. С незапамятных времен истории использовались как способ передачи культурных ценностей, этики и морали. Горькую пилюлю легче проглотить, если она вложена в сладкую оболочку. Прямую нравственную проповедь можно отвергнуть, но наставление и руководство зачастую с готовностью принимают, когда они встроены в историю, которая интригует, забавляет и при этом интересно представлена. С этой целью в рассказах Эриксона присутствует множество эффективных приемов повествования: юмор и включение в рассказ интересной информации, например малоизвестных медицинских, психологических и антропологических фактов. Терапевтические внушения перемежаются историями, содержание которых кажется на первый взгляд довольно далеким как от проблем пациента, так и от очевидной цели психотерапевта.

Согласно Эриксону, транс – это состояние, в котором обучение и готовность к изменениям наиболее вероятны. Оно не имеет ничего общего с принудительным вводом пациента в полусонное состояние. Пациенты не подчиняются психотерапевту, не теряют способности к контролю и не направляются волей другого человека. Транс, по сути, является естественным состоянием, которое переживает каждый. Наиболее знакомое нам подобное переживание – ситуация, когда мы грезим наяву. Однако есть и другие состояния транса: когда мы медитируем, молимся или занимаемся спортом, например бегаем трусцой (бег иногда называют «медитацией в движении»). В подобных ситуациях человек ярко осознает внутренние ментальные и сенсорные переживания, а значение внешних раздражителей, таких как звуки и движения, отходит на второй план.

В состоянии транса пациенты часто интуитивно понимают значение сновидений, символов и других проявлений бессознательного. В этот момент они ближе всего к тому состоянию, которое Эриксон называл «бессознательным обучением», меньше связаны мыслями и проблемами. Они менее критично воспринимают внушения гипнотизера, но если эти внушения противоречат ценностям пациентов, принятия не произойдет или оно будет неустойчивым. Во время трансового состояния амнезия может присутствовать частично или полностью, но она ни в коем случае не является существенным аспектом транса.

Помогая пациенту войти в транс, психотерапевт захватывает внимание пациента и направляет его внутрь самого пациента, приводя того к внутреннему поиску и гипнотической реакции. Гипнотическая реакция, связанная с потребностями и ожиданиями пациента и вызываемая руководством терапевта, рождается из «обширного хранилища знаний пациента». Для достижения этой реакции терапевтические внушения могут быть и косвенными, включенными в обычный разговор или интересную историю. Более конкретные методы были описаны в книге Эриксона и Эрнеста Росси «Гипнотерапия. Случаи из практики».

Психотерапевт внимателен к мельчайшим изменениям, которые указывают на то, что внимание пациента направлено на процесс и он реагирует на него. Например: лицо разглаживается, взгляд становится пристальным, человек не моргает и практически не двигается. Когда психотерапевт фиксирует совокупность этих факторов, он может смело предположить, что его пациент вошел в легкий транс. Затем он может дать установку или просто сказать что-то вроде: «Да, вот так. Оставайтесь в этом состоянии», зная, что теперь пациент, скорее всего, будет работать с материалом из бессознательного.

Истории часто следуют определенным архетипическим паттернам, какие мы обычно видим в сказках, библейских сюжетах и народных мифах. Как и в народных мифах, многие истории включают в себя тему исканий. Выполнение какой-либо из поставленных Эриксоном задач могло не нести в себе героических и драматических элементов поиска золотого руна, но внутренний драматизм и ощущение достижения вполне сопоставимы. Во многих его рассказах, особенно о семье, есть что-то типично американское. По этой причине Эриксона называют американским фольклорным героем.

Тем не менее можно задаться вопросом, как слушание истории, даже в гипнотическом трансе, может помочь пациенту или студенту. Эффект во многом похож на то внутреннее «свечение», которое можно почувствовать после просмотра хорошего фильма. Во время просмотра фильма многие из нас тоже входят в измененное состояние сознания. Мы отождествляем себя с одним или несколькими персонажами и выходим после просмотра «трансформированными». Однако это ощущение длится недолго – самое большее десять-пятнадцать минут. В противоположность этому историю Эриксона многие люди вспоминают спустя много лет. И под ее влиянием их поведение и отношение могут постоянно меняться.

Эриксон объяснял устойчивость этих изменений тем, что они происходили в контексте гипноза, который он определял как «пробуждение и использование бессознательных знаний». Когда психотерапевт способен, с помощью историй или без них, помочь пациенту войти в кон-

такт с его собственными пассивными знаниями, этот пациент, скорее всего, начнет включать эти забытые знания в свое поведение. Результат часто проявляется в более конструктивном и самоподкрепляемом поведении.

Чем этот процесс отличается от «промывания мозгов»? Возможно, главное отличие состоит в том, что без культурного подкрепления «промывание мозгов» имеет тенденцию угасать. Во время Корейской войны, например, многие американские военнопленные, подвергнутые подобной процедуре, были вынуждены принять антиамериканские убеждения. Тысячи людей выразили желание остаться в коммунистическом Китае, а не возвращаться домой. Однако после того, как они были репатриированы, большинство из них, если не все, вернулись к своим прежним убеждениям.

Интервенции Эриксона вели к изменениям, которые были самоподкрепляемыми и потому приводили к дальнейшим изменениям. Возможно, это происходило потому, что эти изменения были направлены на рост и раскрытие. Возможно, они были наиболее эффективными и прочными в идее, которая лежала в основе философии Эриксона – что человек важен, что он может улучшить себя и что у каждого из нас есть уникальные возможности для роста.

Интрапсихические изменения

Как уже упоминалось, на подсознание можно воздействовать позитивно. Общение с таким психотерапевтом, как Эриксон, который оптимистичен и настроен на личностный рост человека, может само по себе являться позитивным воздействием. Использование «обучающих историй» усиливает, дополняет и направляет это позитивное воздействие. Рассказывая истории, Эриксон добавляет новые данные, вызывает новые чувства и предлагает переживание нового опыта. Они раскрывают пациенту, который в течение многих лет боролся с ограниченным взглядом на жизнь, укорененным в чувстве вины, философию Эриксона, полную благосклонности и торжества жизни. И такой подход откликается у пациента на многих уровнях, включая бессознательный. Он может быть применен к пациенту как в бодрствующем состоянии, так и в гипнотическом. И пациент обнаруживает, что ему не нужно полагаться только на свои собственные устоявшиеся циклические паттерны мышления. Ему не нужно обходиться своей ограниченной философией и ментальными установками. Отчасти посредством этих историй он начинает осознавать новые возможности, которые он волен принять или отвергнуть как на сознательном, так и на бессознательном уровне.

Иногда пациент отождествляет себя с персонажем истории или с самим Эриксоном – мастером, который способен успешно справляться с трудными задачами. И тогда он может испытать чувство удовлетворения достигнутым результатом. Это чувство позволяет ему подходить к ситуации с большим чувством уверенности. Это можно проиллюстрировать на примере лечения сексуальных проблем, таких как преждевременная эякуляция. Когда пациент в состоянии гипнотического транса переживает наслаждение половым актом, психотерапевт добавляет к его воспоминаниям ощущение успеха и ожидание успеха и в будущем.

Разумеется, не все обучающие истории Эриксона и, конечно же, не все части его историй имеют цель привнести позитивный вклад в бессознательное. Некоторые из них служат для того, чтобы пробудить и привести к осознанию апатии, «застывания» или потери самоидентичности. Затем слушатель должен задействовать свои собственные бессознательные ресурсы, чтобы улучшить ситуацию. Или он может найти эмоциональную и интеллектуальную поддержку в какой-либо из других историй Эриксона.

Одна-единственная запомнившаяся фраза из рассказа Эриксона может изменить восприятие целого дня. Однажды это случилось со мной, когда я шел по лугу. Внезапно в моей голове всплыла фраза: «А ты знаешь, что каждая травинка имеет свой оттенок зеленого?» И я присмотрелся к траве повнимательнее. Это было правдой! Остаток дня мои глаза видели мир не так, как обычно.

Многие из рассказов Эриксона включают в себя взаимодействия между людьми и даже манипуляции между ними. Из этого можно сделать вывод, что он учит людей манипулировать другими. Однако это отнюдь не является целью рассказов или их результатом, который прежде всего состоит во внутренних изменениях. Многие, слышавшие эти истории, обнаруживают, что начинают действовать с большей свободой и более творчески. Очевидно, что это происходит в результате некоторых интрапсихических изменений. Мы можем лучше понять эти изменения, если посмотрим на истории и их персонажей как на репрезентацию внутренних психических структур. Например, родители в рассказах могут олицетворять собой направляющую силу, источники любви и поддержки или же иррационального руководства. Чаще всего они олицетворяют собой основы иррациональной принуждающей силы. Ребенок в рассказе может представлять собой образ нашего внутреннего ребенка – неопытного, стремящегося научиться, но не знающего как, спонтанного, но невежественного, с ограниченным набором поведений и реакций. Когда читатель отождествляет себя с ребенком, он, скорее всего, чувствует надежду, когда слышит, как ребенок преодолевает препятствия на пути к своему развитию и свободе.

Ряд интрапсихических изменений может быть результатом процесса «репарентинга»⁴, или «переродительства». Эриксон использовал эту концепцию в более широком смысле, чем Джеки Ли Шифф в своей книге «Транзактный анализ при лечении психозов»⁵. Эриксон применил этот термин к своему методу замены прежних родительских установок новыми идеями, которые он вкладывал с помощью постгипнотических внушений.

Они могли сопровождаться фразой, которую Эриксон часто включал в свои гипнотические внушения: «И мой голос будет с вами, где бы вы ни находились». Эта фраза позволяла ему поддерживать контакт с пациентом в трансе, независимо от глубины регрессии пациента, а также служила сигналом к постгипнотическим внушениям. Еще одна фраза, которую он использовал: «Вы увидите вспышку цвета». Впоследствии, даже спустя долгое время после терапевтического сеанса, когда пациент видел вспышку цвета, он, вероятно, реагировал на другие постгипнотические внушения, данные в сочетании с этим внушением.

Они могли включать в себя предписания и точки зрения, которые затем будут услышаны (часто сказанные голосом Эриксона) как голос интроецированного⁶ родителя или суперэго. Интроекция голоса терапевта может использоваться в любой психотерапии, но наиболее часто она употребляется, когда пациент находится в гипнотическом трансе. Одно из возможных объяснений этому феномену дал американский психиатр Лоуренс Кьюби на заседании Американской психоаналитической ассоциации. Доктор Кьюби заметил, что в гипнотическом трансе различие между гипнотизером и субъектом исчезает. Затем субъект слышит голос гипнотизера, как будто он исходит из его собственной головы – как его собственный внутренний голос. То же самое можно сказать и об Эриксоне. Его голос становится вашим голосом и будет сопровождать вас, где бы вы ни были.

Очевидно, что наилучший способ донести всю полноту воздействия этих историй – передать их посредством видеозаписи или по крайней мере аудиозаписи. Тогда можно было бы лучше понять всю важность изменений в голосе Эриксона, пауз, положения тела и невербальных сигналов. К сожалению, видеокассет в настоящее время довольно мало, а качество большинства аудиозаписей оставляет желать лучшего. На самом деле одним из преимуществ печатного воспроизведения историй является их доступность для изучения и анализа.

⁴ Репарентинг (*англ.* reparenting) – это психотерапевтическая методика, призванная исправлять проблемы, возникшие из детских психологических травм, связанных с родителями.

⁵ Jacqui Lee Schiff. *Transactional Analysis Treatment of Psychosis*.

⁶ Интроекция – бессознательный психологический процесс, относящийся к механизмам психологической защиты. Благодаря ему индивид включает в свой внутренний мир воспринимаемые им от других людей взгляды, мотивы, установки и пр.

Интерпретация терапевтических методов Эриксона

Клинические отчеты Эриксона изобилуют просто магическими исцелениями, и некоторые люди, ознакомившись с ними, не верят, что такое возможно. Другие считают, что эти отчеты вымышлены – интересно написаны и представлены, но тем не менее вымышлены. Из личного наблюдения за Эриксоном и его работой с пациентами я могу точно сказать, что по меньшей мере некоторые из таких отчетов выдумкой не являются. На самом деле я считаю, что все они являются вполне правдивыми и были отредактированы только ради более читаемой и, возможно, более драматичной презентации по сравнению с большинством клинических отчетов. Некоторые из тех, кто *верит*, что Эриксон произвел реальные и значительные изменения в пациентах, студентах и терапевтах, утверждают, что эти результаты, вероятно, были получены вследствие какой-то особой харизмы Эриксона, которой просто невозможно обучить другого терапевта. Однако в последнее время предпринимаются попытки изучить способы его общения с более аналитической точки зрения.

В своей книге «Терапия испытанием: Необычные способы менять поведение» Джей Хейли подчеркивает стратегический аспект психотерапии. Он определяет стратегическую терапию как терапию, где «клиницист инициирует то, что происходит во время терапии, и разрабатывает особый подход к каждой проблеме». Хейли отмечает, что Эриксон общается с пациентами не только с помощью метафор, но и «работает внутри метафоры, чтобы вызвать изменения». Он отмечает, что Эриксон избегает интерпретаций и что он чувствовал, что «типичные интерпретации-“озарения” бессознательных коммуникаций являются абсурдно редукционистскими, как если бы пьесу Шекспира пытались выразить в одном предложении». Хейли также подчеркнул, что к основным чертам эриксоновской терапии можно отнести «поощрение сопротивления», «предложение худшей альтернативы», «поощрение реакции посредством ее фрустрации», «посев идей», «усиление девиации» и «назначение симптома».

Бендлер и Гриндер с их «нейролингвистическим» подходом весьма скрупулезно изучили особенности коммуникации Эриксона. Они отметили, например, его склонность определенным образом отмечать те внушения, которые он мог вставлять в свою историю. Такое внушение могло, например, быть выделено паузой, изменением положения тела или тона голоса. Иногда перед отмечаемым внушением называлось имя пациента.

Эрнест Росси в своих книгах «Гипнотические реальности» и «Гипнотерапия» разбил гипнотические индукции Эриксона и косвенные формы внушения на пять стадий: (1) фиксация внимания, (2) депотенциация⁷ привычных стереотипов и систем убеждений, (3) бессознательный поиск, (4) бессознательный процесс и (5) гипнотическая реакция. Каждая последующая стадия вытекает из предыдущей. Росси и его соавтор, сам Эриксон, обозначили это как «утилитарный подход к гипнотерапии».

В этих книгах, а также в работах Вацлавика «Язык изменений» и «Изменения»⁸ обсуждается тезис о том, что коммуникация Эриксона – правополушарная, о чем говорит его тенденция иметь дело прежде всего с первичными процессами, архаичным языком, эмоциями, пространством и формой (то есть образами).

Джеффри Зейг в своей книге «Обучающий семинар с Милтоном Эриксоном» перечисляет некоторые преимущества использования анекдотов или забавных историй в психотерапии: (1) анекдоты не опасны; (2) они увлекают; (3) они культивируют независимость: человек должен понять смысл рассказанного, а затем прийти к самоинициированному выводу или действию; (4) их можно использовать для обхода естественного сопротивления измене-

⁷ Депотенциация – процесс извлечения энергии из бессознательного содержания путем усвоения его смысла.

⁸ Paul Watzlawick. *The Language of Change*.

ниям; (5) анекдоты можно использовать для контроля взаимоотношений; 6) анекдоты формируют подвижность; (7) они могут привести в замешательство и способствовать гипнотической отзывчивости; и (8) анекдоты служат маркерами в памяти – они делают «представленную идею более запоминающейся».

Применение обучающих историй в психотерапии

Одним из наиболее важных и полезных подходов Эриксона можно назвать «чтение мыслей». Внимательно наблюдая за пациентом и отражая его поведение и реакции, Эриксон рождает у пациента ощущение, что тот читает его мысли, а значит, действительно знает его. Такое «знание» рождает очень доверительные отношения. «Раппорт»⁹, который является обязательным во всех видах психотерапии, во время гипнотической терапии, по-видимому, формируется быстрее, чем в других ее формах. (В этой связи интересно, что первым, кто использовал термин «раппорт» в сочетании с психотерапией, был немецкий врач Антон Месмер, вошедший в историю как «отец-основатель» гипноза.) Большинство терапевтов, независимо от их школы, согласятся с тем, что этот раппорт в отношениях врач – пациент является основным по значимости. Прочные терапевтические отношения дают пациенту ощущение понимания, безопасности и защищенности. Имея такую поддержку, он может с большей уверенностью и с большей готовностью рискнуть и пуститься в исследование как своего внутреннего, так и внешнего мира.

Тип «знания», о котором здесь идет речь, весьма отличается от обычного способа, которым психоаналитик узнает про своего пациента. На самом деле Эриксону не нужно было получать много информации о прошлом пациента или даже о его симптоматике. Есть определенная доля правды в предположении, что его знание было интуитивным, но только если мы примем во внимание тот факт, что интуиция Эриксона базировалась на годах тщательной и кропотливой тренировки в наблюдательности. Его наблюдения касались не только таких простых вещей, как движения тела, дыхание и частота пульса (видимая жилка на шее), но и реакций пациента, когда он слушал рассказы. Например, если пациент в какой-то момент истории напрягся, это служило ключом к тому, что затронут какой-то важный момент. Эриксон мог затем использовать другую историю или развить ту же самую таким образом, чтобы повысить реактивность пациента. Таким образом, рассказы носят не только терапевтический, но и диагностический характер.

Обучающие истории всегда использовались и должны использоваться в сочетании с другими принципами эриксоновской терапии. Эти принципы были изложены Хейли и другими и включают в себя: назначение симптома, использование сопротивления и рефрейминг¹⁰. Часто рекомендуются также активные действия и даже испытания. Изменение происходит в результате взаимодействия между этими видами активности и внутриспсихическими сдвигами, в контексте близких и доверительных отношений между врачом и пациентом.

Как Эриксон писал в книге «Гипнотерапия», он использовал принципы захвата внимания пациента через удивление, шок, сомнение и замешательство, щедро используя в своих рассказах подтексты, вопросы, каламбуры и юмор. Каждая история имеет структуру и сюжет, часто с неожиданным концом. Они часто достигают некоей кульминации, за которой следует чувство облегчения или ощущение успеха. Использование обучающих историй демонстрирует принцип, который Эриксон изложил в книге «Гипнотические реальности», а именно: «Когда имеете дело с трудной проблемой, создайте для нее интересный формат. Тогда вы сможете сосредоточиться на том, насколько интересен этот формат, и не обращать внимания на лежащий за ним непосильный труд». Вначале вы, по реакциям и симптоматике пациента, опреде-

⁹ Раппорт – (*англ.* rapport) термин из психологии и НЛП, подразумевающий установление специфического контакта, включающего определенную меру доверия или взаимопонимания с человеком или группой людей, а также само состояние такого контакта.

¹⁰ Рефрейминг – от *англ.* reframe – термин, который широко использует НЛП для описания используемых им процедур переосмысления и перестройки механизмов восприятия, мышления, поведения с целью избавления от неудачных (возможно, даже патогенных) психических шаблонов.

ляете, каким может быть этот замысел. Затем выбираете историю или истории, которые являются аналогом формата самого пациента, а затем предлагаете ему улучшенный вариант. Или, как сказал Эриксон своей невестке Куки: «Сначала ты моделируешь мир пациента. Затем ты создаешь ролевую модель его мира». Приведенный ниже рассказ, «Порочное удовольствие», даст вам наглядный пример.

Порочное удовольствие

Ко мне пришла женщина лет тридцати и сказала:

– Я не думаю, что вы хотите меня видеть.

Я ответил:

– Это ваше допущение, хотите услышать мое?

– Ну, – сказала она, – на самом деле я совершенно не заслуживаю вашего внимания.

Когда мне было шесть лет, мой отец изнасиловал меня, и с шести до семнадцати лет регулярно, несколько раз в неделю он использовал меня как сексуальный объект. И каждый раз, когда он это делал, я испытывала страх. Я застывала от ужаса. Я чувствовала себя грязной, никчемной, неполноценной и сгорала от стыда.

В семнадцать лет я думала, что у меня хватит сил вырваться от него, я трудилась изо всех сил, стараясь хорошо закончить школу, надеясь, что это вернет мне чувство собственного достоинства, но этого не произошло. Тогда я подумала, что, возможно, степень бакалавра искусств даст мне почувствовать самоуважение. И вот я окончила колледж. Но мне было все так же стыдно, я чувствовала себя никчемной и недостойной. Меня накрыло ужасное чувство разочарования. Я думала, что степень магистра даст мне чувство самоуважения, но и этого не произошло. И все это время – и в школе, и в колледже – мне делали недвусмысленные предложения. И это доказывало, что я не заслуживаю самоуважения. Я подумывала поступить в докторантуру, а мужчины все продолжали делать мне предложения. И я просто сдалась и стала обычной проституткой. Ничего хорошего. И вот какой-то мужчина предложил мне жить с ним. Ну, девушке нужна еда и кров, поэтому я согласилась.

Секс был ужасным. Пенис такой твердый и выглядит так угрожающе. Меня просто парализует от страха, и я становлюсь абсолютно пассивной. Это был болезненный, ужасный опыт. Тот мужчина устал от меня, и я стала жить с другим. Одно и то же, снова и снова, и вот я пришла к вам. Я чувствую себя грязью. Эрегированный пенис просто пугает меня, при виде его я становлюсь беспомощной, слабой и пассивной. Я так рада, когда мужчина наконец кончает.

Но мне нужно как-то жить. Мне нужна одежда. Мне нужен кров, и, по сути, я не заслуживаю ничего другого.

– Да, невеселая история; но что по-настоящему грустно, так это то, что вы глупы! Вы говорите мне, что боитесь бесстыдного, эрегированного, твердого пениса – и это глупо! *Вы* знаете, что у вас есть влагалище; я это знаю. Влагалище способно вместить самый большой, самый твердый, самый агрессивный пенис и превратить его в болтающуюся, беспомощную штуку. И ваше влагалище *может получать порочное удовольствие, превращая пенис в поникший, беспомощный предмет*.

Перемена в ее лице была удивительной.

– Мне нужно вернуться в Лос-Анджелес, – сказала она. – Могу ли я увидеться с вами через месяц?

– Конечно.

Она вернулась через месяц и сказала:

– Вы были правы! Я ложилась в постель с мужчиной и получала порочное удовольствие, доводя его до беспомощности. Это не занимало много времени, и я наслаждалась этим. А затем я попробовала другого мужчину. То же самое. И еще одного. И это приносит мне удовольствие! Теперь я собираюсь получить докторскую степень и пройти курс психологических консультаций, и еще я хочу подождать какое-то время, пока не встречу человека, с которым действительно захочу жить.

Я назвал ее глупой. И тем самым *по-настоящему* привлек ее внимание. А потом я сказал: «Порочное удовольствие». Она *на самом деле* терпеть не могла мужчин. Но я сказал: «удовольствие».

Когда Эриксон рассказал мне эту историю, я заметил:

– Вы так описали этот твердый пенис, что это прозвучало очень притягательно, даже интригующе. Потому что в этом было некое словесное обольщение. Вы проникали в нее словесно и образно.

Первая часть рассказа, заканчивающаяся словами «и, по сути, я не заслуживаю ничего другого», представляет собой моделирование мира пациента. Если рассказать эту историю человеку, который безуспешно пытался преодолеть ненависть к себе с помощью внешних изменений (получал высшее образование, позволял другим использовать себя), и если этот человек к тому же испытывает угрозу от какого-либо фобического стимула (представленного здесь в виде «твердого, угрожающего пениса»), то существует большая доля вероятности, что, по крайней мере на бессознательном уровне, пациент признает аналогичность данной истории собственному внутреннему миру.

Вторая фаза, «ролевое моделирование мира пациента», завершается после того, как Эриксон завладел вниманием пациентки. Конечно, если бы кто-то рассказывал эту историю, то внимание уже было бы захвачено драматическим и шокирующим началом. Внимание будет гарантировано такими словами, как «влагалище», «эрегированный, твердый пенис» и «вы глупы».

Фактическое ролевое моделирование происходит не только из-за содержания внушений Эриксона, но и благодаря его легкому, с долей юмора, отношению к проблеме, когда он перефразирует и перефокусирует ее, а затем представляет переформулированный взгляд на поведение пациентки в ее попытках жить. Проблема – страх перед мужчинами и ненависть к себе – выражается так: «Вы говорите мне, что боитесь бесстыдного, эрегированного, твердого пениса». Слово «боитесь» концентрирует в себе не только ее страх перед мужчинами, но и страх перед жизнью вообще. Ей твердо говорят, что этот страх – «глупый» (а она привыкла считать себя глупой). Предложение «самый большой, самый твердый, самый агрессивный пенис может войти в ваше влагалище» является постгипнотическим внушением, которое, если следовать ему, напугает пациентку несколько покровительственный и эксцентричный взгляд на ранее угрожающий пенис – «эрегированный, твердый пенис», который он высмеивал, повторяя эту фразу несколько раз.

Заключительный, изящный шаг рефрейминга для пациентки выражается в предложении: «И ваше влагалище может получать *порочное удовольствие*, превращая пенис в поникший, беспомощный предмет».

Для читателя заключительным этапом ролевого моделирования является развязка или излечение, которое в данном случае Эриксон описывает устами пациентки. Когда он или кто-то другой рассказывает эту историю, у нас остается надежда, что проблемы такого рода могут быть решены. Как я уже говорил, «проблемы такого рода» не ограничиваются проблемами в сексуальной сфере пациентки, возникшими в результате инцеста, но могут включать в себя фобические страхи, ситуации, провоцирующие тревожность, или проблемы с уверенностью в себе. Метафоры в этой истории дают множество крючков, на которые можно навесить проблемы самоутверждения, гнева и беспомощности.

«Порочное удовольствие» – прекрасный пример использования рефрейминга для замены чувства пассивной беспомощности на чувство активного владения ситуацией. Эта история также демонстрирует, как можно использовать рефрейминг, чтобы помочь человеку перейти в положение хозяина ситуации. Хотя пациентка подчеркивала свой страх и беспомощность, Эриксон распознал, что у нее также было сильное чувство неприязни по отношению к

мужчинам. Он связал это чувство неприязни с потенциальным чувством удовольствия и придумал эвокативную фразу – «порочное удовольствие».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.