

БИБЛИОТЕКА

NLP

С. Горин

НАП ТЕХНИКИ РОССЫПЬЮ

А Вы пробовали гипноз?
НАП: техники рассыпью
В свободном полете

700

LITRU.RU

Учебник по НЛП



В 1993 году на самых многочисленных в России собраниях профессионалов -декадниках по психотерапии и практической психологии - уверенно заявил о себе и занял свое место Сергей Горин, врач из города Канска. Мне приятно представить коллегам его вторую книгу и его самого.

Сергей имеет богатый врачебный опыт. После того как в 1981 году он с отличием окончил лечебный факультет Красноярского медицинского института и получил в интернатуре специальность врача-психоневролога, ему довелось работать психиатром, невропатологом, наркологом, психотерапевтом; работать в стационаре, амбулаторной службе, на «скорой помощи», и все это - одновременно...

Наверное, последнее слово подходит к Сергею лучше всего - он многое делает как-то одновременно. С 1991 года он - врач-психотерапевт и в то же время - исполнительный директор малого предприятия. Параллельно устанавливает и поддерживает контакт с такой загадочной для многих организацией, как «Анонимные Алкоголики». Там не любят чужаков, и Сергей, возможно, так и останется единственным врачом (не алкоголиком), которого приглашали на Всероссийскую конференцию «АА» и который работал там в составе президиума.

В 1993 году С. Горин, заинтересовавшись работой с детьми, переходит в школу-интернат для детей-сирот; начинает в качестве школьного психолога. Вместе с этим Сергей пишет свою первую книгу «А вы пробовали гипноз?» - ставшую бестселлером и побившую все рекорды продаж на книжном рынке Красноярска. И (опять - одновременно) Сергей ведет авторские, ни на что не похожие семинары -для Управления внутренних дел, для педагогов, банковских служащих, коммерсантов; преподает психологию в вечернем техникуме... Это - единственный известный мне человек, качественно работавший в пяти местах одновременно!

В 1994 году на наших декадниках появились первые участники, приезжающие специально на семинары С. Горина. Его интересно слушать: эрудированный человек, который не подавляет собственной самодостаточностью, а приближает к своему уровню, обучая с юмором, легко. Добавлю еще и то, что Сергей является автором 16 печатных работ (по диагностике и лечению алкоголизма и наркомании, антинаркотической пропаганде, ораторскому искусству), две из

которых были опубликованы на английском языке. Кроме того он участвовал в нескольких международных семинарах и конференциях.

Мне хочется пожелать Сергею успехов! В каком же качестве ему больше нужны успехи? Мне он известен как врач, преподаватель, писатель, рекламист, бизнесмен, политический консультант... Сергей малопредсказуем, и я не удивлюсь, если узнаю его в роли политика или священника.

И последнее. Я могу согласиться далеко не со всеми положениями той книги, которую вы держите в руках - там есть весьма спорные утверждения. И, наверное, единственное, с чем я согласен однозначно - Сергей дарит своим читателям и слушателям семинаров технологии, которые работают...

В. В. МАКАРОВ, доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой психиатрии, психотерапии, наркологии, возрастной и медицинской психологии Красноярского медицинского института.

Косте и Ире, всем ребятам, которые организовали Смоленский некоммерческий семинар по психотерапии и практической психологии; и всем, кто работал в группах вместе со мной, считая, что чему-то учится у меня.

ВВЕДЕНИЕ

которое можно прочесть до приобретения книги, после приобретения книги, а можно вообще не читать

Со времен работы над талантливой компиляцией (это мнение читателей) под названием «А вы пробовали гипноз?» я мучаюсь тем, что написал книгу, которую приходится читать последовательно, от начала к концу. Дело в том, что сам я так читать не люблю, мне больше нравится чтение «вразброс». В «Техники россыпью» вошли фрагменты разных семинаров, сгруппированные так, что эту книгу органически невозможно читать линейно. Зато ее можно читать с любого места - при условии, правда, что вы знакомы с терминами и понятиями НЛП и эриксоновского гипноза (если это не так, я буду периодически отсылать вас к своей первой книге, которая в тексте будет называться сокращенно - «АВПГ»).

Примечание для психотерапевтов. В тексте встречается профессиональный жаргон, понятный многим, но не всем. Я поясню два самых ходовых понятия. «Продвинутый специалист» (калька с английского «advanced») - специалист, имеющий собственный опыт работы в изучаемом на семинаре направлении психотерапии. «Нэлпер» или «энэлпист» - специалист, предпочитающий работать в техниках нейро-лин-гвистического программирования.

Семинары, давшие основу книге, проводились с позиций афоризма, который принадлежит не мне, но я с ним полностью согласен: «Психотерапевт- это человек, который решает свои проблемы вместе с проблемами пациента, за счет пациента и вместо проблем пациента». В книге сказано о том, как можно делать это еще и легко, быстро, и к удовольствию пациента.

Многое в книге является отражением моего увлечения - помещать психотерапевтические навыки в непсихотерапевтический контекст.

Примечание для пациентов. Есть мнение, что я пишу эту книгу исключительно в назидание потомкам -чтобы посмотрели и ужаснулись, узнав, что в России девяностых годов жили и такие люди...

Примечание для тех, кто работал в группах вместе со мной. Если в каком-то из персонажей книги вы узнаете себя или меня, то учтите, что все совпадения случайны, и я вас только что об этом предупредил. И автор, и участники групп -литературные герои, ничего общего с реальной жизнью не имеющие. Хочу особо подчеркнуть, что идеи многих техник и приемов, описанных в этой книге, принадлежат Валерию Николаевичу Хмелевскому -человеку, у которого я учился русскойязычной модели НЛП и у которого еще можно и нужно (как говорил некогда популярный, а ныне все реже и реже цитируемый В. И. Ульянов-Ленин) учиться, учиться и учиться...

Книга написана по материалам семинаров, проведенных в Канске, Смоленске, Красноярске, Казани, Одессе, Челябинске в 1993-1995гг. Я благодарен тем людям, общение с которыми было полезным мне в профессиональном плане, помогло в отборе материала для книги, и было значительным событием в моей жизни. Спасибо вам, Сергей Левицкий, Валерий и Любовь Хмелев-ские (Красноярск, Россия), Маргарита Хафизова, Светлана Троицкая, Наталья Чумакова (Казань, Россия), Константин Коваленок, Ирина Лычак (Смоленск, Россия), Ирина Черепанова (Пермь, Россия), Сергей Быков (Челябинск, Россия), Павел и Наталья Беленко, Юрий Чекчурин (Новосибирск, Россия), Таисия Тадыка, Наталья Кадыше-ва, Алла Повереннова (Одесса, Украина).

Глава 1. ПРИТВОРЯЕМСЯ ИСКРЕННИМИ (ПРИМЕЧАНИЯ К ПОДСТРОЙКЕ)

Подстройка - специфическое согласование гипнотизером своего поведения с поведением потенциального гип-нотика для создания особого состояния подсознательного доверия при общении -раппорта Ведение - возможность менять поведение гипнотика посредством изменений своего поведения, которую получает гипнотизер после качественной подстройки.

Начальные навыки (стенограмма семинара)

С. Горин: ...С позиций теории сверхбодрствования гипноз - не обязательно сон, даже вообще не сон, а только различное состояние всей коры головного мозга и одного участка коры. Вся кора бодрствует, а один ее участок сверхбодр-ствует - в терминах классического гипноза мы назвали бы такой участок очагом/раппорта, того самого специфического общения гипнотизера с гипнотиком, когда критического осмысления внушений не происходит либо критика к высказываниям гипнотизера значительно ослаблена. (Подробнее о теории сверх - бодрствования см. «АВПГ», глава 1).

Существует ряд приемов, которые позволяют быстро создать этот очаг раппорта или очаг сверхбодрствования. В эриксоновском гипнозе и НЛП такие приемы объединяются названием «подстройка» и «присоединение» (а также «настройка, отзеркаливание, отражение» - в основном, термины визуального рада). В англоязычной литературе по невербальной коммуникации почему-то принято аудиальное название подстройки-«эхо»: эхо-поза, эхо-жест. Еще одно аудиальное название подстройки я услышал от В. Б. Черных - «согласие тел». Для того, чтобы создать очаг раппорта в коре головного мозга, чтобы создать согласие умов, мы соглашаемся сначала своим телом с телом (в смысле - с поведением) нашего партнера по общению - пациента, клиента, ученика. Мы с вами изучим по отдельности компоненты такого согласия, начав с основного навыка - подстройки к позе. Ваша задача в упражнении - принять в точности такую же позу, которую принял ваш партнер.

(Группа выполняет упражнение на подстройку к позе -см. «АВПГ», глава 1, упражнение 1).

С. Горин: Мне интересно, что у вас получилось лучше, какие были сложности или уникальные достижения...

Игорь: У меня были трудности.

С. Горин: В какой роли?

Игорь: Когда я отражал позу партнера, я испытывал очень сильный дискомфорт.

С. Горин: Поскольку это не первое наблюдение такого рода, я сразу скажу, что в подстройке (равно как и в упражнениях на подстройку) вашей целью не является почувствовать комфорт. Ваша цель - полностью отразить невербальное поведение партнера. Еще какие наблюдения?

Анна (педагог): Когда к моей позе стали подстраиваться, я спокойно сидела, и вдруг растеклась...

С. Горин: В каком смысле? (Смех в зале). Анна: У меня было ощущение, что все во мне абсолютно расслабилось... Мне как-то понятней стал человек, бывший моим партнером в упражнении. А вот когда я отражала его позу, была какая-то внутренняя агрессия против него.

С. Горин: Человек стал понятней, прекрасно... Еще какие наблюдения?

Ответ из зала: Лучше относишься к человеку, который повторяет твою позу.

С. Горин: В основном, да. Есть пара контекстуальных примечаний... Ну, например, не рекомендуется отражать позу своего начальника, если он сидит вот так (откинулся на спинку кресла, вытянув ноги и сцепив руки за головой). По Алану Пизу эта поза называется «Т-образной» и интерпретируется так: «Я благополучен, я достиг вершин». Если вы пришли к начальнику с просьбой и приняли такую же позу, это будет невербальным вызовом. И еще: обычно мужчины довольно сильно раздвигают ноги в положении сидя, и женщинам вовсе не обязательно делать так для отражения позы собеседника. Это тоже будет невербальным вызовом в силу культураль-ных особенностей.

Что делать, когда вы по контексту общения не можете максимально точно отразить позу партнера? Отражайте ее частично. Вы можете отразить положение только верхней половины тела или только нижней; вы можете обратить особое внимание на отражение перекреста рук или ног партнера. Можно только наметить отражение позы, сделав, к примеру, неполный перекрест своих конечностей, если ваш партнер сидит в полностью закрытой позе. Хотя в идеале, конечно, лучше добиваться абсолютно зеркальной подстройки, совершенно точной - по крайней мере, в большинстве терапевтических ситуаций.

Один забавный момент, связанный с подстройкой: почему-то в группах после упражнений на подстройку возникают новые сексуальные и даже семейные пары (смех в зале). Нет, я не говорю, что это плохо, просто это не является целью упражнений.

Некоторые предварительные выводы. Первый: если человек пришел к вам ругаться, а вы этого не хотите, начните потихоньку, постепенно подстраиваться к его позе. Второй: ваши аргументы в споре собеседник начнет воспринимать только тогда, когда вы подстроитесь к нему. Еще один вывод, следствие от противного: если вам в неизвестном коллективе надо вычислить симпатии и антипатии (вплоть до вычисления любовной связи среди коллег), посмотрите, кто к кому подстраивается во время беседы - спонтанно и регулярно. Во влюбленных парах обычно женщина подстраивается к мужчине.

Еще один момент, который вы уже заметили: к человеку, который к тебе подстраивается, начинаешь испытывать определенную симпатию... В психотерапии неоднократно ставились эксперименты вот такого плана: несколько групп больных с одной нозологией получают лечение разными методами, сравнивается эффективность методов. Я читал результаты одного такого исследования: группу невротиков с фобиями пауков и змей разделили на три подгруппы, одну из которых лечили психоанализом, другую - лекарствами, третью - не лечили никак. Через год улучшение самочувствия пациентов во всех трех группах оказалось одинаковым. Исследователь не делал из этого никаких выводов, просто предоставил информацию.

В других исследованиях выводы делались: в психотерапии (независимо от конкретного подхода) однозначно работает вещь, называемая эмпатией (сочувствием, вчувствованием). И разница в методах психотерапии, которые работают и которые не работают, сводится только к разнице в степени эмпатичности врача.

Но!.. Врач становится предельно эмпатичным (не только врач, это относится ко всем, кто работает с людьми), очень популярным - и постоянно приходит домой с чувством выжатого лимона. Работая в психиатрии, вы через год начинаете понимать, что надбавку за вредность просто так не платят, а через пять лет это начинают понимать окружающие. Все это - тоже следствие эмпатии: чем легче общаться с больными, тем труднее общаться со здоровыми...

Доктор В. Хмелевский на семинарах неоднократно предупреждает о том, что когда вы работаете с подстройкой (даже если вы делаете упражнение на подстройку), делайте это очень осторожно, потому что вы можете так подстроиться к субдепрессии, что придется принимать

антидепрессанты. У меня на этот счет мнение несколько иное: и упражнения на подстройку, и сама подстройка предназначены не для того, чтобы создавать максимальную эмпатию, а для того, чтобы создать иллюзию максимальной эмпатии. Поэтому в дальнейших наших упражнениях и в дальнейшей работе, подстраиваясь ко всем аспектам невербального поведения вашего партнера, дайте себе возможность думать в это время о чем угодно еще. Вспоминайте своих подружек и их милые особенности, например. Чего вы этим достигаете? Отсутствия чувства выжатого лимона.

Для психотерапевта провести пять сеансов классического гипноза в день - все равно, что для хирурга провести пять операций. Но если вы подстраиваетесь к пациенту, думая о чем-то своем, вы можете двадцать сеансов в день проводить, и у вас еще останутся силы для общения с семьей. Именно для общения, а не для молчания.

Сделайте эти навыки автоматическими, осознавая, что вам совершенно не нужно входить во внутренний мир пациента, потому что вы этого все равно не достигнете. Вы можете достичь галлюцинаций на эту тему, чего-то вроде: «Я почувствовал его напряжение или его покой» - и это может быть удачной догадкой о внутреннем переживании пациента, а может и не быть, такие вещи называются галлюцинацией - восприятием того, чего нет на самом деле.

Подстройка к дыханию и движениям

С. Горин: Я предлагаю вам сделать два упражнения на подстройку к дыханию. В первом случае вы занимаетесь прямой подстройкой, то есть дышите с той же частотой и глубиной, с какой дышит ваш партнер. Во втором случае вы согласуете с дыханием партнера темп и ритм своей речи - говорите только на выходе партнера. Несколько примечаний. Вне контекста транса, вне упоминания о том, что вам все это пригодится для наведения гипнотического состояния, то, что вы делаете, может быть названо созданием подсознательного доверия к вам со стороны вашего партнера (термин приписывают мне). В ходе общения иногда бывает нужно провести «разговор по душам», и это бывает нужно с пациентом, клиентом, учащимся, начальником или подчиненным... Примените навыки подстройки. Независимо от того, понимаете ли вы, о чем говорит собеседник, или не понимаете - ваш партнер воспринимает вас как человека понимающего. Да, есть и другие способы непрямого присоединения к дыханию: прикосновение к партнеру, поглаживание в такт его дыхания. Это хорошая находка для массажистов.

Вот еще несколько приемов создания подсознательного доверия, которые не имеют прямого отношения к гипнозу, но в практике хороши. Два самых простых приема - невербальные шаблоны создания иллюзии искренности и внимательного слушания.

Один из этих шаблонов вам сегодня продемонстрировали все ведущие групп на презентации: жест открытых ладоней, выполненный фрагментарно. Полный жест выглядит так (разводит руки в стороны, повернув ладони к аудитории), но он слишком откровенен и в российской культуре не вполне однозначен, поэтому лучше его делать неявно, примерно так (делает правой кистью кругообразные движения от себя на уровне груди, периодически поворачивая кисть ладонной поверхностью к аудитории), как это и делалось на презентации. Включите этот жест в свой репертуар, он хорошо помогает в работе с большой аудиторией.

Второй шаблон - иллюзия внимательного слушания. Он состоит в следующем: вы наклоняете голову чуть вправо и периодически киваете, когда партнер говорит... И можете спокойно заполнять историю болезни, лишь изредка глядя на собеседника - он все равно будет считать, что вы его слушаете. Я знаком с одной женщиной, врачом-педиатром, которая

пользуется большой популярностью у родителей больных детей, причем, что самое странное, у мамаш. Я заинтересовался тем, как она этого достигает, и понял, что она спонтанно использует именно этот шаблон. По-видимому, у нее тонус мышц шеи справа выше, голова все время чуть наклонена вправо, и при этом она кивает, когда слышит чужую речь -мамаши в ней души не чают независимо от содержания ее рекомендаций. Я как-то попытался выяснить, почему коллега всем детям рекомендует сок алоэ с медом (при каждом заболевании), вразумительного ответа не получил, но мое положительное отношение к ней, как к врачу, не изменилось (смех в зале).

Несколько идей о подстройке к особым состояниям -имеются в виду в первую очередь смех и плач. Когда вы подстраиваетесь к этим состояниям, подстройка их закрепляет -то есть, если вы подстроились к плачу, то ваша пациентка будет плакать ровно столько, сколько вам того захочется. Когда вам надоест ее плач, вы можете резко прекратить подстройку, и это вызовет резкое прекращение плача.

Для подстройки к особым состояниям лучше всего выбрать дыхание. Ясно, что смех и плач делают дыхание очень не ритмичным, поэтому сделать точную подстройку к дыханию трудно - достаточно подстроиться к вдоху или выдоху. По моим наблюдениям, при плаче лучше подстроиться к вдоху - он очень характерный, порывистый (двойной или тройной вместо сплошного вдоха в покое). И для подстройки довольно того, что вы сделаете «швыркающие» движения носом - по два на каждый вдох. Человек заканчивает плакать, но в подходящий момент вы делаете носом «швырк-швырк» - и он продолжает... Если вы это делаете с детьми, то они быстро понимают, что вы их дразните, но все равно ничего не могут поделать - плачут после ваших провокаций. Ну, а взрослые вообще ничего не понимают (смех в зале).

Смех тоже сопровождается своеобразным ритмом дыхания, и для подстройки надо выбрать какую-то ключевую точку -лучше использовать окончание выдоха. Когда выдох у партнера заканчивается, вы делаете утрированно резкий, неравномерный и продолжительный выдох - и партнер продолжает смеяться; и опять столько, сколько вам надо.

Хорошо. Напомню, что общая цель непрямой подстройки к дыханию - вызвать у партнера иллюзорное восприятие вашей речи, как его собственной внутренней речи. Человек настолько привыкает говорить на выдохе, что когда вы говорите на его выдохе, он может перепутать ваши мысли со своими. Это значимо и в психотерапии, и в педагогике - при индивидуальных занятиях с отстающими учениками. Не только это, конечно, но и это тоже.

Подстройка к внутренним ритмам

С. Горин: Мы усвоили некоторые простые шаблоны, и возможно, во время перерыва у вас появились какие-то еще наблюдения, замечания, дополнения и достижения...

Не появились. Я хотел бы обратить ваше внимание на то, что каждое ваше достижение или трудность являются уникальными и могут помочь в чем-то всей группе. Шаблоны подстройки к дыханию и движениям предназначены для индивидуальной работы на обычной дистанции делового общения - расстоянии вытянутой руки или что-то около того. Мне забавно бывает слышать, как некоторые коллеги (хотя чаще этим грешат экстрасенсы) начинают рассказывать, как они присоединялись к дыханию пациента на расстоянии 5-10 метров, а после этого вели и погружали партнера в транс невербально. Я, честно говоря, не очень в это верю, потому что подстройка к дыханию и движениям -шаблоны «ближнего действия». Но есть шаблоны, которые на самом деле позволяют осуществлять подстройку и ведение на большом расстоянии.

Одним из таких шаблонов является подстройка к внутренним ритмам. Это упражнение я

взял у В. Макдональда, немного упростив.

Упражнение 1. Выполняется в группах по трое. Партнер А идентифицирует некоторый свой внутренний ритм... Вам случалось когда-нибудь слышать внутри себя музыку, от которой невозможно отвязаться? Ритм музыкального произведения на тот момент соответствовал какому-то из ваших внутренних ритмов, достаточно важных для вас. Так вот, в роли партнера А выберите подобный ритм из настоящего, прошлого или будущего и дайте открытое выражение этого ритма. Молча, без слов, движениями головы, движениями ноги, движениями рук... Просто сидите и выражайте свой внутренний ритм.

Партнер Б сидит лицом к партнеру А. Его задача - уловить этот ритм, подстроиться к нему и запомнить его. Можете отстукивать такт рукой или ногой (у правой лучше получается делать это правыми конечностями, у левой - левыми). Партнер В является режиссером и дает во время подстройки сигналы партнеру Б - ускориться или замедлиться.

После того как партнер Б считает, что он полностью подстроился к этому ритму и готов его воспроизвести, партнер А прекращает открытое выражение ритма, и партнер Б рассказывает партнеру А какую-либо историю, согласуя свою речь с этим ритмом. Это будет похоже на джазовую импровизацию голосом, наверное... Партнер В по-прежнему помогает партнеру Б, давая сигналы «ускориться-замедлиться». Пусть каждый из вас побудет по одному разу в каждой роли. Приступайте.

Обсуждение.

С. Горин: Я хотел бы услышать ваши самоотчеты примерно на такую тему: ваши ощущения, когда ваш внутренний ритм кто-то четко уловил.

Ответ из зала: У меня было такое ощущение, будто меня держат.

С. Горин: Прекрасное наблюдение, еще? Вообще-то подстройка к дыханию, движениям - это тоже подстройка к ритму. Все это достаточно ритмично, но в этом упражнении мы получаем более изящное выражение ритма. Трудность здесь в том, что вы подстраиваетесь по одному входу, а результат выдаете по другому. Подстраиваетесь вы кинестетически, а выход должен быть аудиальным, через речь.

Реплика из зала: Это действительно трудно.

С. Горин: Совершенно верно, но от учеников в школе этого требуют постоянно. Вход визуальный: «Посмотри на график», а выход аудиальный: «Ответь мне на вопрос». Детям приходится этим овладевать, так что вы это уже умеете делать со школьных времен.

Еще какие были наблюдения?

Игорь: Когда партнер начал говорить, это было как метафора моего внутреннего состояния.

С. Горин: Можно я предложу свою интерпретацию? Когда вы попадаете в такт чужого ритма, то все, что вы говорите, абсолютно все независимо от содержания воспринимается партнером как метафора текущего состояния. Можно читать учебник психологии, газетную передовицу, эротический триллер - и это будет восприниматься так же, лишь бы вы попали в ритм.

Упражнение 1А. Партнер А идентифицирует и по очереди открыто выражает два ритма: один - соответствующий состоянию активного бодрствования, другой - соответствующий состоянию покоя. Дайте время партнеру Б для подстройки к каждому из ритмов. Партнер В по-прежнему выступает в роли режиссера, помогая партнеру Б хорошо подстроиться к двум ритмам партнера А.

На втором этапе, когда подстройка достигнута (по крайней мере, партнеры Б и В так считают), партнер А поворачивается спиной, партнер Б отходит на расстояние около 5 метров, и хлопками в ладоши или собственной речью воспроизводит оба этих ритма по очереди.

Воспроизводить ритмы надо достаточно громко, поскольку когда все начнут делать это упражнение, у нас будет довольно сильный шумовой фон.

Тема для обсуждения: влияет ли такое воспроизведение ритмов (на фоне шумовых помех, на большом расстоянии) на ощущения партнера А? Каждый из вас вновь по 4-5 минут должен побывать в каждой роли. Задание понятно? Приступайте.

Обсуждение.

Самоотчеты участников: По-прежнему есть ощущение, что тебя держат. Воспроизведение ритмов действительно вызывает соответствующие этим ритмам состояния. Мы не попали в ритм... и удовлетворение не наступило (смех в зале).

С. Горин: Я специально просил вас установить большое расстояние, чтобы вы увидели, что и на этом расстоянии возникает какой-то резонанс. Возможно, это была иллюстрация к теме: как самка пингвина узнает своего птенца среди тысячи таких же? По-видимому, она каким-то способом все время настроена на его внутренний ритм. Как радиоприемник узнает станцию «Европа-плюс»? Он на нее настроен. И такая настройка остается, к ней можно прибегнуть в другое время, позже.

В этой точке мы можем выйти на некоторые более общие закономерности и более частные техники. Например, такая закономерность: если определенной проблеме соответствует определенный внутренний ритм, то навязав другой ритм, вы уберете эту проблему. То же самое в виде техники описано тем же В. Макдональдом - предложите пациенту, думая о проблеме, идентифицировать музыкальное произведение, которое у пациента ассоциируется с этой проблемой. Пусть он думает о проблеме и слышит при этом определенную музыку. Потом пусть пациент услышит любое другое музыкальное произведение и попытается продолжать думать о проблеме. Получится ли это у него? В. Макдональд называет эту технику «Разрушительные музыкальные якоря», мне же она кажется очень близкой к шаблону взмаха в аудиальной системе. Ладно, это более сложные вещи, вернемся к простым.

Подстройка к интонации

С. Горин: Сколько бы рекомендаций нам ни давали книги по НЛП, мы обращаем внимание в первую очередь на содержание речи. Для того, чтобы научиться обращать внимание на ее форму, нам потребуется дополнительная тренировка, и начнем мы ее вот с чего... Это упражнение В. Хмелевского - нужно рассказать хорошо известное детское стихотворение, при этом все участники группы будут следить за той информацией, которую рассказчик предоставляет нам своей интонацией. Мы возьмем бессмертное произведение А. Барто: Наша Таня громко плачет, Уронила в речку мячик. Тише, Танечка, не плачь, Не утонет в речке мяч.

Я попрошу, чтобы стихотворение сначала рассказала женщина, потом мужчина. Начинаем.

(Женщина и мужчина по очереди рассказывают стихотворение).

Теперь давайте сравним два интонационных подхода. Содержание было одно и то же, но интонационная информация - отношение рассказчика к событию - отличалась. Каким был мужской подход к проблеме?

Ответ из зала: Оптимистичный, утешающий.

С. Горин: Утешающий - ничего страшного, это у всех бывает, все когда-то через это проходят (смех в зале)... А женский подход?

Ответ из зала: Это была почти трагедия.

С. Горин: Да, интонация была трагичной. Вообще-то это стихотворение - о потере, и здесь

была иллюстрация мужского и женского отношения к потере, переживаемой маленькой девочкой, причем это отношение практически всегда выражается именно так. Мужское отношение: «Ну, ничего страшного нет». И женское: «Все так, но мяч в реке - когда его достанут, да и достанут ли?..» Многие женщины это стихотворение уже в детстве терпеть не могут, обязательно добавляют сердито: «Мяч вообще не тонет!»

Попрактикуйтесь еще в интерпретации интонационных подходов.

(Участники группы по очереди рассказывают стихотворение, анализируя интонацию).

С. Горин: Ну, не будьте столь суровыми к мужчинам, здесь был один очень интересный вариант, я такого давно не слышал... Был ответ настоящего мужчины: «Потеря состоялась, но если что - я тебе помогу» (смех в зале).

Теперь, когда вы привыкли следить за интонацией, попробуйте ее отражать.

Упражнение 2. Выполняется в группах по трое. Партнеры А и Б садятся спиной друг к другу, партнер В (режиссер) выбирает любую удобную для себя позицию. На первом этапе партнер А говорит несколько произвольных фраз, а партнер Б повторяет эти фразы, стараясь полностью воспроизвести интонацию: повышение речи, понижение, темп, ритм, громкость. Потратьте на это 2-3 минуты.

На втором этапе партнеры А и Б беседуют - первый задает вопросы, второй отвечает, по-прежнему соблюдая подстройку к интонации. Партнер В дает сигналы партнеру Б - ускорять речь, замедлять, повысить или понизить тон. Во время беседы не обязательно следовать стереотипу «вопрос-ответ»; вы можете обмениваться впечатлениями, мнениями, ощущениями. Побудьте в каждой роли один раз, около пяти минут. Приступайте.

Обсуждение.

С. Горин: Итак, меня интересует, что вы смогли вынести из этого упражнения?

Ответы из зала: По мере подстройки к интонации одновременно происходит подстройка к дыханию и движениям, позе. Очень трудно бывает «упаковать» свое содержание в ту форму, которую предлагает партнер.

С. Горин: Это действительно трудно. Просто некоторое время назад я перестал обозначать упражнения, как легкие и трудные. А потом немного пошутил с одной группой, обозначив технику рассеивания как легкую... Ее усвоили за три минуты. От словесных обозначений зависит очень многое. Речь дана нам, чтобы скрывать свои мысли... По-моему, первым это написал Вольтер. Вы как-то обозначаете ситуацию, и все идет в соответствии с обозначением, а не с ситуацией. Забавно, правда?.. Чем старше мы становимся, тем больше верим словам, хотя весь предыдущий жизненный опыт говорит, что этого делать не надо. А мы все равно верим!

В ходе присоединения к невербальным характеристикам речи (хочу вас предостеречь) не копируйте акцент. Отражение этой характеристики легко осознается партнером, обычно на это обижаются

Подстройка к паре

С. Горин: Еще одно упражнение, которое должно вам помочь приобрести навыки подстройки к двум-трем пациентам или партнерам в общении. Это бывает нужно в семейной терапии, когда у вас на приеме одновременно два-три человека, и к каждому надо подстроиться, каждый должен ощутить эмпатию, идущую от вас. Это, конечно, нужно не только в психотерапии, это хороший навык для всех, кто работает с людьми: от психотерапевта до проститутки - главное, чтобы клиенты были удовлетворены, даже если их несколько. Здесь существует несколько приемов. Допустим, у вас на приеме семейная пара: вы можете отражать верхней половиной тела позу одного, нижней половиной - позу другого. Можно отражать дыхание одного и движения другого. Дыхание одного и мимику другого. Позу одного, дыхание другого и слова-предикаты третьего. Потренируйтесь в этом.

Упражнение 3. Выполняется в группах по трое. Партнеры Б и В ведут свободную беседу. Партнер А в течение трех минут подстраивается к двум собеседникам, при этом он тоже может участвовать в разговоре, особенно если он намерен присоединиться к предикатам. После присоединения резко прекратите подстройку и посмотрите, что произойдет в паре.

Обсуждение.

С. Горин: Здесь было много интересного... Какими были реакции пары на прекращение подстройки?

Ответ из зала: Был разрыв контакта в паре, они даже потеряли нить разговора.

С. Горин: А углубление контакта было?

Ответы из зала: В нашей группе было - я отсоединилась, прекратила подстройку, и пара стала беседовать гораздо оживленнее.

С. Горин: Понятно, как это можно использовать - пара пришла к согласию, взаимопониманию, люди в паре стали конструктивно реагировать друг на друга, и в этот момент вы метафорически уходите, и все, чего они достигли, останется с ними. Еще что было?

Ответ из зала: Была агрессия.

С. Горин: У кого на кого?

Ответ: У пары на меня. Я прекратил подстройку, и тогда пара стала подстраиваться ко мне, я им этого не позволил, и они отреагировали на меня агрессивно.

С. Горин: Бить не стали? Хорошо. Это было интересно - после того как вы резко отсоединились от пары, два человека отреагировали сначала состоянием замешательства, а потом стали подстраиваться к вам. Резкое отсоединение от пары часто вызывает состояние замешательства, и если вы этого состояния не хотите - не отсоединяйтесь резко. Но существует масса ситуаций, когда нужно вызвать именно состояние замешательства... потому что замешательство и транс - близнецы-братья... - хотя оба среднего рода... (Несколько участников семинара согласно кивают головами). Кто еще согласен, что оба - среднего рода? (Смех в зале). Итак, вы вызываете замешательство и тогда говорите что-то очень значимое для пары. Какие еще наблюдения?

Ответ из зала: Было ощущение того, что я мешаю своей подстройкой женщине, беседующей с мужчиной.

С. Горин: И это возможно.

Реплика из зала: Если в реальном мире два члена семьи могут подстроиться друг к другу, они не приходят на терапию. Приходят те, кто ругается.

С. Горин: Пусть ругаются, это тоже интересно. А вы будете наблюдать за процессом, за тем, на что они реагируют, когда ругаются друг с другом.

Реплика из зала: Вот они друг на друга и реагируют.

С. Горин: Хорошо, прервите их, предложите нейтральную тему. А потом спросите: «Правильно ли я понял, что у вас вообще нет точек согласия?»

Реплика из зала: А если ответ «да»?

С. Горин: «Ну, тогда разводите!» Вы думали, что этого нельзя говорить? Но дело в том, что подстройка к паре, то ощущение у каждого из пары, что вы понимаете именно его, какими бы диаметрально противоположными ни были позиции у членов семьи - все это создает у пары подсознательное ощущение того, что их проблему решить можно.

Вопрос из зала: Как вы прогнозируете реакцию данной конкретной пары на прекращение вашей подстройки?

С. Горин: А зачем ее прогнозировать? Энергетически выгоднее использовать ту реакцию, которая получилась. Использовать любым способом. Пара не умеет читать мысли, не знает, к какому результату вы стремились и достигли ли вы его. Так что особой разницы в том, что

произошло на сеансе, нет. А если произошло что-то, что вас не устраивает - сделайте что-нибудь еще.

Вопрос из зала: А если я вижу полнейший разрыв контакта в паре и понятия не имею, что делать дальше?

С. Горин: Ну, по крайней мере, вы можете дать неопределенную инструкцию - мило улыбнуться и сказать (разводит руками в стороны и произносит с непередаваемой интонацией): «Ну... вот!» (смех в зале). Случай, который рассказал Костя: обычно у них машину водит Ирина, а тут за руль сел Олег, ведет машину и спрашивает: «Ну что, Костя, я ведь лучше Ирины машину вожу - или Ирина лучше?» Костя ответил (разводит руки в стороны): «Ну, конечно!» (смех в зале). Если вы зашли в тупик и не знаете, что делать дальше, остановите сеанс и обозначьте ситуацию неопределенно - междометием, улыбкой авгура... И людям вновь будет непонятно, чего вы-то хотели? И вы останетесь мудрым человеком, который контролирует ситуацию. И потом вы сможете сказать: «Я же говорил!..» Кто вспомнит, чего вы там говорили?.. Самое главное в этих случаях - вовремя выпроводить пару из кабинета.

Уровни и дистанции общения

С. Горин: Вы могли слышать такое изречение - для искреннего общения необходим горизонтальный уровень контакта, необходим контакт на одном уровне. Обычно эту фразу воспринимают как метафору о том, что хорошее, открытое, «душевное» общение возможно только тогда, когда оба собеседника имеют равное общественное положение, интеллектуальный и образовательный уровни и так далее. Как и многое другое в НЛП, это положение можно воспринять не метафорически, а буквально: для создания иллюзии искренности вам следует организовать контакт на одном пространственном уровне.

Это легко проверить, и многие знают об этом интуитивно, особенно женщины - они при разговоре с ребенком опускаются на корточки или берут ребенка к себе на колени, чтобы общаться «глаза в глаза». Маленькое домашнее задание для родителей и педагогов: попробуйте поговорить с ребенком, поставив его на стул. Не опускаясь к нему, не снисходя до его уровня, а подняв его до своего. Как это изменит ваши ощущения от беседы и ваше мироощущение вообще?

Ирина: Моя дочь сама лезет на стол, чтобы со мной поговорить!

С. Горин: Прекрасно. Наследственный талант общения.

Мне нужен кто-нибудь из мужчин, готовый поучаствовать в упражнении на общение с разных уровней (упражнение В. Хмелевского).

(Выходит Сергей). Давай, Сергей, начнем с этого уровня - попробуем пообщаться с группой, сидя на корточках (оба садятся на корточки, группа продолжает сидеть на стульях). Давай посмотрим на них с этого уровня... Насколько нам с тобой удобно смотреть на них снизу вверх?..

Почему бывшие заключенные так любят эту позу для общения друг с другом? Говорят, что их так воспитывают в местах лишения свободы - при остановке в пути их специально ставят на корточки, чтобы предотвратить побег. Действительно, трудно вскочить и побежать, если хотя бы пять минут посидел на корточках - ноги затекают. Но предпочтение этой позы можно истолковать и как-то еще...

(Обращаясь к группе) Как мы выглядим с вашей позиции?

Ответ из зала: Как люди более приземленные.

С. Горин: А как мы к ним относимся, Сергей?

Сергей: Мне удобнее смотреть в пол, а не на людей... Но если я на них смотрю, у меня возникает мысль - может, дадут что-нибудь?... (смех в зале).

С. Горин: Установилось интереснейшее отношение к окружающим. Я ниже вас, вы смотрите на меня свысока - и у Сергея появляются просящие интонации, совершенно ему не свойственные. Мы с Сергеем остались друг для друга на одном уровне, мы друг другу доверяем, вот и у меня интонации изменились... А что еще делают в этой позе? Сидя на корточках? Так вот это самое мы сейчас на вас на всех! Мы, конечно, ниже вас, но мы вас презираем, не так ли? Хорошо, оцените еще раз невербальное выражение жалости и сочувствия на ваших лицах... особенно на женских... «Бедненькие, за что же их так?» Теперь, Сергей, давай опять сядем на стулья и окажемся на их уровне. Как теперь изменилось наше отношение к окружающим и отношение окружающих к нам?

Сергей: Я все еще в депрессии (смех в зале).

С. Горин: Кинестетика - самая инертная система, поэтому у нас пока ничего не изменилось, нам нужно время... А как у группы?

Сергей: Они успокоились.

С. Горин: Вот именно. Были даже улыбки после того, как мы поменяли свой уровень. Только уровень, ничего больше! Мы уже приняты в их коллектив, мы уже с ними одинаковы.

Реплика из зала: Сергей тоже стал спокойнее.

С. Горин: Небольшое добавление-вы это обозначили словесно, и это произошло на самом деле. Хорошо, Сергей, мы с тобой уже стали членами коллектива?

Сергей: В общем-то, да.

С. Горин: Давай попробуем еще раз изменить уровень. (Оба становятся на стулья, смех в зале). Еще раз оцените невербальные реакции у нас и у группы. Группа улыбается, Сергей.

Сергей: На самом деле этой улыбкой они скрывают свое замешательство.

С. Горин: Конечно! Кто они такие с наших высоких позиций? Собрались тут...

Реплика из зала: Хочется вас снять оттуда.

С. Горин: Сергей, пойдешь вниз?

Сергей: Мне и тут нормально!

С. Горин: Ну, действительно, не хочется уходить, спускаться к вам. Но придется... Итак, здесь происходили какие-то смешные вещи, связанные только с уровнем общения. В детской психотерапии особенно важно соблюдать равенство уровней общения не метафорически, а буквально - причем не за счет своего принижения, а за счет возвышения ребенка. Это работает, проверьте. У детей с пониженной самооценкой повышение уровня срабатывает тоже буквально и, вместе с тем, метафорически. Поставьте такого ребенка на стул перед классом (или даже в одиночестве) и посмотрите, что получится... Получиться могут самые неожиданные вещи, особенно если вы обозначите ситуацию словесно. Появилось тут одно воспоминание... Очередная поверхностная ассоциация. Однажды в классе я перевел одну девочку из разряда периферийных особей в центр мужского внимания. Я сделал это очень просто... Ладно, начну издали - вы помните ваших школьных красавиц? Понятно, что помните, как же не помнить - первая любовь, первый поцелуй в городском саду! Все это запоминается. Так вот, попробуйте найти их на школьных фотографиях. Уверяю вас, это получится далеко не сразу. Ибо красавица не есть понятие статическое. Красавица есть понятие динамическое, понятие поведенческое, и на фотографиях вы увидите самые обычные лица. Рядовые, ничего особенно красивого... Так вот, в классе тогда я с этой девочкой сделал следующее - я взял ее в качестве субъекта для того, чтобы показать мальчикам, как надо будет целовать женщинам руки, когда они станут взрослыми. Это были подростки, десятый класс. У нас шла какая-то игра, я защитился цитатой из какого-то фильма о Джеймсе Бонде, сейчас уже не помню какого, и продемонстрировал.. Это

можно и сейчас продемонстрировать. (Берет за руку сидящую рядом женщину). Алла, можно с тобой?.. (Алла встает со своего места). Как целует руку женщине нормальный советский мужик? (Берет руку Аллы и подносит к своему рту, прикасаясь губами к тыльной поверхности кисти).

Алла (обиженно): Ну, вообще-то мои нормальные мужики целуют по-другому.

С. Горин: Да, конечно. А как это делает воспитанный советский или нормальный французский мужик? (Вновь берет руку Аллы, чуть приподнимает, наклоняется к руке и прикасается губами к тыльной поверхности кисти). Ну, а совсем утонченные делают так. (Очень осторожно берет руку Аллы, низко наклоняется к руке, разворачивает руку ладонной поверхностью к своим губам, смотрит налицо Аллы и прикасается губами к ее ладони). Алла (смущенно): Неплохо для начала...

Реплика из зала: Самоотчет давай (смех в зале).

Алла: Ну, первый вариант - тот, который нормальный советский - это захват какой-то, самбистский, дзюдоистский... Я почувствовала жесткость, у меня сразу появилась агрессия... Меня повлекли куда-то, я этого не хочу... Второй вариант - он вежливый, конечно, но какой-то нейтральный, обычный... В общем, никакой. А третий вариант, там добавился взгляд, зрительный контакт... В этом есть что-то романтическое! Это мои ощущения.

С. Горин: А теперь-для чего это делалось. Сравните свое отношение к Алле до упражнения и после него. Вот это и было сделано в школе. Хорошо, теперь давайте поговорим о дистанциях общения. О личных пространствах человека вы знаете (см. схему), вопрос в том, как это можно использовать. В первую очередь вам нужен навык определения той минимальной дистанции, на которой вашему партнеру, пациенту, клиенту будет все еще комфортно общаться с вами.

Упражнение 4 Выполняется в парах.

Партнер А стоит на месте, партнер Б поочередно подходит к нему спереди, слева и справа. При каждом подходе партнер Б старается прочесть невербальную информацию, свидетельствующую о том, что дальше двигаться нельзя, что он подошел к границе личного пространства партнера А. После того как партнер Б решил, что он правильно определил эту границу, он спрашивает у партнера А его мнение. Если партнер А имеет отличающееся мнение, он показывает партнеру Б, где на самом деле была граница личного пространства. После этого партнеры меняются ролями.

Обсуждение.

С. Горин: Понятно, что ошибок у вас в этом упражнении должно было быть очень мало. Давайте попробуем выяснить некоторые общие закономерности. В каком направлении граница личного пространства находится ближе всего к партнеру А?

Ответы из зала: Слева. Слева. В нашей паре - справа.

С. Горин: Понятно, что исключение из правил вы тоже должны были заметить. Кто кого ближе подпускает... ну, скажем так, в гетеросексуальных и гомосексуальных парах? (Смех в зале).

Ответ из зала: Ближе всего подпускает женщина женщину.

С. Горин: Один из моих учителей как-то поделился таким наблюдением. Он сказал: «Сергей, обрати внимание - почему на рекламе женского белья изображают обнаженных женщин? Реклама ведь предназначена для женщин, а не для мужчин!» Он сделал из этого вывод, что женщины более гомосексуальны, чем мужчины, и с ним в какой-то степени можно

согласиться. Например, дружеские поцелуи в паре «женщина-женщина» распространены гораздо больше, нежели в паре «мужчина-мужчина». Вернее, в последних парах поцелуи вообще не встречаются. Даже среди родственников, даже при прощании надолго, прикосновение небритой мужской щеки вызывает мысль о том, что ты - труп и тебе отдают последнее целование (смех в зале). Для тех из вас, кто иногда занимается рекламой, это наблюдение может иметь смысл: хотите заинтересовать чем-то женщину - показывайте ей женщину.

В повседневной клинической практике решение вопроса о комфортной дистанции для общения можно упростить, предоставив его самому пациенту. Это легко сделать, если в вашем кабинете - несколько стульев, расставленных по всему кабинету. Тогда вы, сидя на своем месте, делаете неопределенный жест и говорите пациенту: «Садитесь, пожалуйста». Пациент сам выберет дистанцию, а потом сам же сможет сократить ее или увеличить - и это будет для вас информацией о том, насколько вам доверяют.

В семейной терапии обращайте внимание на то, какие дистанции устанавливают между собой пришедшие на прием пары, и кто является инициатором установления именно таких дистанций. Я вспоминаю одну мамашу с дочкой: у дочки диагностировали шизофрению, мама изображала сверхзабоченность по поводу заболевания дочери, но когда они вошли в кабинет, между ними установилась дистанция метра в три, причем установила ее мама. Когда я обратил внимание мамы на эту неконгруэнтность и попросил ее сократить дистанцию, это сразу привело к заметному потеплению их отношений.

Хорошо. Как человек обозначает границу своего личного пространства?

Ответы из зала: Изменением дыхания - делает более глубокий вдох. Жестами, выражением лица.

С. Горин: Наверное, не обязательно более глубокий вдох - просто изменением ритма или глубины дыхания. Позой - партнер отклоняется назад, если вы подошли слишком близко к его границе. Жестами рук - человек часто заканчивает жест как раз на границе личного пространства.

Сергей: В нашей паре было парадоксальное обозначение границы - наклоном тела ко мне.

С. Горин: В какой паре?

Сергей: В гетеросексуальной (смех в зале).

С. Горин: А почему оно парадоксальное?

Вопрос из зала: Мы попробовали в паре определить границу личного пространства при подходе к партнеру А сзади, и у моего партнера личное пространство сзади оказалось очень большим. С чем это может быть связано?

С. Горин: Наверное, это профессиональная деформация личности психиатра... Несколько приемов сокращения дистанции... Один вы уже знаете - подход слева. Второй прием - если вы начнете постепенно (не резко!) понижать громкость своей речи, партнер будет стараться подвинуться ближе к вам. И можно просто спросить разрешения у партнера занять место поближе к нему.

Приведу такой пример из близкого мне сейчас страхового бизнеса. Два деятеля от страхования приходят на официальную встречу к некоему начальнику и его заместителю. Цель первой пары - заключить договор. У второй пары такой цели нет, так что встреча начинается в атмосфере настороженности... Хозяйка кабинета сидят за столом, а гостей располагают по другую сторону стола, организуя тем самым барьер в общении. Через несколько минут после начала беседы один из гостей просит разрешения пересесть, поскольку ему в лицо светит солнце. Получив такое разрешение, он садится рядом с заместителем, второй гость садится ближе к начальнику, оба гостя начинают вести подстройку, каждый к своему партнеру... Самое

главное - им разрешили сократить дистанцию. Понятно, что через некоторое время гости уходят с подписанным договором. Причем они не спорили с хозяевами кабинета, они послушно кивали головами (вместе с хозяевами), когда речь шла о некоторых недостатках договора...

Еще раз скажу, что энэлписты часто ориентируются на сложные шаблоны работы, забывая о простых, которые оказываются едва ли не более эффективными. Чем хороша работа по простому шаблону? Тем, что он легко запоминается, легко становится автоматическим в применении. И тем, что вашего партнера или пациента можно ошеломить то одним шаблоном, то другим, не особенно много думая при этом.

Глава 2. ТРЕТЬЕ ИЗМЕРЕНИЕ

«Выходя за рамки...» (стенограмма семинара)

С. Горин: В эриксоновской терапии есть такое понятие - «выйти за границы системы». Я вам предлагаю графическую иллюстрацию к нему.

Если точка в центре квадрата - человек, а стороны квадрата - забор ограничений вокруг человека, то в рамках двух измерений, в рамках этого листа человеку очень трудно (а то и невозможно) преодолеть препятствия и выйти за границы забора. Человек сможет преодолеть свои ограничения только тогда, когда получит третье измерение - высоту (или объем); а задача психотерапевта состоит в том, чтобы помочь человеку с проблемой найти свое третье измерение.

Я хочу, чтобы вы попрактиковались в «выходе за рамки». Существует геометрическая задача из разряда занимательных, ее решение и будет вашей начальной практикой. По сторонам квадрата и в его центре расположены девять точек (см. рисунок).

Ваша задача - соединить все эти точки четырьмя прямыми линиями, проведенными единым росчерком пера, не отрывая перо от бумаги. Каждая точка должна лежать на какой-то из прямых линий, а все четыре линии должны соединяться одна с другой, то есть быть проведенными одним росчерком пера. Даю вам три минуты на размышление, приступайте. ...Сверьтесь с решением (см. рисунок на следующей странице). До тех пор пока вы ограничиваете себя при решении задачи рамкой, составленной из сторон квадрата, у вас ничего не получается. Для того, чтобы найти решение, нужно выйти за рамки - иногда буквально, иногда метафорически.

Интересно бывает обнаружить, что рамки, так мешающие нам, мы часто сами для себя и устанавливаем. Работая эмпатически, вживаясь в проблему пациента, мы иногда делаем это настолько качественно, что не можем найти решения - с тем же успехом, что и пациент. Мне хотелось бы потратить некоторое время на разговор об этих рамках и о тех подходах, техниках, приемах, которые дают возможность выйти за пределы наших собственных (часто искусственных) ограничений. Я имею в виду такие приемы и техники, которые позволяют решать проблему пациента, не обозначая вашу работу, как работу над решением проблемы.

Первый из таких подходов я узнал от профессора В. Макарова. Это довольно общий подход: В. Макаров часто предлагает сравнить две позиции, возможные при встрече с пациентом. Позиция первая - спросите себя: «Какие проблемы у этого человека?» Пришел человек с какими-то жалобами, вы начинаете их классифицировать: какие у данного пациента проблемы с телом, проблемы в общении, проблемы в семье и т. д. Позиция вторая - вы спрашиваете себя: «Какие проблемы у этого шизофреника?» Не правда ли, все меняется?

Давайте разберемся, что здесь изменилось на самом деле: вы всего лишь по-другому словесно обозначили ситуацию, вы всего лишь «повесили» на пациента другой ярлык. Пусть вас не удивляет, что человек поведет себя далее в соответствии с тем ярлыком, который вы к нему прикрепили. Люди обожают навешивать ярлыки - в том числе и на самих себя. Очень многие из ваших пациентов (как и моих) просят прикрепить к ним какой-нибудь ярлык: «Доктор, скажите, что у меня?..» К вам приходит пациент и сообщает: «У меня писчий спазм, у меня дистония...» Вы спрашиваете: «А как ты узнаешь о том, что у тебя дистония?» и получаете в ответ: «Вы меня не поняли, у меня - дистония!» У меня шизофрения, у меня маниакально-депрессивный психоз...

Без этого ярлыка, как ни странно, пациенту неудобно, но и врачу без него неудобно! Работа без ярлыков - это довольно трудно. Не сама работа, а привычка к такой работе. Но как только вы иногда, хотя бы на одном из десяти пациентов, позволяете себе работать без ярлыков, вы

неожиданно для себя самого можете стать чудотворцем. Притворитесь, что вы в принципе способны работать с любым состоянием, с любой болезнью - и вы часто действительно окажетесь способны работать с любым состоянием и любой болезнью.

Лично для себя я выделяю две категории людей, работа с которыми является самой благодарной. Первая категория - абсолютно здоровые люди, которых убедили либо в том, что они не умеют общаться, либо в том, что они страдают от каких-то гипотетических комплексов. Этим занимаются психологи, к психотерапевтам пациенты из этой категории попадают редко (смех в зале).

Вторая категория - неизлечимо больные люди... Я понимаю ваше недоумение - как можно считать благодарной работу с неизлечимо больными? Но давайте проанализируем отношение больного к лечению и ваше отношение к лечению. Позиция пациента: он все равно знает, что тяжело болен, многие пытались его вылечить, и ничего не вышло - он благодарен вам за попытку! Ваша позиция: пусть вы потерпели неудачу, пусть вы не смогли добиться ни малейшего улучшения при работе с пациентом - но вы и так знали, что заболевание неизлечимо, так какая же это неудача? А если при работе с таким больным вы добились хотя бы минимального, микроскопического положительного сдвига - это успех! Причем учитывайте, что улучшение вами воспринимается как минимальное, а больной все оценивает по-другому. Скорее всего, он будет говорить о вас, как о волшебнике...

В свое время я специально искал неизлечимых больных, чтобы попробовать работу без ярлыков. Теперь я знаю особенности работы с каждым из малокурабельных состояний, знаю, какие цели в этой работе можно считать легко достижимыми и труднодостижимыми, но я знаю также главную особенность такой работы - ее можно сделать не безысходной, а очень творческой, приносящей удовлетворение каждый день! И здесь я должен вернуться к своим идеям насчет подстройки: при работе с тяжелыми заболеваниями тем более надо думать о чем-то своем, выполняя требования присоединения к партнеру чисто механически. Все равно вам будут говорить: «Вы - единственный, кто меня понимает». Ну, да, я такой...

Хорошо, теперь давайте поработаем с одной из «вне-рамочных» техник - техникой принудительного изменения жестикуляции. Нужен доброволец, согласный исполнить роль пациента, рассказывающего о своей проблеме. В роль надо хорошо вжиться, конечно. Или вы можете рассказать о своей проблеме, это будет еще интереснее, хотя обозначение ситуации мы оставим прежним: исполнение роли пациента. Воображаемая проблема вашего воображаемого пациента... Лучше даже так: воображаемый рассказ воображаемой проблемы воображаемым пациентом... воображаемым слушателям (смех в зале). Это называется «конфузионный транс»...

Вопрос из зала: Какого рода проблема нужна для демонстрации?

С. Горин: Давайте возьмем психологическую - что-нибудь из области взаимоотношений.

Алла: Можно, я? У меня есть проблема прощания с людьми, которых давно знаешь. Бывает так, что отношения уже давно исчерпали себя, жить старыми воспоминаниями уже не хочется, а новых впечатлений от этих людей не поступает, не хватает... И в то же время не хочется совсем бросать человека...

С. Горин: Алла, остановись на минуту, мы продолжим чуть позже... Я хочу обратить внимание группы на то, как человек рассказывает о своей проблеме невербально: Алла совершенно однозначно жестикулирует правой рукой. Как только разговор зашел о проблеме, в ход пошла правая рука. Давай попробуем, Алла, сделать вот что: я придержу твою правую руку, а ты продолжишь свой рассказ о проблеме. (Фиксирует двумя руками правую кисть Аллы).

Алла (в некотором замешательстве продолжает после долгой паузы): Ситуация, которая вызывала ощущения... можно сказать, горечи... недоумения... и мне было грустно, тяжело... я

была растеряна... (По ходу беседы Алла пытается жестикулировать правой рукой, у нее движется локоть, затем плечо, и ведущий группы фиксирует руками локоть и плечо Аллы). Случалось так, что я себя контролировала, задавала стиль поведения... такой вежливый... Но при этом, наверное, мое поведение было неконгруэнтным, потому что ощущения были одни, а поведение - совсем другое... (появляется жестикуляция левой рукой.) Но для себя я решила - пусть все это идет каким-то естественным путем, как это бывает в природе... где растения растут, цветут и умирают... Наверное, и отношения могут так же расти, цвести и умирать, отмирать... И это даже может приносить удовлетворение, как это, наверное, и есть в природе... И я решила для себя - человек уходит, и я смотрю ему с благодарностью вслед... Пусть у нас что-то было хорошее, и пусть все развивается естественным путем, и пусть наши отношения^а развиваются естественно! (Окончание рассказа совпадает с усиленной жестикуляцией левой рукой).

С. Горин: Кто из вас что заметил? Интересно, как рассказ о проблеме превращается в рассказ о решении? Решение найдено тут же, прямо сейчас, и мы это находим как в невербальных проявлениях (мимика удовольствия), так и во временах глаголов: настоящее время в описании проблемы внезапно сменяется прошлым временем, а потом появляется будущее время вместе с решением проблемы! (В транскрипте рассказа Аллы выделение слов сделано автором). Алла, ты довольна тем, что здесь произошло?

Алла: Более-менее. Дело в том, что решение у меня, я думаю, уже было. Мне хотелось найти что-то еще.

С. Горин: Весьма оптимистичная интонация появилась, не так ли? Попробуйте применить эту технику в беседе с учеником, который жалуется на свою непонятливость - или что-то в этом роде. И раскрою маленький секрет: я практически не слушал Аллу (в смысле содержания ее проблемы), я был занят демонстрацией шаблона. В этой технике переход от проблемы к решению можно связать с переходом от модальности в другую модальность. Если, допустим, проблема жестко связана с кинестетической модальностью, а решение с визуальной, то пациенту можно предложить выполнить некоторый ритуал: «Думая о проблеме, представьте себе образ волшебной чаши (поднял руки вверх, посмотрел вверх)... в которой находятся те самые качества, что нужно вам для выздоровления... Примите эту чашу, увидите ее хорошо со всем содержимым...» Здесь возможны разные варианты.

Один из вариантов этой техники как-то раз очень остроумно реализовал доктор В. Хмелевский. К нему попал поступивший на обследование в психиатрический стационар пациент, долгое время проживавший за колючей проволокой. Пациент имел массу проявлений нашей любимой и единственной болезни, в том числе амимию. В. Хмелевский заметил, что вся жестикуляция при общении, все выражение эмоций сведено пациентом к жестам рук в горизонтальной плоскости на уровне груди; и он попросил пациента побеседовать, держа руки сцепленными «в замок». В ходе такой беседы у пациента исчезла амимия, с ним стало возможным установить эмоциональный контакт, что оказалось хорошей основой для дальнейшей работы.

Вообще-то работа с шизофрениками трудна и интересна именно тем, что шизофреники (особенно в начале карьеры) отличаются огромной гибкостью в поведении и общении. Подстроиться к ним на этом (буквально - сумасшедшем) бегу очень трудно. Точно так же трудно подстроиться к детям, и тоже из-за их большой гибкости в общении и поведении. В сущности, мы используем лекарства и трансы при работе с этими категориями пациентов с одной-единственной целью: замедлить ид-реакции, чтобы мы могли успевать за ними. И если нам встречается человек, талантливый в общении с детьми, мы воспринимаем его как странного - но ведь невозможно быть серьезным человеком с маской сверхкомпетентного специалиста на лице и при этом работать в детском саду. Попробуйте на упомянутую «сверхкомпетентную» маску

надеть какой-то дурацкий колпак для того, чтобы провести детский утренник! Я иногда позволяю себе дурачиться при работе с вами, преследуя цель показать вам, что это и возможно, и допустимо...

Ну, а если это не возможно, то приходится менять имидж, поэтому лучше с самого начала иметь запас из нескольких имиджей. В одном кармане - один, в другом - другой, и по мере надобности вы вынимаете тот, который нужен сейчас. Можно даже огорошить пациента демонстрацией своего набора имиджей, что иногда воспринимается как самостоятельный терапевтический процесс... У пациентов вообще интересное отношение к ритуалам: «Нет ритуала - нет гипноза». Очень многие пожилые женщины считают измерение артериального давления самостоятельной лечебной процедурой - «Спасибо, сынок, мне сразу полегчало!» Ну, и прекрасно - опосредуйте это.

Доступ к ресурсам

С. Горин: При первой встрече с пациентом вы знаете, что вы - недирективный гипнотизер эриксоновского толка, но ваш пациент имеет полное право этого не знать и иметь свои представления о том, каким должен быть гипнотизер. Оказывается, от гипнотизера требуют пристального взгляда. Давайте отработаем пристальный взгляд (пользуясь словарным запасом языка НЛП, хочется назвать такой взгляд ресурсным), помня о том, что это будет не только одним из ваших навыков, но и частью вашего имиджа. В классическом гипнозе существует простой, но не всем известный прием: когда вы предлагаете пациенту смотреть вам в глаза, сами вы смотрите ему на переносицу (или, согласно рекомендациям А. Пиза, чуть выше переносицы), поскольку пристально смотреть в одну точку значительно легче, чем в две точки сразу. И у гипнотизеров есть еще один совершенно детский прием - надо смотреть в один глаз пациенту, повторяя про себя: «Два глаза сильнее, чем один». Мне этот прием помог в свое время не при общении с пациентами, а при общении с начальством. Понятно, что начальство в психиатрии - совершенно особая категория людей, особенно если исходить из вполне логичного предположения о том, что нормальный человек в принципе не пойдет работать в психиатрию (смех в зале). В моей жизни это предположение до сих пор оправдывалось, и начиная с меня, все как-то подтверждало, что речь идет не о предположении, а о законе природы... Мне довелось услышать однажды очень интересное суждение по этому поводу: «Все вы идете в психиатрию, психологию, психотерапию только потому, что не умеете общаться с людьми и надеетесь, что вас там научат»

Так вот, у вашего ресурсного взгляда возможно несколько вариантов. Первый вариант - «прямой» взгляд (голова расположена вертикально). Второй вариант - взгляд «исподлобья» (голова наклонена вперед). Очень эффектно, вспомните фильм «Молчание ягнят»... И третий вариант - взгляд «свысока», голова откинута назад. Какой из этих вариантов больше подходит вам, вы узнаете, сделав упражнение.

Упражнение 5. Выполняется в группах по четыре человека.

Каждый из вас по очереди смотрит на трех своих партнеров. Ваша задача - смотреть в один глаз партнера, повторяя про себя «два глаза сильнее, чем один». Продемонстрируйте три варианта своего ресурсного взгляда: голова расположена вертикально, голова наклонена вперед и голова откинута назад. После выполнения вами упражнения партнеры говорят вам, какой вариант взгляда произвел на них наиболее сильное впечатление. Это может не совпадать с вашими представлениями и ощущениями. Приступайте.

С. Горин:... Независимо от того, что определенная разновидность вашего взгляда может

быть не слишком комфортной для вас, она оказывается (воспринимается собеседниками) самой эффективной. Меня однажды упрекнули в том, что я даю это упражнение ради упражнения. Но в данном упражнении мы репетируем поведение гипнотизера, необходимое для создания раппорта. В ваш кабинет пациент должен входить, уже наполовину находясь в трансе. Если верить многократно цитированному А. Пизу, первое впечатление о человеке на 90% формируется в первые 90 секунд общения - вот и бросьте на пациента в эти первые 90 секунд всю мощь ваших психотерапевтических шаблонов. Работа по шаблонам не требует вовлеченности, вся ваша забота - вовремя переключить шаблон. Я повторяю идею о том, что пациент должен ощущать вашу эмпатию, она ему помогает, и если вы хотите быть эмпатичными - будьте! Но для вашей работы это совершенно не нужно. Еще одна тема, связанная с предыдущей словом «ресурсный» - выработка ресурсной походки. Это тоже имеет отношение и к терапии, и к имиджу, к силе личности, поэтому давайте задействуем еще один ресурс. Иногда с пациентом приходится работать на улице, гулять рядом с ним (особенно при работе с фобиями посещения определенных мест или с фобиями езды в общественном транспорте), так что давайте займемся походкой.

Я попрошу кого-нибудь из добровольцев походить перед нами по этому холлу, а мы с вами понаблюдаем за тем, какие группы мышц у ходящего зажаты. Надо походить своим обычным шагом, привычной походкой... (Выходит Наташа). Хорошо, Наташа, пройдишь... Задача для наблюдающих - обнаружить мышечные зажимы... Где скованы мышцы, где зажим?

Ответ из зала: Плечевой пояс.

С. Горин: Безусловно, плечевой пояс. Наташа, ты это чувствуешь? (Наташа: Нет). Если бы не было зажима, плечи были бы развернуты. Примерно вот так. (Подходит к Наташе и разворачивает ее плечи). Чем хорош контекст психотерапевтического кабинета? Тем, что с пациенткой можно делать все, что угодно (смех в зале).

Итак, у Наташи скованы мышцы плечевого пояса, и Наташа об этом не знает. Чтобы ты, Наташа, об этом узнала, сейчас осознанно напряги максимально мышцы плечевого пояса и сохраняй это напряжение во время ходьбы... Пройдишь еще раз, но так, чтобы плечевой пояс был максимально неподвижен, максимально напряжен... Пройдишь еще раз... Молодец. А теперь, почувствовав это напряжение, сбрось его и пройдишь так, чтобы плечевой пояс был максимально расслабленным. .. Пройдишь еще раз... Наташа, ты когда-нибудь видела, как люди ходят? Они при этом руками шевелят. Сделай это, пусть расслабление будет утрированным, карикатурным, но пусть плечевой пояс будет расслабленным, пусть там будут движения... Ну, вот, наконец-то женщина пошла... (Смех в зале). Хорошо. Как ты себя чувствуешь?

Наташа: Лучше, чем раньше.

С. Горин: Лучше, чем раньше... Детализировать не будем, садись. Зажим мышц плечевого пояса можно было бы как-то проинтерпретировать, связав его с какими-то подростковыми комплексами, а может быть, с особенностями воспитания в определенной среде... Я как-то раз проинтерпретировал вот так, «с потолка»... Перед группой прошла девушка с аналогичным зажимом, выраженным гораздо сильнее, и я сказал: «Наверняка стеснялась растущей груди». Она возразила: «Нерастущей!» (Смех в зале). Нужна еще одна демонстрация? Пожалуйста, добровольцы...

(Выходит Сергей). Походи, Сергей... Где зажим? Ответы из зала: Шея и плечевой пояс. Тазовый пояс. Бедра. Наверняка стеснялся растущей груди! (Смех в зале).

С. Горин: Как всякий профессиональный коммуникатор с большим стажем, Сергей зажат полностью (смех в зале). Пожалуйста, Сергей, напряги мышцы плечевого пояса, сделай полностью неподвижными таз и бедра, напряги шею, почувствуй это напряжение... Теперь пройди еще раз, оставаясь полностью напряженным... Интересно, как это у тебя получится? Да,

это тяжело, но Сергей всего лишь преувеличил то, что есть, он нам показывает шарж на самого себя... Теперь пройди еще, максимально расслабив все, что можно... Сразу сбрось все зажимы, которые ты только что сам устанавливал... Пройди полностью расслабленной походкой. .. Сильнее расслабь плечи... Сильнее расслабь таз... Остается плечевой зажим. Еще раз напряги мышцы плечевого пояса и пройди с напряженными плечами и шеей. Подержи это напряжение, а теперь сбрось его мгновенно! И иди так, чтобы руки двигались, шея была расслабленной... Хорошо, еще раз... Молодец! Теперь зажимы ликвидированы - но только в первом приближении. Понятно, что для полной ликвидации этих зажимов нужен и более долгий, и более интенсивный курс терапии, нужен массаж или мануальная терапия... Но какой-то момент мы здесь уловили и позволили человеку ходить без зажимов. Хорошо, Сергей, вернись на место своей обычной походкой. Вот вам случай, когда «своей обычной» уже не получается. ..

Упражнение 6. «Ресурсная походка».

Попросите партнера походить его обычной походкой и оцените, какие группы мышц во время ходьбы зажаты, напряжены. Дайте партнеру инструкцию осознанно напрячь эти группы мышц и походить с напряженными мышцами; затем дайте инструкцию расслабить эти же группы мышц и походить утрированно расслабленно (не боясь шаржированности, карикатурности походки, и даже ориентируясь на нее, как на цель.) После этого поменяйтесь ролями.

Обсуждение.

С. Горин: О'кей, поделитесь своими достижениями.

Реплика из зала: Мышечные зажимы, с которыми мы здесь работали, обусловлены многими причинами и так просто не уйдут.

С. Горин: Разумеется. Есть зажимы культуральные и есть обусловленные какой-то соматической патологией. То, чего вы здесь достигаете, вы достигаете на несколько минут. Но иногда достаточно и этого - почувствовать себя в ресурсном состоянии и закрепить его якорем... Какие еще уникальные наблюдения имели место?

Вопрос из зала: И все же - как можно было бы проинтерпретировать некоторые зажимы?

С. Горин: Зачем отбирать хлеб у мануальных терапевтов? Конечно, зажимы - конструкция достаточно устойчивая, жесткая, по ним можно многое рассказать о личной истории человека, и не исключено, что часть рассказанного будет верной. Мне кажется более интересным что-то сделать с тем, что мы видели, а не интерпретировать увиденное. НЛП не отвечает на вопрос «почему?», НЛП отвечает на вопрос «как?»

Наташа: Мне сказали, что я не хожу, а работаю...

С. Горин: Тебе это, конечно, женщина сказала.

Наташа: Да.

С. Горин: То, что здесь происходит, Наташа - всего лишь модели. Модели лечения, модели общения... Иногда -действующие. Не относись слишком серьезно к тому, что здесь делается... Педагоги и так чересчур серьезны...

Я помню, одна из моих революционных идей в педагогике состояла в том, что я порекомендовал женщинам-педагогам начальных классов прекратить носить на работу костюмы, застегнутые до подбородка, и начать носить платья с вырезом. Это было расценено, как проявление моей гиперсексуальности, а я просто видел, что дети (дошкольная группа интерната для детей-сирот) тянутся к единственной женщине, которая носит платья с вырезом.

Правда, она работала не педагогом, а завхозом, и влиять эффективно на детей должны были совсем другие женщины...

Ладно, уговорили, немного поговорим об интерпретациях. Давайте рассмотрим несколько паттернов, свидетельствующих о наличии нерешенных сексуальных проблем. Я сейчас буду делать совершенно недопустимые вещи, я буду демонстрировать все это на себе, а вы обращайте внимание не только на меня, но и на вашу реакцию по поводу моего поведения.

Вот, например, типичный подростковый паттерн (прячет руки в карманы и начинает делать движения тазом вперед-назад). То же самое в более мягкой форме (руки сцеплены впереди на уровне таза, амплитуда движений тазом уменьшается). А вот типичный паттерн садиста из фильмов про гестапо (сцепляет руки сзади, одновременно с движениями тазом приподнимается и опускается с носка на пятку). Еще бы плетку, чтобы по голенищу поколачивать... Эти шаблоны, насколько я заметил, часто вызывают невербальные проявления жалости у женщин и раздражительности у мужчин. Если вы хотите заняться интерпретацией, то воспользуйтесь такой общей закономерностью: подумайте, в каком контексте наблюдаемые вами движения, поза, жест были бы желательными и физиологически понятными, и можете считать, что в том контексте их как раз и не хватает. Выводы, которые вы из этого сделаете, оставляю на усмотрение вашей творческой части.

Психологический шок

С. Горин: В психотерапии бывают случаи, когда надо быстро вызвать серьезные изменения в мировоззрении пациента (причем в любом направлении). Если авторитет врача для пациента очень высок, можно использовать прием под названием «психологический шок». Шок вызывается относительно легко, посредством мощного разрыва шаблонов, и возникшая ситуация утилизируется через прямую инструкцию, неопределенную установку или так, как вы сочтете нужным. Это опять легче продемонстрировать, чем объяснить. Для меня трудность в том, что самый доступный из мощных разрывов шаблона - нецензурная брань (или, по-научному, использование инвективной лексики).

Хорошо, я начну издали и защищусь парой цитат. В чем вообще заключено значение инвективной лексики - слов, имеющих несколько значений и выраженную эмоциональную окраску? Именно в их эмоциональности! Если японец, желающий оскорбить собеседника, должен выполнить целый ритуал, в рамках которого он вместо двадцати приветствий произнесет только пятнадцать (пример И. Черепановой), то нам с вами язык позволяет выразить отрицательное отношение к кому-либо одним словом, заодно разрядив эмоции. Помещение такого слова, насыщенного эмоциями, крайне энергичного, в контекст терапии стимулирует сильнейший трансдеривационный поиск.

Языковые и культуральные различия постоянно приходится учитывать при адаптации иностранных методик.

При всей технологичности и помехоустойчивости методик НЛП и эриксоновского гипноза им все же лучше дать местное культуральное обрамление, как-то преломить через себя. Я, правда, уже говорил, что для адаптации англоязычных методик к нашей культуре недостаточно убрать английские артикли и вместо них расставить везде неопределенный русский артикль «бля», надо делать что-то еще... (смех в зале).

Так вот, не обязательно в терапии, просто при переводе иностранного текста... Литераторы дают такую рекомендацию: переводчик должен передать смысл произведения, для чего ему следует использовать словарный запас родного языка так, чтобы наилучшим образом передать

именно смысл. Это особенно понятно при переводе стихов: стихи ценны не только своим ритмом и не только своими рифмами, а теми образами, которые содержатся в стихах и только опосредуются ритмом и рифмами. Подстрочный перевод имеет здесь самое что ни есть вспомогательное значение - надо сначала полностью вчувствоваться в те образы, которые содержатся в произведении (любопытная стратегия, не так ли?), и лишь после этого искать слова родного языка, которые позволят сохранить ритм и рифмы.

Все это оказывается актуальным и при переводе прозы, и при переводе специальной литературы по терапии. Я с этим столкнулся при чтении «Необычайной психотерапии» Дж. Хейли. В одной из историй там Милтон Эриксон дает инструкцию семейной паре, но во всех переводах этой истории инструкция Эриксона передавалась английским словом с подстрочным примечанием - «Совершать половой акт (в грубой форме)». В этой истории речь шла о психологическом шоке, но эффект шока при чтении переводов совершенно терялся.

Для начала я возьму на себя смелость полностью передать смысл, то есть рассказать эту историю так, как она звучала бы, если бы Милтон Эриксон говорил по-русски; но сперва должен спросить у вас - можете ли вы выдержать произнесение непечатного слова? В обморок никто не упадет?

Это история о том, как Милтон Эриксон лечил одну супружескую пару от бесплодия.

«Тридцатилетний преподаватель университета встретил на танцах тридцатилетнюю женщину. Их потянуло друг к другу, и через месяц они уже были женаты и планировали свое будущее. Через три года они пришли ко мне и рассказали свою печальную историю. Рассказывая ее, они очень смущались, стыдились и использовали напыщенную и формальную фразеологию. В сущности, их жалоба состояла в том, что еще до брака они планировали создать большую семью, и поскольку им обоим было по 30 лет, задерживаться им в этом плане было никак нельзя. Прошло три года, а они все еще были бездетными, несмотря на многочисленные медицинские обследования и рекомендации.

Они вдвоем зашли ко мне в кабинет, и рассказывая мне все это, мужчина сказал: «После некоторого размышления мы с женой пришли к выводу, что будет более целесообразно, если я возьму слово для того, чтобы рассказать вам об этом по возможности кратко. Наша проблема заставляет нас страдать и разрушает наш брак. Поскольку мы хотим ребенка, мы вступали в супружеские отношения с сопутствующими физиологическими реакциями каждую ночь и каждое утро для целей воспроизведения рода. По воскресеньям и по праздникам мы вступаем в супружеские отношения со всеми сопутствующими физиологическими реакциями для целей воспроизведения рода до четырех раз в сутки. Нет никаких физических трудностей, которые могли бы нам помешать. В результате фрустрации нашей потребности в воспроизведении рода наши супружеские отношения становятся для нас все более неприятными, но, несмотря на это, мы продолжаем предпринимать столь же интенсивные усилия с целью продолжения рода. Но оба мы страдаем, замечая, что раздражаем друг друга все сильнее и сильнее. Поэтому мы пришли к вам, а также потому, что медицина не смогла нам помочь.»

Тут я прервал его, сказав: «Вы поставили проблему. Теперь я хочу, чтобы вы помолчали, а ваша жена сейчас расскажет, что она думает по этому поводу, и расскажет это своими словами.» Точно так же педантично, но смущаясь еще сильнее, чем ее муж, жена изложила свои жалобы. Я сказал: «Я могу сделать для вас то, о чем вы просите, но это будет шоковая терапия. Это не будет электрошок или любой другой физический шок, но это будет шок психологический. Сейчас я оставлю вас наедине друг с другом в этом кабинете на 15 минут, чтобы вы смогли обсудить, готовы вы или нет пережить довольно серьезный психологический шок. После того как пройдет 15 минут, я вернусь, спрошу вас о вашем решении, и в зависимости от него буду действовать.»

Я вышел из кабинета, и, вернувшись через 15 минут, спросил: «Каков ваш ответ?» Мужчина

ответил: «Мы обсудили этот вопрос как объективно, так и субъективно и пришли к выводу, что мы выдержали бы все, что в принципе может нам помочь удовлетворить наше желание воспроизведения рода.» Я спросил жену: «Окончательно ли ваше согласие?» Она ответила: «Да, сэр.» Я снова объяснил, что шок будет психологическим, затронет их эмоции и будет представлять некоторое насилие над ними: «Это произойдет очень просто, но психологический шок будет более чем сильный. Я предлагаю вам сейчас, когда вы сидите в ваших креслах, крепко взяться за подлокотники и устроиться как можно глубже в этих креслах, и слушать внимательно то, что я скажу. После того как я закончу и применю этот шок, я хочу, чтобы вы оба продолжали хранить абсолютное молчание. Через несколько минут после этого вы сможете покинуть кабинет и вернуться домой. Я хочу, чтобы вы продолжали хранить абсолютное молчание на всем протяжении пути домой, и пока вы будете молчать, в ваше сознание прорвется множество мыслей. Храните молчание до тех пор, пока вы не войдете в дом и не закроете за собой дверь - тогда вы будете свободны!

А теперь поглубже устройтесь в своих креслах, поскольку сейчас я собираюсь применить к вам этот психологический шок... Вот он. В течение трех лет вы вступаете в супружеские отношения со всеми сопутствующими физиологическими реакциями для целей воспроизведения рода по меньшей мере два раза в день, а иногда до четырех раз в сутки, но тем не менее ваша потребность продолжения рода остается неудовлетворенной. .. Так почему бы вам, черт побери, просто так не поесть для развлечения и не помолиться дьяволу, чтобы он помог обрюхатить ее не позже, чем через три месяца?! А теперь вы можете идти».

Впоследствии я узнал, что по дороге домой они все время молчали, «обдумывая многие вещи». Когда они наконец вошли в дом и закрыли за собой дверь, то, как рассказывал муж: «Я обнаружил, что мы не можем дойти до спальни. Мы просто упали на пол. Мы не вступили в супружеские отношения, мы развлекались. Сейчас три месяца едва истекли, а моя жена уже беременна». Через 9 месяцев у них родилась девочка. Когда я навестил их, чтобы посмотреть на ребенка, то обнаружил, что при разговоре они больше не используют многосложные слова, абсолютно правильно построенные фразы и формальные выражения. Теперь они могли даже рассказывать рискованные анекдоты.

Проехав 40 миль в абсолютном молчании в соответствии с данными им внушениями, они обнаружили у себя в голове массу ранее подавляемых, а теперь необузданно вторгшихся в сознание мыслей. И все это вылилось в сексуальную активность сразу же, после того как они вошли в дом и закрыли за собой дверь. Это было именно то, на что я надеялся. Когда я спросил их об этом, они ответили, что чем ближе они были к дому, тем большее количество эротических мыслей у себя в голове они обнаруживали, но конкретных воспоминаний у них об этом не осталось.

Этот случай был подробно изложен в аудитории Колумбийского университета, где собралось более 70 практикующих психиатров. Перед тем как рассказать этот случай, я спросил их мнение относительно того, смогут ли они выдержать произнесение непечатных слов в связи с одной психотерапевтической проблемой. Все в аудитории были уверены в том, что они смогут выдержать это, и я был уверен в том же. Однако, к моему великому удивлению, после произнесения ключевого слова аудитория на несколько секунд буквально застыла в неподвижности. Я заметил еще, что и мой собственный голос зазвучал иначе. Это было явное свидетельство отдаленных последствий запретов, усвоенных в детстве и проявляющихся в зрелом возрасте.»

Думаю, что злоупотреблять шоком (даже психологическим) не стоит, но если вы готовы выдержать произнесение непечатных слов, то я расскажу еще...

Хорошо. Однажды я беседовал сумной женщиной... Нет, здесь надо пояснить - некоторое

время я занимался тем, что изучал жизнь умных женщин. В возрасте около 30 лет я впервые обнаружил, что у женщины возможно наличие интеллекта...

Гинта: А позже такие случаи бывали?

С. Горин: С тех пор замечаю все чаще, но списываю на то, что старею (возмущенное женское ворчание с мест).

Так вот, когда примерно в 30 лет я впервые обнаружил, что интеллект у женщин в принципе возможен (Из зала: В виде исключения); да, и чаще в виде зачатков, но не перебивайте; я тогда решил исследовать их жизнь. Ну, как они живут, эти женщины с интеллектом? Оказалось, что их серьезнейшая жизненная проблема состоит в том, что очень трудно найти мужчину, превосходящего их по интеллекту. Это действительно трудно, в частности потому, что я уже женат (смех в зале). А если они живут с мужчиной, чей интеллект ниже, чем у них, то женщин это страшно раздражает; и тогда у них остается всего два пути: либо жить без постоянного мужчины и прибегать к переменным, либо настолько серьезно изменить себя, что их становится жалко. Женщина настолько успешно притворяется, что она глупее своего мужа, что лет через пять сама в это верит...

В общем, женщины с интеллектом живут у нас плохо. И то же самое относится к чувственным женщинам, у них тоже жизнь часто неудачная. Женская чувственность - и семья с детьми, и напряженная работа, и отсутствие няньки и домработницы, и какие-то еще мелкие и крупные нехватки... все это очень трудносовместимые вещи. То есть наша культура не поощряет женщин ни в плане ума, ни в плане чувственности. А мы еще беремся фригидность лечить...

Ладно, я отвлекся. Так вот, я беседовал с умной женщиной, которую в тот момент беспокоили не глобальные проблемы, а мелочи - ее бесило сочувствие соседки, живущей с мужем. Ну, а поскольку мужчины у этой умной женщины все-таки бывали, ее беспокоило еще и то, не говорит ли соседка за ее спиной такого краткого и емкого слова, как «блядь» (женщина этого слова, конечно, не произнесла, но было понятно, что она имела в виду). В финале разговора я сказал собеседнице, что мне очень нравится одна цитата из Венедикта Ерофеева... Речь там идет о женщине, в которую влюблен главный герой, а ему и говорят: «Веничка, да она же - блядь!» А он отвечает: «Конечно, она блядь... Зато какая гармоническая!» Моя собеседница тогда рассмеялась, и насколько я понял, больше эти мелочи ее не волновали.

Неопределенная установка («Тайна горы Скво»)

С. Горин:... Еще одна тема, связанная с утилизацией транса: что-нибудь такое, относительно экзотическое, редко применяемое..., например, техника неопределенной установки, которая имеет собственное название «тайна горы Скво». Милтон Эриксон довольно часто рекомендовал своим ученикам, а иногда своим пациентам, предъявляющим психологические проблемы, подняться на холм, расположенный неподалеку от его дома. Холм назывался Гора Скво (или Пик Скво), и для того, чтобы подняться на него, нужно было от 40 минут до полутора часов. Рекомендация Милтона Эриксона, задание пациенту могло быть таким: пойти на вершину Пика Скво на восходе солнца и понять что-то важное для себя, что имеет очень тесное отношение к проблеме. И люди, которые выполняли это задание, действительно по возвращении говорили о том, что их проблема теперь решена, что они поняли для себя нечто важное, чего им не хватало...

Давайте притворимся, что у вас, как специалистов в области общения, есть серьезнейшие проблемы, связанные с общением (смех в зале). Неважно, где именно они есть: в профессиональном общении, в личном, общении в семье... Обычно у психотерапевтов годам так

к тридцати трем - тридцати пяти накапливается весь комплекс таких проблем. И я хотел бы, чтобы вы, каждый из вас, подумали о своей проблеме, связанной с общением... Если она у вас есть, конечно... Если такой проблемы нет, то можно о ней и не думать... Я хотел бы, чтобы вы вспомнили конкретную ситуацию, связанную с такой проблемой, или ряд конкретных ситуаций, связанных с такой проблемой... Неважно даже, насколько точно вы сможете все это вспомнить, представить... Возможно, вы только поймете, что у вас может быть проблема в той сфере, о которой я говорю... Хотя ее может и не быть...

Но если она все-таки есть, вообразите, что я вам предлагаю в этой связи довольно интересное задание... И довольно странное... Хотя, возможно, вам оно и не покажется странным... Задание такое: купить коробку с шоколадными батончиками и раздать все батончики из этой коробки случайным прохожим... Вы должны именно раздать батончики, угостить случайных людей... При этом будут, наверное, определенные сложности...

Поскольку мозг работает быстро, давайте предположим, что вы уже выполнили это задание. Теперь мой вопрос к вам: а что вы получили, выполнив это задание? И что я хотел, чтобы вы поняли, выполняя это задание? Сделайте это на сей раз в реальности, а не в воображении - то есть, вслух.

Ответ из зала: Я понял, что реальные конфликты не так сложны, как воображаемые.

С. Горин: Очень хорошая трактовка, но хотелось бы ее дополнить.

Ответ из зала: Это была метафора насчет способов установления контакта.

С. Горин: Очень близко, но это не все.

Ответы из зала: Ценен каждый человек. Что-то насчет умения поделиться с незнакомым.

С. Горин: Это по-прежнему не все, но запомните это.

Ответы из зала: При общении самое сложное - момент вступления в контакт. Раздача батончиков - преодоление барьера первого контакта. Отдаешь батончик - получаешь огромный опыт, который ценнее материальных ценностей.

С. Горин: И это верно, и это еще не все.

Ответы из зала: Я очень остро почувствовала взаимную зависимость людей друг от друга... Для меня это было метафорой контакта с подсознанием.

С. Горин: Запомните это... Но меня интересуют и другие дополнения.

Ответы из зала: Человек должен понимать, что такое отдать. У меня была проблема избирательности - кому и как отдать, и я получил, пережил опыт реакции на такое мое действие.

С. Горин: Запомните это... Подумайте о том, что осталось невысказанным еще что-то... И ответьте мне на тот вопрос, который был первым: а что вы все-таки взяли из задания для себя в плане решения вашей проблемы?

Ответ из зала: Я увидела весь спектр моих проблем.

С. Горин: Остальные пока молчат... Я напому вам, что вы уже выполнили задание, пусть в воображении... Каким способом вам это помогло?.. Может быть, вам это вообще не помогло?

Ответы из зала: Помогло!

С. Горин: Помогло... Каким способом?

Реплика из зала: Это не вполне корректный вопрос. Если я не осознавал свою проблему...

С. Горин: Вопрос предназначался тем, кто думал о конкретной проблеме в сфере взаимоотношений и о конкретном выполненном задании. Вопрос был к тем, кто пришел ко мне с выполненным заданием.

Ответ из зала: Я не хочу рассказывать детали, но я это сделала, и мне это помогло, и я теперь знаю, как себя вести. Это был очень четкий ответ.

С. Горин: У кого-то еще был четкий ответ?

Ответы из зала: У меня бышо даже несколько вариантов. Я поняла, что только брать - не очень хорошо. Я понял, что надо проявлять активность, действовать.

С. Горин: Какую ценность вы нашли в этом задании?

Ответы из зала: Я проработал свою проблему на нескольких уровнях. Для меня это было метафорой определенного решения проблем. Здесь была пресуппозиция, что решение вообще возможно. Это была модель общения - что, кому и когда отдавать.

С. Горин: Мне бы хотелось, чтобы подняли руку те, кто абсолютно никакой ценности в этом задании не увидел, кто ничего не получил... (В зале поднята одна рука). Правильно ли я понял, что все остальные что-то вынесли из этого задания, нашли в нем какую-то ценность? (Возгласы и жесты согласия в зале).

Кстати, работа в воображении вместо работы с реальными объектами типична для эриксоновской терапии. Конечно, бышо бы забавнее, если бы вы реально выполнили это задание со всеми связанными с ним сложностями (особенно в условиях семинара)...

А теперь подумайте, как много трактовок вы дали... и как много ценного нашли... в абсолютно бессмысленном задании!

Реплика из зала: Почему это оно бессмысленное?

С. Горин: Да потому, что я его придумал за три секунды до того, как дать вам. Я не вкладывал туда ни единой пресуппозиции, я не составлял метафору... Я только предоставил вам некую форму, обозначил рамку, и дал вам возможность самим наполнить эту форму содержанием, самим разрисовать картинку в этой рамке (долгая пауза в зале).

Вопрос из зала: А зачем нам-то надо бышо от этом говорить?

С. Горин: Потому что это - описание техники, которая называется «неопределенная установка».

Дайте возможность вашему пациенту самому найти решение - особенно там, где вы его не знаете либо не хотите искать. Дайте пациенту пространство, которое он мог бы сам заполнить своим уникальным содержанием. Это можно делать фрагментарно, через паузы в тексте внушения: «И мне хотелось бы, чтобы ты понял... (делает долгую паузу) что-то важное для себя». Или так можно: «Посмотри на облака... найди в них какие-то образы ... и подумай, как это тебе помогает». Это - замена прямой рекомендации «решай свои проблемы сам!» Но это работает...

И я вас верну по времени немного назад - а какой умный ведущий у вас был... Почему же он был умным? А потому, что все время повторял: «Это еще не все, вы еще подумайте...» У этой техники есть и второй план: я знаю больше вас, я уже знаю ваше решение! Я понимаю, правда, что подробным описанием этой техники мог изменить ваше отношение к себе на прямо противоположное (смех в зале).

У этой техники есть вариант из репертуара шаманов - «Работа с камнем». Работать можно не только с камнем, с любым подручным предметом - веточкой, листом... Я применял эту технику с одним достаточно неконтактным мальчиком-подростком, у которого были большие трудности во взаимоотношениях с родителями, со сверстниками, была какая-то философская интоксикация... Диагноз, в принципе, был ясен, но я хочу напомнить вам идею профессора В. В. Макарова - спросите себя: «Какие проблемы у этого человека?», не спрашивайте: «Какие проблемы у этого шизофреника?», и вам будет легче работать. Хотя про нозологию помнить тоже нужно...

Тот мальчик получил от меня примерно такую инструкцию: «Сегодня, когда ты пойдешь домой, будь внимателен... Где-то по дороге ты найдешь камень, который каким-то образом тесно связан с твоими проблемами (да, проблемы в общении мальчика волновали)... Я не хочу, чтобы ты брал первый попавшийся камень... Будь внимателен... Возможно, такой камень - всего

один, ноя знаю, что ты его встретишь... Наверное, этот камень не должен быть округлым... Мне кажется, что у него будут какие-то грани... Возможно, его форма будет очень многообразной... Я хочу, чтобы ты обязательно его нашел прямо сегодня по дороге домой...

Для того, чтобы удостовериться, что этот камень действительно связан с твоей проблемой, возьми его в руки... Это позволит тебе очень точно понять, тот это камень или не тот... Для того, чтобы окончательно удостовериться в том, что это именно тот камень, который тебе нужен - поздоровайся с ним... Будь с ним вежлив, и когда придешь домой, обязательно вымой его... Положи его у себя в комнате... Привыкни к нему и дай ему привыкнуть к себе...

Потом, когда ты дома окончательно успокоишься, возьми этот камень в руки так, чтобы видеть одновременно сразу три его поверхности... Найди такое положение камня, при котором тебе будут видны сразу три поверхности, когда ты держишь камень в руке... Подумай о том, что тебя беспокоит, и для поиска решения поверни к себе камень одной гранью... Знаешь, камень часто бывает с трещинами, напоминающими рисунок... Поверни камень так, чтобы ты действительно увидел рисунок на этой грани камня... Запомни, что это был за рисунок...

(Для краткости изложения: аналогичная инструкция -искать рисунок - дается для всех трех граней камня).

Если тебе будет мало одного вечера, займись этим же завтра... Интересно, будут ли образы с камня присутствовать в твоих сновидениях... Я хочу, чтобы ты был внимателен к тому ответу, который ты получишь от камня... Когда ты придешь ко мне послезавтра, ты обо всем расскажешь... Обо всем, что уже улучшилось за эти два дня...»

Такой вариант начала работы оказался достаточно эффективным и для установления контакта с пациентом, и для того, чтобы мальчик так и не попал в психиатрический стационар (хотя и остался весьма странным в поведении), и для достижения некоторых ближайших целей... Ну, например, ему надо было школу заканчивать, то есть читать учебники, а не книжки Гегеля. Область возможного применения неопределенной установки, конечно, не ограничивается психотерапией. Достаточно часто эта техника используется экстрасенсами («А сейчас я направляю на вас биополе... Что вы чувствуете?»); и очень ярко она представлена в такой сфере, как гадание, предсказание судьбы. Некоторые наши коллеги, кстати, весьма профессионально гадают на картах, а весь секрет их успеха - в том, чтобы, создав раппорт, умело сконструировать для клиента неопределенную установку позитивной направленности. Если хотите подстраховаться дополнительным заработком к пенсии, сделайте гадание своим хобби.

Для начала можно употребить готовые образцы (и хорошо бы их иметь в личной библиотеке). Вот, например, «Гадание на рунах» (руны - специальные карточки с символами для гадания). Восхититесь отточенностью формулировок:

«Это - время расходящихся путей. Старая кожа должна быть сброшена, изжившие себя отношения - прекращены. Требуемым действием здесь является подчинение и, вполне вероятно, отступление, сопровождаемое знанием, как и когда отступить, и твердостью воли, чтобы осуществить это. С этой руной связана собственность, это знак приобретений и выигршей. Однако выигрши, «наследство» могут исходить от чего-то, с чем вы должны расстаться.»

Или такая формулировка: «Подвергаясь испытаниям, мы находим в себе силы преодолеть препятствия и предотвратить поражение, одновременно мы развиваем в себе отвращение к поведению, которое создает тяжелые ситуации. Кажется, на вашем пути есть препятствие, но задержка может оказаться благоприятной. Не следует слишком рваться вперед. Это не то время или ситуация, когда вы можете ощутить свое влияние. Совет этого знака - терпение. Здесь требуется предвидение и настойчивость. Предотвращайте ожидаемые трудности с помощью правильных действий. Мы не столько те, кто делает, сколько те, кто решает. Когда наше решение чисто, действие не требует усилий, потому что его поддерживает и усиливает

Вселенная.»

И квинтэссенция: «Пустота - это конец. Пустота - это начало. Здесь Непознаваемое сообщает вам, что оно пришло в движение в вашей жизни. В этой неполноценности содержится мощный потенциал. Пустая и одновременно полная содержания, она охватывает всю полноту бытия, все, что должно осуществиться. Благоприятствование происходящему и готовность к нему - требование этой руны. Ведь как можно установить контроль над тем, что еще не оформилось? Эта Руна часто требует акта мужества, подобного прыжку в пустоту с пустыми руками. Ее появление - прямое испытание вашей веры. С одной стороны, Чистая руна представляет собой кармические силы - полную сумму того, что вами свершено, и границы того, чем вы являетесь и станете. С другой стороны, эта руна учит, что даже долги старой кармы смещаются и изменяются одновременно с тем, как изменяетесь и развиваетесь вы. Ничто не предопределено: нет ничего такого, чего нельзя было бы избежать.»

А в чем весь смысл рекомендаций? Продолжайте делать то, что у вас хорошо получается, но будьте внимательны и осторожны, чтобы вовремя заметить препятствие...

Глава 3. ОБРАЗ ЖИЗНИ - ЖЕНА АЛКОГОЛИКА

Работа с родственниками больных алкоголизмом (стенограмма лекции, прочитанной на Смоленском некоммерческом семинаре по психотерапии и практической психологии) ...Я заявил в качестве темы лекции - «Работа с родственниками больных алкоголизмом на принципах Ал-Ано-на». Ал-Анон - это международное сообщество родственников больных алкоголизмом, работающее по определенным правилам и имеющее определенные традиции. Так, например, если бы у нас здесь была встреча группы Ал-Анона, мне следовало бы начать так: «Добрый вечер, меня зовут Сергей, я -сын алкоголика». И если бы кто-нибудь сейчас ответил: «Привет, Сергей, я тоже», то лекцию можно было бы не читать, а вместо нее провести встречу. Но поскольку таких откликов нет... (несколько выкриков из зала: «Привет, Сергей, я тоже!»)... или они запоздали (смех в зале), мы все же пойдем путем лекционным. Тема кажется мне актуальной, потому что все мы в России где-то родственники больных алкоголизмом...

...Бывает так, что к вам на прием приходит женщина (далее я буду для простоты изложения говорить о женах алкоголиков, хотя все нижесказанное в равной степени относится и к мужьям алкоголичек), так вот, к вам приходит жена алкоголика с вопросом: «Мой муж пьет, что мне делать?» У такой женщины обязательно есть выраженная невротическая симптоматика (обычно астено-депрессивная), и ясно, что лечить надо в первую очередь эту женщину. Но если на вопрос: «Что мне делать?» возьмется отвечать традиционно-ориентированный нарколог, он этой симптоматики не заметит и скажет: «Ну, так ведите сюда вашего мужа, мы его будем лечить». Такой совет не имеет смысла, поскольку если бы женщина могла его выполнить, она бы так и сделала, не дожидаясь совета.

Если жена алкоголика придет на прием к наркологу, который хоть раз побывал на декаднике у профессора В. В. Макарова, он заметит симптоматику, но ответит так: «Это не моя проблема, и не ваша проблема, это - проблема вашего мужа» (совершенно резонное замечание, воспринимаемое как вежливая замена выражению «пойдите вон»). Возможно, впрочем, что жена алкоголика попадет к начитанному западно-ориентированному наркологу, и тот от избытка энергии решит провести «терапевтическую интервенцию» в отношении больного, после чего алкоголик с вероятностью в 80% согласится принять курс лечения. Но дело здесь в принципе не в наркологах - дело в том, что мы собираемся помогать или не помогать больному алкоголизмом, в то время как страдает его жена! У нее есть какие-то вполне самостоятельные расстройства, с которыми не вполне понятно, что делать, и с которыми никто ничего и не делает! Для меня было в свое время открытием узнать, что существует целое международное сообщество для родственников больных алкоголизмом, и оно каким-то способом помогает именно родственникам. Каким же?

Здесь придется заглянуть в историю, а конкретно - в 1935 год, когда в городе Акрон, штат Огайо, США, встретились два человека, больных алкоголизмом. Один из них был бизнесменом, его звали Билл, другой - врачом, его звали Боб. На этой исторической встрече они выяснили, что алкоголику гораздо легче оставаться трезвым, если помогаешь кому-то другому бросить пить. Именно такой была база, на которой впоследствии была построена организация под названием «Анонимные Алкоголики» - Alcoholics Anonymous (сокращенно, по английскому названию первых букв «АА» - Эй-Эй). В дальнейшем у «АА» постепенно выкристаллизовалась система поэтапного перехода к длительной трезвости, получившая название «12 Шагов». (Лет семь назад в крупных городах России появились отделения и группы «АА», появился даже -изящный такой -русскоязычный вариант названия, производного от Эй-Эй - «эй-эй-евцъг» - и эта организация в России развивается. Мне посчастливилось быть в свое время на 2-й Всероссийской

конференции «АА» в Волгограде... Нет, алкоголиком я тогда еще не был, это совершенно другая история (смех в зале), но впечатление от конференции осталось очень сильное).

Так вот, алкоголики собирались вместе, обсуждали свои проблемы и выполняли свои 12 Шагов. Их жены в это время тоже собирались где-то в другой комнате и обсуждали свои проблемы. И эти жены - совершенно исторические, потому что они были женами основателей общества «АА» - пришли к выводу, что им 12 Шагов тоже помогают. Они приспособили систему 12 Шагов к своим проблемам, и получилось сообщество, впоследствии названное «Ал-Анон» (другое сокращение от тех же слов Alcoholics Anonymous).

В дальнейшем подобные сообщества сохранили и традицию 12 Шагов, и традицию построения названий. Так, в США есть сообщество «Анонимные Наркоманы» и, соответственно, сообщество родственников наркоманов под названием «Нарк-Анон». 12 Шагами пользуются «Анонимные Шизофреники», «Анонимные Семьи» (организация для родителей, у которых есть проблемы с воспитанием детей - обычно подростков), и даже такая экзотическая для нас организация, как Sex-n-Lo ve A ddicts A nonymous - «Анонимные Зависимые От Секса И Любви». Меня заинтересовало это название; потом я узнал, что это - сообщество для лиц, совершивших половые преступления. В общем, «АА» и Ал-Анон положили начало своими 12 Шагами очень разнообразным организациям и сообществам. Немного о самых общих принципах Ал-Анона, до 12 Шагов... Члены Ал-Анона исходят из двух мощных предположений, первое из которых - «Алкоголизм - это болезнь», а второе - «Семья - это замкнутая система».

Казалось бы, что принципиально нового содержит первое предположение? О том, что алкоголизм - болезнь, мы и так все знаем, у нас на это работал санпросвет в течение десятилетий, все мы вроде бы к этому пониманию уже пришли... Не совсем так. Из предположения о том, что «алкоголизм есть болезнь, поражающая тело, ум и душу человека», Ал-Анон делает довольно своеобразный вывод. Если алкоголизм - это заболевание, значит, ругать алкоголика за то, что он пьет - все равно, что ругать больного туберкулезом за то, что он кашляет. Это бессмысленно в первую очередь и неконструктивно во вторую. Второе предположение, «семья - это замкнутая система»... Вывод Ал-Анона, с которым, по идее, согласятся все семейные терапевты, таков: любое изменение поведения одного из членов семьи неизбежно вызывает изменение поведения у других членов семьи. То есть, если вы хотите изменить поведение мужа-алкоголика (человека, на которого вы пока не можете воздействовать), поменяйте свое поведение (на себя вы подействовать можете).

Если эти две предпосылки приняты, можно идти к 12 Шагам. (Я напомним, что текст 12 Шагов придуман все же алкоголиками, жены только приспособили его к своим проблемам, не меняя ни слова). Но в этой точке я хочу дать еще одно пояснение. Ал-Анон - групповая организация, интуитивно использующая принципы групповой психотерапии, в которой, что ни говори, одна из основ - анонимность участников. Я же работаю в маленьком городе, и при попытке создать группу Ал-Анона столкнулся с дефицитом анонимности - ну, какая анонимность в сибирской деревне, где все друг друга знают? Поэтому, кроме адаптации 12-ти Шагов Ал-Анона к нашей культуре, я адаптировал этот метод к индивидуальной психотерапии, к работе с пациенткой с глазу на глаз... Далее я буду на это неоднократно ссылаться и попрошу вас учитывать, что каждый из шагов изначально предназначен для обсуждения в группе, а не для директивного терапевтического вмешательства.

Итак, 12 Шагов...

Шаг первый: «Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что мы потеряли контроль над собой».

Что означает это признание для алкоголика? Это - признание в том, что он болен, это ликвидация алкогольной ано-зогнозии (как видите, «АА» начинают там, где заканчивают

наркологи традиционного толка). Что означает Первый Шаг для членов семьи алкоголика? Я прочитаю комментарий, который дают члены Ал-Анона: «Может быть трудно признать, что мы не можем повлиять на жизнь и действия дорогого нам человека, но этот первый шаг существенно необходим, если мы решили покончить со своими проблемами. Как только мы признаем свою беспомощность, мы перестанем заставлять пьющего прекратить пить; мы знаем, что мы не сможем этого добиться. Мы перестанем придирааться, взывать, жаловаться; мы знаем, что это бесполезно. Мы переключим свое внимание на задачи, связанные с руководством своей собственной жизнью, которая стала неуправляемой из-за бесплодных и разочаровывающих попыток «работать на кого-то». Принятие факта, что мы не в состоянии повлиять на другого человека, дает нам такое облегчение, что зачастую это изменение в нашей жизненной позиции помогает алкоголику понять всю необходимость обратиться за помощью».

Как это выглядит в индивидуальной терапии?.. Я думаю, что все вы в силу профессии встречались с женами алкоголиков и знаете, что это за народ... «Вот сегодня он такой, а вчера он был таким, а позавчера - таким...» Все сводится к тому, как говорит Жванецкий, что она по тому, как муж ключ в замок вставляет, уже знает, кто какую гадость с ним на троих выпил. Знакомство пациентки с Первым Шагом я начинаю с того, что, выслушав ее откровения, спрашиваю: «Скажите, а вы-го есть?.. Я слышу только о проблемах вашего мужа, о заболевании вашего мужа, но вы-то существуете в этом мире или нет? Неужели в браке вместе с фамилией вы полностью потеряли всю свою жизнь? Неужели теперь вы - только приложение к мужу?» Это можно развить в любом направлении, например, так: «Вспомните, что когда-то у вас была другая фамилия, вспомните свою школьную фотографию (и здесь можно наводить транс на возрастной регрессии), вспомните, какой вы были... Это была девушка с какими-то интересами, увлечениями, планами; она чего-то хотела, чем - то самостоятельно занималась... А теперь?.. Неужели вся ваша жизнь сведена к решению вопроса, придет ли муж трезвым или пьяным? Но какая вам разница, если вы живете самостоятельно?!» Иногда смысл Первого Шага приходится объяснять долго, иногда пациентка схватывает его на лету.

Второй Шаг: «Мы пришли к убеждению, что только Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.»

Что же это за Сила такая? Здесь мы сталкиваемся с куль-туральными различиями: в США большая часть населения религиозна, нас же в России долго воспитывали в духе атеизма. Неважно даже, хорошо это или плохо, важно то, что это приходится учитывать. Понятно, что упомянутая Сила для верующей пациентки - Господь наш Иисус Христос... и дальше усвоение шагов идет легко, быстро и изящно.

К счастью, в США тоже есть атеисты, и есть рекомендации «АА» и Ал-Анона специально для атеистов и агностиков. Поскольку Ал-Анон - групповая методика, атеистам рекомендуют подумать о силе группы. В индивидуальной терапии я предлагаю пациенткам подумать о том, что если бы такая Сила была - чем бы она была?.. Каково понятие пациентки о силе, более могущественной, чем ее?.. То есть применяется обычная энэлпистская техника поиска ресурса, когда его нет... и не предвидится... (смех в зале). «А у кого-то другого такая сила есть? Ну а в принципе она может существовать в природе? Где вы могли бы наблюдать ее?» - и так далее, и так далее.

Третий Шаг: «Мы приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимаем.»

Для верующих проблем опять нет, а ссылка «как мы Его понимаем» предназначена для принадлежащих к разным религиям - и вновь для атеистов и агностиков. Заметьте, что последовательность Шагов очень логична: мы признали свое бессилие?.. - признали; мы сгаллюцинировали какую-то Силу, более мощную, чем наша? - сгаллюцинировали. И что нам

остаётся? Да препоручить нашу волю и нашу жизнь этой самой Силе, пусть она занимается нашими проблемами, коль мы бессильны. Ключевой момент Третьего Шага-поверить, что помощь существует. Иррационально поверить, выйти из круга своих забот и получить (в роли жены алкоголика) облегчение: «Слава Богу, мне этим больше заниматься не нужно.»

Четвертый Шаг, мой любимый: «Мы глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.»

Моя весьма вольная интерпретация - все вы знаете, что Э. Берном описана игра «Алкоголик», и если кому-то из вас приходилось наблюдать семью алкоголика изнутри, в качестве родственника, то вы прекрасно знаете, что ходы в этой игре не меняются со временем: сегодня они такие же, как пять лет назад, и точно такими же они будут через десять лет. Игра идет по своим правилам, и если муж слишком долго трезв - жена спровоцирует ему запой. Таковы правила игры. Мне действительно нравится этот шаг. Мне нравится разрыв шаблонов, нравится переворачивать мировоззрение пациентки. Конечно, она может уйти после этого... Куда вот только... Вопрос, адресованный пациентке в индивидуальной терапии, звучит так: «Подумайте, пожалуйста (или напишите), каким способом вы помогаете вашему мужу пьянствовать? Как именно вы это делаете? (Резонное удивление и возмущение пациентки). Приходилось ли вам когда-то скрывать его пьянство? Ну, например, он не выходит на работу из-за похмелья, а вы звоните его начальнику и говорите, что муж болен? Приходилось ли вам выплачивать долги, которые сделал ваш муж? Что это, если не помощь? Он ведь взрослый человек, он может и должен сам принимать ответственность за свои поступки. Подумайте, чего вы хотите в отношениях с вашим мужем... Сделайте это искренне и бесстрашно... Ведь жена алкоголика - это образ жизни... Вашей жизни...» Я вижу, что для вас это тоже является разрывом шаблонов.. . Жену алкоголика принято жалеть, и судя по выражению лиц, вы в этой ситуации на стороне пациентки... Я все-таки буду утверждать, что жена алкоголика получает от его пьянства свое вознаграждение. Давайте рассмотрим ситуацию с позиций оценки окружающих и самооценки. Вот она-Жена-Алкоголика-Который-Пьянствует. Она в одиночку тащит дом на себе, детей, дачу, работу - и со всем справляется. Кто она в глазах окружающих? Где-то эталон! Кто она в своих глазах?..

Не совсем рядовая баба, надо думать... Решения принимает она, материальные ресурсы распределяет она, детьми распоряжается она - и все единолично. Но вот муж бросил пить. Через два дня он претендует на то, чтобы взять принятие решений на себя. Хм-м, нашелся... Через неделю (если она выдержит это безобразие целую неделю) она сама купит ему спиртное - «в награду за хорошее поведение» - что обычно и происходит в семье. (В зале одновременно начинают говорить несколько женщин).

...Да согласен я с вами, согласен - есть масса исключений, и не во всем виноваты жены, и я сужу с позиции мужского шовинизма. И в качестве извинения я вам дам один очень эффективный шаблон поведения: никогда не хвалите мужа; говорите с ним только о том, чего он не сделал, что у него не получается, чего он не умеет - и через какой-то год вы сделаете алкоголиком любого убежденного трезвенника. А для того, чтобы спровоцировать запой у алкоголика, хватит одного такого сеанса.

Хорошо, у вас есть право на собственную интерпретацию Четвертого Шага - тем более, что там предусмотрена честная оценка и хороших качеств пациентки.

Пятый Шаг: «Мы признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений».

Я опять обращаю ваше внимание на логичность Шагов. Пятый Шаг напрямую вытекает из Четвертого. Если мы честно, глубоко и бесстрашно проанализировали свои недостатки, то почему бы нам их не признать, не выразить вслух? Два раза во внутреннем диалоге (перед Богом

и собой), один раз во внешнем - передо мной. Вот здесь я вас выслушаю, платочек дам слезы вытереть, потому что это уже не игра.

Шестой Шаг: «Мы полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков».

И снова (вместо Бога) для атеистов мы вставляем наши суждения о Силе, о влиянии и помощи окружающих, о том ресурсе, который мы с трудом нашли на Втором Шаге... И опять можно отметить логичность Шестого Шага - если мы уже признали все свои недостатки, что нам остается, кроме как исправить их? Здесь есть ключевые слова - «полностью подготовили себя». Недостатки, которые являются частью образа жизни, не так просто осознать...

Седьмой Шаг: «Мы смиренно просили его исправить наши изъяны».

Ключевое слово здесь - «смиренно», поэтому осваивать Седьмой Шаг с верующими пациентками - одно удовольствие. С атеистами уповаешь на интонационное обозначение ключевого слова и идешь дальше... Комментарий Ал-Анона: «Смирение поможет нам увидеть себя в истинном свете и открыть ум и сердце для правды.»

Восьмой Шаг: «Мы составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними.»

Большое значение этого Шага для «АА» понятно, но жена алкоголика, скорее всего, задаст вполне резонный вопрос: «Это кому же я причинила зло?» А вы дадите вполне резонный ответ: «У вас дети есть? Сколько раз вы занимались бесплодным ожиданием пьяного мужа вместо того, чтобы заняться детьми? Когда вы в последний раз навещали родителей? У вас есть подруги, с которыми вы прекратили общаться из-за пьянства мужа? Все эти люди ожидали вашей поддержки. Теперь можете продолжить список самостоятельно». Ключевое слово здесь - «желание загладить вину»; с этим можно поработать так, как вам захочется.

Девятый Шаг: «Мы лично возмещали причиненный этим людям ущерб где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-нибудь другому».

Понятно, что Восьмой и Девятый Шаги лучше смотрятся в контексте лечения алкоголика, а не его жены, но это работает и с женами. Как представитель славной семьи нэл-перов, не могу не сказать о том, что этот шаг - явно экологический (надо исправить вред, не причинив большего). Шаг хорош для обсуждения в группе, говорить можно долго...

Десятый Шаг: «Мы продолжали самоанализ, и когда допускали ошибки, сразу признавали это».

Совершенно логичный проходной шаг, связанный с Четвертым. Если мы начали самоанализ, то куда деваться, надо продолжать...

Одиннадцатый Шаг: «Мы стремились путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы его понимаем, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.»

Прекрасный диссоциирующий шаг - молимся не об облегчении, а о знании Его воли, которую исполнять все равно придется... Комментарий Ал-Анона здесь просто поэтичен: «По мере того как мы яснее понимаем свои проблемы, каждый день обновляет веру и приносит мужество. Размышляя об этом новом жизненном пути, мы понимаем, что Бог руководит нами каждый прожитый день, и мы все больше осознаем Его присутствие, по мере того как мы ощущаем Его направляющую силу. Каждое утро мы просим того, кого мы понимаем как Бога, руководить нами и дать нам силу и мужество исполнить Его волю, а в конце каждого дня благодарим Его за помощь.»

Прелесть, а не текст! Можно вставлять в любой учебник эриксоновского гипноза. Ну, а вариант для атеистов я оставлю на усмотрение вашей творческой фантазии.

Двенадцатый Шаг: «Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы

старались донести смысл наших идей до других людей и применять эти принципы во всех наших делах.»

Ну, понятно, что этот Шаг - своего рода триумф, награда тому, кто дошел, и одновременно забота о поддержании численности сообщества. Мы уже поняли, давайте расскажем другим, глядишь, и им полегчает. (В варианте «АА»: «Бросил сам - помоги товарищу.»)

Из зала: Забота о вербовке новичков.

С. Горин: Применить здесь термин «вербовка» было бы не совсем правильно - дело в том, что и «АА», и Ал-Анон являются полностью некоммерческими организациями, где нет даже устоявшихся членских взносов как таковых. Они живут на добровольные пожертвования, причем часто ограничивают верхний предел этих пожертвований. Не нижний, а именно верхний - ты не можешь пожертвовать на нужды организации больше определенной суммы. Почему? А чтобы не загордился. Там все равны, и в этом прелесть как христианства, так и околехристианских организаций, не называющих себя, впрочем, религиозными.

Итак, 12 Шагов - основа программы Ал-Анона, но есть некоторые добавления к программе. Например, «Молитва об умиротворении». Она написана примерно в XVI веке, очень велика и очень поэтична. Члены «АА» и Ал-Анона используют в качестве молитвы одно-единственное четверостишие, весьма распространенное в разных контекстах, и, скорее всего, хорошо известное вам. Есть несколько вариантов перевода этого четверостишия, я вам дам такой: Боже, дай мне разум и душевный покой, Чтобы принять то, что я не в силах изменить; Дай мне мужество изменить то, что я могу, И дай мне мудрость, чтобы отличить одно от другого.

Эту молитву рекомендуется повторять по несколько раз в день в тех ситуациях, когда вы чувствуете раздражение по поводу алкоголика.

Как у группового сообщества, у Ал-Анона есть еще 12 Традиций, регламентирующих взаимодействие членов группы. Но поскольку я говорил о системе, приспособленной к индивидуальной терапии, 12 Традиций вам не нужны. А там, где есть группа Ал-Анона, женам алкоголиков не нужен психотерапевт, потому что программа 12 Шагов - это мощнейшая система само- и взаимо- психотерапии.

Есть еще несколько моментов, которые облегчают понимание отдельных Шагов и обладают собственной терапевтической ценностью. К таковым можно отнести поговорки Ал-Анона (их обычно печатают на отдельных карточках, чтобы можно было где-то приклеить и периодически на них посматривать).

Вот такая, например, поговорка: «Позвольте событиям идти своим чередом и положитесь на Бога». Что это значит? Ал-Анон дает такой комментарий: «Каждый день надо принимать решения и улаживать проблемы. Когда вы замечаете, что раздражение перерастает в напряженность, а напряженность - в состояние, близкое к панике... это значит, что настало время остановиться и обратиться к Богу. Вы можете вообще ничего не делать, но обнаружите, что если у вас есть готовность, то Он даст вам силу.»

Из зала: Здесь дается установка на ничегонеделание.

С. Горин: Да, это можно и так проинтерпретировать: «Обратитесь к подсознанию и получите ресурс.»

Еще одна поговорка: «В начале-главное». Комментарий: «Многие наши непонимания и разочарования происходят от неспособности решать задачи и проблемы по степени их важности. Конечно, нужна дисциплинированность, чтобы отодвинуть в сторону то, чем хотелось бы заниматься, и приняться в первую очередь за задачи первостепенной важности. Но и награда велика - дела сделаны, мы наслаждаемся чувством завершенности и учимся подходить к проблемам с истинным чувством значимости и целенаправленности.» Этаким маленьким сад

номинал изаций...

Следующая поговорка: «Живи и дай жить другим». Комментарий: «Мы должны понять, что нам не надо судить или критиковать людей за то, какие они есть и как они поступают. Наши заботы должны лежать исключительно в сфере нашего собственного поведения, самосовершенствования. Каждый из нас имеет право на собственную точку зрения, но мы не имеем права навязывать ее кому-либо.»

Ну, и еще одна поговорка, которая мне очень нравится: «По воле Божьей...» Комментарий: «Хорошо напоминать себе, когда мы возмущены и озлоблены поведением алкоголика, что не по своей воле он выбрал это бремя страданий и отчаяния. По воле Божьей мы и сами могли быть поражены этой болезнью. Будем же благодарны за Божий дар трезвости, которым мы обладаем, и будем готовы помочь алкоголику тоже обрести его.»

...Вот такая прелестная система. Да, в индивидуальной психотерапии я использую на сеансе текст, который называется «Только сегодня» и который пришел от «АА». Алкоголикам советуют в «АА» ни в коем случае не давать обещаний бросить пить. Им говорят: «Знаешь, самый последний подзаборный пьяница способен быть трезвым один-единственный день. Вот ты и будь трезвым только один день! Возможно, завтра тебе захочется напиться и ты напьешься, но за один сегодняшней день ты можешь отвечать? Начни с одного дня!» У Ал-Анона тоже популярен этот текст, обращение к одному дню. В индивидуальном сеансе для женщины это можно оформить так (включает музыку): Только сегодня... я проживу этот один день и не буду пытаться сразу разрешить все проблемы моей жизни...

Только сегодня... я не буду бояться жизни и смерти, не буду бояться наслаждаться прекрасным и быть счастливой... Люди счастливы настолько, насколько они решат быть счастливыми...

Только сегодня... я постараюсь приспособиться ко всему существующему и не буду пытаться подогнать все под свои мерки... Если я не буду иметь то, что я люблю, я буду стараться любить то, что я имею...

Только сегодня я буду уступчивой, жизнерадостной, способной сострадать; буду хвалить людей за то, что они делают, и не стану осуждать за то, что они не могут делать... Если я обнаружу изъян, я прощу его и забуду о нем... Я не буду пытаться улучшать и контролировать кого-нибудь, кроме самой себя...

Только на сегодня... у меня будет план... Возможно, я не буду следовать ему в точности, но он у меня будет... Он избавит меня в какой-то степени от волнений, спешки и нерешительности...

Только сегодня... я взгляну на жизнь свежим взглядом и обнаружу, что она чудесна!.. Я узнаю, что постольку, поскольку я привношу что-то в мир... мир воздает мне...

Только сегодня... если меня обидят, я не покажу этого...

Только сегодня... я найду немного времени, чтобы отдохнуть... и осознать, какова есть жизнь и какой она может быть... время подумать о Боге... и лучше познать самое себя... (некоторое время лектор молчит, затем включает музыкальное сопровождение).

У Ал-Анона есть своя литература, где также даются рекомендации, имеющие собственную ценность. Вернее, это ответы на самые распространенные вопросы. Их ценность уже в том, что они даются женами алкоголиков.

Например, такой вопрос: «Как семья может помочь алкоголику?» Ответ: «Путем принятия программы Ал-Анона мы способны прекратить попытки переделать алкоголика - человека, которого мы не можем изменить - и обратить свое внимание на себя, то есть на человека, которого мы изменить можем.» Вопрос: «Следует ли нам принимать приглашение туда, где подают спиртные напитки?» Ответ: «Пусть алкоголик это решит сам за себя, а вы решайте сами»

за себя.» Вопрос: «Следует ли нам прекратить пить?» Ответ: «Это рекомендуется сделать, если это повлияет на алкоголика, но решать вам самим.» Ну, и совершенно прекрасный ответ на вопрос: «Как оградить алкоголика от собутыльников?» - «И не пытайтесь. ..»(смех в зале).

В рамках Ал-Анона есть организация для детей алкоголиков, называемая «Алатин». У Ал-Анона есть свой журнал - «The Forum». В журнале публикуются личные истории членов Ал-Анона, информация о встречах, мероприятиях, юбилеях... Очень своеобразный, совершенно не американский журнал - там нет рекламы... Перед тем, как ответить на ваши вопросы, я хочу сказать, что возможно, вам показался легкомысленным мой тон при изложении этого материала. Так вот, я действительно сын алкоголика, и 12 Шагов действительно в свое время оказали на меня очень мощное воздействие. Я не мог ожидать, что переживания детства столь актуально влияют на поведение взрослого человека, хотя читал З. Фрейда... (смех в зале).

Задавайте вопросы...

Вопрос: Имеет ли значение то, что формулы 12 Шагов составлены в прошедшем времени?

С. Горин: Насколько я помню, даже не просто в прошедшем времени, а в прошедшем совершенном. Да, это как бы констатация того факта, что Шаг уже усвоен, решение уже принято.

Вопрос: Насколько высока эффективность вашей работы по этой методике?

С. Горин: Смотря что считать эффективностью... Если избавление пациентки от невротической симптоматики, то эффективность очень высокая. В литературе описаны случаи, когда жены алкоголиков избавлялись при работе по программе Ал-Анона также от психосоматических и даже от соматических проблем, расстройств. В своей практике я иногда совершенно случайно выходил на проблему мужа-алкоголика у женщин, которые обращались с казалось бы далекими от этого жалобами (например, с хронической головной болью, ожирением). И если мы выясняли, что у пациентки пьянствует муж, и если я давал ей 12 Шагов Ал-Анона, то всегда выяснялось, что это было эффективным в плане решения основной проблемы пациентки. Это действительно помогает, особенно в условиях, когда больше и помочь-то нечем... И, кстати, усвоение 12 Шагов в индивидуальной терапии не занимает слишком много времени. Личный рекорд -12 Шагов за два сеанса, что достигается элементарным искажением чувства времени в состоянии транса.

Вопрос: Вы считаете, что женщина, освоившая 12 Шагов, может спокойно физически сосуществовать рядом с пьющим мужем?

С. Горин: Знаете, 12 Шагов имеют ведь еще и отдаленную цель - изменить поведение жены и (через это) поведение мужа. И то, что эта цель реализуется, приходится наблюдать сплошь и рядом. В результате либо муж пациентки спонтанно сокращает свое пьянство, либо он обращается за медицинской помощью (возможно, тоже ко мне), либо они оба находят какой-то новый вариант сосуществования. Главное здесь - у женщины появляются ресурсы для другой оценки ситуации: она уже не вовлечена в ситуацию целиком и полностью, она становится самостоятельной личностью, а не ко-алкоголиком, каким она была до этого...

Вопрос: А если женщина в результате терапии захочет оставить мужа?

С. Горин: Это уже их забота. Захочет оставить - пусть оставляет. Но обычно изменение позиции жены как-то действует на мужа. Иногда действует шокирующе: он пришел пьяным, а она спокойно продолжает заниматься своим делом (все первые рекомендации женщине к этому и сводятся - выполняйте свой план на день независимо от поведения мужа). И муж пациентки через некоторое время начинает недоумевать: где привычные скандалы, что изменилось?.. Солнце по-прежнему встает на востоке и заходит на западе, а дома что-то не так...

Вопрос: Вы работали с детьми алкоголиков по этой программе?

С. Горин: Нет, по этой программе работал только с женами. С детьми, наверное, есть какие-то особенности.

Вопрос: Мне хотелось бы узнать, меняется ли в результате усвоения 12 Шагов физическое воздействие мужа на жену...

С. Горин: В смысле мордобоя?

Из зала: Да! (Смех в зале).

С. Горин: Этот вопрос звучит очень часто, когда излагаешь материалы о 12 Шагах как чисто теоретический. Но в реальной жизни мне ни разу не приходилось слышать от жен, что 12 Шагов ухудшили ее отношения с мужем. Хотя теоретически это возможно...

Реплика: Для алкоголика складывается непривычная ситуация...

С. Горин: Да, и применять «физическое воздействие» до выяснения обстоятельств алкоголик не хочет. К тому же в литературе Ал-Анона есть и такая рекомендация: «Самое удачное время для разговора с алкоголиком о его пьянстве - утром после тяжелого запоя.» А жены предпочитают говорить об этом тогда, когда муж пьян. А это другая личность... Даже такая простая рекомендация в какой-то мере ослабляет опасность «физического воздействия». В моей практике были случаи, когда жены алкоголиков, - моими пациентки, делились 12 Шагами со своими подругами, соседками, и это действовало. Конечно, самым драматичным бывает Первый Шаг: «Это что же получается? Это я своему Петрову - только приложение?! Вот собиралась сегодня пирог испечь - и испеку, каким бы ни появился!!!» Муж приходит - и ошалевает: «Почему ты меня не ругаешь? Я выпил сегодня!» «Ну и черт с тобой!» (диалог реальный).

Вопрос: Есть ли опасность того, что 12 Шагов могут стать особой разновидностью культа? У меня есть знакомый член «АА», так он бросил пить и стал терроризировать своих домашних 12 Шагами...

С. Горин: Каким способом он это делает?

Из зала: Он стал фанатиком 12 Шагов.

С. Горин: Ну, фанатизм везде нежелателен, и в группах «АА» и Ал-Анона с ним борются. Но мне кажется, что ваш вопрос не связан напрямую с 12 Шагами - скорее, он связан с конкретным характерологическим случаем...

Из зала: Этот человек - ведущий группы.

С. Горин: Естественно, он должен обладать определенной стеничностью.

Из зала: Он перестал пить водку и начал пить 12 Шагов!

С. Горин: Можно напомнить ему принцип «Живи и дай жить другим» и Двенадцатый Шаг...

Вопрос: Вы считаете терапию эффективной, если пациентка разводится с мужем?

С. Горин: Конечно, эффективность можно оценивать по-разному. Если оценивать с позиции обязательного сохранения семьи, то эффективность проблематична, а если с позиции самочувствия пациентки - то помощь она получает эффективную.

Вопрос: По поводу принципа «Живи и дай жить другим» - значит ли это, что алкоголику не надо помогать: живет он так, и пусть живет?

С. Горин: Этот принцип говорит о том, что не надо судить и критиковать людей, а не о том, что им не надо помогать. Здесь перефразирован другой принцип: «Не судите, да не судимы будете.»

Вопрос: Не кажется ли вам, что выступая в качестве семейного терапевта, вы в своей работе объединяетесь с женой против мужа?

С. Горин: Скорее всего, я именно так и делаю (смех в зале). Но чтобы избавиться от угрызений совести, я использую обходной путь - притворяюсь членом группы Ал-Анона,

состоящей из двух человек (меня и моей пациентки). Это очень удобно: быть то психотерапевтом, то рядовым членом группы...

Вопрос: А насколько, по-вашему, это нравственно для терапевта?

С. Горин: Чего не знаю, того не знаю...

Для тех, кто заинтересовался программой Ал-Анона, сообщаю адрес штаб-квартиры этой международной организации: AI-A поп Family Group Headquarters, Inc., P. O. Box 862, Midtown Station, New York, N. Y. 10018-0862, USA.

Глава 4. «ВЕСЬ В ЯКОРЯХ, КАК КРЕЙСЕР...» (якорные техники)

«Якорь» - в НЛП этим термином обозначают эмоционально нейтральное и часто не осознаваемое сенсорное восприятие (зрительное, слуховое, осязательное, обонятельное, вкусовое), совпавшее во времени и пространстве с некоторым эмоционально окрашенным и значимым сложным переживанием человека, и ассоциируемое с этим переживанием по механизму условного рефлекса. Можно сказать, что якорь - это нейтральный стимул, запускающий разнообразные переживания по поводу значимого воспоминания.

Вступление

С. Горин: Несколько слов о механизме действия якорей. Голодная собака слышит звонок и видит пищу. Пища - значимый стимул, звонок - нейтральный, но если эту последовательность «звонок-пища» предъявить несколько раз, собака будет давать на звонок такой же ответ, какой дает на пищу. Звонок для собаки - положительный пищевой якорь. Или: когда-то вы были влюблены в женщину, которая пользовалась определенными духами. Даже много лет спустя запах этих духов будет делать для вас привлекательными женщин, весьма не похожих на ту, значимую для вас. Или: для того, чтобы сформировать у себя фобию езды в автомобиле, достаточно всего раз побывать в автомобильной аварии. Ну, и так далее.

Человек отличается от прочих животных, в том числе и тем, что у него условный рефлекс часто образуется при од-ном-единственном предъявлении некоторой последовательности событий. Это называется «случайное подкрепление», и это служит базой для многих суеверий. (Правда, бихевиористы считают, что животное тоже можно сделать суеверным, подкрепляя его случайные действия).

Якорем может быть то, что мы видим, то, что мы слышим, и то, что мы чувствуем, поэтому в НЛП принято подразделять якоря на визуальные, аудиальные, кинестетические. Визуальным якорем для пациента вы можете сделать свой жест, поворот головы, предмет определенного цвета, определенное освещение. Аудиальный якорь - ваш голос (точнее, определенные интонации и громкость вашего голоса), музыка. Кинестетические якоря - определенное прикосновение или поглаживание. В группу кинестетических якорей можно также отнести сравнительно редко используемые запах и вкус.

Условия успешной работы с якорем описаны в каждой книге по НЛП, мы их кратко повторим. Для того, чтобы якоря действовали, при их постановке и последующем «оживлении» надо учитывать три правила:

1) Якорь должен быть уникальным (жесты, звуки и прикосновения, применяемые вами в терапии для постановки якоря, должны отличаться от тех, которые пациент видит, слышит и чувствует в повседневной жизни);

2) Якорь должен быть поставлен на высоте переживания (сначала вы помогаете пациенту максимально погрузиться в переживание, которое намерены закорить, и только при получении интенсивного невербального ответа вы можете ставить якорь);

3) При «оживлении» поставленного ранее якоря ваши жест, звук, прикосновение, которые служили якорем, должны быть воспроизведены в точности так же, как это было при постановке якоря.

Нельзя сказать, что люди, не знающие НЛП, не умеют пользоваться якорями. У Ги де Мопасана в одном рассказе описана профессиональная соблазнительница, которая перед тем, как увлечь собой некоего мужчину, собирает сведения о том, какими духами и каким бельем пользуется его последняя любовница (для того, чтобы купить себе такие же духи и такое же белье). В одной из миниатюр, исполняемых Р. Карцевым, есть эпизод с использованием визуальных якорей: рассказчик описывает посещение зоопарка, где в клетке сидят тигры (делает руками жест, изображающий открытую пасть тигра), а затем он описывает возвращение домой, где его ждут тараканы (делает руками такой же жест).

Сущность работы с якорями в психотерапии - в том, что вы можете закрепить якорем любое нужное для работы переживание, а затем «вытащить» его в любой нужный момент или перенести его в любой нужный контекст. Положительные переживания вы «оживляете» в основном тогда, когда идет разговор о ситуации, в которой пациенту нужны дополнительные ресурсы. Отрицательные переживания (чаще всего - проблемную ситуацию) вы «оживляете» в основном для того, чтобы проверить, что от нее осталось после проведенной работы. Есть, конечно, варианты - вы можете перед расставанием с пациентом вернуть ему его проблему, если он вам чем-то не понравился или отказался платить за работу.

Основная все же область применения якорей - их совмещение, одновременное «оживление». Если одним якорем вы закрепили положительное переживание, а другим - отрицательное, то задействовав оба якоря одновременно, вы вызовете во внутреннем мире пациента интересную ситуацию, в реальной жизни ему не встречающуюся - он никогда не испытывал одновременно положительное и отрицательное переживание. Энэлписты обычно интерпретируют происходящее так: при совмещении противоположных переживаний более сильное из них стирает более слабое (а значит, если вы позаботитесь о том, чтобы положительное переживание было сильнее, вы можете избавить пациента от отрицательного переживания легко и быстро одним лишь совмещением якорей). Еще один распространенный вариант трактовки: если в какой-то ситуации у пациента всегда было только два состояния (например, человек, страдающий от переедания, может испытывать только сильный голод или невероятную сытость); и вы, закрепив эти состояния якорями, предъявили их одновременно, то после совмещения якорей у пациента будет в той же ситуации выбор из большего числа состояний (например, упомянутый пациент с проблемой переедания начнет различать еще и легкий голод, легкое насыщение и два-три нейтральных состояния).

Как большинство энэлпистских трактовок, эти две являются хорошей метафорой, которую можно сообщить пациенту перед началом работы с ним. Наверное люди обожают закреплять за собой в аудитории какое-то определенное место не только потому, что это имеет отношение к их личному пространству. Здесь место является якорем на определенное состояние сознания или на определенное поведение в одном и том же состоянии сознания. Например, чтобы успокоить шумного ученика, учитель пересаживает его на другую парту: «Так, здесь ты шумишь, пересядь-ка сюда». У ребенка включается ориентировочная реакция, ломается шаблон поведения, и в этот момент можно закрепить другое поведение: «А вот здесь ты будешь сидеть тихо!» Впрочем, использовать якорь для поддержания дисциплины в классе можно и так (разговаривая, переходит в другой конец холла и неожиданно кричит: «Вы чего расшумелись?! А ну, тихо!!!»

(Замешательство среди участников. С. Горин возвращается на прежнее место).

Я говорил, что человек - уникальное существо в смысле научения с одного раза. Сейчас вы начали обсуждать то, что я делаю, и вы можете продолжать этим заниматься (вновь медленно переходит в другой конец холла), но стоит мне встать туда, откуда я кричал на вас, как обсуждение сразу стихает. Это - работа визуального якоря. В дальнейшем, когда мы начнем работать с трансами, я попрошу вас заранее взять на якорь состояние бодрствования, чтобы

после упражнений вы легко возвращались к этому состоянию. Это будет еще одним примером сравнительно простой работы единственного якоря. Многие пользуются визуально-кинестетическим якорем для запоминания - формулировка очень сложная, а на самом деле имеется в виду...

Реплика из зала: Крестик на ладони...

С. Горин:...Да, написанный шариковой ручкой. Визуальным якорем, используемым с той же целью, будет узелок на платке.

Есть много способов использовать единственный якорь при работе с проблемами. Например, при работе с депрессией Гриндер и Бэндлер рекомендуют закреплять якорем продиктованный естественный полярной реакцией ответ на вопрос: «Ты все время находишься в депрессии?» Они же давали рекомендацию совмещать предъявление якоря с предъявлением стратегии партнера по какой-либо позиции. Если вы, например, хотите, чтобы кто-нибудь обратил на вас внимание, вы спрашиваете у него: «Как ты узнаешь о том, что на кого-либо надо обратить внимание? А ты вообще обращал на кого-то внимание в своей жизни?» Вы берете на якорь положительный невербальный ответ партнера, одновременно замечая стратегию «обращения внимания», которую партнер демонстрирует вам движением глазных яблок. Предположим, это была стратегия «вижу-чувствую». Тогда вы говорите что-то вроде: «Когда ты смотришь на меня, чувствуешь ли ты, что я тебе интересен?» - и задействуете якорь. Это тоже работает.

Естественные якоря

С. Горин: Работа с единственным якорем относится к навыкам начинающих энэлпистов, мне не хотелось бы подробно останавливаться на этой теме (подробнее о работе с единственным якорем см. «АПВГ», глава 6). Но перед тем, как перейти к освоению совмещения якорей в разных вариантах, я хочу привлечь ваше внимание к тому факту, что существуют якоря, которые человек получает в обыденной жизни естественным путем. И это можно использовать. Одна из составляющих успеха в применении якорей - их неосознаваемость пациентом. Те якоря, о которых говорю, неосознаваемы вдвойне, если можно так выразиться. Например, в вашем кабинете пациента встречает запах елочной хвои и апельсина. С чем эти запахи у вас ассоциируются? Ответ из зала: Новый Год! С. Горин: Естественно! В нашем советском детстве такое сочетание запахов бывало только на Новый Год. Это было таким счастьем... И вы, имея этот набор запахов, можете использовать его как универсальный естественный якорь для наведения транса через возрастную регрессию. Или как якорь на какие-то ресурсы из детства. Еще один любопытный естественный якорь, заметить который меня побудил В. Хмелевский. Забавный такой вербальный якорек... Называется: «Я рожу тебе ребенка».

На знатоков штучка... Скажите такое мужчине, которому двадцать лет, и он убежит далеко и надолго, если не навсегда. Скажите то же самое мужчине, которому за тридцать, и он будет привязан к вам лучше, чем коротким поводком. Мужчина после тридцати - немного другое существо... Доктор Хмелевский вычислил этот якорь по результатам своей обширной работы со случаями несчастной любви, и когда он мне об этом рассказал, я в наборе своих клинических случаев тоже нашел хорошую иллюстрацию. Некая умная дама сказала весьма состоятельному мужчине: «Я рожу тебе ребенка». Года три уже рождает, все никак не родит - зато получила от своего любовника квартиру, дачу и много что еще. Есть и исторический пример из этой серии. Клара, подруга Муссолини, пришла к своему семейному положению именно с помощью такого якоря. Знаете, когда нет окольных путей, иногда люди ходят прямыми... Она просто выбежала на

дорогу, по которой ехал Муссолини, бросилась под машину и закричала: «Хочу ребенка от дуче!» Потом так делали многие, но было поздно - она успела первой. Значит, мужчин я предостерегаю, а женщинам рекомендую взять якорь на вооружение. Ну, и еще кое-что в этом же разделе. Когда-то я рассказал на семинаре, а потом описал в книге, что можно переносить из одного контекста в другой такое переживание, как влюбленность (см. «АВПГ», глава 6), не подозревая, что теперь без вопросов о переносе влюбленности не обойдется ни один семинар. Здесь такие вопросы от женщин тоже поступали... Раньше у меня не было удовлетворительной иллюстрации к разговору на эту тему, а теперь она появилась - посмотрите фильм Абрахамса «Призрак» («Ghost»). Я получил искреннее удовольствие от эпизода, где как раз показано использование якорной техники в обыденной жизни, причем это связано именно с переносом влюбленности. Сюжет фильма строится на том, что главного героя убивают в самом начале, и он следит за событиями в качестве духа. И вот какую сценку он наблюдает: его бывший друг (на самом деле тайный враг) приходит к его бывшей девушке, чтобы соблазнить ее, невзирая на траур. И этот отрицательный персонаж проделывает все очень талантливо. Для начала он проливает кофе на свою рубашку - и раздевается до пояса. Потом он прочувствованно говорит о том, как именно эта девушка горячо любила безвременно умершего (о себе он так и не скажет ни слова!) - и когда она глубоко погружается во внутренний опыт, связанный с влюбленностью, он подсаживается ближе и начинает самым недвусмысленным образом связывать этот внутренний опыт с внешним, с кинестетикой от себя.

ПЕРЕНОС ВЛЮБЛЕННОСТИ

1. Организуйте контекст общения с партнером, которого вы намерены заставить влюбиться в себя (далее - партнер 1): создайте интимную обстановку с мягким освещением, романтически-грустной музыкой и т. п. Позаботьтесь о том, чтобы вам никто не мешал.

2. Сформируйте раппорт с партнером 1 на уровне сознания и на уровне подсознания, для чего:

а) признайте свою вину (в том числе несуществующую) за все прошлое, настоящее и будущее на год вперед;

б) ругайте себя за ваши достоинства и хвалите партнера 1 за его недостатки;

в) подстраивайтесь к позе, дыханию, движениям, интонации, внутреннему ритму и переживаниям партнера 1.

3. Помогите партнеру 1 максимально погрузиться в переживание влюбленности, связанное с его (ее) последним сексуальным партнером (далее - партнер 2), выделяя только положительные аспекты этого переживания; для чего:

а) говорите о партнере 2 только хорошее;

б) положительно оценивайте чувства партнера * 1 к партнеру 2, весьма неопределенно высказываясь о времени проявления этих чувств - так, чтобы связать чувства из прошлого с ситуацией здесь-и-сейчас.

4. Ведение:

а) меняя собственные поведенческие функции, которые вы использовали для подстройки, вызовите у партнера 1 ускоренное и прерывистое дыхание, желание закрыть глаза, появление бессознательных движений типа вздрагивания;

б) вербализуйте предполагаемые вами проявления чувств партнера 1 к партнеру 2, на этом фоне вербализуйте отдельные аспекты наблюдаемого вами здесь-и-сейчас поведения партнера 1 и начинайте осторожно, мягко прикасаться к телу партнера 1, постепенно расширяя зону

прикосновений и увеличивая их интенсивность (замечание об интенсивности верно, если партнер 1 - мужчина);

в) искренне восхищайтесь партнером 1, в случаях откровенной лести пользуясь кавычками для «сообщения партнера 2» («и он мог бы порадоваться тому, что ты так полно умеешь чувствовать жизнь, возбуждаясь еще сильнее»). Если вы знакомы с партнером 2, изобразите при этом отдельные аспекты его (ее) невербального поведения: используйте интонационные и моторные паттерны партнера 2 и т. п.

Не оформляйте ни одного высказывания от первого лица - говорите только от лица партнеров 1 и 2!

5. Воспользуйтесь результатом так, как вы этого хотите:

а) либо здесь-и-сейчас, сделав подстройку к будущему, если вы намерены пользоваться полученным результатом в дальнейшем;

б) либо резко верните партнера 1 к реальности, дав отрицательную оценку его (ее) поведению здесь-и-сейчас от первого лица (если хотите вызвать у него чувство вины, переживание депрессии, спровоцировать суицидальные действия).

Стратегия выглядит длинной, но в реальности выполняется за 3-5 минут.

Калибровка

С. Горин: Для работы с несколькими якорями нужны навыки сенсорной восприимчивости, навыки слежения за невербальными проявлениями разных внутренних переживаний вашего партнера, пациента, клиента. Иначе говоря, если вы взяли на якорь некоторое переживание, то должны ясно понимать, получаете ли вы это переживание при «оживлении» якоря - то есть работает ли поставленный вами якорь. Поскольку вы закрепляете якорями (для последующего совмещения) хотя бы два переживания по очереди, вы должны отличать невербальные проявления каждого из переживаний, отличая их еще и от нейтрального фона.

Для формирования таких навыков существует ряд упражнений, объединяемых названием «упражнения на различение состояний 1,2,3» Я предлагаю вам проделать эти упражнения по полной программе, во всех модальностях. Упражнение / («Стандартное»). Выполняется в группах по трое. Первый этап: партнер А поочередно репрезентирует (вспоминает, конструирует) во внутреннем опыте три переживания, отличающихся друг от друга. Для упражнения я предложу вам очень удобный вариант В. Б. Черных: партнер А вспоминает встречу с приятным ему человеком (состояние 1), встречу с неприятным человеком (состояние 2) и встречу с нейтральным человеком (состояние 3). После каждого воспоминания, после максимального погружения в каждое из состояний партнер А встает со стула и как-то кинестетически встряхивается (можно попрыгать на месте). Это делается для того, чтобы убрать инерцию кинестетической модальности (иначе невербальные проявления состояний будут наслаиваться друг на друга).

Партнеры Б и В внимательно наблюдают за невербальными проявлениями каждого из состояний, запоминая их для последующей идентификации по ходу упражнения. Партнерам Б и В следует конкретно определить, за чем именно они будут наблюдать. Начиная осваивать якорные техники рекомендуют обычно следить за глазодвигательным стереотипом построения каждого из трех состояний. Поскольку вы - продвинутые специалисты, оценивайте также ритм и глубину дыхания, произвольные движения головой и конечностями, мимические движения (можно особо выделить наблюдения за движениями нижней губы), изменение цвета кожи - покраснение или побледнение кожи щек на высоте переживания партнером А каждого из

состояний. Постарайтесь расширить ваше поле зрения, наблюдая за всем перечисленным одновременно.

Второй этап: партнер А воспроизводит состояния 1,2,3 вразброс, в любом порядке, делая, как и раньше, после каждого воспроизведения кинестетическую встряску. После того как воспроизведены все три состояния, партнеры Б и В называют тот порядок, в котором эти состояния были воспроизведены во второй раз, пользуясь прежними обозначениями состояний, их номерами- 1,2,3. Чуть подробнее... На втором этапе партнер А может воспроизвести в любой последовательности только два состояния - например, в таком порядке: 2,1,2; или 3,1,1; но может воспроизвести и все три. Это делается для того, чтобы партнеры Б и В не пытались угадывать последовательность, а оставались максимально внимательными до конца упражнения. Партнеры Б и В могут делать записи по ходу упражнения, но лучше потренировать память.

Для партнеров Б и В первый этап упражнения - калибровка, второй этап - экспертная оценка. Говорить партнеры Б и В начинают только после предъявления партнером А всех трех состояний на втором этапе упражнения. То есть партнеры Б и В говорят только для того, чтобы сообщить свою экспертную оценку, обсуждение они не проводят. После этого партнер А сообщает истинную последовательность воспроизведения им состояний 1,2,3 на втором этапе упражнения. Каждый участник каждой группы должен побывать в роли партнера А. Приступайте.

Обычно у специалистов преобладающего здесь уровня ошибок при выполнении этого «стандартного» упражнения не бывает, поэтому обширного обсуждения у нас не получится. Хотя, если ошибки бывают, то очень полезно получить Щелчок по носу и стать еще внимательнее. Итак, вы сделали упражнение в визуальной модальности. Теперь смените состав троек, состав групп для упражнения, и мы сделаем это же упражнение в кинестетической мо-Дальности. Упражнение 8. Выполняется в группах по трое. Партнер А имеет прежнее задание: на первом этапе репрезентировать три различных состояния, обозначив их голосом, как «первое, второе и третье»; а на втором этапе предъявить их вразброс, чтобы партнеры Б и В могли определить порядок повторного предъявления этих состояний.

У партнеров Б и В задание меняется. Каждый из них берет в свои ладони кисть руки партнера А и закрывает глаза. Таким образом, партнеры Б и В имеют только кинестетический доступ как для калибровки на первом этапе, так и для экспертной оценки на втором этапе упражнения. Рекомендую выделить для калибровки такие характеристики, как тонус мышц ладони, температура и влажность кожи, наличие произвольных и идеомоторных движений пальцев рук партнера А. Как и в предыдущем упражнении, партнеры Б и В получают «право голоса» только для того, чтобы высказать свою экспертную оценку, после чего партнер А сообщает им истинный порядок предъявления состояний на втором этапе упражнения. Так же, как и ранее, каждый участник группы должен побывать в роли партнера А. Приступайте.

Для того, чтобы вы еще больше удивились своим способностям, я хочу предложить вам вариант этого упражнения для всех участников нашей большой группы. Для этого я попрошу вас всех взяться за руки, образовав цепочку. Тот, кто оказался в начале цепочки, крайним справа, будет вашим общим партнером А. Так, «крайне правой» оказалась у нас Гин-та... Хорошо... Вся группа закрывает глаза, а Гинта даст вам сейчас три состояния для кинестетической калибровки. Вы будете калиброваться по тем ощущениям, которые получите от партнера справа. Итак, начали... Гинта, предоставь группе первое состояние. .. Теперь второе состояние... И третье состояние... Хорошо, Гинта, а теперь произвольно предъяви любое из этих трех состояний... Каждый участник группы думает над тем, какое состояние он сейчас получил... Ваша экспертная оценка будет индивидуальной и скрытой от всех остальных... Сейчас

Гинта скажет вслух, какое состояние она предъявила, и ваш успех... или ваш неуспех... останется при вас... Гинта, скажи номер предъявленного состояния.

Гинта: Второе.

С. Горин: М-м-м, результат весьма приличный, эпидемия кивков головами закончилась только на последней четверти цепочки. И, наконец, прежнее упражнение в аудиальной модальности. Упражнение 9. Выполняется в группах по трое. Задание партнеру А: вновь репрезентировать три разных состояния, и при максимальном погружении в каждое из них произнести одну и ту же нейтральную или бессмысленную фразу (например: «Графиня изменившимся лицом бежит пруду»). Партнеры Б и В располагаются спиной к партнеру А, калибруясь только по аудиальному доступу. Характеристики для калибровки: громкость и скорость речи, изменения тембра речи, повышение или понижение интонации к концу фразы. На втором этапе упражнения партнер А репрезентирует те же состояния вразброс, так же обозначая погружение в каждое состояние той же фразой; партнер Б и В дают экспертную оценку в отношении порядка предъявления состояний. Как и раньше, каждый из вас должен побывать в роли партнера А. Приступайте.

С. Горин:... Можно, я подведу итог этому бурному обсуждению одной фразой? Глаза боятся - руки делают! Совмещение якорей. Давайте теперь перейдем к тому, для чего все упражнения были предназначены - к работе в клинике. Какие проблемы соответствуют формуле, по которой действует совмещение якорей? Напомню, что эта формула описывается так: замена чувства, переживания, реакции Х, имеющегося в контексте А (причем наличие чувства Х в контексте А как раз и является проблемой), на чувство, переживание, реакцию У, имеющееся в контексте В (чувство У в контексте В - ресурсное состояние). Что подходит в клинике для этой формулы, для переноса чувства, реакции из одного контекста в другой?

Ответы из зала: Страх публичных выступлений; писчий спазм; разнообразные фобии...

С. Горин:... и масса других состояний. Хорошо, и у нас была еще одна формула для интерпретации совмещения якорей: если в какой-то ситуации пациент имеет только два состояния, совмещение якорей, которыми эти состояния обозначены, приведет к большему числу выборов в данной ситуации. В первую очередь к этой формуле относятся зависимости: курение, алкоголизм, наркомания, переедание. При работе с зависимостями совмещение якорей (таких, например, как «голод-сытость», «опьянение-трезвость» и т. п.) является хорошим началом работы, но бывают случаи, когда совмещением якорей вся работа исчерпывается, больше ничего делать не нужно.

При совмещении якорей имеет значение последовательность постановки переживаний на якорь. Обычно в первую очередь на якорь ставят отрицательное переживание, затем - положительное. Бывают сложности с поиском интенсивного положительного переживания, и тогда приходится собирать под одним якорем несколько положительных переживаний: вы просите пациента пережить одно положительное (ресурсное) состояние и закрепляете его якорем; затем просите пережить другое и закрепляете его тем же якорем, и так до того момента, когда якорь становится достаточно мощным и его «оживление» вызывает сильный невербальный положительный ответ. (Есть хороший вариант конструирования положительного ресурса с загибанием пальцев: вы держите кисть руки пациента и просите пережить одно положительное состояние, на высоте переживания сгибаете его указательный палец; затем вы просите пережить второе ресурсное состояние и загибаете средний палец и т. д. «Оживлением» такого сложного якоря будет сгибание всех пальцев кисти пациента в кулак).

Рекомендуется использовать в основном кинестетические якоря, как самые надежные, но на одно и то же переживание можно поставить сразу визуальный, аудиальный и кинестетический якорь. При воспроизведении кинестетического якоря (в момент совмещения якорей) обращайтесь особое внимание на его полную идентичность тому, которым вы закрепили нужное состояние. Используйте для постановки кинестетического якоря анатомические ориентиры или узоры на одежде пациента - и тогда вы вернете якорь именно в ту же точку, где вы его ставили. (Очень удобно, если пациент приходит в одежде с узором - в горошек или в клетку - получается прекрасная мишень для постановки якоря).

Еще несколько примечаний. Для повседневной работы лучше выработать привычку всегда ставить положительные и отрицательные якоря одинаковым способом: например, отрицательные якоря вы всегда ставите левой рукой, а положительные - правой. Тогда вам будет легче вспомнить, как вы работали с каким-то конкретным пациентом. И второе примечание: не старайтесь в повседневной работе демонстрировать свою продвинутость, работая со скрытым содержанием. Работа со скрытым содержанием хороша для семинаров, а не для клиники. Фраза психотерапевта «Меня не интересует ваше содержание» может быть для пациента шокирующей.

Вопрос из зала: Как влияет на врача то обстоятельство, что, ставя кинестетические якоря пациенту, врач тем самым ставит кинестетические якоря и себе?

С. Горин: Хм-м-м. Как-то не думал об этом. А в принципе, какая разница - якоря пациента, ваши якоря... Все равно вы весь день занимаетесь тем, что совмещаете положительные и отрицательные якоря, так что домой уйдете проинтегрированным, весь в якорях, как крейсер (смех в зале).

И последнее примечание. В работе с пациентом бывают сложности при переходе от мощного отрицательного переживания к относительно слабому ресурсному - пациент настолько глубоко погружается в отрицательный опыт, что никак не может выйти из него. В этом случае предоставьте пациенту возможность сделать кинестетическую встряску так, как вы это делали в упражнении: «Встаньте, походите немного... Теперь встряхнитесь так, как это делает собака, выходя из воды...» Что-то в этом роде.

Следующее упражнение будет терапевтическим (во всяком случае, я прошу вас именно так к нему отнестись).

Упражнение 10. «Совмещение якорей». Выполняется в парах.

Шаг 1. Партнер А идентифицирует проблему, которую он хотел бы разрешить и которая соответствует формулам работы в технике совмещения якорей.

Шаг 2. Партнер Б способствует достижению партнером А максимальной погруженности в проблемное состояние, идентифицируя для себя те аспекты невербального поведения партнера А, которые соответствуют переживанию проблемного состояния. При максимальной погруженности партнера А в проблемное состояние партнер Б ставит три якоря на проблемное состояние - визуальный, аудиальный, кинестетический. (Визуальным якорем может быть жест, поворот головы в сторону. Аудиальным якорем может служить определенная интонация, определенное междометие, счет. Кинестетический якорь - прикосновение, поглаживание).

Шаг 3. Партнер Б с помощью кинестетической встряски и нейтральной беседы помогает партнеру А избавиться от переживания проблемного состояния, после чего способствует достижению партнером А максимальной погруженности в переживание ресурсного опыта, идентифицируя для себя невербальные проявления переживания партнером А ресурсного состояния. При необходимости партнер Б конструирует комплексное ресурсное переживание из нескольких отдельных состояний, закрепляя это комплексное (или достаточно мощное единичное) ресурсное состояние тремя якорями во всех трех модальностях.

Шаг 4. В последующей нейтральной беседе партнер Б поочередно «оживляет» якоря на проблемное состояние и на ресурсное состояние, проверяя, появляется ли соответствующий каждому якорю невербальный ответ. Если нет, то партнер Б возвращается на один из предыдущих шагов, повторяя наложение соответствующего якоря. Если да, то партнер Б вербально уточняет, действительно ли партнер А хочет переживать в проблемной ситуации ресурсные эмоции. Если партнер А дает отрицательный вербальный ответ, партнер Б возвращается на предыдущий шаг и предлагает партнеру А выбрать другое переживание ресурсного опыта, более удовлетворительное для контекста проблемной ситуации.

Шаг 5. Партнер Б одновременно «оживляет» якоря на проблемное и ресурсное состояния и продолжает «держаться» их не менее 30 секунд. Партнер Б прекращает совмещение якорей, получив от партнера А либо устойчивый невербальный ответ о переживании ресурсного состояния, либо некоторый усредненный (но тоже устойчивый!) невербальный ответ, в котором есть компоненты переживания как проблемного, так и ресурсного состояний.

Шаг 6. Партнер Б «оживляет» якоря на ресурсное состояние, попросив партнера А представить себе в будущем проблемную ситуацию, при этом партнер Б оценивает невербальный ответ партнера А. Получив ответ, характерный для переживания ресурсного состояния или усредненный, партнер Б считает работу законченной. При получении невербального ответа, характерного для переживания проблемного состояния, партнер Б возвращается на предыдущий шаг и повторяет совмещение якорей. Если после повторного совмещения якорей при описанной проверке партнер А все равно дает невербальный ответ, характерный для переживания проблемного состояния, партнер Б возвращается на шаг 3, конструируя более мощное ресурсное состояние, затем повторно проходит шаги 3-6.

На следующем этапе упражнения партнеры меняются ролями.

Транскрипт реальной работы с совмещением якорей по предложенной схеме приведен в «АВПГ», глава 6.

В технике совмещения якорей существуют многие приемы, повышающие эффективность терапии. Один из них вы освоили в упражнении (одновременное использование визуального, аудиального, кинестетического якоря). Если пациент не может представить себе ресурсное поведение, ресурсные чувства, его можно попросить изобразить ресурсное переживание телом. Был случай, когда мой пациент не мог найти контекст, в котором он бы чувствовал себя достаточно уверенно, и наконец сказал: «Наверное, я чувствую уверенность только тогда, когда ложусь на диван и собираюсь засыпать». Я предложил ему лечь на диван, и пациент через несколько секунд начал посматривать на меня свысока. Это состояние было взято на якорь и действительно оказалось мощным положительным переживанием! Хорошо. Есть один вариант работы с кинестетическими якорями, сильно напоминающий шаманские техники. Я назвал этот вариант «заменой воспоминаний»... Хочет кто-нибудь заменить неприятное воспоминание?

(Выходит Татьяна). Садись, Татьяна, закрывай глаза и для начала подумай о том, что бы ты хотела вспомнить вместо того события, от воспоминания о котором ты хотела бы избавиться? Я хотел бы, чтобы ты уже сейчас знала, что на что ты меняешь... Ты уже знаешь об этом?

Татьяна: Да.

С. Горин: Хорошо. (Становится позади Татьяны, сидящей на стуле, и осторожно, мягко берет за ее голову своими руками). Теперь, Татьяна, вспомни еще раз то, что тебе обычно бывает тягостно вспоминать... Не знаю, насколько подробно ты захочешь вспомнить то событие... (выделяет слова понижающейся интонацией). Может быть, ты не захочешь слишком глубоко погружаться в воспоминания... Если ты этого не захочешь, ты этого и не сделаешь... (По мере того, как Татьяна вспоминает события, С. Горин, продолжая разговаривать, придает ее голове движение, напоминающее «отрицательное» покачивание, постепенно увеличивая

амплитуду движения).

Достаточно, Татьяна. Открой глаза, посмотри вокруг... Сейчас ты находишься здесь, с нами... Я думаю, что ты понимаешь это настолько же ясно, насколько это понимаем мы все... Приятно чувствовать, что вокруг тебя собрались люди, готовые помочь тебе, не так ли?.. По мере того как ты все лучше чувствуешь поддержку окружающих, я хочу, чтобы ты сказала, насколько подробно ты можешь сейчас вспомнить то, что тебе приятно"! (Выделяет слова повышающейся интонацией). Закрой глаза и вспоминай... Это, наверное, что-то очень яркое, цветное... радостное... (Продолжая разговаривать С. Горин придает голове Татьяны движение, напоминающее «положительное» кивание, постепенно увеличивая амплитуду движения). Мне интересно, насколько ты удивлена тем, что так легко вспомнила что-то очень приятное, светлое... И я понимаю, что именно это воспоминание ты захочешь оставить себе!...

Хорошо, Татьяна, теперь я хочу, чтобы ты с трудом попыталась вспомнить то, что ты хотела забыть (выделяет слова сложной интонацией, понижая голос в начале слова и повышая его в конце, одновременно придает голове Татьяны кивательные движения, постепенно увеличивая их амплитуду). Я понимаю, что такие попытки совершенно напрасны, но ты все же попробуй, чтобы убедиться в этом...

О'ке-е-ей... Как ты сейчас себя чувствуешь? Мне интересно узнать, как вело себя твое нежелательное воспоминание?

Татьяна: Какое воспоминание?.. А, то... (С некоторым удивлением). Его больше нет. Я не могу этого вспомнить!

С. Горин: Понятно, что во время работы никто не запрещает вам вставлять в речь пресуппозиции, направленные на разрешение проблемы - даже такие вот неприкрытые, откровенные. И понятно, что мое «О'ке-е-ей» - аудиальный якорь на ваше обычное ясное состояние сознания в группе. Хотя все, кто когда-то учился у американцев или общался с американцами, надолго «заражаются» этим «СГкей», но произносят его чисто по-русски: «Акей» (смех в зале).

Смысл продемонстрированной техники в том, что вы, будучи максимально чувствительными к собственным движениям головы пациента, усиливаете те движения, которыми сам пациент обозначает свое проблемное переживание и ресурсное переживание, и тем самым делаете эти движения кинестетическими якорями для пациента. Последовательность ваших действий в этом варианте совмещения якорей обычная, отличие от «стандартного» совмещения, которое вы делали в упражнении, только в том, что весь невербальный ответ пациента заключен для вас в его и вашей кинестетике. Думаю, что упражнения на развитие кинестетической восприимчивости позволят вам работать и в этом варианте совмещения якорей.

Кстати, якорная техника с движениями головы пациента - вовсе не экзотика и не техника ради техники. Мне однажды пришлось работать с девушкой - жертвой изнасилования, и я столкнулся с тем, что к ней в принципе невозможно было прикасаться. Даже попытка рукопожатия вызывала либо подавленность, либо агрессивность. Тогда я спросил открыто, есть ли на ее теле такое место, к которому я все же мог бы прикоснуться, если это понадобится для работы. Девушка ответила, что я мог бы прикасаться к ее голове. И я провел продемонстрированную вам технику замены воспоминаний, а потом, также работая с движениями головы пациентки, связал прикосновения с приятными эмоциями, тем самым расширив зону, к которой прикасаться было можно. Реплика из зала: Красивая работа...

С. Горин: Валерий Хмелевский любит говорить так: «Можно работать красиво ... но лучше бы работать эффективно!»

Совмещение якорей - удобный шаблон, применимый как в состоянии бодрствования, так и в

состоянии транса. (Кстати, пациента, глубоко погруженного в переживания своего внутреннего опыта, очень легко погрузить в транс). Этот шаблон удобен еще и тем, что от него легко отойти - пациенты часто воспринимают работу с якорями, как подготовительный этап к какому-то другому, более «серьезному» вмешательству.

Глава 5. МЕТАФОРА ЭКСПРОМТОМ

Сухая теория из другой области Согласно Ш. Коппу, метафора есть новеллистический (по Д. Гордону - вербальный) способ репрезентации чего-либо. Однако именно новеллистика часто остается вне поля зрения психотерапевтов, поэтому я хотел бы начать разговор о метафорах в терапии с несколько непривычных для врача позиций - с позиций языкознания и литературоведения. На первый взгляд, в клинике такие специфические знания вроде бы и не нужны - разве что для поддержания светской беседы с пациентом, преподающим русский язык... В то же время психотерапевт - человек говорящий, и в этом качестве ему лучше иметь некоторые сведения о форме речи, чем не иметь их.

То, что позволяет создать красивую фразу, называется изобразительно-выразительными средствами языка. Они делятся на две большие группы: тропы и стилистические фигуры. (Здесь и далее классификация изобразительно-выразительных средств языка, объяснение терминов и большая часть набора поясняющих примеров даются по Д. Э. Розента-лю, 1988). Тропы выполняют функции красочного изображения, они описывают явления действительности через термины, связанные со сферой непосредственного восприятия (зрением, слухом, обонянием, осязанием, вкусом). Так, например, в выражении «пикантная девочка» понятие личности передается через термины вкуса, а в выражении «яркий мужчина» - через термины зрения. Таким образом, тропы являются изобразительными средствами языка и имеют близкое отношение к семантике речи, к ее смыслу. Стилистические фигуры - это выразительные средства языка, они используют построение, последовательность речи, то есть стоят ближе к синтаксису.

Итак, тропы - обороты речи, в которых слово или выражение употреблено в переносном смысле для обеспечения образности речи. Наиболее распространенные виды тропов: эпитет, сравнение, метафора, метонимия, синекдоха, гиперболо, литота, ирония, сарказм, аллегория, олицетворение, перифраза.

Эпитет образно определяет предмет, явление или действие, подчеркивая какое-то их характерное свойство. Например, в предложении «Между тучами и морем гордо реет Буревестник» наречие гордо является эпитетом, подчеркивая особенность нашего восприятия полета птицы, которая меньше всего озабочена своим внешним видом... В роли эпитетов могут выступать прилагательные, наречия, существительные.

Сравнение - сопоставление двух предметов или явлений с целью пояснить одно при помощи другого. Так, в предложении «Могучий дуб стоит, как боец, подле красивой липы» (И. С. Тургенев) сопоставляются дерево и живое существо, что создает художественный образ (в частности, из-за мужского рода слова «дуб» и женского рода слова «липа»). Сравнения выражаются следующими способами:

1) оборотами с союзами «как, словно, будто, точно» и др., например: «Воздух чист и свеж, как поцелуй ребенка» (М. Ю. Лермонтов);

2) формой сравнительной степени прилагательного или наречия: «Ленин и теперь живет всех живых» (В. Маяковский);

3) существительным в творительном падеже: «В груди ее птицею пела радость» (М. Горький);

4) лексически при помощи слов «подобный, похожий» и др., например: «На глаза осторожной кошки похожи твои глаза» (А. Ахматова).

Сравнения могут быть развернутыми, с сопоставлением многих сходных черт, например: «Чичиков все еще стоял неподвижно на одном и том же месте, как человек, который весело

вышел на улицу с тем, чтобы прогуляться, с глазами, расположенными глядеть на все, и вдруг неподвижно остановился, вспомнив, что он позабыл что-то, и уж тогда глупее ничего не может быть такого человека: беззаботное выражение слетает с лица его; он силится припомнить, что позабыл он, не платок ли, но платок в кармане, не деньги ли, но деньги тоже в кармане; все, кажется, при нем, а между тем какой-то неведомый дух шепчет ему в уши, что он позабыл что-то» (Н. В. Гоголь).

Метафора. В широком смысле - иносказание вообще; в более узком смысле - обозначение предметов или явлений одного ряда с помощью свойств, характерных для предметов или явлений другого ряда. Существуют метафоры языка и метафоры стиля; первые являются выражениями привычными, со стертой образностью {встает солнце, идет дождь, идут часы - так называемые «мертвые» метафоры), а вторые, метафоры стиля, есть как раз то, что мы используем в терапии. Метафоры, как и сравнения, бывают простыми и развернутыми. Пример простой метафоры: «Куда, куда вы удалились, весны моей златые дни?» (А. С. Пушкин) - здесь название времени года соотнесено с периодами жизни человека, и слово «весна» получило метафорическое значение «юность». Пример развернутой метафоры: «Вот охватывает ветер стаи волн объятые крепким и бросает их с размаха, в дикой злобе на утесы, разбивая в пыль и брызги изумрудные громады» (М. Горький). **Метонимия** - описание не на основе сходства, а на основе связей между предметами или явлениями. Такая связь может быть:

1) между содержимым и содержащим, например: «Я три тарелки съел» (И. А. Крылов) - то есть «три тарелки ухи»;

2) между автором и его произведением, например: «Читал охотно Апулея, а Цицерона не читал» (А. С. Пушкин) - то есть «произведения этих писателей»;

3) между действием или его результатом и орудием этого действия, например: «Их села и нивы за буйный набег обрек он мечам и пожарам» (А. С. Пушкин) - то есть «разорению, уничтожению»;

4) между предметом и материалом, из которого сделан предмет, например: «Янтарь в устах его дымится» (А. С. Пушкин) - то есть «трубка, сделанная из янтаря»;

5) между местом действия и людьми, находящимися на этом месте, например: «Ложи блещут, партер и кресла - все кипит» (А. С. Пушкин), то есть «зрители, сидящие в партере и креслах».

Синекдоха - разновидность метонимии, основанная на перенесении значения с одного явления на другое по признаку количественного отношения между ними. Обычно в синекдохе употребляется:

1) единственное число вместо множественного, например: «И слышно было до рассвета, как ликовал француз» (М. Ю. Лермонтов) - то есть «французы»;

2) множественное число вместо единственного, например: «Мы все глядим в Наполеоны» (А. С. Пушкин) - то есть «хотим быть похожими на Наполеона»;

3) часть вместо целого, например: «Имеете ли вы в чем-нибудь нужду? - В крыше для моего семейства» (А. И. Герцен) - то есть «в доме под крышей»;

4) родовое название вместо видового, например: «Ну что ж, садись, светило» (В. Маяковский) - то есть «солнце»;

5) видовое название вместо родового, например: «Пуще всего береги копейку» (Н. В. Гоголь) - то есть «деньги».

Принятые в спортивной хронике обороты типа «первая перчатка», «первая ракетка» суть синекдохи.

Гипербола - образное (часто - непомерное) преувеличение размера, силы, значения и т. п. какого-либо предмета или явления, например: «Редкая птица долетит до середины Днепра» (Н.

В. Гоголь).

И, наоборот, литота - непомерное преуменьшение, например: «Ваш шпиц, прелестный шпиц, не более наперстка» (А. С. Грибоедов). Ирония - употребление слова или выражения в смысле, обратном буквальному, например: «Отколе, умная, бредешь ты, голова» (И. А. Крылов) - в обращении к ослу.

Высшей степенью иронии является сарказм: «За все, за все тебя благодарю я: За тайные мучения страстей,

За горечь, слез, отраву поцелуя,

За месть врагов и клевету друзей...» (М. Ю. Лермонтов)

Аллегория - изображение отвлеченного понятия с помощью конкретного жизненного образа. Например, аллегория хитрости - лиса, аллегория трусости - заяц, аллегория коварства - змея и т. д. Аллегии бывают и графическими, например: аллегория медицины - чаша со змеей, аллегория надежды - якорь (малоизвестный в России образ, широко применяющийся, тем не менее, в пропаганде и рекламе), аллегория свободы - разорванные цепи (в том числе и на татуировках), аллегория правосудия - женщина с завязанными глазами, весами и мечом. (На одном семинаре меня спросили, аллегорией чего является девушка с веслом? Наверное, аллегорией социализма...)

Олицетворение - перенесение свойств человека на неодушевленные предметы и явления или отвлеченные понятия, например: «Утешится безмолвная печаль и резвая задумается радость» (А. С. Пушкин).

Перифраза (перифраз) - замена названия лица, предмета или явления описанием его существенных признаков, например: «Страна восходящего солнца» вместо «Япония», «царь зверей» вместо «лев» и т. п.

Теперь - синтаксис фразы, стилистические (риторические) фигуры.

Анафора - повторение слов, оборотов (иногда звуков) в начале отдельных частей высказывания. Например: «Жди меня, и я вернусь. Только очень ме-ди. Жди, когда наводят грусть Желтые дожди, Жди, когда снега метут. Жди, когда жара...» (К. Симонов)

Эпифора - повторение слов или оборотов в конце смежных отрывков, например: «Милый друг, и в этом тихом доме Лихорадка бьет меня. Не найти мне места в тихом доме Возле мирного огня!» (А. Блок)

Параллелизм - одинаковое синтаксическое построение соседних предложений или отрезков речи, например: «Молодым везде у нас дорога. Старикам везде у нас почет.» (В. Лебедев-Кумач)

Антитеза - оборот, в котором для усиления выразительности речи противопоставляют понятия, явления, предметы, например: «Богатый и в будни пирует, а бедный и в праздник горюет» (пословица).

Градация - расположение слов в предложении в порядке возрастающего или убывающего значения. Пример возрастающей градации: «Не жалею, не зову, не плачу, Все пройдет, как с белых яблонь дым.»

(С. Есенин)

Пример нисходящей градации: «Присягаю ленинградским ранам, Первым разоренным очагам: Не сло-млюсь, не дрогну, не устану, Ни крупичицы не прощу врагам.» (О. Бергольц)

Инверсия - расположение членов предложения в порядке, нарушающем обычный, например: «Душа к высокому тянется» (В. Панова).

Эллипсис - пропуск подразумеваемого члена предложения, например: «Офицер - из пистолета, Теркин - в мягкое штыком.» (А. Твардовский).

Умолчание - автор намеренно не до конца выражает мысль, предоставляя читателю

догадаться о невысказанном, например: «Нет, я хотел... быть может, вы ...я думал, Что уж барону время умереть.» (А. С. Пушкин)

Риторическое обращение - подчеркнутое обращение к кому-либо или чему-либо не с целью назвать адресата, а с целью выразить отношение к нему, например: «Тише, ораторы! Ваше слово, товарищ маузер!» (В. Маяковский).

Риторический вопрос - вопрос не с целью получить ответ, а для привлечения внимания к предмету речи, например: «Знаете ли вы украинскую ночь? О, вы не знаете украинской ночи!» (Н. В. Гоголь).

Многосоюзиe - повторение союзов для логического и интонационного подчеркивания частей предложения, например: «По ночам горели дома, и дул ветер, и от ветра качались черные тела на виселицах, и над ними кричали вороны» (А. И. Куприн).

Бессоюзиe - пропуск союзов между членами предложения с целью придать высказыванию стремительность, насыщенность впечатлениями, например: «Швед, русский - колет, рубит, режет, бой барабанный, крики, скрежет, гром пушек, топот, ржанье, стон...» (А. С. Пушкин).

Ценность вышеприведенных сведений в том, что они позволяют (при наличии времени и желания, конечно) заняться беллетризацией метафоры, что имеет не меньшее значение для ее эффективного воздействия на пациента, чем соответствие критериям эффективной терапии.

Метафора в повседневной практике

С. Горин:... Давайте разберемся, что заставляет метафору работать. Самый простой способ утилизации транса -это прямая инструкция. Мы всегда можем к ней обратиться, она всегда при нас, но прямая инструкция имеет обыкновение вызывать прямое же противодействие - сопротивление пациента. Метафора, рассказ о ком-то другом в принципе не способны вызывать сопротивление, ибо чему сопротивляться? Тому, что кто-то кому-то приказал в вашем рассказе? В то же время, если события метафоры чем-то напоминают события актуальной проблемы пациента, он подсознательно начинает «примерять» на себя то, что вы ему рассказываете, и по инерции «примерять» решение проблемы. Это в первом приближении и есть то, что энэлписты называют «трансдеривационным поиском». И если решение проблемы, имеющееся в метафоре, подходит пациенту, «не жмет» ему, он примет это решение как свое - а не как вашу инструкцию.

Интерес к метафорам у психотерапевтов огромен, на семинарах это обычно одна из ведущих тем, но в повседневной практике метафоры используются все же редко... Наверное, работа с метафорами представляется слишком сложной, требующей предварительных заготовок, и часто так оно и есть. Но существуют приемы, позволяющие составлять метафоры в жанре экспромта.

Один из таких приемов - то, что Д. Гордон называет «формальной метафорой», а Милтон Эриксон - приемом «Мой друг Джо». Вы рассказываете пациенту историю про якобы другого пациента (или своего знакомого), у которого была сходная проблема и который как-то ее разрешил. Здесь есть правило - не рассказывайте историю про самого себя, это способствует отвлечению внимания от проблемы и стимулирует совершенно ненужные обсуждения из серии «А вот у нас был случай»...

Еще более простой прием - использование «кавычек» в терапии. Вы оформляете прямые инструкции пациенту, как сказанные кем-то другим в похожей или непохожей ситуации.

Все это, конечно, достаточно «прозрачные» приемы, но это работает, это позволяет обойти сопротивление пациента, и эти приемы выполняются быстро, без особого предварительного

обдумывания. Я видел, как в столовой один из коллег развлекался - он предложил соседу по столу такую фразу: «Я как-то был в ресторане и сказал официанту: «Дай мне соль!» Забавно посмотреть на реакцию человека, знающего о технике «кавычек» и все-таки выполняющего внушение.

У меня был один очень вежливый однокурсник. Ругаться с дамами он органически не мог, а если бывал слишком раздражен непонятливостью собеседницы, то начинал рассказывать ей сказку, причем хватало первого абзаца: «Жила-была на болоте жаба. И была она большая дура. Такая большая, что даже никто и не верил...»

Еще один сравнительно простой прием - использование готовых коротких историй, притч, анекдотов и даже афоризмов. Готовые истории, правда, редко бывают стопроцентно изоморфными содержанию проблемы пациента, но от них этого и не требуется - люди умеют обобщать... Здесь есть правило: готовая история, притча, анекдот эффективно работают только при первом в жизни пациента предъявлении, потом они становятся банальностью и могут даже ухудшить ваш контакт с пациентом. Так что приходится постоянно искать все новые и новые сюжеты, опасаясь, что на прием придет твой коллега с точно таким же «багажом» историй.

У меня есть сравнительно недавний пример работы короткой истории по отношению к конкретной психологической проблеме. На прием пришла женщина, обеспокоенная тем, что она не может принять решение: ей предложили новую работу, в которой есть свои плюсы и свои минусы по сравнению с нынешней, но количество плюсов и минусов в теперешней и предложенной работе совершенно одинаковое. Мне показалось, что подсознательно женщина уже сделала выбор в пользу новой работы и колеблется в принятии решения только на уровне сознания, и я индуцировал легкий транс, рассказал ей такой анекдот...

В деревне - наводнение. Вода уже заливает пол в домах, жители готовятся к эвакуации, грузят вещи на машины... И вот грузовик подъезжает к последнему дому. Семья из этого дома садится в машину, но в доме остается дедушка, который категорически отказывается уезжать - он усиленно молится, а на все просьбы уехать с семьей отвечает: «Бог мне поможет!»

Вся деревня эвакуирована, вода поднимается, дедушка перешел на чердак и молится там. За дедушкой присылают лодку, но он снова отказывается уезжать: «Бог меня не оставит, Бог мне поможет!»

Вода поднялась и до чердака. Дедушка молится на крыше. Когда за ним прилетает вертолет, дедушка опять говорит спасателям: «Бог мне поможет!» Вертолет улетел, дедушка утонул. Как праведник, он попадает в рай. При первой же встрече с Богом дедушка возмущается: «Господи! Я так в тебя верил, я так молился о спасении - почему же ты оставил меня, почему ты дал мне умереть?» На что Бог отвечает: «Идиот! А кто тебе посылал грузовик, лодку и вертолет?!»

Я не знаю, что именно в этой достаточно широко контекстуальной истории оказалось изоморфно ситуации клиентки, но женщина была очень довольна этим анекдотом и со своим выбором решения справилась.

Вопрос из зала: А можно использовать в метафорах сюжеты детских сказок? Взрослые их не помнят.

С. Горин: Да, конечно, взрослые их не помнят, но сюжеты сказок уже были предъявлены человеку в свое время и свое действие уже оказали. Какого-либо нового эффекта вы из них выжать не сможете. А вот персонажей сказок включайте в метафоры сколько угодно. (Кстати, такие «свежесос-тавленые» сказки со старыми персонажами очень любят слушать дети. Но если вы решите дать метафору в такой сказке своему ребенку, то помните, что для детей вполне нормально слушать одну и ту же историю до 150 раз. И если вашему ребенку сказка понравится, приготовьтесь рассказывать ее примерно три месяца каждый день, причем ребенок будет вас поправлять, будет требовать точного воспроизведения истории... Так что подумайте, прежде чем

начинать).

...Особых трудностей с метафорами у вас, как мне кажется, быть не должно. Сюжет метафоры - это проблемная ситуация пациента, которую вы сводите к какой-то элементарной, максимально простой последовательности событий: событие 1, событие 2, проблема, нет решения. (Вы это уже умеете делать, поскольку работа в техниках НЛП постоянно вынуждает вас вычислять стратегии построения проблем).

Решение проблемы... О том, чего хочет пациент, он вам сам и расскажет (подсознательно ему известно решение проблемы); вашей заботой будет привести желание пациента в соответствие с правилами хорошо сформулированного результата (см. «АВПГ», глава 7), а затем сделать это решение метафорическим. В выборе связующей стратегии (тех событий метафоры, которые приведут к решению) вы вполне можете положиться на свою интуицию - или на свое подсознание, на творческую часть своей личности, если эти определения нравятся вам больше.

С персонажами метафоры сложностей в принципе быть не может. Самое простое: берите первых попавшихся героев сказок или мультфильмов, если решаете проблему взаимоотношений (неважно, будут ли это взаимоотношения во внешнем мире или конфликт частей личности), и берите описание технического процесса, если решаете физиологическую проблему, сконцентрированную на каком-то органе тела.

Ну, и остаются мелочи - если от пациента вы требуете максимально точных формулировок, то сами при изложении метафоры говорите максимально неопределенно (навык неопределенной речи у вас есть); перед изложением метафоры (или в ходе изложения) наводите легкий транс... В этих мелочах вполне допустимы мелкие погрешности, поскольку единственным, в сущности, обязательным условием при работе с метафорой является ее изоморфность проблеме (эквивалентность событий метафоры событиям проблемы). Реплика из зала: Как все просто! Вам осталось только придумать метафору.

С. Горин: Давайте придумаем!

Конструируем метафору

С. Горин: Что возьмем в качестве проблемы?

Ответ из зала: Преждевременную эякуляцию.

С. Горин: Что же, проблема как проблема, не хуже других...

Давайте определим ее структуру: событие 1 - половой акт, событие 2 - преждевременная эякуляция, решение отсутствует. Ясно, что в метафоре событием 1 будет какая-то совместная ритмическая активность разнополюх персонажей, событием 2 - некая помеха, прекращающая эту активность, проблемой - прекращение активности, а решением...

Реплика из зала: Задержка эякуляции.

С. Горин: В смысле - поздняя эякуляция вместо преждевременной? Ejaculatio tarda вместо ejaculatio praesox? В эриксоновской терапии иногда допускается преднамеренно поменять одну проблему пациента на другую, и для развлечения можно было бы это сделать, по решению данной проблемы (во всяком случае, так считают многие сексопатологи) является возможность сознательно контролировать начало эякуляции. Значит, персонажи метафоры будут прекращать свою ритмическую активность тогда, когда сами этого захотят. А что может к этому привести? Что будет связующей стратегией?

Ответ из зала: Может быть, изменение характера совместной ритмической активности?

С. Горин: Может быть. Пока в качестве одного из вариантов годится все. Итак, решение мы

уже знаем, связующую стратегию определили, начинаем заниматься беллетристикой. Как мы опишем иносказательно половой акт?.. Подъем по лестнице был бы слишком хрестоматийно-фрейдистским, да и скучновато это... Для персонажей метафоры, имеется в виду.

Костя: Качание на качелях.

С. Горин: Ну, вот, а вы говорили - трудно... Качание на качелях вполне подходит: это и достаточно изоморфно, и достаточно интересно как занятие для персонажей. В таком случае, что будет символизировать преждевременную эякуляцию?

Ответ из зала: Падение с качелей. Спрыгивание с качелей.

С. Горин: Сейчас мы описываем проблему, а спрыгивание с качелей - действие произвольное в отличие от преждевременной эякуляции. Падение с качелей, поломка качелей, остановка из-за поломки значительно лучше, потому что эквивалентней. Ну и в чем будет решение?..

Ответы из зала: Спрыгивание тогда, когда захочешь. Не падаешь.

С. Горин: Ну, если у нас будет только два варианта, «па-дать-не падать», то мы все равно будем крутиться вокруг этого падения... А насчет спрыгивания - может быть, есть какой-то более приятный вариант окончания ритмической активности, не такой рискованный?... Да, мы еще персонажей не выбрали!

Реплика из зала: Буратино и Мальвина.

С. Горин: Буратино вообще-то деревянный... (смех в зале). В смысле, достаточно ли он соответствует структуре проблемы? Проблема осознается пациентом как страдание, а Буратино не был склонен страдать, он был большим оптимистом и большим эгоистом. В этом плане лучше бы подошел меланхолик Пьеро... Согласны?

Тогда начнем метафору так. Девочка Мальвина и мальчик Пьеро очень любили друг друга. Пьеро сочинял для Мальвины стихи, Мальвина ухаживала за костюмом Пьеро. И они оба очень любили качаться вместе на качелях. Это так приятно: взлетать вверх... и опускаться вниз (смех в зале)... глядя при этом друг на друга! В такие моменты, когда у обоих захватывает дух, они еще больше любили друг друга. Но у них была одна трудность - качание на качелях заканчивалось слишком быстро из-за... Из-за чего?

Ответы из зала: Из-за головокружения (смех). Веревка перетиралась. Там была неполадка в рычагах, качели все время тормозились.

С. Горин: Головокружение пока с негодованием отмечаем, потом разберемся, почему...

Качели постоянно тормозились... Я бы предпочел-таки идею катастрофы, внезапной поломки. Ведь эякуляция - процесс взрывной: дискретный, а не постепенный; цифровой, а не аналоговый... Итак, перетиралась веревка.

Значит, они очень любили качаться на качелях, очень любили друг друга во время этого занятия (смех в зале), но на качелях была очень непрочная веревка, которая заставляла их прекращать качание слишком быстро - веревка перетиралась, они падали с качелей, и им обоим это было неприятно.

Нет решения... Какое решение предложить?

Ответ из зала: Веревку заменить - взять большую и толстую... (смех в зале).

С. Горин: Я напоминаю - вы рассказываете метафору мужчине. Зачем прививать ему комплекс неполноценности? Другие решения?..

Ответы из зала: У меня предложение - взять более худенькую Мальвину (смех). Взять две веревки, они в два раза дольше служат (смех)... А потом папа Карло купил им новые качели!

С. Горин: Новые, значит... Забавно... С двумя более толстыми и более прочными веревками (смех в зале, группа настроена очень игриво).

Гинта: А почему они бы не пошли искать другие качели и не нашли бы новые, и там

амплитуда была бы побольше?

С. Горин: Наконец-то. Единственный человек, который по-настоящему въехал в ситуацию. А почему бы им самим не поискать новые качели?

Алла: Я тоже говорила.

С. Горин: Я не расслышал... Ну, тогда у нас есть два человека, которые по-настоящему въехали в ситуацию... Цель персонажей - качаться долго, столько, сколько захочется обоим. И действительно можно найти новые качели, которые качаются лучше и дольше. Оставим как вариант. Может быть, есть лучшие предложения?..

Костя: Можно вместо качелей использовать кресло-качалку. Можно вместе посещать американские горки.

С. Горин: Очень хороший вариант для продолжения. Еще варианты есть?

Ответ из зала: Совместное плавание.

С. Горин: И они вместе стали плавать на километровые дистанции, забросив эти качели к чертовой бабушке (смех в зале). Еще?..

...Ну, хорошо, идеи мы сгенерировали, можно отбирать лучшие. Их у нас три: поиски новых качелей, переход на кресло-качалку, катание на американских горках.

...И вот однажды Мальвина и Пьеро задумались - как избавиться от неприятных ощущений? Сначала они пытались придумать что-то каждый сам по себе, потом они стали искать решение вместе... Они хотели покачаться в кресле-качалке, и они это попробовали... Но как-то раз Пьеро взял Мальвину с собой, чтобы покататься на американских горках. И это было какое-то совершенно особое ощущение: когда вагончик американских горок медленно поднимается вверх... действительно медленно... и он поднимается очень высоко... У Мальвины уже захватывает дух...

Гинта: А он еще раз поднимается вверх! (Смех в зале).

С. Горин: И именно тогда, когда Мальвина предвкушает быстрый спуск, вагончик горок медленно набирает скорость, очень постепенно, и он движется вниз только для того, чтобы снова подняться... И Мальвина вновь с удивлением замирает в предвкушении чего-то очень приятного... И в этот момент вагончик по воле Пьеро может совсем остановиться...

Гинта: Нет, только не сейчас! (Смех в зале).

С. Горин: И они оба понимают, что можно кататься очень и очень долго... (смех в зале). Ладно, отдохните.

(После перерыва). Возможно, вас это очень удивит, но несмотря на ваше бурное веселье, я хотел бы закончить конструирование данной метафоры. Разрешение проблемы все-таки в том, что движение (то есть совместная ритмическая активность) становится медленным по воле персонажа мужского пола, и оба персонажа метафоры наслаждаются теми ощущениями, которые возникают в процессе движения. Так?

...И теперь они оба знали, что они могут любить друг друга и тогда, когда они быстро качаются на качелях, и тогда, когда они медленно катаются вместе в вагончике американских горок... И Пьеро обнаружил, что ему все чаще и чаще удается вовремя остановиться, чтобы понять ценность каждого из получаемых им ощущений: ощущения от прикосновения к телу Мальвины... ощущений отзвуков ее голоса... от запаха ее волос... Пьеро обнаружил, что иногда время останавливается для него... и тогда его движения становятся еще более медленными... и для него становится привычным получать максимум удовольствия от медленных движений...

Вот что-то в этом роде. Все правила соблюдены, и такая метафора (пусть краткая) будет работать. Еще одно примечание. Милтон Эриксон владел искусством метафоры не только в терапии, но и при сборе информации, и он считал, что именно метафорическая коммуникация позволяет собрать истинные сведения о ситуации пациента (особенно о семейной ситуации).

Например, если Эриксон хотел узнать о сексуальных предпочтениях супругов, он начинал говорить с ними о том, как они предпочитают обедать, и выяснял, что муж не обращает особого внимания на сервировку стола и старается побыстрее насытиться, а жене необходимо столовое серебро, музыка для фона и застольная беседа. Важным моментом здесь является то, что если супруги догадаются, о чем они в действительности откровенничают, терапевту следует сменить тему беседы.

Улучшаем метафору

С. Горин: Если вы читали «Терапевтические метафоры» Д. Гордона, то знаете, что метафору можно украсить некоторыми добавлениями, одновременно повысив ее эффективность. Так, имеет смысл включить в речь персонажей предикаты, характерные для актуальных действующих лиц. Можно также идентифицировать категории Вирджинии Сатир (блеймер, плакатор, компьютер, дистрактор) для актуальных действующих лиц и организовать в связи с этим поведение персонажей метафоры (или хотя бы их речь). Гордон рекомендует также использовать в тексте метафоры субмодальные различия. И если все это применить, то вы получите очень хорошую, очень красивую и очень эффективную метафору - при условии, что у вас есть время на литературные опыты. Я повторяюсь, сказав, что даже если вы не знаете всех этих тонкостей (категорий Сатир, субмодальностей), если вы и о системах репрезентации понятия не имеете, вы все равно можете сочинить работающую метафору, всего лишь сохраняя ее изоморфность содержанию проблемы.

Одно примечание: если персонажи метафоры являются у вас одушевленными (люди, животные), то символизировать поломку процесса, символизировать проблему лучше с помощью описания неких внешних технических причин, а не самочувствия персонажей. Иначе вы рискуете дать в метафоре, предъявленной пациенту в состоянии транса, инструкцию об ухудшении его самочувствия (причем, если вы работаете в жанре импровизации, вы можете даже не заметить этот момент). В нашем случае, включив в описание проблемы головокружение персонажей, мы вполне могли бы обеспечить себе на следующий сеанс работу с новой проблемой пациента - невозможностью продолжать половой акт из-за головокружения.

Есть простые приемы улучшения метафоры, не требующие предварительных заготовок и позволяющие улучшить метафору «на ходу», по мере ее предъявления. Один из таких приемов - использование (особенно при работе с психосоматическими проблемами) выражений, которые имеют переносный и прямой смысл и в которых есть названия органов тела. Скажем, сердечная признательность, от сердца отлегло, светлая голова, прикусить язык, перемывать кости... Еще один хороший прием - предъявить пациенту незаконченную метафору, попросив его самостоятельно найти разрешение. Лично мне нравится включать в метафору прямые инструкции, маркируя их каким-то способом. Опять-таки технику рассеивания вы знаете, а значит, можете очень легко, изящно - и где-то даже нахально - проводить прямые внушения, направленные на решение проблемы.

И самый, наверное, простой прием из этого ряда - включение в текст метафоры имени пациента перед значимой инструкцией, например, так: «.. .И тогда Пьеро понял, что он может, Александр, остановиться и насладиться каждым ощущением...»

Разумеется, заботясь об улучшении метафоры, позаботьтесь также о том, чтобы ее при этом не ухудшить. В этой связи я хочу познакомить вас с идеей Я. П. Гирича: крайне нежелательно строить метафору на понятии смерти, поскольку это приведет к ее полному отторжению пациентом.

В самом деле, подсознательно все мы бессмертны («там, где есть Я, нет смерти, а там, где есть смерть, нет Меня»), и наш мозг попросту не допустит перемен в фундаменте существования личности. Это положение имеет несколько интересных следствий. Первое: если вы поставите понятие смерти в начало рассказа, его художественная ценность резко упадет. Второе: если вы хотите разрушить какую-либо организационную структуру, подарите ее представителям красивую метафору - в качестве гимна, легенды и т. п. - которая начинается смертью).

Реплика из зала: А в анекдоте дедушка утонул...

С. Горин: Ну, после этого он вступил в диалог, так что смерть дедушки не только не была основой метафоры - она оказалась проходным эпизодом даже для самого дедушки... Тема смерти в разговоре о загробной жизни - это совсем другое дело, и насколько я помню Н. Песешкиан (основатель Позитивной Психотерапии) рекомендует не уходить от таких разговоров.

Еще один подход к улучшению метафоры - метод «создания терапевтических мифов» в рамках суггестивной лингвистики (работы И. Ю. Черепановой). Оказывается, лингвисты лучше понимают то, что надо бы понимать психотерапевтам: с точки зрения эволюции, речь начинается не со слова, а со звука. Следовательно, умело оперируя звуком, вы будете оперировать работой каких-то достаточно древних структур мозга и посредством звука можете вызвать серьезные изменения в функционировании личности. Кришнаиты с их пением мантр пользуются именно этим...

Хорошо. Я получил искреннее удовольствие от общения со столь творческой и веселой группой, а окончание нашей общей метафоры будет таким: «И тогда Пьеро вместе с Мальвиной поняли, ребята - пора погрузиться в транс...»

Заключительный сеанс

Сегодня пятница, а поскольку пятница всегда следует за четвергом... и какая-то из пятниц год назад предшествовала субботе... и даже тогда, когда всех нас еще не было на свете, какие-то дни недели уже были... хотя, возможно, еще не было людей, которые могли бы дать им названия... зима сменяется весной, а весна - летом... причем все это актуально и сегодня... Мы можем сказать, что все в мире постоянно меняется, и с таким же успехом мы можем сказать, что все в мире неизменно... потому что солнце всегда встает на востоке и заходит на западе... Но поскольку дни недели следуют один за другим в строгом порядке, то в какой-то степени происходившее год назад будет происходить и через год... когда вновь после какого-то четверга наступит пятница...

Я уже упоминал, что люди - очень интересные существа... Самое интересное у людей - способность учиться ... чему-то новому... И процесс обучения всегда достаточно утомителен... и эта усталость понятна... и когда мы осознаем эту усталость еще лучше... можно просто отдохнуть ... Причем люди могут отдыхать... с закрытыми глазами... и с открытыми глазами... все равно уходя мыслями от внешнего мира... Меня всегда интересовал процесс того, как человек чему-то учится... Предположим, перед нами - маленький ребенок, который садится на трехколесный велосипед... Поначалу перед ним стоит задача огромной сложности, но ребенок знает, что он хочет научиться кататься на трехколесном велосипеде... И он видит, как другие, его сверстники, делают это легко и изящно... И ребенок хочет подражать им... и хочет превзойти их в этом искусстве...

Но когда ребенок подходит к велосипеду.. он видит очень сложное сооружение... Оказывается, что если сесть на седло велосипеда, то не сразу поймешь, как устроить ноги на

педалях... И на это уходит какое-то время... Возможно, ребенку помогают родители... Иногда, если ребенок находится в отчаянии, родители говорят ему, куда поставить ноги, за что держаться руками и как расположиться еще удобнее...

Некоторое время ребенку бывает трудно согласовать движения ног и понять, от какого именно его движения крутится колесо, и велосипед вместе с ним движется вперед... Когда велосипед движется, согласовывать движения ног все еще трудно... особенно в первые дни... а потом это получается легче... Если поначалу ребенок смотрит на одну ногу и на другую ногу... и думает о том, что он должен нажать на одну педаль, чтобы вторая пошла вверх... то с течением времени, постепенно, все начинает получаться как бы само собой, автоматически... вследствие даже самой небольшой тренировки...

Иногда забавно бывает наблюдать, как быстро люди учатся'... Они вроде бы отдыхают, может быть, даже спят... и обучаются!.. Ведь именно люди придумали обучение во сне... И бывает интересно посмотреть, как за какие-то три-четыре дня ребенок полностью осваивает такое сложное сооружение, как трехколесный велосипед... И едет на нем уже залихватски, получая огромное удовольствие, радуясь своему умению... При этом можно улыбаться... И можно в любой момент отдохнуть, если в процессе обучения наступила усталость...

Мне нравится смотреть на людей, когда они отдохнули... когда люди энергичны... Отдых ведь для того и придуман, чтобы восстанавливать ресурсы... Есть люди, которые талантливо успевают отдохнуть за несколько минут... И когда приходит время, люди могут открывать глаза... с чувством радости, обновленности... И чем дольше люди держат глаза закрытыми, тем скорее им хочется... открыть глаза!

Глава 6. ЯВНАЯ ГИПНОТИЗАЦИЯ

Гипнотический транс в эриксоновском гипнозе

(Стенограмма семинара)

С. Горин:...Итак, подстройку мы освоили, давайте перейдем к трансу. Кстати, что такое «транс» в эриксоновском понимании? В классическом гипнозе достижение гипнотического состояния настолько тесно связано с ритуалами (пассы, пристальный взгляд, предварительное определение внушаемости, гипнабельности), что многие пациенты и даже врачи считают: нет ритуала - нет гипноза. В понимании Милтона Эриксона, гипнотический транс - это интенсивное сосредоточение внимания на спонтанно появляющихся внутренних образах, мыслях. Если укоротить это определение без ущерба для смысла, то транс - это интенсивное сосредоточение внимания внутри себя. Или - сознательное внимание, направленное внутрь.

Из этого определения вытекают несколько полезных для работы следствий. Например, такое: транс является одним из естественных состояний человека. Не обязательно транс есть результат вмешательства гипнотизера; человек естественным образом иногда ест, иногда спит, а иногда впадает в гипнотический транс. Если принять положение о том, что транс является одним из естественных состояний, то можно принять и то, что у человека есть потребность в транс - равно как и в любом другом естественном состоянии.

В эриксоновском понимании транс оказывается очень похожим по структуре на обычную переработку внутреннего опыта, на то, что мы называем «уходом в себя». И появление транс как «ухода в себя» можно вызвать не только определенным поведением гипнотизера, но и созданием определенного контекста. Человек обращается внутрь себя не обязательно тогда, когда там происходит что-то интересное - достаточно, чтобы во внешнем мире ничего интересного не происходило. Кстати, в классическом гипнозе мы уделяем большое внимание именно этому аспекту гипнотического контекста - заботясь о тишине в гипнотарии, о затемненности помещения, мы тем самым отделяем пациента от событий внешнего мира, которые могли бы привлечь его внимание.

Еще один момент. В классическом гипнозе достижение гипнотического состояния часто рассматривается как вполне самостоятельная цель воздействия. Многие считают, что чем глубже пациент загипнотизирован, тем успешнее реализуется лечебное внушение. В эриксоновском гипнозе достижение транс всегда только инструмент воздействия, и никогда не цель. (Правда, инструментом тоже надо владеть хорошо). Отсюда одна из рекомендаций Милтона Эриксона: «Если транс нет - ведите себя так, будто он есть».

И еще такая идея: транс есть результат сотрудничества. Если в классическом гипнозе достижение транс принято рассматривать как процесс управления, подавления, командования, то эриксоновский гипноз - это всегда сотрудничество. Вы начинаете сотрудничать с пациентом уже на стадии подстройки, а потом вы начинаете менять свое поведение, изображая погружение в транс, и тем самым даете понять гипно-тику, какое поведение требуется (или, скорее, ожидается) от него.

В эриксоновском гипнозе принято доверять не сознанию, а подсознательным процессам. Для своего времени идея Милтона Эриксона о доверии к подсознанию была без преувеличения революционной, поскольку появилась она в те годы, когда господствовала идея Зигмунда Фрейда о том, что подсознание есть нечто разрушительное (или, по крайней мере,

неконструктивное). И вот Милтон Эриксон говорит, что подсознание пациента может быть весьма конструктивной силой - причем даже более конструктивной, чем сознание. Подсознание создает проблемы, но оно же знает и их решение (сам приход пациента к психотерапевту можно рассматривать как свидетельство подсознательного восприятия пациентом своих проблем, как решаемых). Многие инструкции, которые пациент получает в эриксоновской терапии, сводятся к примерно следующему утверждению: «Каким-то способом начинайте решать свою проблему».

Хорошо. Перед тем как перейти к упражнениям по наведению транса, я хочу предложить вам сделать одну простую вещь - взять на якорь состояние вашего активного бодрствования с тем, чтобы облегчить ваше возвращение к ясному сознанию. Мне хотелось бы заниматься с группой, находящейся в ясном сознании... хотя это и не обязательно... Найдите любой собственный якорь - некоторый внутренний образ, часть внутреннего диалога, специфическое прикосновение - связанный у вас с понятием активного бодрствования. Самое простое - предположив, что сейчас вы находитесь именно в таком состоянии, похлопайте себя по правому плечу или ущипните себя за мочку левого уха.

Между прочим, имеет смысл делать так не только перед упражнениями, но и в повседневной работе. Дело даже не в том, что слишком часто погружаясь в транс в ходе взаимодействия с пациентами, вы путаете состояния транса и бодрствования в других контекстах общения. Дело в том, что среди врачей - в свое время меня это очень удивило - есть люди, путающие состояние транса с состоянием... ну, чем-то вроде онейроидной кататонии. Так вот, в каком бы состоянии вы ни работали с пациентом, из него надо быстро возвращаться - и якоря в этом помогут. Хорошо. Теперь давайте сделаем простое ученическое упражнение.

Наведение транса через левитацию руки

С. Горин: Это старая техника, которая относится к классическому гипнозу, но Милтон Эриксон настолько часто применял ее, что теперь левитацию руки изучают в курсе эриксоновского гипноза. И действительно, в этой технике присутствует то, что характерно для эриксоновского подхода: внешняя недирективность воздействия, доверие к подсознанию пациента, постоянная стимуляция активности пациента в процессе терапии. У коллег отношение к этой технике самое неоднозначное: кто-то очень любит ее использовать, считая одной из самых надежных техник официального наведения транса; кто-то считает, что она не вполне вписывается в нашу культуру, поэтому срабатывает редко. Я, наверное, не смогу подтвердить или опровергнуть какое-либо из этих мнений, потому что в своей практике сталкивался и с тем, и с другим. Может быть, это связано с каким-то из моих собственных ограничений, потому что в методике «Ключ саморегуляции» Х. Алиева левитация руки является базовой техникой наведения транса, а «Ключ» работает достаточно надежно.

Левитацию руки можно свести к шести шагам.

Шаг 1. Предложите партнеру вспомнить любой пример подсознательного движения, действия. Подробно опишите характер таких движений.

Шаг 2. Предложите партнеру сконцентрировать сознательное внимание на обеих руках. Во-первых, предложите посмотреть на руку, во-вторых, предложите почувствовать то, к чему прикасаются руки; в-третьих, предложите ощутить тонус мышц рук.

Шаг 3. Дайте инструкцию о подъеме одной из рук. Это может быть прямая инструкция, или инструкция-вопрос, или иллюзия выбора (здесь можно использовать любую из речевых стратегий использования транса в эриксоновском гипнозе).

Шаг 4. Дайте инструкцию о том, что рука будет двигаться по направлению к голове, и прикосновение руки к лицу будет моментом достижения транса.

Шаг 5. Использование транса.

Шаг 6. Возвращение из транса. В этой технике принято давать инструкцию о том, что рука опускается, и одновременно с этим пациент возвращается к ясному сознанию.

Есть практические находки, облегчающие применение техники. Например, вы можете предложить пациенту или партнеру представить движение руки к лицу в воображении, и это будет действовать независимо от того, есть ли такое движение в реальности. В эриксоновском гипнозе работа с воображением пациента считается не менее эффективной, чем работа с реальными объектами - есть, к примеру, техники наведения транса через рассматривание воображаемого стеклянного шарика или слушание воображаемого метронома. Давайте, я продемонстрирую технику, если будет доброволец.

(Выходит женщина). Хорошо. Садитесь здесь, напротив меня и скажите, как к вам обращаться.

Женщина: Лена. По имени и на «ты».

С. Горин: Хорошо, Лена. Тебе когда-нибудь приходилось кормить с ложечки маленького ребенка? (Подстроился к позе партнерши, начинает говорить с подстройкой к дыханию). Приходилось... Ну, тогда ты знаешь, что там бывает такой интересный момент - ты подносишь ложку ко рту ребенка, он открывает рот... и ты тоже открываешь рот... совершенно бессознательно... И мне вечером удалось увидеть, как ты танцуешь... Ты очень хорошо это делаешь... И я думаю, что твое тело иногда движется само... оно само знает, как надо двигаться... ты при этом можешь думать о чем-то другом... а тело знает, как ему двигаться... и ты получаешь от этого удовольствие...

Ты, конечно, можешь отличить бессознательные движения от осознанных... Если, например, рука движется осознанно, произвольно... то она движется по прямой, быстро и плавно... и это движение начинается от плеча... А если рука движется бессознательно... то ее движения порывисты и непредсказуемы... они кажутся неуверенными... и ты никогда не знаешь, как рука будет двигаться... еще и потому, что это движение начинается с периферии, с пальцев рук... Рука, которая движется бессознательно... движется примерно так... (показывает подъем руки мелкими бессистемными движе* ниями).

Но я хочу поговорить с тобой не об этом... поэтому я хочу, чтобы ты почувствовала себя очень удобно на этом стуле. .. чтобы ты полностью расслабилась... Твои руки лежат на коленях, они очень правильно лежат... Ты можешь видеть свои руки, если ты внимательно помотришь на них... И я хочу, чтобы твое внимание постоянно возвращалось к твоим рукам... вместе с твоим взглядом... Ты можешь заметить очень мелкие детали на своих руках... и конечно я могу не говорить, что ты можешь видеть часы на левой руке... или обручальное кольцо на правой руке... И одновременно, когда ты пристально смотришь на свои руки... ты замечаешь какие-то еще очень мелкие детали... которые можешь заметить только ты...

И я хочу, чтобы ты хорошо почувствовала свои руки... почувствовала расслабленность своих рук... потому что все, что тебе нужно сделать... это сесть удобно и расслабиться... и сосредоточить взгляд на своих руках... и почувствовать свои руки... и почувствовать, как они прикасаются к ткани платья.. . и они чувствуют температуру бедер... и конечно они чувствуют температуру воздуха... потому что есть разница в ощущениях тех участков тела, которые покрыты платьем... и открытых участков, которые ощущают воздух... и твои руки могут почувствовать все эти отличия... И, возможно, ты почувствуешь что-то еще... Когда руки расслабляются, они могут почувствовать свою тяжесть... или свою легкость... Может быть, они чувствуют зуд... и тогда ты поймешь, что тебя интересует все, что чувствуют твои руки... когда

ты очень внимательно за ними наблюдаешь... и сосредоточена на ощущениях в твоих руках... Неважно, какими будут эти ощущения.. . я хочу, чтобы ты внимательно за ними наблюдала... ощущала их во всех деталях... Ощущала малейшие движения в руках... в пальцах рук... Потому что расслабленность всегда сопровождается движениями... Но пока я об этом не сказал, ты могла об этом и не знать... И может быть, движения уже есть... и осталось только увидеть и почувствовать их... И ты можешь спросить себя, когда же эти движения... которые уже есть в расслабленной руке... станут видимыми и осязаемыми...

У многих людей хорошо развито воображение... и они могут представить себе, как их рука поднимается... совершенно бессознательными движениями... И есть люди, которые могут что-то представлять себе с открытыми глазами... или с закрытыми глазами... Для того, чтобы представить себе подъем руки... люди могут представлять, что к руке привязан воздушный шарик... и он тянет руку вверх... И есть люди, которым удобнее представлять, что снизу руку подталкивает вверх какая-то палка... И есть люди, которые представляют себе, что между рукой и головой есть магнитное поле... и рука притягивается к голове... и голова тоже притягивается к руке... это особенно легко себе представить, если глаза устали смотреть на одно и то же место... если веки устали и глаза закрываются... (Лена закрывает глаза).

Мне интересно узнать, можешь ли ты представить, что одна из твоих рук начнет подниматься вверх... и можешь ли ты представить, что это движение начнется с какого-то одного пальца... и тебе тоже будет интересно, совпадает ли реальное движение руки с тем... которое ты могла бы себе представить прямо сейчас... Вполне возможно, что если ты искренне хочешь погрузиться в транс... начнет подниматься твоя правая рука... а если ты этого не хочешь... начинает подниматься твоя левая рука... причем совершенно неизвестно, с какого пальца начнется это движение... Может начать двигаться мизинец правой руки... или указательный палец левой руки... ил и большой палец правой или левой руки... или средний палец левой или правой руки... или безымянный палец правой или левой руки... или все пальцы одновременно на одной руке и один из пальцев на другой руке...

Ты точно не знаешь, когда и на какой руке начнется движение... И ты не знаешь, совпадет ли это реальное движение с тем, которое ты себе представляла ранее... И когда это движение начнется, ты сможешь удивиться и тому, что ты именно так это себе и представляла... и тому, что это движение, которое уже началось на самом деле, не совпадает с тем движением, которое ты себе представляла... Поэтому будь очень внимательна к своим ощущениям... чтобы уловить начало движения... которое будет очень мелким подрагиванием таким, как сейчас... а потом пространство между пальцами начнет медленно увеличиваться... и я смогу заметить, а ты сможешь почувствовать, что пространство между пальцами становится все больше и больше... но очень медленно... не так быстро... Наверное, пальцы будут расходиться... не слишком быстро... и когда пальцы расходятся... они могут расходиться так, как сейчас... или как-то по-другому...

И я не знаю, замечала ли ты раньше... что когда ты дышишь... и делаешь вдох... и выдох... то на вдохе грудная клетка как бы тянет одну из рук вверх... с каждым вдохом рука... тянется вверх... и остается на своем месте при выдохе... двигаясь только вверх... на вдохе... (Фразы о вдохе и движении руки вверх говорятся на вдохе партнерши). При этом пальцы руки образуют арку над бедром... они тянут вверх друг друга... и сначала образуют арку над бедром... и рука может изменить свое положение на более удобное... чтобы можно было подниматься вверх... и вверх... (С. Горин встает и продолжает говорить, часто употребляя повышающуюся интонацию при произнесении слов «поднимается», «вверх» и т. п.).

Интересно, куда движется твоя рука, когда она движется вверх... Самое естественное ее движение... это движение к голове, потому что голова находится сверху... И если представить себе... что рука притягивается к голове... то можно представить себе, что голова притягивается к

руке... что может увеличить сосредоточенность... и расслабленность... по мере того как рука движется к голове... И я думаю, что если рука... продолжает двигаться все выше... и выше... то она может прикоснуться к голове... и удобнее всего будет прикоснуться ко лбу... потому что люди часто прикасаются рукой ко лбу... и им это приятно... потому что позволяет еще лучше и глубже... сосредоточиться... и расслабиться... когда рука прикасается ко лбу...

И в это время ты дышишь очень спокойно... и делаешь вдох... и выдох... и твоя рука может принять очень удобное положение... которое позволит прикоснуться к лицу... или колбу... или к щеке... или к подбородку... или к верхней губе... И ты можешь стать еще спокойнее... и расслабиться настолько глубоко... насколько это нужно тебе сегодня... для решения той задачи... с которой ты когда-то села на этот стул... Но ты можешь расслабиться еще глубже... и быть такой спокойной... какой ты хотела бы быть... но возможно никогда не была... или уже была...

Возможно, ты была очень уверенной в себе... в каких-то ситуациях... которые ты можешь сейчас вспомнить... Возможно, ты была такой, какой ты хочешь стать... но считаешь, что это для тебя трудно... хотя на самом деле это может быть и трудным... и легким... И если тебя что-то беспокоило раньше... когда ты только еще думала, участвовать ли тебе в этой демонстрации... и погружаться ли тебе в транс еще глубже... или погрузиться не настолько глубоко... то сейчас ты можешь начинать искать решение... своей проблемы... потому что в глубине души ты знаешь, что это решение есть... и даже знаешь, какое оно... И ты можешь знать это или не знать... но когда я говорю «ты знаешь»... я думаю о том, что ты - это и твое сознание... и твое тело, которое я вижу... и твое подсознание, которое я видеть не могу... а ты можешь о нем не знать... в то время как оно уже помогает тебе... начиная производить нужные тебе... и приятные для тебя... серьезные перемены... в твоём сознании и твоём теле... неважно даже, может ли твое сознание... понимать смысл того, что я говорю... наблюдая за тем, как твоя рука прикасается к лицу... и ты очень спокойна... по улице проезжает грузовик) и здесь есть какие-то еще звуки... которые очень далеко от тебя... потому что тебе интересно только то... что происходит с тобой... здесь и сейчас... когда твоя рука прикоснулась к лицу... и ты стала очень спокойной... и глубоко погруженной в себя... а где-то в глубине... начинает полным ходом идти процесс перемен... именно в том направлении, которое ты выбрала... до того как погрузиться в транс.. (С. Горин садится и продолжает говорить, чаще употребляя понижающуюся интонацию).

И сейчас ты еще немного отдохнешь... чтобы быть готовой узнать тот положительный результат... который будет следствием твоего поведения теперь... когда ты еще очень глубоко погружена в себя... но можешь уже начать... становиться более активной... через некоторое время... когда твоя рука начнет опускаться... и это тоже будет приятно для тебя... когда/ужа опускается... и потому что она тяжелая... или не очень тяжелая... но у руки есть какой-то вес... под действием которого рука опускается... а ты начинаешь лучше слышать звуки окружающего мира... и скоро захочешь увидеть этот мир... открыв глаза... тогда, когда тебе это будет удобно...

Может быть, ты откроешь глаза через одну минуту... или через две минуты... или тогда, когда я досчитаю до пяти... Причем я буду считать быстро... но не слишком быстро... чтобы ты успела стать бодрствующей... на цифре «пять»... Интересно, в каком темпе я буду считать... Один, два... Ты дышишь как-то иначе... Твоя рука опускается к бедру... Три, четыре... Ты готова открыть глаза, у тебя подрагивают веки...

Пять! Посмотри в окно, там солнце выглянуло. Послушай, как тихо в этой комнате. Вспомни о том, как я недавно рассказывал историю про то, как люди могут многое забывать - вплоть до крокодилов в автобусе. Ты здесь, с нами, и ты это помнишь. Или ты это забыла, неважно. Главное, что ты можешь двигаться, можешь встать и перейти куда-то, можешь поговорить с окружающими. Как ты себя чувствуешь? Лена: Хорошо. С. Горин: Спасибо тебе

за помощь. Садись на свое место в зале. Вопросы у аудитории есть? Вопросов нет.

Обсуждение.

С. Горин: Традиционный вопрос - ваши уникальные достижения и уникальные трудности?..

Вопрос из зала: Что делать, если партнер уже на первом шаге шаблона погружается в транс?

С. Горин: Я с этой трудностью сам сталкивался при демонстрациях. Разумеется, в реальной практике нет необходимости проходить весь шаблон, если человек пришел к вам, сел на стул и погрузился в транс. Кстати, проблема многих психотерапевтов состоит в том, что они пытаются наводить транс на пациента, который уже находится в транс, и тем самым напоминают добросовестных медсестер, которые будят больного, чтобы дать ему снотворное.

Случалось ли вам встречаться с людьми, которые вас в чем-то убеждают, вы уже согласились, а они продолжают убеждать? Если убеждение продолжается слишком долго, оно стимулирует естественно полярную реакцию у собеседника, да и просто раздражает, как любое другое проявление занудства. Конечно, если на первом шаге любого шаблона (или даже до первого шага) ваш партнер погрузился в транс, переходите к использованию транс.

Сергей: У нас была борьба за контроль.

С. Горин: Между кем и кем?

Сергей: Не между, а у погруженного в транс партнера была сильная мотивация сохранить контроль над своим состоянием.

С. Горин: Это мешало кому?..

Сергей: Это не мешало, это приходилось учитывать.

С. Горин: Это всегда приходится учитывать... до тех пор, пока ваш гонорар не приближается к пятидесяти долларам в час. В платном лечении отсутствуют некоторые трудности бесплатного. Кто из вас отработывал шаблон «5-4-3-2-1»? Как он на вас подействовал - в роли гипнотика?

Ответы из зала: Мне было очень легко погружаться в транс. Я очень глубоко погрузилась. Именно такая последовательность утверждений была мне приятна.

С. Горин: Некоторый предварительный вывод: люди похожи один на другого, поэтому шаблон действует.

Костя: Меня выводила из транс аудиально-кинестети-ческая последовательность, переход от «слышу» к «чувствую».

С. Горин: Некоторый предварительный вывод: люди очень сильно отличаются друг от друга (смех в зале). А те, кто будет наводить транс на Костю, учтите аудиально-кинестети-ческая последовательность для него неэффективна. Кому из вас легче было наводить транс на партнера, тоже погружаясь при этом в транс?

Гинта: Ой, да! Мы хорошо вместе погрузились!

С. Горин: Опять-таки вспоминаем, что единственная забота здесь - не погрузиться в транс более глубокий, чем у партнера. Хотя и это допустимо...

Маленькое примечание по ходу дела о некоторых редких контекстах работы с трансом. Ну, вот, скажем, психотерапевт, который страдает бессонницей. Жена решает ему помочь, дожидается момента, когда он вроде бы сильно утомлен, должен уснуть, и произносит несколько формул наведения транс с внушением сонливости. После этого жена засыпает, а психотерапевт переходит в состояние активного бодрствования. Почему? Для него транс - рабочее состояние, и значит, никогда не переходит в физиологический сон.

Чем удобен шаблон «5-4-3-2-1» - он позволяет включать в текст внушения все, что происходит вокруг, то есть инкорпорировать в текст внушения то, что мы привыкли считать

помехами. Гипнотизеры классического толка привыкают считать любой внешний шум препятствием к достижению транса, а в шаблоне «5-4-3-2-1» нам как раз не хватает внешних шумов, потому что если их нет, то нам нечего описывать. Один мой коллега работал в кабинете, примыкавшем к комнате отдыха медсестер довольно большой поликлиники.

Периодически они приходили туда отдохнуть, посплетничать, поесть, и все это сопровождалось шумом, шутками, смехом, запахом жареной картошки... И врачу приходилось все это инкорпорировать, говоря примерно следующее: «Вы слышите этот шум... и чувствуете этот запах... и понимаете, что с помощью всего этого люди решают свои проблемы... а вы здесь и сейчас решаете свои...» По-моему, когда звукоизоляцию кабинета улучшили, ему стало не хватать шумов. Удобно еще и то, что шаблон не требует определенной позы пациента. Если пациент сидит в закрытой позе, мы воспринимаем и это как валидное сообщение, удобное для описания: «Вы можете почувствовать тепло ваших рук там, где они соприкасаются...» Правда, если они соприкасаются в области лобка, появляются нежелательные ассоциации... Но это трудность всех этапов и методов гипноза - я имею в виду влюбленность в гипнотизера, перенос. Уже на этапе подстройки, когда вы создаете подсознательное доверие, согласие тел, тело вашей пациентки может стать до того согласным, что непонятно, что с ним дальше-то делать. То ли все-таки лечить. .. (смех в зале).

Это одна из проблем, которая, пожалуй, относится и к конфликтам психотерапевта как личности, и к конфликтам психотерапии как системы взаимодействия людей. Не помню, к сожалению, кто, на какой лекции и со ссылкой на кого приводил эти данные: кажется, во Франции опрос показал, что до 70% психотерапевтов-мужчин и до 40% психотерапевтов-женщин вступают иногда в интимные отношения со своими пациентами. Понятно, что это безнравственно. Но где, скажите, можно найти более быстрый и более эффективный способ повысить самооценку пациента? Сразу, мгновенно! Впрочем, это вопрос, который порождает новые вопросы, а не ответы...

В сущности, знание практической психологии и приемов гипноза не сделает вашу жизнь более счастливой - только более понятной. Еще какие наблюдения?..

Ира: Мой партнер очень жестко следовал шаблону и очень уверенно произносил внушения. Мне не хотелось за ним следовать.

С. Горин: Знаете, навык организации общения «от пациента», а не от врача, приобретается не сразу. В классическом гипнозе мы привыкаем к тому, что пациент подстраивается к нам, и эту привычку мы переносим в эриксоновский гипноз и НЛП. Алексей Дериев из Новосибирска как-то показал мне вариант применения эриксоновского гипноза, который, с его слов, он видел в Москве. Это делается примерно так... Допустим, Михаил - мой пациент (начинает говорить слащавым голосом). Сядьте, пожалуйста, сюда, на этот стульчик... Спасибо. Положите, пожалуйста, ручки на колени, как это я сделал... Спасибо. Теперь, пожалуйста, подышите со мной в такт... Спасибо (смех в зале).

Для меня образцом присоединения к пациенту служит одна история. В психиатрическом стационаре, где работал Милтон Эриксон, находился человек, который уверял всех, что он - Иисус Христос, и старался всех обратить в христианство. Эриксон при встрече с этим человеком спросил: «Это вы - Иисус Христос? У вас, кажется, есть опыт плотницкой работы?» После чего он привлек пациента к реализации проекта какого-то особенного шкафа, и на этой основе пациент адаптировался к реальности. Еще вопросы?.. Нет вопросов. Вы знаете, мне иногда кажется, что у вас в принципе не может быть вопросов... Или не может не быть... не вопросов...

Михаил: Что делать, если на каком-то этапе наведения транса у партнера возникает навязчивый кашель, или страх погружения в транс, или навязчивый смех- что-то, что сразу

выводит партнера из транса?

С. Горин: Здесь возможны по крайней мере два подхода. Первый - обойти сопротивление партнера, обозначая словами все, что он делает, как сотрудничество: «Вы кашляете... и можете сосредоточиться на своем кашле... и погружаться в транс еще глубже с каждым кашлевым толчком...» Что-нибудь в этом роде. Или можно предложить партнеру притвориться, что он погружается в транс - только притвориться.

И есть второй подход - каждое препятствие погружению в транс имеет какую-то цель. Подумайте о том, какую цель имеет данное конкретное препятствие достижению более глубокого транса. О чем свидетельствует этот сигнал? Раз он есть - у него есть и какая-то функция? Возможно, страх погрузиться в транс всего лишь отражает какие-то предрассудки, связанные, может быть, с какими-то давними травмирующими переживаниями, полученными в детстве или в более позднем возрасте. Но в случае выраженного сопротивления погружению в транс я бы послушался того, чего хочет подсознание пациента. Если оно желает вывести человека из транса, то пусть выводит. Хотя, может быть, это всего лишь сигнал о том, что с данным человеком лучше работать в состоянии бодрствования или очень легкого транса.

Вот была такая любопытная точка зрения на алкоголизм и наркоманию: не оказывается ли, что алкоголизмом человек спасает себя от чего-то худшего? Это не было ни подтверждено, ни опровергнуто экспериментами однозначно, но такая точка зрения существует. Может быть, и здесь что-то похожее происходит? Ну, человек подсказывает вам: «Со мной надо работать либо в состоянии бодрствования, либо в очень легком трансе». А легкого транса достаточно в 95% случаев терапии. Впрочем, я не могу вам рекомендовать какой-то из этих подходов на все случаи жизни. Учитывайте оба.

Вопрос из зала: Может быть, имеет смысл как-то различать сигналы, препятствующие погружению в транс - скажем, по-разному реагировать на смех и страх?

С. Горин: Может быть. Смех - это все-таки нечто, ассоциирующееся с приятными переживаниями, а страх можно принять как более достоверный сигнал о том, что человек не хочет погружаться в транс. Во всяком случае, если что-то подобное возникает здесь, в упражнениях, я бы попросил тех, кто видит такие реакции у партнера, не настаивать на погружении в транс в случае сильного сопротивления, независимо от того, чем конкретно это сопротивление дает о себе знать.

Может быть, сопротивление вашего партнера - мелочь, не имеющая значения. Но может быть, что сопротивление отражает боязнь уйти в психотические переживания. Если мы определяем транс как «уход в себя», то психоз тоже можно определить как «уход в себя». Не думаю, что для вас это будет актуальным; в конце концов, те из психиатров, кто хотел сойти с ума, успели сделать это до двадцатипятилетнего возраста (смех в зале) - речь идет только об уважении к партнеру. Или о необходимости калибровать свое поведение по реакциям партнера.

Вопрос из зала: В литературе по классическому гипнозу не рекомендуют применять гипноз для лечения шизофреников - именно по той причине, что пациенты могут перепутать транс и психоз?

С. Горин: Нет, там причина более прозаическая - пациент с большой вероятностью вплетет вас в бред. Упомянутая рекомендация - забота о вашей безопасности.

Калибровка поведения

С. Горин: На данный момент у нас обнаружилось несколько дефицитных вещей, дефицит

наблюдательности, дефицит чувствительности к реакциям партнера и дефицит свободной речи. Про дефицит движений я уже и не говорю... Давненько мы не играли.

Реплика из зала: Мы вообще не играли.

С. Горин: Ну почему? Утром мы ходили ресурсной походкой, и с тех пор не двигались. Давайте сделаем одно упражнение из серии «Угадайка». Нужны два человека, один из которых будет отгадывать задуманное группой действие, а другой - помогать ему. Скорее всего, вы знаете эту игру: одного ее участника мы выводим за дверь, без него задумываем действие, которое он должен выполнить по возвращении, а второй участник игры хлопками в ладоши даст понять первому, в правильном ли направлении он двигается - после того как первый участник вновь зайдет в помещение.

В этой игре возникает обычно проблема взаимодействия участников. Первый участник, который должен угадать задуманное действие, на самом деле не должен угадывать. Его задача - предложить максимальное разнообразие форм своего поведения, чтобы получить подкрепление правильному поведению. Если он будет стоять, ничего не делая и только пытаться угадать, что от него требуется - он ничего не добьется. А второй участник игры должен успеть одобрить действие хлопком в ладоши, если оно правильное, или не одобрить (молчанием), если оно неправильное. Второму участнику приходится отслеживать направление движения первого, любые его мелкие действия, которые ведут к достижению цели. Мы можем и так сказать: это - упражнение на дрессировку. Как дрессируют животных? Только таким способом, давая положительное подкрепление нужному поведению. Если собаку наказывать за то, что она не прыгает через обруч, то она никогда не начнет прыгать, поскольку понятия не имеет, что ей нужно делать.

Сергей: Можно, я буду собакой?

С. Горин: Пожалуйста. А кто будет дрессировщиком? (Поднимается Миша). Хорошо, пусть будет Миша.

Итак, Сергей вышел, надо задумать действие для него. Для начала - что-нибудь простое. (Идет обсуждение задания). Хорошо, пусть Сергей подойдет к Алле, заберет у нее тетрадь и отдаст мне.

(Ход игры: после возвращения Сергея Миша хлопками в ладони подстраивается к его шагам. После того как Сергей обходит круг участников группы останавливается возле Аллы, Миша не успевает отреагировать и теряет подстройку. Сергей повторно начинает свой путь от двери в зал, подстройка возобновляется, но вновь теряется на прежнем этапе. Сергей снова начинает путь от двери и после приближения к Алле начинает, стоя на одном месте, делать движения руками, телом. Миша подстраивается к мелким движениям, после чего задание быстро выполняется участниками игры).

С. Горин: Между прочим, все это было хорошей метафорой для работы психотерапевта - я предлагаю тебе разнообразие форм воздействия, а ты мне сообщаяешь, правильно или неправильно то, что я делаю. И возникают трудности при переходе от подстройки к изменениям - или при переходе от подстройки к семантике (смыслу изменений) - к подстройке к синтаксису (последовательности изменений).

Некоторые предварительные выводы. Первый: не получается - вернись на полшага назад и попробуй еще раз. Второй: делай хоть что-нибудь, чтобы можно было дать сигнал о правильности или неправильности того, что ты делаешь. И третий вывод: поведение (или терапия) предписанным заранее курсом не всегда эффективно, надо и творчество проявлять. Есть, правда, и четвертый вывод: поощри человека иногда просто так, даже если он ничего не делает.

С. Горин: Я хотел бы привлечь ваше внимание к некоторым особенностям речи гипнотизера. Дело в том, что начинающие специалисты испытывают серьезные трудности уже в упражнениях по наведению транса - нет отработанных шаблонов речи. И есть приемы, позволяющие продвинутым специалистам увеличить эффективность речевого воздействия. Мы начнем с простого упражнения - «Свободная речь через описания».

Упражнение П. Выполняется всей группой одновременно. Я дам сигнал к началу, и вы в течение одной минуты будете без пауз говорить о том, что находится в этой комнате. Потом я дам сигнал к окончанию упражнения.

Я опять нечестно играю, потому что заставил вас говорить полторы минуты вместо одной. Мне хотелось, чтобы у вас появились трудности в непрерывной речи. Я расскажу вам одну историю и мы перейдем к следующему этапу упражнения...

На одном из семинаров была заявлена такая тема - «Повышение силы воли». Попасть туда я не смог, и вот как-то с коллегами мы решили пофантазировать, как бы можно было провести такой семинар... Получилось следующее. Группа входит в комнату, после чего ведущий запирает дверь, рядом с ведущим становятся два телохранителя, и он говорит: «Вы пришли ко мне увеличить силу воли. Из этого следует, что самый волевой человек здесь - я. Поэтому вы сейчас будете делать все, что я прикажу. Задание номер один - отжаться от пола пятьдесят раз. Тот, кто откажется или не сможет, будет наказан физически. Начинайте!.. Молодцы, прекрасно. А теперь - еще пятьдесят раз!» (смех в зале). Ну так вот, а теперь говорите еще одну минуту!

Между прочим, это очень удобный шаблон для речи гипнотизера: что вижу - о том пою. Именно это вы делаете при наведении транса через «5-4-3-2-1», и это можно делать при наведении транса любым другим способом - опишите то, что есть, и давайте внушение.

Весь вчерашний день мы учились максимально точно присоединяться к внутреннему миру партнера, пациента, клиента, делая это как при помощи своего поведения, так и при помощи речи. Мы учитывали ведущую модальность собеседника, выбирали для него нужные слова... Но можно присоединиться к внутреннему миру партнера и другим способом - давая максимально неопределенные описания, универсальные, немодальные. Мы уже знаем, что слова «покой, расслабленность, сосредоточенность» являются именно такими универсальными немодальными описаниями. Понятно, что в индивидуальных сеансах вы чаще будете выбирать конкретные описания, соответствующие ведущей модальности пациента, а в массовых сеансах выберете очень неопределенные слова... хотя можно этого и не делать.

Да, я постоянно использую этот шаблон, хотя не сказал о нем - соединение в одной фразе двух противоположных суждений. Когда-то кто-то великий (кажется, Эйнштейн) вывел любопытное правило: «Если верна истина А, то верна и истина Б, прямо противоположная истине А». Это правило относится к теоретической физике, и оно подтвердилось нарушением закона сохранения четности. Но то, что справедливо для физики, наверное окажется справедливым и для менее точных наук - для психологии, например. «Если нечто истинно, то истинно и прямо противоположное этому» и мы обязательно найдем какой-то контекст, где это будет справедливо.

Но я не только об этом хотел сказать. Когда партнер получает от вас сообщение, в котором соединены два противоположных суждения, он согласен либо с первым суждением, либо со вторым. Но фраза-то одна! И независимо от того, с какой частью фразы согласен ваш партнер, он соглашается со всей фразой. Странно, но грамматическая связь оказывается сильнее смысловой бессвязности.

Вернемся к неопределенной речи. Вот мы здесь сидим - совершенно конкретные люди с конкретными именами, фамилиями и отчествами, годом рождения и местом жительства. Считается, что этих данных необходимо и достаточно для того, чтобы отличить нас от любого другого человека. Ну, иногда к этому добавляется серия и номер паспорта - случайные величины, привнесенные извне. Каждый из нас - уникален, индивидуальность (что также является краеугольным камнем эриксоновской терапии); каждый из нас имеет собственную модель мира - но именно потому, что мы уникальны, наши описания во внутреннем опыте другого человека вызовут другую реакцию. И все-таки есть некий уровень неопределенности слов, который позволяет нам понимать друг друга.

Давайте поговорим о нас. Некоторый начальный уровень описания: мы - участники Смоленского семинара по психотерапии, занимающиеся в холле второго этажа. А кто мы в более общем смысле?

Ответ из зала: Мужчины и женщины.

С. Горин: А еще более обще?

Ответ из зала: Люди.

С. Горин: Еще более обще?..

Ответ из зала: Земляне.

С. Горин: Еще?..

Ответ из зала: Личности.

С. Горин: По сравнению с землянами, личности - более или менее конкретное описание? Более конкретное, конечно. Продолжим в менее конкретную сторону.

Ответ из зала: Живые существа.

С. Горин: Ну, там можно было сделать предварительную ступеньку - «живые существа класса млекопитающих». Еще?..

Ответ из зала: Форма жизни.

С. Горин: Еще?..

Ответ из зала: Органическая материя.

С. Горин: Опять можно было ввести промежуточную ступень - «высокоорганизованная белковая материя». У Стругацких есть хорошее определение: «Любовь - специфическое свойство высокоорганизованной белковой материи». Еще?..

Ответ из зала: Физические тела. Часть Вселенной.

С. Горин: Хорошо, а теперь попробуем двигаться в обратную сторону, к более конкретным описаниям. Я напомним начальный уровень конкретности - «участники Смоленского семинара». Кто мы более конкретно?

Ответ из зала: Психотерапевты, психологи, педагоги...

С. Горин: Хорошо, еще?..

Ответы из зала: Матери, отцы.

С. Горин: Прекрасно. Матери и отцы определенного количества детей.

Ответы из зала: Дети, братья, сестры, любовники и любовницы...

С. Горин: Хорошо. Еще конкретнее?..

Ответы из зала: Блондинки и брюнетки. Имеющие усы и бороды и не имеющие. Стервы и паиньки.

С. Горин: Стоп. Это - менее конкретный уровень по сравнению с достигнутым. Еще?..

Ответы из зала: В очках, без очков, имеющие родинки и не имеющие, имеющие определенный цвет глаз...

С. Горин: Достаточно. Понятно, что мы закончим определенным генетическим кодом, набором хромосом и так далее. Давайте еще потренируемся. Что это такое?

Ответ из зала: Стул.

С. Горин: Это будет начальным описанием. Давайте двинемся в сторону большей конкретизации. Чем этот стул отличается от прочих стульев?

Ответы из зала: Определенной формы, стул с определенным цветом обивки, определенной ценой.

С. Горин: Хорошо. Описание с уклоном в потребительскую ценность. Теперь менее конкретно.

Ответы из зала: Кусок дерева, обитый тканью. Предмет мебели. Представитель класса мебели. Органическая неживая материя. Физическое тело. Часть Вселенной.

С. Горин: Это обычная концовка неопределенных описаний, но для нас имеет ценность промежуточный этап - на уровне «представитель класса мебели» или «предмет мебели». Слова такого уровня мы и используем в сеансах для максимально точного присоединения к внутренним образам пациента.

Упражнение 12.

Потренируйтесь индивидуально в большей и меньшей конкретизации обычно используемых для наведения транса описаний: «покрытая волнами поверхность моря», «шум водопада», «успокаивающая музыка».

Теперь еще об одном условии гипнотической речи - исключение отрицаний. Говорить с человеком, находящимся в трансе, надо конструктивно - то есть предлагать ему то, что у него должно быть, вместо разговора о том, чего быть не должно. И при наведении, и при использовании транса составляйте внушения так, чтобы в них не было отрицаний. Это в принципе несложно, но может быть, у вас когда-либо были трудности в поисках конкретных слов? Были? Что это за слова?

Ответы из зала: Безопасность. Непринужденность. Независимость. Нелепость.

С. Горин: Давайте проведем мозговой мини-штурм по этим словам. Подберите подходящие синонимы, в которых нет отрицаний.

Ответы из зала: Безопасность - защищенность. Непринужденность - раскованность. Независимость - свобода. Нелепость-чушь.

С. Горин: Хорошо. Мы уже говорили о невербальных характеристиках речи, мы подстраивались к интонации собеседника, и почему бы нам теперь не получить еще один навык, помогающий в наведении транса - навык волнообразной речи.

Часто при наведении транса мы описываем ритмические процессы, или повторяющиеся процессы, или медленно развивающиеся процессы: колебание волн, шум дождя, восход Солнца, движение минутной стрелки часов, закипание воды и т. п. Эти описания было бы очень хорошо подкреплять невербально. Ну вот, в какой-то момент я говорил партнерше, что ее рука поднимается (слово произнесено с понижающейся интонацией), и это было неконгруэнтно, потому что интонация понижалась. Потом я исправился и стал говорить о том, что рука поднимается (слово произнесено с повышающейся интонацией), и даже говорил стоя, чтобы подчеркнуть невербально движение руки вверх.

Это одна из возможностей использовать вашу интонацию. Другая возможность - периодически менять интонации, чередовать повышающуюся и понижающуюся. Это хорошо сочетается с описанием ритмических, волнообразных процессов. (Далее в тексте интонации обозначаются стрелками: повышающаяся *↑* понижающаяся ^).

Согласитесь, что это улучшает те образы, которые ваш партнер может создавать себе в

воображении. Что предлагается сделать вам?

Упражнение 13.

В парах потренируйтесь в описаниях любого ритмического или повторяющегося процесса (качание на качелях, движение волн к берегу), используя чередование повышающейся и понижающейся интонаций. Каждому партнеру дается по одной минуте. Приступайте.

В некоторых парах я видел совершенно фантастический результат применения этого шаблона, мощнейший эмоциональный резонанс. Я думаю, все вы читали в нэлперских книжках про тональные якоря (это дефект перевода, вообще-то якоря интонационные) и теперь понимаете, что это действительно можно использовать - при условии, что вы осознаете чередование собственных интонаций.

Конечно, работа с интонациями не у всех сразу получается, поэтому волнообразную речь можно изобразить в категориях «громче - тише». (Далее ведущий непередаваемо сочетает изменение громкости и интонаций своей речи). Когда вы рассказываете... о достаточно ритмичном процессе... то почему бы вам не варьировать... громкость вашего сообщения... Хотя одновременное сочетание перемен... громкости и интонаций... может дать эффект... (заканчивает обычным голосом) очень странной речи (смех в зале). Особенно потому, что мы сами редко слушаем, что говорим.

Те, кому трудно сразу менять собственные интонации, могут помогать себе жестами: изображать движение вверх и вниз (там, где это надо делать интонациями) пальцами рук или движением головы. Кто-то делал это спонтанно во время предыдущего упражнения, теперь сделайте это осознанно. Это будет визуальным подкреплением для вашего партнера.

Упражнение НА. В парах опишите ритмический или повторяющийся процесс, используя чередование громкости речи. Каждому партнеру - по одной минуте разговора.

Обсуждение.

С. Горин: Какие здесь были наблюдения?

Ответы из зала: Трудно совместить чередование смысловых нагрузок и интонационных. Волнообразная речь хорошо совмещается со словами, неопределенными по модальности. Возникает ощущение неестественности речи, голос звучит неестественно.

С. Горин: Конечно, если вы так будете говорить все время, будет чувство неестественности речи - правда, это будет одновременно обозначение того, что ваша речь является лечебной... или гипнотической. Но необходимости говорить так на протяжении всего сеанса нет, достаточно иногда включать в речь такие ритмические фрагменты. Интересно, а когда я демонстрировал изменение интонаций, как это вами воспринималось?

Ирина: Достаточно искусственно.

С. Горин: Достаточно искусственно, да... А представьте себе такую фантастическую картину: вы меняете свою речь волнообразно, соблюдая требование подстройки к дыханию партнера, при этом, тоже в такт дыханию партнера, делаете какой-то массаж, или пассы, или просто поглаживания... Не представляете? (Подходит к женщине, которая говорила об искусственности речи, и что-то неразборчиво говорит ей, одновременно поглаживая по плечу. Женщина тихо млеет, смех в зале).

Это находка для массажисток, которые все равно разговаривают с пациентами во время сеанса. Если хочется «привязать» к себе состоятельного пациента, то...

Опять небольшой экскурс в сторону, про массажисток. Без контекста, случайно всплыло в памяти... Одна моя знакомая И нельзя не упомянуть о естественных интонационных якорях,

которые мы спонтанно используем в ряде случаев. столкнулась с интересной проблемой у своей пациентки, молодой женщины с высшим педагогическим образованием. Проблема, в общем-то, из распространенных: сильнейшие сексуальные потребности при не очень способном муже и мощном родительском запрете на адюльтер. Жесткое воспитание, которое не позволяет погулять на стороне и вернуться счастливой к своему спокойному мужу, не требуя от него больших сексуальных подвигов...

Эти конфликты протекают по-разному и разрешаются они по-разному - в данном конкретном случае дама начала выдавать некую шизофреноподобную симптоматику. И когда это у нее зашло слишком далеко, моя знакомая целительница предложила этой даме сменить профессию и отправила ее на курсы массажисток. Симптоматика пропала, это понятно... Но я был у этой массажистки - что-то невероятное, от нее не хочется уходить! Она полностью сублимируется в этом массаже...

Хорошо. Контексты, в которых можно использовать волнообразную речь, не сводятся только к лечебной практике. Приведу еще пару примеров. Например, принято говорить о чем-то нежелательном с понижающейся интонацией, а о желательном, о положительном - с повышающейся. Стандартный шаблон привлечения внимания с помощью интонаций: понижающаяся интонация при описании проблемы, повышающаяся к концу описания, пауза, повышающаяся интонация при описании решения. Это типичный шаблон политиков и сказочников:

Реплика из зала: Сергей, это может быть воспринято как неконгруэнтное сообщение.

С. Горин: Ну, если это будет сделано неконгруэнтно, то это будет и воспринято неконгруэнтно, а вообще-то этим пользуются все хорошие рассказчики. (Далее следовала демонстрация интонационных шаблонов публичных выступлений, плохо поддающаяся текстовому описанию).

Предварительный вывод - чередованием интонаций мы создаем некоторый включенный в речь ритм, и это заставляет людей реагировать более интенсивным усвоением сказанного. Люди очень легко подстраиваются к некоторому внешнему ритму, и связывают полученный в ходе такой подстройки внутренний отклик с интересом к сообщению, наложенному на ритм.

Есть и другие возможности сделать вашу речь ритмичной. Например, работы Юрия Чекчурина из Новосибирска свидетельствуют о том, что речь, выдержанная в ритме ямба, обладает повышенным внушающим эффектом. У Юрия есть целая система обучения ритмике речи, я приведу только небольшой фрагмент. Очень легко усвоить ритм пятистопного ямба и наложить на него внушение. Вы, кстати, знакомы с этим ритмом по «Золотому теленку»: «Птибурдуков, ты хам, мерзавец, сволочь, ползучий гад и сутенер притом». Здесь - две строфы пятистопного ямба. «Я обладать хочу тобой, Варвара» - одна строфа.

Теперь позвольте высказать догадку, что для того, чтобы управлять людьми, есть навыки разительно простые - вот я все говорю и говорю... а вы вдруг закивали головами... не сразу и понятно, почему. Вы догадались? Пятистопный ямба и есть тот ритм, который заставляет вас... соглашаться вроде бы со мной. Вы можете еще посогласоваться, закрыв глаза...

Действует, правда?

Есть еще один навык, который я хотел бы вам дать - навык говорения под музыку. Сейчас как раз подходящий момент, интонации у вас раскованы, раскрепощены... Итак, когда вы проводите сеанс под музыку, отслеживайте невербально мелодический ход произведения: интонациями, жестами, движениями головы. Мы и так это делаем, спонтанно: постукиваем ногой или пальцами рук в ритме музыки, прищуриваемся или как-то еще мимически реагируем на удачный пассаж, вариацию. В условиях сеанса психотерапии это надо делать осознанно. Я предлагаю вам сделать пару упражнений под достаточно известные и распространенные

мелодии.

Упражнение 14. Индивидуально.

При прослушивании короткого музыкального произведения отслеживайте его ритм и мелодический ход жестами рук, движениями головы и тела, мимикой.

Упражнение 14А. В парах.

При прослушивании короткого музыкального произведения параллельно с отслеживанием ритма и мелодического хода произведения жестами и мимикой сделайте описание окружающей действительности, согласуя свои интонации с мелодией произведения в каждый данный момент (это ближе к мелодекламации, чем к пению).

Обсуждение.

С. Горин: Понравилось говорить или понравилось слушать?

Ответ из зала: И слушать, и говорить.

С. Горин: Для себя я выделил Бориса - ну так уж он млел...

Реплика из зала: При переходе от одной мелодии к другой трудно менять интонации. Не получается сразу сменить интонацию.

С. Горин: Не получается... Одна маленькая поправка: это всегда получается, если вы хорошо знаете последовательность мелодий и сами мелодии. Поэтому не используйте для сеансов незнакомые мелодии и незнакомые кассеты.

Реплика из зала: Не всякую тему можно наложить на данную конкретную мелодию.

С. Горин: Да, конечно, потому что среди мелодий встречаются такие, которые обладают почти универсальной семантикой. Или семантикой, значимой для большинства людей в данной культуре. Попробуйте провести званый обед под похоронный марш... Но вообще-то ограничений в использовании для определенных тем каких-то мелодий гораздо меньше, чем кажется на первый взгляд.

Мне это кое-что напомнило. Однажды я работал с девочкой-подростком, у которой среди проявлений любимой и единственной болезни была выраженная эмоциональная тупость. Она отвратительно относилась к своей матери, в частности. И когда я работал с этой девочкой, я обнаружил, что девочка не слышит музыку. Она, конечно, что-то слушает, что сейчас модно среди ее сверстников, но она никак на это не реагирует.

И тогда я сделал то, что предлагал вам. Я поставил кассету со своим любимым Попетти (чем мне нравится саксофон, особенно при работе с женщинами, так это тем, что он, во-первых, достаточно универсальный сексуальный якорь - и мы быстро выходим на глубинные проблемы пациентки, а во-вторых, его интонации очень напоминают интонации человеческого голоса; ну, о музыке в психотерапии мы еще поговорим), так вот, я поставил эту кассету и сказал пациентке: «Знаешь что, ты тут посиди, а я немного под музыку потащусь». И я так вел себя под эту музыку... Я действительно тащился... Откровенно, как вы тут изволили выразиться, растекался, пускал слезу - в общем, делал все, чтобы дать пациентке одну-единственную модель: как надо чувствовать музыку.

Она смотрела на меня с огромным удивлением, но эффект был - мы наконец-то достигли эмоционального контакта, она стала эмоционально реагировать на меня, а потом это удалось распространить на ее мамашу: «А как, по-твоему, она себя чувствует, когда ты так себя ведешь?» И девочка начала многое понимать из того, что до этого не понимала.

Хорошо. Будут ли отрицательные поглаживания по поводу этого случая? Мне что-то понравилось их от вас получать... Их нет. Опять естественная полярная реакция. Ладно, переходим к другой теме.

Техники классического гипноза

С. Горин: Мы ушли довольно далеко от трансов, имеет смысл вернуться. Мы сделаем это через техники классического гипноза, поскольку у некоторых участников семинара нет опыта как раз в классическом гипнозе, были и вопросы на эту тему.

При переходе в классический гипноз мы в первую очередь перейдем на другие термины. «Гипнотический транс» станет «гипнотическим сном», и у нас появятся ограничения, связанные с понятиями «внушаемости» и «гипнабельности». Говоря более обще, для нас станет актуальным, насколько наш пациент способен некритически воспринимать приказы и выполнять их. Для того, чтобы получить представление об этой способности, мы будем применять специальные пробы для выяснения внушаемости и гипнабельности (причем каждая из проб может быть методом гипнотизации, если мы усилим реакцию пациента на использованную пробу).

Вот хороший перечень приемов определения внушаемости и гипнабельности (цит. по А. Л. Слободянику, 1977). Существует много различных приемов для определения внушаемости. Эти приемы и всевозможные средства (так называемые усыпители) предложены различными авторами для укрепления доверия сомневающимся в гипнозе пациентов, для усиления восприимчивости к гипнозу, но в основном - для выяснения внушаемости. Однако многими из описываемых ниже приемов самостоятельно и в сочетании со словом можно вообще погрузить субъект в обычное и часто даже достаточно глубокое гипнотическое состояние.

К первой группе относятся приемы, воздействующие на те или иные анализаторы без словесного внушения.

Прием Celsus: так называемые пассы, по старой терминологии - «магнетические пассы» - слабые, однообразно повторяемые раздражения кожи путем поглаживания вдоль всего тела гипнотизируемого.

Прием Chabordeau и Labordeau: легкое и равномерное почесывание шеи.

Прием Николаева: пассы синей электрической лампочкой.

Прием Abrutz: 16-20 нисходящих, то есть направленных от головы к ногам, движений рук гипнотизера, имитирующих поглаживания, но не касающихся тела пациента.

Прием Lasegue: нажимание пальцами на глазные яблоки при опущенных веках. Этим легким приемом Lasegue в течение нескольких минут усыплял большинство истерических субъектов.

Прием Richet: нажимание и растирание темени, висков.

Прием Pitres: сильное нажимание в области яичника, на лоб, ухо, поясницу, лодыжку, запястье, лопатки. Этим грубым приемом у некоторых субъектов удается вызвать сон, но в большинстве случаев он приводит к пробуждению от гипноза.

Прием Gaupp: наложение руки гипнотизера на затылок пациента.

Прием Forel: подготовка к каталепсии; гипнотизируемого усаживают в кресло, руки его

покоятся на подлокотниках (катаlepsия обусловлена положением рук пациента).

Прием Braid: продолжительное сосредоточение взгляда на блестящем предмете (металлический шар, ланцет, стеклянная пуговица и т. п.)- Фиксируемый предмет должен находиться напротив переносицы больного. Концентрирование лучей в одной точке и неподвижность взгляда обычно вызывают усталость, а затем и сон.

Прием Philipps (Durand de Gros): блестящий металлический диск в руке ставят перед гипнотизируемым на столе или держат на коленях. Это та же фиксация взгляда на предмете, только в несколько другой форме.

Прием Luys: больной фиксирует взгляд на быстро вращающемся маленьком зеркале; это вызывает утомление зрительного анализатора (вариант приема Braid).

Прием Levy Suhl: фиксирование взглядом красного креста на сером фоне - при словесном внушении пациенту, что в результате гипнотического воздействия он закроет глаза и увидит зеленый крест.

Прием Bremot: пациент, несколько наклонив вперед голову, смотрит в глаза гипнотизеру или на сильный источник света.

Прием Charcot: воздействие внезапного звука (китайский гонг, там-там, большой камертон, выстрел, свист), сильного источника света (вольтова дуга и пр.). Многие больные (в большинстве случаев истеричные) при таком воздействии внезапно погружаются в глубокое гипнотическое состояние.

Прием Binet и Fere: раздражения вкусовые и обонятельные. Заметим, что сами авторы не убеждены в действенности приема; о возможности вызвать этим гипноз они говорят лишь на основании одного случая, когда больную удалось усыпить «утомлением обоняния вследствие продолжительного впечатления от мускуса».

Прием Faria: больного усаживают в удобное кресло, предлагают закрыть глаза и сосредоточиться, через несколько минут громко и повелительно произносят: «Спите!» Это слово, произнесенное среди глубокого молчания энергичным человеком, производит на пациента такое сильное впечатление, что он быстро впадает в гипнотическое состояние.

Прием Coie и Vaudouin: четыре следующих опыта могут служить для подготовки к внушению, для определения внушаемости и быстрой гипнотизации.

Опыт 1. Стоящему с закрытыми глазами человеку предлагают держаться совершенно прямо, так, чтобы главной точкой опоры являлись пятки; если при этом толчком вывести его из состояния равновесия, то он падает и его приходится поддерживать. После этого предварительного опыта испытуемому дают задание усиленно думать о том, что он упадет назад. При этом спокойно, но твердо и уверенно следует внушать: «Вы падаете назад! Вас тянет назад! Вы уже падаете, падаете!». Большинство испытуемых действительно через короткое время падают назад. Этому можно способствовать, становясь позади пациента и производя легкое надавливание ладонью на его лоб. Несколько труднее добиться, изменяя соответствующим образом технику внушения, падения вперед.

Опыт II. Врач ставит больного лицом к себе с опущенными вдоль туловища руками и сдвинутыми вместе ногами. Больному предлагается смотреть прямо в глаза врачу, фиксирующему сосредоточенный взгляд на переносице больного. Далее врач вытягивает руки ладонями внутрь так, чтобы достать ими до висков больного и слегка прикоснуться к ним, причем произносит: «Сейчас я отведу свои руки и вас потянет вперед за ними». Руки отводят и несколько отступают назад, говоря: «Вы падаете, падаете!». В этот момент многие больные действительно падают, и их необходимо вовремя поддержать.

Опыт III. Испытуемому дают в руки нитку с тяжелым предметом на конце, например кольцом (маятник Шевреля). Испытуемому предлагают закрыть глаза и настойчиво думать о

круге. Очень скоро маятник начинает производить соответствующие движения. Если гипнотизируемого заставляют думать об овале, прямой линии и т. п., то движение изменяется соответствующим образом.

Опыт IV. Прием Kohnstamm. Субъекта просят закрыть глаза, стать боком к стене и тыльной стороной сжатого кулака опереться изо всех сил о стену. В течение минуты врач говорит: «Обопритесь очень сильно, напрягите мышцы вашего плеча, вашей руки». После этого больного просят отойти от стены и свободно опустить руки. Часто рука, которой опирался больной, сама собой поднимается, иногда описав угол 90°. Затем пациенту объясняют, что испытанное им расслабление и спонтанное движение его руки похожи на расслабление и ощущение, которые он будет испытывать во время гипнотического сеанса. Преимущество этих испытаний перед другими пробами заключается в том, что они фактически дают положительный результат почти во всех случаях.

Приемы, рекомендуемые Рожновым.

I. Врач усаживает больного в удобное кресло и предлагает ему смотреть прямо в глаза, сильно сцепив руки. Затем врач говорит: «Ваши руки постепенно сжимаются и уже сжаты крепко. Вы сами не в состоянии более разжать их. Руки вы разожмете только после моего указания. Пробуйте, прилагайте усилия! Вы не можете разжать руки!»

Можно также внушить больному, что он по собственному желанию не может подняться с места, встать и пройтись по комнате.

II. Больному предлагают три пустые совершенно чистые бутылочки и при этом говорят: «Я сейчас проверю ваше обоняние. Понюхайте и скажите, в какой склянке раньше находился керосин, в какой - духи и в какой - вода». Если больной «обнаруживает» запахи, то это указывает на повышенную внушаемость.

В. Е. Рожнов и Б. З. Драпкин рекомендуют следующий прием. Вновь поступивших больных приглашают в качестве зрителей на ту или иную психотерапевтическую процедуру, укладывают в гипнотарий вместе с другими больными. Затем предлагается согнуть руки в локтях, прижать локти к бокам туловища, а кисти поставить так, чтобы концы пальцев отстояли друг от друга на 5-10 см и находились на расстоянии 20-30 см от лица, при этом непрерывно смотреть на пальцы. Затем врач говорит: «Как только я начну считать от 1 до 20, вы почувствуете, как пальцы начнут притягиваться друг к другу, будто между ними включился магнит большой силы». Далее внушается, что с каждым счетом пальцы приближаются друг к другу, встречаются, начинают переплетаться и наконец склеиваются.

Итак, вы выяснили внушаемость и гипнабельность пациента и переходите непосредственно к гипнотизации. Опять-таки в терминах классического гипноза - вам следует вызвать утомление зрительного, слухового или кожного анализаторов, чтобы наступил сон.

Утомление кожного анализатора достигается поглаживаниями или пассажами (движениями рук на расстоянии 2-5 см от тела пациента). Так, кто у нас кинестетик? Наташа. Садись сюда, расслабься... (Ведущий начинает делать плавные пассы вдоль тела партнерши). Считается, что такие поглаживающие движения без прикосновения - это массаж потоками воздуха от движущихся рук... Каждое движение следует делать плавно, сверху, вниз... «Массировать» можно лицо или все тело... В понятиях эриксоновского гипноза это можно было бы отнести к кинестетической неопределенности... потому что иногда я случайно прикасаюсь к телу Наташи... В данном случае можно и дальше просто делать пассы... и ничего не говорить... потому что мы и так уже видим неподвижность тела... расслабленность мышц тела... даже без инструкций... А можно сказать Наташе: «Ты сейчас сильно устала... и можешь хорошо отдохнуть... и тебе хочется закрыть глаза... и продолжать расслабляться... сидеть совершенно спокойно... и отдыхать...» Но можно было этого и не говорить... Оставайся спокойной, Наташа...

и скажи мне... как ты себя чувствуешь...

Наташа: Хорошо... очень хочется спать...

С. Горин (прекращает делать пассы): Хочется спать, понятно... Или хочется отдохнуть и вернуться к обучению, а ты все перепутала и решила, что хочется спать. Хотя все, что происходит, является твоим выбором. Ты можешь захотеть спать или не захотеть спать, или ты можешь вернуться к активному бодрствованию. Особенно если учесть, что недавно был перерыв и ты пила крепкий чай. И сейчас, когда ты вернешься на свое место, ты оживишь якорь на состояние бодрствования.

Сразу несколько примечаний по поводу вашей речи. Павловская модель гипноза устанавливает три гипнотических фазы: уравнивательная, парадоксальная и ультрапарадоксальная. Смысл этих названий в том, что сначала реакция гипнотика на сильные и слабые раздражители становится одинаковой, а потом гипнотик реагирует сильнее на слабые раздражители. Поэтому вам лучше говорить, постоянно меняя громкость речи от нормальной и громкой до шепотной речи. Если вы попадаете шепотной речью в ультрапарадоксальную фазу, это усиливает реакцию на внушение.

Хорошо. Теперь - утомление зрительного анализатора. Эта методика интересовала Иветту. Садись на этот стул, Иветта. Я попрошу тебя смотреть на блестящий колпачок этой ручки (ведущий подносит к лицу Иветты шариковую ручку, располагая ее на расстоянии около 15 см от лица на уровне верхней губы партнерши). Я прошу тебя... все время смотреть на эту точку! Смотри очень пристально! Смотри очень сосредоточенно! Все время возвращайся к этой блестящей точке! Тебе все труднее держать глаза открытыми... но ты продолжаешь смотреть в одну точку... и тебе хочется закрыть глаза! Твои глаза действительно устали... тебе трудно смотреть в одну точку... закрой глаза... Тебе все труднее и труднее смотреть... в одну точку... пристально... тебе хочется закрыть глаза... (Иветта закрывает глаза).

И теперь, когда твои глаза закрылись... вокруг тебя становится все темнее и тише... и даже мой голос доносится приглушенно, как бы сквозь вату... (Ведущий говорит медленнее и тише). В голове появляется легкий туман... который постепенно сгущается... и тогда окружающий мир куда-то уходит... и тебе все больше хочется спать... спать... (шепотом) спать... Ты расслабляешься... и успокаиваешься... и отдыхаешь... И ты успеешь осознать, что ты отдохнула... или поспала... когда ты вновь услышишь, как я обращаюсь к аудитории... и тебе захочется вернуться к состоянию бодрствования. .. с чувством прилива сил... потому что тебе будет интересно... продолжать учиться. Итак, отдыхай... еще несколько секунд... или две минуты... и возвращайся...

(Обращаясь к аудитории). И еще одно примечание по поводу вашей речи - интонация становится другой. Обычно ее называют внушающей, но для себя я ее обозначаю, как агрессивную.

(Иветта открывает глаза, ведущий обращается к Иветте). Молодец, действительно вернись сюда, перейди на свое место и задействуй якорь для бодрствования!

(Ведущий вновь обращается ко всей аудитории). Итак, вы беседуете с пациентом мягко, вкрадчиво, эмпатично и вдруг начинаете говорить напряженно, как бы агрессивно... То есть это в другом контексте воспринималось бы как агрессия, а в этом контексте воспринимается как внушение, как внушающая интонация.

Иветта: Мне в начале сеанса не хотелось закрывать глаза.

С. Горин: И это естественно - на прямой приказ мы получаем прямое противодействие, и тогда приходится проговаривать приказ более громко, усиливать внушающую интонацию. Особенно это проявляется в техниках молниеносного гипноза, там вы просто начинаете кричать: «Встать прямо! Смотреть мне в глаза! Вы чувствуете сонливость! Вы уже падаете!

Сейчас вы упадете в кресло и будете спать!!!» И тех, кто упал или хотя бы сделал такое падающее движение, мы оставляем для демонстрации чудес. Если это понимаешь, то становится понятным и замечание Гриндера и Бэндлера о том, что эстрадные гипнотизеры отмечают всех людей, хорошо поддающихся гипнозу, и оставляют себе просто послушных.

Хорошо, у нас осталось воздействие на слуховой анализатор. Каким способом мы можем вызвать утомление, усталость слухового канала восприятия? Разумеется, через продолжительную речь. В терминах эриксоновского гипноза мы назвали бы это трансом на чувстве скуки. Очень удобным приемом здесь является счет, процедура достаточно монотонная и утомительная. Можно использовать звук метронома или гудение индуктора, но речь удобнее.

Попробуйте погрузиться в гипнотическое состояние, слушая то, что я буду говорить. Для этого нужно только слушать меня, сосредоточиться на моих словах, моем голосе... Я предлагаю вам перейти в состояние, подобное сну... и тогда мое влияние на вас серьезно усилится... Сейчас я начну считать... и с каждым моим словом вы будете все более и более спокойными... и в какой-то момент вам захочется уснуть... или задремать... Может быть, это произойдет тогда, когда я досчитаю до двадцати... или это произойдет раньше...

Я начинаю счет до двадцати... и вы внимательно слушаете мой голос... продолжая думать только об отдыхе и покое... Один... Ваше дыхание становится медленным и спокойным... Именно такое дыхание бывает у вас тогда, когда вы собираетесь уснуть... Два... Три... Сердце бьется ровно, спокойно... ритмично, уверенно... Четыре... Вы уже готовы соглашаться с тем, что я говорю... Потому что я говорю только о том, как приятно вам расслабление... и приятно чувствовать сонливость. Шесть... И почему бы вам не уснуть прямо сейчас... или вы можете дожидаться окончания счета...

Семь... Девять... Уже сейчас ваше тело становится тяжелым и расслабленным... Очень хорошо расслаблены мышцы лица... Веки становятся тяжелыми... Хочется закрыть глаза... Одиннадцать... Приятно думать о том, как вам лень было бы пошевелиться... Десять... Приятно думать о том, как расслаблены ваши ноги... какими они стали теплыми и тяжелыми... Приятно чувствовать лень и дремоту... Двенадцать... Еще чуть спокойнее... еще чуть тише и темнее становится вокруг вас... Четырнадцать... Пятнадцать... Ваши веки настолько тяжелы, что глаза закрываются сами собой... Веки смыкаются плотно... как бы склеиваются...

Дремота, сон овладевают всем вашим телом, всеми вашими мыслями... Семнадцать... Шестнадцать... Еще чуть спокойнее... еще чуть ленивее... еще внимательнее слушать мой голос... и расслабляться ... и засыпать...

Девятнадцать... Вы уже знаете, что скоро достигнете состояния лечебного сна... или сонливости... или дремоты... и это состояние может быть очень глубоким... или таким глубоким, каким вам захочется... Вы уже готовы следовать за моим голосом... когда я назову следующую цифру... и я ее называю... Двадцать... Вы просто спокойны... или вы просто спите... или вы просто расслаблены...

И я хочу, чтобы вы... хорошо отдохнули... как-то по-новому систематизировали полученный вами опыт... и поняли уже сейчас, что ваши проблемы разрешимы... и направили какую-то энергию... о запасах которой вы, возможно, и не знали... на решение этих проблем...

И через некоторое время... вы будете готовы... продолжая слушать то, что я говорю... вернуться в эту комнату... с чувством свежести, бодрости... вернуться к ясному состоянию сознания... когда я досчитаю до трех... Один... Изменилось ваше дыхание... оно стало чуть быстрее... и чуть более поверхностным... Два... Сердце бьется чуть быстрее... Мышцы тела готовы к сокращению... У вас появляется какая-то новая сила... Три!.. Откройте глаза, энергично потянитесь!

...Еще несколько примечаний по групповым сеансам. Первое: 10-15% населения имеют повышенную внушаемость - на таких людей вы ориентируетесь в начале сеанса, вы чаще на них смотрите, говорите для них. Затем они засыпают, и это индуцирует остальных.

Второе: я хочу обратить ваше внимание на то, что счет был с ошибками, были какие-то провалы, пропуски чисел... Этого можно было и не делать, в классическом гипнозе принято считать без ошибок, я опять сбиваюсь на эриксоновские приемы; но счет с ошибками на людей внушаемых производит странное впечатление - человек начинает сомневаться не во мне, а в себе. Он приходит к выводу, что он уже уснул и пропустил какое-то число...

Олег: Меня это вывело из транса.

С. Горин: Да, тебя это выводило, а кого-то это погружает. Хотя и с тобой этот прием, счет с ошибками, тоже будет работать. Я дам тебе инструкцию - следить за тем, правильно ли я считаю, следить постоянно и пристально, потому что иногда я буду ошибаться... Я начинаю считать, а ты пристально следи... Один, три, пять... два, восемь, одиннадцать... девять... Олег сейчас занят, сосредоточен на моем голосе - что и требовалось.

Существуют некоторые почти типичные формулы для начала сеанса. Например: «Я приведу вас в состояние, подобно сну». Или: «Подумайте о том, что вы устали и хотите спать». Или: «Сосредоточьтесь на мыслях об отдыхе и сне». Часто используйте в речи сослагательное наклонение - говорите о многих вещах, что они «как бы происходят». Все это способствует уменьшению сопротивления - получается так, что вы вроде бы не приказываете, а вежливо приглашаете пациента принять роль гипнотика.

Вопрос из зала: Все-таки, повышенная внушаемость - это хорошо или плохо?

С. Горин: То, что у вас голубые глаза - хорошо или плохо? Повышенная внушаемость точно так же не хороша и не плоха сама по себе, это одно из качеств человека, которые можно использовать - а можно не использовать.

Вопрос из зала: Но ведь быть внушаемым явно хуже?..

С. Горин: Хуже для кого? Все зависит от контекста. Вот, например, алкоголики повышено внушаемы - ну и что? Хорошо, что вы легко погружаете пациента в транс и вызываете у него выраженное отвращение к спиртному. Плохо то, что после вашего сеанса алкоголик встречается с друзьями, и они столь же успешно внушают ему влечение к спиртному. И точно так же бесполезные внушения, полученные от кого-то повышено внушаемой личностью, будут перебиты полезными внушениями от других людей.

В контексте психотерапии повышенная внушаемость пациента - это все-таки подарок врачу. Сэкономив время на наведении транса любой глубины, вы можете потратить больше времени на собственно терапию, причем можно использовать более сложные техники терапии (например, изменение личностной истории). К тому же пациенты этой категории - ваша реклама, ваше поле чудес...

Был вопрос о превращении приемов определения внушаемости в приемы гипнотизации. Давайте, мы с Олегом продемонстрируем гипнотизацию на «маятнике Шевреля». Маятник делается из подручных материалов - нитка и обручальное кольцо (ведущий делает импровизированный маятник и дает нитку в руки Олегу). Держи этот маятник так, чтобы мы все его видели, и самое главное, чтобы ты его хорошо видел... Держи его на вытянутой руке перед глазами... ближе к глазам...

Теперь начинай мысленно раскачивать маятник... Мысленно, не специально... Мысленно раскачивать... Сейчас он плохо качается... но ты способен раскачать его усилием мысли... В дальнейшем я иногда буду говорить что-то тебе, а иногда - аудитории, и ты сможешь отличить, кому адресовано каждое мое сообщение (ведущий меняет интонацию речи в соответствующих местах фразы, сочетая это с поворотом головы). Ты сможешь раскачать маятник мысленно...

(Обращаясь к аудитории). Чего мы добились? Олег зафиксировал взгляд в одной точке, сидит в вынужденной позе и сосредоточен на идеомоторных движениях. Человек полностью подготовлен к погружению в транс - и это состояние вы уже умеете использовать. Тем более, что маятник уже качается.

(Обращаясь к Олегу). Можно сказать о том, что это занятие утомительно... Ведь это утомляет, правда? (Рука Олега начинает опускаться). Рука устала.

(Обращаясь к аудитории). Естественно, рука устает - и можно перейти к схеме, известной вам под названием «5-4-3-2-1»: это правда, и это правда, и это правда, и вот тебе внушение. И человек по инерции соглашается.

(Обращаясь к Олегу). Рутустала... Руке хочется опуститься и она медленно... постепенно опускается...

(Обращаясь к аудитории). И когда это движение руки вниз совпадает с моими словами - возникает подсознательное доверие, раппорт.

(Обращаясь к Олегу). Рука действительно устала... и ты можешь почувствовать усталость... в других мышцах... может быть, в мышцах ног... Или ты можешь почувствовать, как устали веки... Тебе ведь трудно смотреть на этот маятник... пристально, сосредоточенно... Представь себе, что это маятник часов... и перед твоими глазами идет время... и с каждой минутой ты все больше хочешь уснуть... или задремать... или отдохнуть а расслабиться... И по мере того, как опускается рука, опускаются и веки... и глаза закрываются сами собой. И это так приятно... сделать глубокий вдох и выдох... и закрыть глаза... и позволить своей руке опуститься на бедро... и уснуть... если тебе уже хочется спать... спать... (шепотом) спать...

И когда ты позволяешь себе отдохнуть... расслабиться... и задремать... твой мозг получает доступ к особым ресурсам. .. запасам энергии, силы, внимания... И ты еще не знаешь... что через некоторое время... когда ты будешь продолжать отдыхать... или спать... ты будешь готов к лучшему усвоению материала... который ты планируешь усвоить... Отдохни...

Через несколько секунд ты вернешься к состоянию бодрствования... с удовольствием вернешься к нам... с чувством прилива сил... Ты сам выберешь момент возвращения.. . Возможно, ты решил, что уже пора открыть глаза... Возвращайся!

Вот так примерно это можно было сделать. Ничего принципиально трудного в классическом гипнозе нет, а знание приемов эриксоновского гипноза помогает и в классическом. Выбирайте то, что вам кажется более уместным с данным конкретным пациентом: пациент любит выполнять приказы - будьте директивным гипнотизером классического толка; пациент предпочитает, чтобы его уговаривали - забалтывайте его эриксоновскими приемами.

Глава 7. НЕЯВНАЯ И СКРЫТАЯ ГИПНОТИЗАЦИЯ

Наведение транса через кинестетическую неопределенность

С. Горин: Теперь я намерен перейти к способам наведения транса, которые можно было бы назвать «полуофициальными». Применяя их, вы можете наводить транс, не упоминая о нем, но обилие ритуалов наводит пациента на мысль, что был применен гипноз. Эти способы основаны на искусном создании разного рода неопределенности. Что происходит с человеком, который не может спрогнозировать в будущее актуальные текущие события? Сначала у него развивается ориентировочная реакция (по терминологии Павлова), или ситуация ожидания (по терминологии Эрик-сона). И если эта реакция или ситуация затягивается при отсутствии чувства опасности извне - человек погружается в транс (или уходит в себя). Мы уже говорили о том, что человек уходит в себя тогда, когда события внешнего мира чрезмерно предсказуемы (то есть когда во внешнем мире не происходит ничего интересного). То же самое происходит тогда, когда внешний мир предельно непредсказуем - и в то же время безопасен. В данном случае человеку удобнее находиться во внутреннем мире.

Есть несколько возможностей создать ситуацию непредсказуемости, неопределенности, при одновременном чувстве безопасности. Мы можем, например, как-то манипулировать телом пациента, не обозначив, для чего мы это делаем. Это будет кинестетической неопределенностью.

Мне будет проще объяснить этот шаблон по ходу демонстрации. Нужен доброволец. (Выходит молодая девушка). Как мне к вам обращаться?

Девушка: Лена. По имени и на «ты».

С. Горин: Хорошо, Лена. Садись сюда, на этот стул. (Ведущий встает за спиной у Лены). Первый шаг шаблона - прикосновение к телу пациента или партнера. Здесь мы опять делаем то, что в обыденной жизни делать не принято: вторгаемся в интимную и суперинтимную зону человека. (Кладет руки на плечи партнерши). И теперь надо дать пациенту время для адаптации к этому прикосновению. Понятно, что я не просто так держу руки на плечах Лены, хотя это и само по себе приятно - я оцениваю тонус мышц. Первая реакция на прикосновение - напряжение мышц. Когда человек адаптируется к прикосновению, мышцы расслабляются...

Второй шаг - прикосновение к голове и навязывание пациенту бессистемных движений головы. Прикоснуться к голове надо осторожно, мягко (берет голову Лены в свои руки)... Голова - достаточно чувствительное место... И теперь мы даем пациенту инструкцию... (Говорит с подстройкой к дыханию партнерши)... Сейчас, Лена, я буду как-то наклонять твою голову... (начинает бессистемно двигать головой партнерши)... в разные стороны... вперед и назад... И иногда я буду постоянно двигать... твою голову... а иногда остановлю движение (останавливает движения головы, затем продолжает их)... И твоей задачей будет... не помогать и не мешать мне... потому что движения... которые я буду делать... совершенно бессистемны... беспорядочны... (Лена закрывает глаза)... Ты их все равно не сможешь предугадать... поэтому сделай так... чтобы голова следовала за движениями моих рук... сама, без твоего осознанного участия... Я не знаю, когда именно... это произойдет... в то время как иногда я обращаюсь к тебе... а иногда - к аудитории... (Продолжая совершать движения головой партнерши, ведущий обращается к аудитории, меняя интонацию и громкость речи). Инструкции, которые получает пациент, сводятся к тому, что надо расслабить мышцы шеи, лица, и начать подчиняться навязанным извне движениям. Таким образом, мы готовим пациента к каталепсии, и когда она

наступает, нам остается только использовать состояние транса. Здесь нужно руками уловить момент, когда мышцы шеи полностью расслабятся и не будут создавать каких-либо препятствий для тех движений, которые совершаю я. Дождитесь, когда возникнет ощущение, которое бывает при лепке из пластилина - полная податливость материала. (Вновь меняет интонацию и громкость речи, слегка наклоняется к голове партнерши). И теперь я снова обращаюсь к тебе, Лена... Ты уже достаточно расслабилась... и я хочу сказать.. Лена, детка, будь спокойнее... Я все время держу твою голову в руках... Каждое движение я контролирую. Можешь мне доверять в этом смысле... И теперь я снова скажу что-то для аудитории... (Обращается к аудитории). Я хочу, чтобы вы обратили внимание на этот момент, запомнили его. Вам с мест не все видно, позже я немного прокомментирую то, что здесь было. И вот теперь можно показать каталепсию - голова замирает в том положении, которое вы ей придадите (демонстрирует каталепсию). И можно приступить к использованию транса.

(Обращается к партнерше). Ты успокоилась, Лена, все хорошо... Вокруг тебя все успокаивается... становится тише... звуки приглушены... и даже мой голос становится тише (начинает говорить тише)... И я знаю, что у тебя есть все нужные тебе ресурсы... для того, чтобы начать решать твои проблемы... наилучшим способом... И сейчас ты получаешь доступ... к этим ресурсам... к запасам энергии... к разнообразным видам поведения... которое тебе нужно...

Через некоторое время я уберу руки... и ты постепенно вернешься... в эту комнату... к этим людям... а пока отдохни еще немного... перед тем как вернуться к нам... с чувством свежести, бодрости... прилива сил и нового понимания.. (Ведущий говорит громче)... И ты уже готова к тому, что твоя голова... и все твое тело... будут двигаться так, как этого захочешь ты... Теперь я убираю руки... и ты возвращаешься к бодрствованию! I

(Ведущий обращается к аудитории). Понятно, что сразу я руки убирать не буду, на всякий случай я их подержу рядом с головой пациента еще немного. (Лена открывает глаза). О, Лена вернулась! Посмотри вокруг, подвигайся... Как ты себя чувствуешь? Лена: Хорошо. Но мне не хотелось возвращаться. Я бы еще так посидела...

С. Горин: Невербальный ответ был, кстати, таким же. Лена открыла глаза и посмотрела на меня, потянулась ко мне телом... Был совершенно однозначный ответ: «Продолжай!» Ничего, Лена, в состоянии бодрствования есть свои прелести.

Да, я хотел кое-что прокомментировать. Эта техника при работе с пациентом противоположного пола часто провоцирует перенос, возникновение нетерапевтических чувств к терапевту (как, впрочем, и другие техники, связанные с поглаживаниями, пассами). Почему это происходит? У Десмонда Морриса есть описание стадий сексуального контакта.

1. Взгляд на тело. Взглянув на человека, можно сразу многое о нем сказать: пол, размеры, общие формы, возраст, черты характера, социальное положение. Взгляд- весьма важный критерий. От этого зависит, будет один человек привлекательным для другого или нет.

2. Глаза в глаза. Когда незнакомые друг другу мужчина и женщина случайно встречаются взглядами, они поспешно отводят глаза, чаще всего, в смущении. А если их взгляды вновь набредут друг на друга, они начинают улыбаться. И это признак того, что они бы не прочь познакомиться поближе.

3. Голос к голосу. Поначалу их разговоры могут быть совершенно тривиальными, типа: «Как Вас зовут?» или «Чем Вы занимаетесь?» На протяжении всей этой довольно длительной стадии люди узнают многое друг о друге: мнения о самых разных вещах, как они проводят время, чем любят заниматься, привычки, увлечения, что любят - чего не любят. И если все это между собой совмещается, они становятся друзьями.

4. Рука к руке. Первый физический контакт достаточно прозаичен. Мужчина может помочь женщине спуститься с высокой ступеньки или подняться на нее либо вообще преодолеть какое-

то препятствие. Это может и остаться лишь проявлением этикета. Однако, если люди продолжают держаться за руки, это уже свидетельство начала романтической привязанности друг к другу.

5. Рука на плече. Мужчина может обнять женщину за плечи, хотя данный факт еще ни о чем не свидетельствует. Это может быть проявлением подлинной дружбы - люди «шагают по жизни» рядом. Они все еще заняты миром вокруг них, а не друг другом. Тем не менее, когда физические контакты между людьми принимают форму «рука на плече», это уже нечто большее, чем обыкновенная дружба; возможно, однако, еще и не настоящая любовь.

6. Рука на талии. Это уже нечто, чего люди одного пола обычно не делают. Что-то явно романтическое. На этой стадии люди уже достаточно близки, чтобы доверять друг другу секреты и говорить на своем интимном языке. Но им предстоит пройти еще долгий путь прежде, чем они станут действительно близки друг другу.

7. Лицом к лицу. На этой стадии развития отношений люди начинают пристально смотреть друг другу в глаза, обнимать и целовать друг друга. И если они не пропустили ни одного из предшествующих шести шагов, то между ними устанавливается особая система коммуникаций, которая позволяет им понимать друг друга практически без слов. В это время сексуальные желания становятся важным фактором взаимоотношений.

8. Руки на голове. Это самое непосредственное развитие того, что возникло между людьми на предыдущей стадии. Они начинают гладить друг друга по голове, разговаривая или целуясь при этом. В нашей культуре люди очень редко касаются головы другого человека, только если это член семьи. В романтических отношениях это указывает на глубокую эмоциональную близость между людьми.

9-12. Последние шаги. В течение этих последних четырех стадий отношения между людьми приобретают преимущественно сексуальный и исключительно интимный характер. Это: «руки касаются груди» (9), «губы касаются груди» (10), «прикосновения ниже талии» (11), «соитие» (12) Очевидно, что это качественное усложнение отношений, и оно наступает, когда люди живут друг с другом. Поэтому все эти четыре стадии относятся к тому времени, когда люди уже вступили в брак.

Так вот, прикосновение рук к голове - по Д. Моррису, восьмая стадия (из двенадцати) подготовки к сексуальному контакту. Нет ничего удивительного в том, что это прикосновение получает интимно-сексуальную интерпретацию. Во время демонстрации шаблона был момент, когда (вы этого могли не заметить) у моей партнерши появились колебательные движения тела на уровне таза. Я это расценил как перенос, и, поскольку я не собирался его использовать, назвал Лену «деткой». Тем самым позиция Лены по отношению ко мне была изменена и колебательные движения прекратились.

Вопрос из зала: А что, перенос можно было использовать?

С. Горин. Ну, если бы Лена была очень состоятельной пациенткой, я мог бы усилить перенос и стать оплачиваемым членом ее семьи (смех в зале). Бледный юноша: Сергей, почему вы ничего не говорите о том, что при демонстрации работали с энергетикой Лены? Кстати, у вас очень сильная энергетика;

С. Горин: Что у меня сильное?

Бледный юноша: Биоэнергетика.

С. Горин: А, это... Как у нашего окна аура зеленая... (долгая пауза).

Бледный юноша: Ну и что?..

С. Горин: А то, что карма в «Гастроном» бежать, привезли «Крепленое» (смех в зале). Уронила в речку я четку сто восьмую, чакры все перемешались, кто ж возьмет такую?

Бледный юноша: Вы что, не верите в биоэнергетику?

С. Горин: Есть вопросы, которые задают не для того, чтобы получить ответ, а для того, чтобы оценить реакцию на вопрос. В эту серию входят вопросы о национальности и об отношении к биоэнергетике (смех в зале). Прежде чем я отвечу, хочется обратить ваше внимание на то, что в вопросе вы употребили такую категорию, как «вера» - верю я или не верю?.. Верить или не верить можно в то, что не подтверждено экспериментом, не так ли? А по поводу вашего вопроса... Для целей обучения будет полезнее считать, что я не верю в биоэнергетику. Хотя с реальным пациентом я бы, конечно, согласился: «Да, энергетика у меня - будь здоров!»

Вопрос из зала: Имеет ли значение то, в какое ухо пациента, правое или левое, вы произносите внушение?

С. Горин: Да. При демонстрации я старался говорить, не отклоняясь от средней линии, но ваш пациент имеет определенную специализацию полушарий, и внушение, сказанное только в одно ухо, может оказаться более эффективным. Поскольку общение с пациентом обычно не ограничивается одним сеансом, вы можете выяснить, как пациент реагирует на внушение, сказанное только в правое ухо (или только в левое).

В свое время я обратил на это внимание не в общении с пациентами, а в общении с собственными детьми. Знаете, маленьких детей приходится ночью подсаживать на горшок, и желательно, чтобы они все сделали быстро - спать очень хочется. Я говорил ребенку свое «пс-пс-пс» сначала в правое ухо, потом в левое, сравнивал скорость реагирования на внушение, и потом пользовался только тем ухом, которое обеспечивало более быструю реакцию. Теперь я предлагаю вам освоить шаблон наведения транса через кинестетическую неопределенность. Запишите его последовательность:

Упражнение 15. Наведение транса через кинестетическую неопределенность.

Выполняется в парах.

Шаг 1. Вторжение в суперинтимную зону партнера. Встаньте за спиной партнера, сидящего на стуле, и прикоснитесь ладонями к его плечам или спине. Оцените тонус мышц. В течение 2-3 минут ведите нейтральную беседу, ожидая расслабления мышц партнера.

Шаг 2. Прикосновение к голове и навязывание бессистемных движений. Осторожно возьмите руками голову партнера и начинайте мягко (осознавая, пределы движений) двигать головой партнера, стараясь делать это случайным образом, бессистемно. Дайте партнеру инструкцию о том, что голова может сама отслеживать направление движения, что партнер не обязан помогать или мешать вам.

Шаг 3. Достижение каталепсии и использование транса. Оцените тонус мышц шеи партнера. Если вы не чувствуете сопротивления своим движениям, если голова партнера замирает в том положении, которое вы ей придали в данный момент - переходите к использованию транса. (Напоминаю, что в упражнении использованием транса будет неопределенная приятная инструкция конструктивной направленности).

Шаг 4. Возвращение из транса. Свяжите возвращение к бодрствованию с тем, что вы уберете руки от головы партнера. Визуальная неопределенность Освоенная вами техника лучше работает с пациентами, которые специализируются в кинестетической модальности. У пациентов-визуалистов вы можете создать неопределенность в визуальной модальности, предложив им постоянно воображать некоторые пространства, имеющиеся в их теле.

Здесь нет четких пошаговых предписаний, поэтому легче будет освоить эту технику через демонстрацию. Доброволец?.. (Выходит Илья). Хорошо, Илья, сядь удобнее... Расслабься. .. и представь себе пространство между висками... какое оно большое... и чем оно заполнено...

Одновременно с этим представь себе пространство... между затылком и лбом... какие у него размеры... и чем заполнено оно... в отличие от первого пространства... Представь себе пространство позади глаз... (Илья закрывает глаза) какое оно приятное... и пространство между кистями рук... одновременно с тем, что ты представишь себе... пространство между плечами... какое оно расслабленное... и пространство между затылком и... ступнями ног... какое оно большое... и какую форму оно имеет... обрати особое внимание именно на это пространство.. насколько ты чувствуешь в нем защищенность и комфорт... И теперь обрати внимание на пространство между... плечами и кончиками пальцев... какое оно удобное... и спокойное. .. И если ты почувствуешь плывущее ощущение... в пространстве между... затылком и пятками... то ты можешь наслаждаться этим ощущением... по мере того как я усложню твою задачу... по воображению пространств... Теперь я попрошу тебя представить... какие из перечисленных мною пространств... пересекаются... и что получается в этом пересечении... Обычно при пересечении пространств. .. образуется какое-то новое пространство... но может образоваться плоскость... или прямая линия... или даже точка... хотя твое знание геометрии может утверждать... что невозможно получить точку... при пересечении объемов... Но ты знаешь и то... что при пересечении пространств... может образоваться не только точка... но и прямая линия... что бы ни утверждала геометрия... А может образоваться и какой-то еще контур... или объем... или рисунок на плоскости... И то, что образуется на пересечении пространств... которые ты с легкостью и удовольствием можешь себе представить... видишь только ты... и только ты знаешь... что именно нового ты сейчас узнаешь... по мере того как тебе становится... все легче... представлять себе новые и новые пространства... из тех, которые я называл... и тех, которые я не называл... потому что я не знаю, какое из пространств... наиболее интересно для тебя...

И я также не знаю... сходятся ли все эти пространства... в какой-то одной точке... независимо оттого, позволяет ли это геометрия... или нет... Потому что если пространства сходятся вместе... это означает, что ты нашел некое решение... и если они не сходятся... это означает, что такое решение существует. .. и ты ищешь его... и найдешь не скорее... чем это тебе нужно... по мере того как твое воображение... благодарит тебя... за достаточно трудную задачу... которую ты решаешь. .. или уже решил... работая с воображением...

(Долгая пауза). А теперь ты можешь открыть глаза и вернуться от воображения к реальности. Это можно сделать с чувством свежести, но не слишком большой свежести. Или ты можешь сделать это с чувством прилива сил. Я не знаю, что ты выберешь, возвращаясь в эту комнату, в этот день и час. Как ты себя чувствуешь?

Илья: Хорошо.

С. Горин: Спасибо за помощь.

Наведение транса через гипнотические феномены («рычажное» наведение)

С. Горин: Теперь мы начнем плавно переходить к скрытым способам наведения транса - таким, где пациент не догадывается, что для воздействия на него был применен гипноз. Эти способы уместны как в клинической практике, так и в обыденной жизни. Что касается использования методов скрытого наведения транса в терапии, то хочу вас предупредить - пациент не заметит вашей хорошей работы, поэтому, если вы с блеском провели скрытое вмешательство, потом все равно потратите 5-10 минут на «официальное» наведение транса. Доставьте человеку удовольствие осознать, что его лечили гипнозом... или что он не поддается гипнозу.

Наведение транса через гипнотические феномены и будет нашей переходной ступенью от

явного гипноза к скрытому. У Гриндера и Бэнглера эти техники называются «рычажным» наведением, потому что мы пользуемся изолированно вызванными гипнотическими феноменами как рычагом, с помощью которого усиливаем свое воздействие. Чаще всего для быстрого наведения транса применяют такие феномены, как каталепсия, внушенные галлюцинации, возрастная регрессия. С наведением через каталепсию мы только что имели дело при создании кинестетической неопределенности. То, что мы делали с головой пациента, можно сделать проще - с одной рукой. (Обращается к сидящему рядом мужчине). Можно поддержать вашу руку? (Берет правую кисть партнера и кладет ее себе на ладонь). Можно поддержать ее еще немного?.. Можно я ее подвигаю, поверчу?.. (Начинает совершать рукой партнера бессистемные движения). Могу я осознать ее тонус... когда я совершаю движения... или когда останавливаюсь?..

(Продолжает совершать бессистемные движения рукой партнера, иногда прекращая их). Рука может быть расслабленной.. . или не очень расслабленной... Рука может замереть... или не замереть... Может вашей руке быть удобно вот в таком положении?.. (Демонстрирует каталепсию руки, убрав свою ладонь из-под ладони партнера и поддерживая руку партнера одним пальцем своей руки).

О том, что это - каталепсия, я думаю, вы спорить не будете. Споры могут быть об интенсивности наблюдаемого явления или о том, что мы наблюдаем начальные проявления каталепсии, но принадлежность данного явления к классу гипнотических феноменов сомнений не вызывает.

Теперь о внушенных галлюцинациях. Мне Галя задавала вопросы, как человек с опытом работы в классическом гипнозе... Галя, ты можешь увидеть кошку на этом стуле? (Показывает рукой на пустой стул).

Галя: Я могу ее представить себе.

С. Горин: Увидеть не можешь, а представить можешь? Галя: Да. С. Горин: А когда ты ее себе представляешь, ты ее видишь, слышишь или чувствуешь?

Галя: Я не могу увидеть кошку.

С. Горин: Не можешь увидеть... Что ж, проблемы с воображением. А ты вообще когда-нибудь кошку видела?

Галя: Да, конечно.

С. Горин: А если бы ты увидела кошку, сидящую на этом стуле, какого бы она была цвета?

Галя (пристально глядит на стул, отвечает слегка замедленно): Очевидно, серой.

С. Горин: Очевидно, серой... Галя, здесь нет кошки. Почему мы обсуждаем ее цвет?

Галя: Мы обсуждаем, какую кошку я могла бы себе представить.

С. Горин: И тем не менее, когда мы говорили о том, какую кошку могла бы себе представить Галя, она пристально смотрела на этот стул...

Кто из вас, сидящих здесь, мог бы увидеть протекающий по этой комнате ручеек?.. (Показывает рукой на пол). Многие... А чего вы сюда смотрите, здесь нет ручейка?.. Мы опять можем завести спор об интенсивности явлений, которые мы наблюдали. При том, что сами явления характерны для глубокого транса, мы можем вызвать их в ослабленном виде в состоянии бодрствования и через них навести транс. Галлюцинации по структуре весьма близки к процессу воображения, представления... Если бы мне хотелось, чтобы галлюцинаторная кошка поцарапала Галю за ногу и там остался бы видимый рубец, я должен был бы достичь третьей стадии гипноза по классической классификации, то есть сомнамбулической стадии. Или если бы мне захотелось, чтобы кто-то из присутствующих здесь дам разделся, чтобы совершить омовение в этом ручейке, мне тоже понадобилось бы какое-то время...

(Меняет интонацию). Но Галя смогла представить себе кошку на этом стуле... и вы все смогли увидеть ручеек в этой комнате... и на воде, которая текла в этом ручейке... могли бы играть солнечные зайчики... и вы бы пристально продолжали смотреть на воду... все глубже уходя в себя... в свой внутренний мир... и через некоторое время вы могли бы услышать журчание этого ручейка... и успокоиться еще лучше...

(Вновь меняет интонацию). Понятно, как можно было бы продолжить наведение транса, но я не ставил такую цель. Да, здесь был (в который уже раз) использован прием под названием «как если бы...» Когда пациент или партнер говорит, что он не может вообразить какие-то явления внешнего мира или какие-то свои действия, вы спрашиваете примерно так: «Ну, а как это бы выглядело, если бы вы могли это себе представить?..»

И у нас осталась возрастная регрессия. Напомню вам прямую связь: гипнотический транс - подробные воспоминания периода детства. Обратной связью будет: подробные воспоминания детства - гипнотический транс.

Есть некоторые детали, которые легко использовать для наведения транса через возрастную регрессию. Например, предложите пациенту вспомнить одежду, в которой он ходил в детстве. Эту деталь все легко вспоминают. Предложите вспомнить друзей детства и их голоса... Предложите вспомнить тот дом, в котором ваш пациент жил, когда был ребенком... Предложите вспомнить определенное время года, определенное приятное событие... Если пациент говорит, что приятных событий у него в детстве не было, вы можете сделать обходной маневр: «Да, ваше детство могло быть тяжелым... Но ведь ребенка так легко обрадовать! Вы можете вспомнить просто солнечный день, когда вам было радостно... Вспомнить леденец, который вам было приятно попробовать...» и так далее.

Я предложу вам варианте использованием реального запаха. (Открывает два флакона с эфирными маслами - апельсин и кедр - наносит по капле из каждого флакона на электролампу настольного светильника и включает светильник). Все ли вы помните цвет снега? Он не просто белый, он какой-то особый... Это именно цвет снега... Помните ли вы ощущение бодрящего морозца зимой?..

Это была прелюдия к тому, что я скажу дальше... потому что дальше я предложу вам вспомнить некоторый приятный запах из детства... связанный с зимой и морозом... и я не знаю, какой запах вы выберете. Я не могу знать, что именно будет вашим приятным запахом... который вы ощущали в детстве... перед каким-то праздником... Много ли в нашем детстве было праздников?.. Конечно их было не много... и самым ярким среди них был Новый Год... Хотя вы могли бы вспомнить любой другой праздник... из вашего детства... Но ведь может оказаться так, что вам будет удобнее... и приятнее вспомнить именно Новый Год... с его елкой и подарками... с приходом Деда Мороза...

Я не знаю, обращали ли вы внимание на то... как дети любят наряжать новогоднюю елку... они начинают играть с этими хрупкими яркими шарами... они забывают о том, что шары надо развешивать на елке... потому что новогодние игрушки - это очень красиво... Дети по-особому наряжаются... перед Новым годом... и им нравится быть наряженными, красивыми ... независимо от того, мальчики это или девочки... Я думаю, что единственный день в году... когда мальчики позволяют наряжать себя... а девочки наряжаются с особым удовольствием... это Новый Год...

И возможно вас удивит... насколько подробно вы можете вспомнить... свою детскую нарядную одежду... которую вы надевали на Новый Год... И будет интересно, если окажется... что вы очень хорошо помните голоса... ваших тогдашних друзей... или просто соседей... или голоса ваших родителей... такими, какими они были тогда... очень далеко... от настоящего времени... которое тоже становится сейчас... очень далеким от вас... потому что вы находитесь... в своем собственном внутреннем мире... и своем собственном внутреннем времени... и какая

разница, что показывает сейчас календарь... если вы можете перенестись... мысленно... в свое детство... и получить там заряд особой энергии... которая всегда была при вас... но вы не всегда знали... что вы можете воспользоваться этой энергией... легко и свободно... в любой момент... в том числе и тогда... когда я вам об этом говорю... по мере того как вы все лучше отдыхаете... и можете побывать в своем приятном детском воспоминании... о празднике... еще немного... перед тем как вернуться сюда... в том темпе... который вам приятен... который вас устраивает. .. и не быстрее, чем вам этого захочется... и не быстрее, чем вы почувствуете... прилив той энергии... о которой я вам говорил... чтобы понять, что вы можете почувствовать... прилив сил... и бодрости... сразу же по возвращению сюда... в этот день и час... или на две минуты позже... Это может произойти тогда... когда я продолжаю говорить... или тогда... когда я замолчу... (шепотом) Возвращайтесь... (громко). Возвращайтесь!

Вы можете увидеть компоненты рычажного наведения в других техниках... или вы можете включать компоненты рычажного наведения в другие техники. Например, техника левитации руки или техника сведения рук («АВПГ», глава 7) предусматривают фиксированную позу пациента - то есть компонент каталепсии. Техники работы с воображением легко сочетаются с внушенными галлюцинациями... Действительно, легко (внезапно начинает прислушиваться к чему-то). И возрастную регрессию можно включить в наведение транса... (опять прерывает речь и начинает прислушиваться к чему-то)... кто-нибудь еще это слышит?.. Так вот, возрастную регрессию легко включить в наведение транса по методу путаницы, который мы будем изучать... Все-таки, кто-нибудь еще из вас слышит этот оркестр?.. Довольно далеко отсюда... У меня не очень хороший слух, поэтому я могу различить только барабан... но, может быть, кто-нибудь слышит и мелодию? (Двое участников группы начинают согласно кивать головами, затем еще трое участников группы начинают пальцами рук «отбивать такт»). Услышали, да? Ну вот вам еще один пример наведения транса через внушенные галлюцинации (смех в зале).

Теперь давайте соединим два способа наведения транса: наведение через рассказывание историй о трансе и наведение через гипнотические феномены. Что у нас получится? Да, это будет рассказывание историй о гипнотических феноменах. Эту технику можно использовать уже не столько для наведения транса, сколько для его утилизации. Например, нам нужно обеспечить пациенту контроль над болевыми ощущениями. О чем мы можем ему рассказать, чтобы вызвать анестезию? В каких обыденных ситуациях люди получают травму, но не чувствуют боли?

Ответы из зала: Когда человек увлечен достижением цели, он может не почувствовать боли. Спортсмены во время ответственных состязаний не ощущают боли от травм. Когда с кем-то дерешься, чувство боли значительно притупляется.

С. Горин: Все верно. Более редкие контексты: очень тяжелая травма в первые минуты обычно не сопровождаются болью; угрожающая жизни ситуация притупляет чувство боли. Один из примеров работы Милтона Эриксона - пациентке, страдающей от хронической боли, Эриксон сказал что-то вроде: «Да, вам сейчас больно, но что бы вы почувствовали, если бы в комнату вошел тигр?» Понятно, что в такой ситуации боль теряет смысл - тигр сожрет вас вместе с болью; то есть обозначена ситуация, угрожающая жизни человека. Впоследствии эта пациентка, переставшая чувствовать боль, говорила окружающим о причинах этого такими словами: «У меня под кроватью сидит тигр, и он рычит».

Бывают случаи, когда достаточно вызвать анестезию в кисти руки, в стопе ноги, то есть нужна анестезия по типу «перчаток» и «носков». Здесь тоже можно рассказать историю о том, как надевание реальных перчаток и носков изменяет ощущение в конечности: «Когда вы надеваете перчатку, ваша рука согревается, и ощущения становятся очень приятными, комфортными...»

Теперь возьмем другой феномен - внушенные галлюцинации. О чем здесь можно рассказать пациенту? Что сравнительно легко вспоминают люди с галлюцинаторной точностью? Или что они конструируют легко, что они легко принимают одно за другое? Приведите примеры для положительных и отрицательных галлюцинаций.

Ответы из зала: Типичная отрицательная галлюцинация - старушка ищет очки, которые находятся у нее на лбу. Легко вспомнить запах духов любимой женщины...

С. Горин: Слишком романтично, наверное. Думаю, что запах хлеба вспомнить легче.

Ответы из зала: Когда приезжаешь в новый город, часто кажется, что узнаешь в толпе кого-то из знакомых, оставшихся дома, в своем городе. Ребенок, увлеченный мультфильмом, не слышит, как его зовет мать.

С. Горин: Я хотел бы обратить ваше внимание еще и на те явления, которые мы в свое время изучали в разделе «Психопатологические синдромы», но они весьма распространены и у здоровых людей, так что описание этих явлений будет достаточно универсальным средством вызвать положительные или отрицательные галлюцинации. Я имею в виду «*deja vu*» и «*jamais vu*» - чувство уже виденного и никогда не виденного. Расскажите пациенту о том, что иногда идешь по знакомой улице и видишь ее так, будто увидел впервые в жизни... дома и деревья кажутся какими-то другими... возможно, изменился их цвет или их форма... и будьте уверены, что пациент хорошо поймет вас и найдет в своем личном опыте соответствие этому переживанию. Хорошо, что мы придумаем в качестве сюжета, провоцирующего искаженное восприятие времени?

Ответы из зала: Когда смотришь интересный фильм, время летит очень быстро. Когда сидишь в приемной и ждешь, время тянется очень медленно. В кресле зубного врача каждая минута кажется часом.

С. Горин: Еще один контекст - «счастливые часов не наблюдают», общение влюбленных. Это тоже - искажение чувства времени. Самые простые контексты для использования этого феномена... Например, вы хотите вызвать у пациента ощущение того, что работали с ним очень долго, и рассказываете историю о посещении стоматолога. При повременной оплате работы это бывает актуальным (смех в зале). Или вы хотите, чтобы пациент за короткое время сделал большую работу при использовании вами какой-то сложной терапевтической техники - расскажите предварительно историю про общение влюбленных.

Так, истории про каталепсию?..

Ответы из зала: Рыбак, который сидит у речки в застывшей позе. Шофер, который замирает вместе с автомобилем перед красным сигналом светофора. Разрыв шаблона рукопожатия вызывает каталепсию, можно об этом рассказать. Когда сделаешь очень тяжелую физическую работу и ложишься потом отдыхать, тебе удобно в любой позе.

С. Горин: Прекрасно. Есть еще один гипнотический феномен, о котором мы не говорили: автоматическое письмо, автоматическая речь. Рассказывая истории о проявлении этого феномена, вы можете углубить транс, убрать фобию публичных выступлений, ускорить написание пациентом диссертации... Вы можете также получить от пациента некоторую новую информацию, скрываемую им ранее или подсознательно скрытую от него самого; можете активизировать творческие способности пациента.

Самый простой пример автоматического письма - каракули, которые вы рисуете в блокноте во время скучной конференции. Автоматическая речь появляется, когда вы с кем-то крепко ругаетесь. У этих феноменов есть примеры в истории - так, пророк Мухаммед передавал людям информацию от Аллаха через автоматическую речь. Для удобства можно свести то, о чем мы говорили, в таблицу. Метод путаницы и разрыв шаблонов С. Горин: Среди методов скрытого наведения транса метод путаницы является не самым технологичным, самым... как бы это

сказать?..

Реплика из зала: Творческим?

С. Горин: Нет, не то слово; они все творческие... Самым непошаговым, что ли, методом. Я очень люблю его применять, особенно на молодых интеллектуалах, но рассказывать о нем мне трудно. Давайте познакомимся с тем описанием метода путаницы, которое дал сам Милтон Эриксон. Фрагмент из книги Милтона Эриксона «Передовые техники гипноза и терапии»

МЕТОД ПУТАНИЦЫ ПРИ ГИПНОЗЕ

Много раз меня просили, чтобы я опубликовал в литературе отчет о методе путаницы, который я разработал и использовал в течение многих лет, включая описание этого метода, его определение, иллюстрирующие примеры, различные наблюдения его применения и открытия, сделанные при его применении.

Прежде всего, это - словесный метод, хотя в целях путаницы можно использовать и пантомиму, о чем я расскажу в другой статье. В качестве словесного метода метод путаницы основан на игре слов, один из примеров которого легко может понять читатель, но не слушатель; такой, например, как: write (писать), right (правильно), right (справа), hot write (мастер), or write (писать). Если произнести эту фразу внимательному слушателю с полной серьезностью, то на него возлагается задача понять ее значение, и, прежде чем он откажется от этой задачи, можно сделать другое заявление, чтобы удержать, зафиксировать его внимание. Эту игру слов можно показать на другом примере: например, вы говорите, что человек в результате несчастного случая потерял левую руку и теперь его правая рука является левой (left- левая, оставшаяся) рукой. Таким образом, два слова с противоположными значениями правильно соотнесены с описанием одного предмета, в данном примере, описанием оставшейся руки. Например, легко заявить, что «настоящее» и «прошлое» можно легко объединить в одном предложении: «То, что сейчас будет, вскоре станет было, даже если это было сейчас есть». Чтобы проиллюстрировать этот пример, привожу такую фразу: «Сегодня есть сегодняшней день, но это было уже вчерашним будущим так же, как это будет завтрашним было». Таким образом, прошлое, настоящее и будущее используются со ссылкой на реальность «сегодняшнего дня». Следующим пунктом метода путаницы является использование несообразностей, каждая из которых, взятая вне контекста, может показаться убедительной и взаимосвязанной. Но при их употреблении в контексте они запутывают, сбивают с толку и постепенно приводят субъектов к серьезному желанию и необходимости получить какую-то информацию, которую при их возрастающем состоянии разочарования и безысходности они могут легко воспринять и на которую они могут легко ответить. Во многих случаях это представляет адаптацию повседневного обычного поведения, в частности, рассматриваемого с точки зрения юмора, той формы юмора, от которого автор получал массу удовольствия с раннего своего детства. (...)

Случай, одна из непреднамеренных юмористических ситуаций, происходивших со мной, которая привела к его адаптации как возможного гипнотического метода, заключался в следующем. Однажды, когда был ветреный день, я шел на первое запланированное заседание семинара по гипнозу, который вел в США Кларк Л. Гулл в Висконсинском университете в 1923 году, где я должен был делать доклад о своей экспериментальной работе, а аспиранты факультета психологии должны были обсудить мои открытия, я лицом к лицу столкнулся с мужчиной, огибающим угол здания. Он столкнулся со мной в тот момент, когда я боролся с очередным порывом ветра. Прежде чем он набрал дыхание, чтобы сказать мне что-то, я демонстративно внимательно посмотрел на часы и вежливо, как будто он уже спрашивал меня о

времени, сказал: «Сейчас точно 10 минут третьего», хотя фактически стрелка часов приближалась к 16.00, и спокойно пошел дальше. Пройдя полквартиры, я оглянулся и увидел, что он еще стоит и смотрит на меня в явном замешательстве и недоумении.

Я продолжил свой путь в лабораторию и по дороге размышлял об этой неожиданной ситуации, и вспомнил другие случаи, когда я делал подобные этому замечания своим одноклассникам, сокурсникам, друзьям и знакомым, и о том, как в результате возникали смущение, замешательство и ощущение душевной напряженности с их стороны и стремление, желание понять что-то. В частности, я вспомнил случай, когда мой товарищ из лаборатории по физике сказал своим приятелям, что он уже изучил вторую из двух (и наиболее интересную) частей будущего лабораторного практикума и собирается заставить меня выполнить первую (и более обременительную) часть этой лабораторной работы. Я узнал об этом, и когда мы собрали наш материал и аппаратуру для опыта и разделили все это на две кучки, я сказал ему в критический момент спокойно, но очень выразительно: «Та ласточка действительно полетела направо, потом неожиданно повернула налево, а затем взлетела вверх, и я сейчас просто не знаю, что случилось потом». Когда он непонимающе взглянул на меня, я взял оборудование для второй части опыта и занялся работой, и он, будучи в замешательстве, просто последовал моему примеру, усевшись за работу с оборудованием для первой части эксперимента. Только почти в самом конце работы над опытом он прервал молчание, которое обычно было характерным для нашей совместной работы. Он спросил: «Как случилось, что я выполняю эту часть работы?» На что я ответил просто: «Это произошло само собой».

Когда я пересмотрел и проанализировал эти случаи и многие другие подобного характера, оказалось, что во всех них заложены некоторые определенные психологические элементы.

1. Существовали межличностные отношения такого рода, которые требовали совместного участия и опыта какого-то рода.

2. Произошло неожиданное и необъяснимое введение не имеющей отношения к делу идеи, понятной только в ее собственном контексте, но которая совершенно не связана с непосредственной ситуацией и не имеет к ней отношения.

3. Таким образом, перед человеком встала: а) вполне понятная ситуация, для которой легко найти соответствующий ответ, б) ситуация, совершенно не имеющая никакого отношения к реальной ситуации, но вполне понятная сама по себе, непоследовательная, которая не оставляет человеку никаких средств для ответа до тех пор, пока не пройдет достаточно времени для осуществления адекватной душевной реорганизации, чтобы найти выход из такой ситуации.

Таким образом, в первом примере неожиданное столкновение вызывает обусловленные социальные реакции между двумя людьми; но вместо этого непоследовательность, не вызванная данными обстоятельствами и представленная как серьезное реальное сообщение, несмотря на его противоречие с реальностью, не дала человеку возможности дать какой-то вразумительный ответ, а непоследовательная заявка, сама по себе понятная, не вызвала никакого ответа, так как не было задано никакого вопроса, тем самым оставляя человека в состоянии замешательства, пока он не смог реагировать на свою душевную деятельность, чтобы поскорее забыть эту последовательность и пойти по своим делам.

Во втором примере в тот момент, когда Джордж знал, что собирается делать он, я выразительно произнес для него фразу, понятную саму по себе, но не дающую ему возможность дать соответствующий ответ. Потом, как само собой разумеющееся, я взял часть материала и аппаратуру, выбранную мной, а он, сдерживаемый безответным неуместным замечанием, автоматически и пассивно последовал моему примеру, взяв оставшийся материал, и мы просто взялись за работу в своей обычной молчаливой манере. К тому времени, когда он уже вытеснил это неуместное замечание из своей головы, было слишком поздно, чтобы он смог сказать: «Ты

делаешь это, а я - то».

4. Таким образом, здесь имеет место конструирование ситуации, на которую могут быть вызваны определенные и соответствующие реакции, но, прежде чем они могут быть даны, в ситуацию вводится неуместное замечание, которое само по себе представляет вразумительное сообщение, тем самым не давая другому человеку дать единственный ответ на первоначальную ситуацию. В результате это приводит к состоянию замешательства и путаницы и постепенно ведет к глубокой потребности сделать что-то, без критического подхода и без упорядоченности. В первом примере человек просто беспомощно уставился на меня; во втором - Джордж пассивно последовал моему примеру, но выполнил задание, которое было правильным и соответствующим в общей обстановке лаборатории, хотя прежде он явно отказывался от него, о чем я не должен был знать.

В действительности, в психологии действий двух мужчин не было существенного различия. Оба они не смогли найти свой естественный ответ. Оба они были смущены и запутаны, и у обоих возникла глубокая необходимость сделать что-то, все равно что, но некритическим, беспорядочным образом. Первый человек стоял пассивно, беспомощно, на сильном ветру, глядя вслед мне, пока время или другой какой-то стимул не вывел его из состояния путаницы. Джордж же не мог дать естественный ответ, он просто пассивно, автоматически, без критического подхода последовал моему примеру и занялся своей работой.

5. Короче говоря, если в какую-то простую небольшую ситуацию, вызывающую простые естественные реакции, непосредственно перед ответом ввести какое-то случайное простое неуместное замечание, в результате возникает путаница и препятствие для естественной реакции, ответа. Это неуместное замечание вполне вразумительно само по себе, но фактически оно не имеет никакой другой цели, как только прервать первоначальную ситуацию, вызывающую естественную реакцию. Появляется потребность ответить на первоначальную ситуацию, а непосредственное препятствие для такой реакции в виде кажущегося вразумительным сообщения приводит в результате к возникновению потребности что-то сделать. Вполне вероятно, что эта повышенная потребность представляет собой сумму потребности ответить на первоначальный стимул и потребности понять необъяснимое, кажущееся многозначительным неуместное замечание. Если эту процедуру продолжить в целях гипноза, то тогда часто возникают непереносимые состояния замешательства, путаница и непреодолимая, все возрастающая потребность для субъекта этой процедуры дать какой-то ответ, реакцию, чтобы облегчить растущее напряжение, и он с готовностью хватается за первое четко выраженное, легко понимаемое сообщение, связь, предлагаемую ему. Между тем, ему было представлено множество, казалось бы, связанных идей, которые все в основном выражали первичное, но неопознанное значение, ведущее к появлению гипноза или гипнотических феноменов. (...)

Первоначальная процедура состояла в следующем:

1. Упоминание какого-то обычного факта, этапа повседневной жизни, например, принятия пищи.
2. Отнесение этого этапа, как действительного факта или его вероятности для субъекта, на сегодняшний день или в настоящее.
3. Упоминание его как абсолютной вероятности в будущем, определив какой-то один определенный день, лучше всего текущий день недели.
4. Замечание о его вероятном возникновении (принятие пищи) в тот же самый день на прошлой неделе.
5. Замечание обыденности дня, предшествующего заданному дню на прошлой неделе, подчеркнув, что такой день - часть настоящей недели, даже если это произойдет на будущей

неделе.

6. Добавить, что сегодняшней день произошел на прошлой неделе, даже в прошлом месяце, и что заучивание названий дней недели представляет собой определенную проблему в детстве. (Так ненавязчиво вводится период нужной регрессии).

7. Упоминание о том, что, как и в прошлом, какой-то определенный месяц последует за настоящим месяцем, даже если настоящему месяцу предшествовал предыдущий месяц, в течение которого какая-то еда была съедена в какой-то названный день недели. И этому дню недели предшествовал другой день недели в точности так же, как и на предыдущей неделе был день с первым порядковым положением. (Чтобы читатель лучше понял, давайте предположим, что текущим (сегодняшним) днем является вторая пятница июля 1963 г., что в следующую пятницу произойдет принятие пищи даже в том случае, если это было сделано в эту пятницу, и, как это несомненно происходило в прошлую пятницу, которой предшествовал четверг, как это происходило и в настоящем, этом месяце, и как это произойдет в будущие недели. Дни недели, месяцы, прошлое, настоящее и будущее - все смешалось в этом предложении). Затем нужно упомянуть, что в прошлом месяце (мае) также был четверг, фактически несколько четвергов, каждому из которых предшествовала среда, в то время как месяц апрель предшествовал маю - другая задача детства по заучиванию названий месяцев года. (Таким образом, от пятницы 14 июня 1963 г. простым вразумительным заявлением используется внушение времени, которое пробуждает мысли о детстве или другом периоде в прошлом без прямого внушения).

8. Эта перемещающаяся и постоянно изменяемая ссылка на настоящее, будущее и прошлое с постоянно возрастающим подчеркиванием прошлого с намеком на то, что действительное прошлое имеет отношение к настоящему и, следовательно, к будущему. Чтобы читатель более четко понял все вышеизложенное, нужно привести следующий пример: «Вы не только (читатель должен помнить, что речь идет о второй пятнице июня 1963 г.) съели завтрак в среду на прошлой неделе, но до этого вы съели обед во вторник в мае, и июнь тогда был будущим, но перед маем был апрель, а перед ним - март, а в феврале вы, вероятно, съели то же самое на второй завтрак, и вы даже не подумали о том, что у вас то же будет в следующем апреле, но само собой разумеется, 1-го января, в день Нового Года, вы совсем не думали о 14 июня 1963 г. (намеком на возникшую потерю памяти). Это было так далеко в будущем, но вы, конечно, могли подумать о Рождестве в декабре 1962 г., а разве вы не получили такой подарок, о котором вы не могли и мечтать в день Памяти о первых колонистах в ноябре, а обед в этот день был так хорош (отсюда ожидание дается в настоящем времени для целого ряда идей с эмоционально нагруженной достоверностью действительно прошлого, как настоящего, а потом и будущего), но День Труда (первый понедельник сентября) пришел в сентябре 1962 года прежде, чем было 4 Июля, но 1 января 1962 г. вы фактически не могли думать о 4 Июля, потому что это было (употребление слова «было» подразумевает настоящее время) только начало 1962 г. И потом, конечно, в 1961 году у вас был день рождения, и, может быть, в тот день рождения вы предвкушали ваш день рождения в 1962 году, но это было еще в будущем, и кто может предугадать, что будет в будущем? Но действительно удивительным был день вашего рождения в год окончания колледжа! Двадцать один год и, наконец, выпускник колледжа! (Один из пунктов, к которому вы идете и, наконец, констатируете в значениях настоящей действительности с подчеркнутым и явным удовольствием. Или эту процедуру можно продолжать до дня рождения в Пили 10 лет, и вообще до любого возраста в зависимости от вашего желания).

9. Таким образом, произошло быстрое и легкое упоминание реальных фактов сегодняшнего дня, постепенно уходящих в будущее; при этом прошлое становится настоящим и тем самым заменяет упомянутые реальные факты, фактически происшедшие в прошлом, постепенно превращаясь из подразумеваемого настоящего во все более и более отдаленное будущее.

10. Выбираются важные даты, которые сами по себе не оспариваются, и так как обратный прогресс в ориентации во времени продолжается вплоть до определенного, выбранного времени, то упоминается какое-то действительное, положительное, сильно окрашенное эмоциональное событие.

11. В течение всей этой процедуры нужно тщательно следить за употреблением грамматических времен, нужно говорить свободно и уверенно, как бы давая иллюстрации ко дню рождения в 21 год. «А это было именно в 1956 году»; гипнотизер говорит в этот момент радостно и весело о преподавательском составе колледжа, занятия в котором начинаются в сентябре, который еще должен наступить. (Переориентация во времени путем внушения и эмоционально окрашенного оживления событий прошлого).

12. В течение всего этого времени каждое заявление делается выразительно, с адекватными, соответствующими изменениями в интонации, но прежде чем субъект в своей внимательности будет иметь возможность не согласиться или поспорить в душе с тем, что было сказано, предлагается новое заявление, высказывание, отвлекающее его внимание, вызывающее у него другие мысли и вызывающее у субъекта больше усилий, чтобы понять все это, что в результате приводит к полному срыву всех усилий дать ответ.

13. Наконец, произносится ясно выраженное, определенное легко понимаемое предложение, и старающийся найти ответ субъект хватается за него, как за камень спасения в быстро бегущем потоке внушений, за которым он был вынужден беспомощно следовать. (День окончания колледжа и день рождения - это эмоционально окрашенный и достоверный факт).

14. Усиление переориентации пациента в прошлом путем «специальной ориентации» на «общую» ориентацию такой, например, смутной общей ссылкой на «работу его отца» или таким вопросом: «Давайте посмотрим, шел ли дождь на прошлой неделе», а затем следует упоминание о преподавательском составе. (Две общих смутных вероятных идеи, за которыми следует достоверный факт о преподавателях - все это должно фиксировать регрессию к прошлому, как к настоящему).

15. Затем следует дать определенное заявление: «Теперь, когда все окончено (выпуск из колледжа), что мы будем теперь делать?», и пусть субъект идет самостоятельным путем, но тщательно выстраивая препятствия и возражения на какие-то невероятные замечания, такие, например, как «Давайте поедим на озеро Лейк Мендота и поплаваем». (Это «невозможно», так как отсутствие купального костюма станет непосредственной реальностью!). Вместо этого нужно согласиться с тем, что было бы приятно поехать на озеро, полюбоваться на волны, птиц и каноэ, тем самым вызывая галлюцинаторную активность, и, когда она возникнет, потом может последовать и галлюцинаторное плавание. Таким образом, нижеследующее описание можно использовать как схему всего вышеизложенного, при применении которой можно добавлять различные детали с готовыми спонтанными модификациями, что определяется реакцией субъекта.

Ноябрь 1962 года с неперменной срочностью сделать что-то в будущем декабре, эмоционально-достоверное воспоминание об обеде, все в 1962 г (Все эти многочисленные новогодние Рождественские праздники и Дни Благодарения носят эмоционально окрашенный характер)

С этого момента делаются постепенно увеличивающиеся этапы, основанные на фактических и достоверных событиях. День Труда, 4 Июля, Новый Год, воспоминание о том, что в декабре 1961 года исполняется какое-то желание, и, наконец, 21-й день рождения (совершеннолетие) и год окончания колледжа, все послужило конечной кульминацией, определенным интегрированием обычных для колледжа стихов Чосера, цель для определенной регрессии во времени, что стоят на раннем этапе схемы и поэтому не опознаются... (Но нужно

осторожно использовать такую ссылку, как стихи Чосера, только после того, когда убедитесь, что субъект читал Чосера). Так, можно использовать песню, связанную со сбором винограда. Несколько хорошо поставленных вопросов, даже в том случае, если имеется дело с совершенными незнакомцами, могут дать подробные сведения, вокруг которых можно построить непосредственные детали этого метода. Но следует постоянно помнить, что хотя июль - настоящее время, он принадлежит также ко всем событиями прошлого, а также ко всем прошлым дням рождения субъекта, а также ко всем прошлым дням выпуска. При регрессии во времени любые небольшие серии установленных, многозначительных для личности событий могут быть использованы и хитроумно упомянуты в процедуре в какой-то едва уловимой фразе.

...Все предыдущее показывает, что метод путаницы - это длинная, очень сложная и комплексная процедура.

Ее разработка и нахождение рационального зерна для всей процедуры действительно представляет собой длительную трудную задачу, но если экспериментатор проделает ее несколько раз и научится узнавать основные процессы, возникающие при ее использовании, тогда можно получить очень удобную и быструю индукцию транса при самых неблагоприятных условиях.

Чтобы доказать это, автор расскажет об одном произвольном экспериментальном случае и об одном клиническом случае. Первый из них произошел на лекции перед медицинским обществом. Один из присутствующих врачей очень интересовался гипнозом, хотел изучить его, очень внимательно слушал лектора, но за час до лекции он несколько раз демонстрировал свое враждебное, к гипнозу одному из своих коллег. Когда он знакомился с автором, он так крепко сжал ему руку, что автор почти потерял равновесие (пациент был, по крайней мере, на 6 дюймов выше автора и фунтов на 60 тяжелее), и агрессивно заявил без всякого вступления, что ему хотелось бы «удивить того глупца, который попытается загипнотизировать меня».

Когда для демонстрации опыта потребовались добровольцы, он подошел, широко шагая, и громким голосом объявил: «Ну, я собираюсь доказать всем, что вы не сможете загипнотизировать меня». Когда этот человек поднялся на сцену, автор медленно встал со своего стула, как бы собираясь приветствовать его рукопожатием. Когда доброволец протянул свою руку, снова собираясь продемонстрировать свое сокрушительное рукопожатие, автор нагнулся и начал завязывать шнурки на своих ботинках медленно и тщательно, оставив стоять этого человека беспомощно, с вытянутой рукой. Человек, будучи в замешательстве, смущении, окончательно сбитый с толку непонятным поведением автора, в полной растерянности, не зная, что ему делать дальше, стал вполне уязвимым для первого вразумительного сообщения в соответствии с этой ситуацией, которая была создана для него. Когда завязался шнурок на втором ботинке, автор сказал: «Глубоко вдохните, сядьте в то кресло, закройте глаза и войдите в глубокое состояние транса». После недолгой реакции испуга мой субъект сказал: «Черт возьми! Но как? Теперь сделайте это снова, чтобы я мог знать, как вы это делаете».

Ему был предложен выбор из нескольких традиционных методов. Он выбрал метод левитации руки, который показался ему самым интересным, и этот метод был использован медленно как ради него, так и ради аудитории, в результате возник другой сомнамбулический транс.

Таким же образом и многие клинические пациенты показывают одинаковые проявления враждебности, агрессивности и сопротивляемости; однако они всерьез нуждаются в лечении. Метод путаницы изменяет ситуацию спора между двумя людьми и преобразует ее в терапевтическую ситуацию, в которой создается совместное сотрудничество и соучастие во взаимной задаче, концентрируясь на благополучии пациента, а не на споре между

индивидуальностями -пункт, который клинически устраняется в пользу терапевтической цели.

Давайте рассмотрим клинический случай, который был отрегулирован подобным образом. Пациентка вошла в кабинет на первую встречу с автором, явно колеблясь и довольно неуверенно, но походкой, которая, казалось, выражала желание быть очень волевой и очень недоверчивой. Она очень прямо села в кресло, крепко прижав руки к коленям, и слабым, запинаящимся голосом сказала: «Меня к вам послал доктор X., который несколько часов работал со мной. До него я обращалась к доктору Y., который тоже потратил много часов на меня. А до этого доктор Z. 30 часов работал со мной. И все они говорили мне, что я слишком сопротивляюсь гипнозу, но все они сказали, что вы сможете помочь мне. Но сначала я пошла к двум другим врачам, потому что они живут недалеко от моего города. Я вообще не хотела ехать в Феникс гипнотизироваться, но даже мой домашний врач сказал мне, что вы могли бы помочь мне, чтобы преодолеть сопротивление лечению». Ее робкое, неуверенное, колеблющееся поведение и голос, ее решительная походка, ее жесткая прямая поза, ее явное преувеличение относительно числа часов, напрасно потраченных на попытку индуцировать состояние транса, ее полное сожаление, что она не хотела ехать в Феникс гипнотизироваться, и ее поездка к двум другим докторам, хотя трое прежних, да и эти тоже, рекомендовали обратиться к автору, дали повод предположить: 1) что она будет сопротивляться гипнозу; 2) что она смущена своей амбивалентностью; 3) что к ней нельзя подходить с обычными методами индукции; 4) что она, конечно, желает вылечиться, и 5) что она попытается вовлечь автора в спор вместо того, чтобы принять лечение.

Соответственно ей было сказано довольно бесцеремонно, даже грубо: «Давайте выясним все с самого начала. Три врача, все трое - хорошие специалисты, такие, как и я, много работали с вами. Они нашли, что вы слишком сопротивляетесь гипнозу, что и я найду тоже. Поэтому давайте будем понимать это с самого начала». Затем с явно другими интонацией и тоном речи ей было сказано следующее в виде предложения, состоящего на двух частей: «Я не смогу загипнотизировать вас, только вашу руку».

В явном замешательстве она сказала: «Не можете загипнотизировать меня, только мою руку? Я не понимаю, что вы имеете в виду?»

Снова ей было сказано, явно подчеркивая слова и медленно: «Это именно точно то, что я имею в виду. Я не могу загипнотизировать вас». Потом мягким тихим голосом я добавил быстро, как будто это было одним словом: «Только вашу руку, смотрите».

Когда я говорил слово «смотрите», я осторожно «поднял» ее руку вверх, прикосновение моих пальцев служило только для придания руке направленного вверх движения, а не для фактического поднятия руки. Осторожно я убрал свои пальцы, оставив ее руку в каталептическом положении, висящей в воздухе. Так как она следила за тем, как поднимается вверх ее рука, я вздохнул, сказал мягко: «Просто закройте глаза, глубоко вдохните, крепко, глубоко засыпайте, и когда вы это сделаете, ваша левая рука медленно опустится на бедро и останется там на все то время, пока вы крепко и спокойно спите до тех пор, когда я скажу вам проснуться!»

Через пять минут после того, как она вошла в кабинет, она оказалась в глубоком и, как выяснилось потом, сомнамбулическом трансе. Что же случилось? Женщина отчаянно хотела вылечиться, проехала длинное расстояние, чтобы найти выздоровление в ответ на повторный совет; она пришла, явно настроившись против обычных ритуальных и других методов, которые она наблюдала, слышала и понимала. Согласившись и примирившись, она вдруг слышит, как я ей четко и понятно: «Я не могу загипнотизировать вас», а потом добавляю тихо, осторожно и быстро, пока она еще находится в доверчивом настроении, непонятные три слова как бы на

одном дыхании: «Только вашу руку».

Таким образом, то самое, что она пришла доказывать, было уже подтверждено, вопрос был уже закрыт. Мы были в полном согласии, ее цель, состоящая в том, что ее нельзя загипнотизировать, была уже выполнена, ее противодействие гипнозу стало ненужным, бесполезным. Но эти три непонятные слова: «Только вашу руку», поставили перед ней вопрос, который смутил ее: «А что это значит?» Тем самым она буквально была вынуждена просить какого-то объяснения. Было дано подтверждение с обдуманной интонацией, и, в то время как ее разум был еще восприимчив, быстро добавлены еще четыре слова, четвертым словом была команда «Смотрите!» С раннего детства мы учимся интерпретировать некоторые тактильные стимулы в значении сдвигаться», и она так же автоматически отреагировала на такое тактильное стимулирование. Этого она не могла понять, у нее не было противодействия этому, и она смогла увидеть свою руку, поведение которой она также не могла понять. Да ей и не было дано такой возможности. Выявление гипнотической реакции легко привело к другой реакции, каталепсии, расширению зрачков, а потом был выдан весь набор всесторонних внушений, чтобы закрепить глубокий транс и сохранить его. Гипнотерапия и психотерапия были применены к этой пациентке, и успех был достигнут феноменально быстро по той простой причине, что ей не дали поставить свою сопротивляемость между собой и лечением, и она была поставлена в ситуацию, объективно испытывающую эту сопротивляемость. Это было начато почти сразу же, когда автор заявил: «Теперь мы можем перейти к лечению и больше не тратить время на вопрос, ответа на который ни вы, ни я не знали, но на который вы так легко нашли правильный ответ, а именно, что вы сможете создать глубокое состояние транса и поддерживать его и что вам теперь не нужно сопротивляться».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Из вышеприведенных описаний и примеров можно сделать заключение, что метод путаницы представляет собой использование игры слов или сообщений одинакового типа, которые постепенно вводят путаницу, замешательство в вопрос, рассматриваемый пациентом и врачом, тем самым ведя к запрещению обычных ответов, реакций и, следовательно, к накоплению необходимости дать ответ. Это напоминает детские словесные игры: «Я здесь, а тебя здесь нет, и Нью-Йорк не здесь, поэтому ты, должно быть, в Нью-Йорке, поскольку ты там, а не здесь, и Нью-Йорк там, а не здесь».

Начав с этих элементарных понятий, автор добавил к игре слов модификацию кажущихся противоречивыми или неуместными бессвязных замечаний, непоследовательных реплик и идей, сообщаемых различными образами, и каждое из них вне контекста является простым разумным утверждением, которое само по себе завершено и многозначно. В контексте такие сообщения, сделанные выразительно, становятся мешаниной, казалось бы, достоверных и в какой-то степени связанных идей, которая заставляет субъекта сделать попытку скомбинировать их в единое целое, на которое можно было бы дать ответ. Но быстрота, с которой делаются эти сообщения, не дает субъекту действительно понять их, тем самым исключая ответ и реакцию на них и дает в результате состояние смущения и чувство безысходности. Это вызывает необходимость в какой-то более четкой и понятной мысли. Когда возникает такое состояние, гипнотизер предлагает четко выраженную, легко понимаемую мысль, которая сразу же схватывается субъектом и служит для пробуждения определенных ассоциаций в уме субъекта. И в этом процессе гипнотизер выдает неуместные замечания и непоследовательные реплики, как бы имеющие какое-то уместное значение, тем самым увеличивая замешательство. Такого

сорта вещи в определенных ситуациях представляют собой форму юмора, как в детской загадке: «Две утки впереди одной утки, две утки позади одной утки и в середине одна утка. Сколько уток всего?» Даже те из моих товарищей по играм, которым я задавал эту загадку, и кто знал, что ответ-три утки, почувствовали бы себя безнадежно запутанными, если бы я к этой загадке подставил такую фразу: «Конечно, вы должны помнить, что они находятся за дверью с левой стороны!» А для тех, кто не знал ответ и кто сражался с этими двумя утками и одной уткой, эта дверь с левой стороны часто становится непреодолимым барьером к нужному ответу, как результат естественной тенденции согласовывать это неуместное замечание с самой задачей.

С. Горин: В русском языке тоже есть несколько шаблонов, которые позволяют быстро запутать собеседника. К таковым относятся: цифры и счет, дни недели, понятия «знание - не знание», «запоминать - забывать»... Сид Розен пишет, что Эриксон 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 Эриксон обычно добавлял: «То, что мы знаем, но не знаем о том, что мы это знаем, создает нам еще большие проблемы». Я думаю, что это тоже прекрасный фрагмент метода путаницы.

...Когда Тая, Алла и Наташа возвращались из Смоленска, им в вагоне попался очень надоедливый проводник. Однажды на перроне он, как обычно, начал приставать с вопросами. «Скажите, - спросил он Таю, показывая на Аллу. - Это ваша дочь?» «Да», - ответила Тая, хотя это вовсе не так. «А сколько ей лет?» - поинтересовался проводник. «Восемнадцать», - ответила Тая. «А вам?», - не отставал проводник. «А мне - тридцать два», - ответила Тая. - «Подсчитайте, в каком возрасте я ее родила. Но когда будете считать, учтите, что это - моя старшая дочь, и на самом деле ей двадцать восемь, а мне - сорок». Больше проводник не задавал вопросов до самого конца пути...

Уже в описании метода путаницы можно заметить элементы того метода наведения транса, который Гриндер и Бан-длер позже назвали «разрывом шаблонов». Смысл его в том, что, если прервать поведенческий шаблон, который человек многократно с уверенностью производил в своей жизни, у него наступает состояние замешательства, повышенной внушаемости, что можно использовать для быстрого наведения транса или сразу утилизировать прямой инструкцией. Единственная сложность здесь в том, что нужно заранее хорошо обдумать содержание вашей краткой инструкции, которую вы дадите пациенту или партнеру, после того как вызовете у него состояние замешательства.

В «Формировании транса» описан разрыв шаблона рукопожатия. В свое время у меня был в репертуаре такой прием работы с сопротивляющимися трансу пациентками - я говорил: «Знаете, в ходе работы мне иногда нужно будет прикоснуться к вам... И будет иметь значение, к какому участку тела я прикоснусь... Можно прикоснуться к вашей груди?» Обычно на это следовал испуганный ответ: «Да!» и пациентка входила в транс (смех в зале). Более «бытовые» примеры разрыва шаблонов. Один из них мне рассказала Тая, сюжет был таким - на рынке к продавцу мяса подходит покупательница и начинает торговаться: «Почем мясо? А почему так дорого?» И продавец отвечает: «А вы посмотрите, какой снег!» После этого покупательница, как замороженная, просит взвесить кусок мяса. Тая, кстати, решила тут же испробовать этот прием. Она подошла к другому продавцу, спросила о цене, и узнав ее, сказала: «Вы только посмотрите, какой снег! Продайте дешевле!» И продавец снизил цену...

Хорошее средство прервать ход мысли собеседника - неожиданно сказать ему: «Вот видите!» (или: «Я же говорил!») В споре это, конечно, будет недозволенным приемом воздействия на оппонента, но в обыденной жизни иногда может пригодиться. Итак, вызывание замешательства через разрыв шаблонов - удобный прием для обыденной жизни. Вы всегда можете сделать примерно то, что делал Милтон Эриксон, когда говорил случайному прохожему:

«Сейчас точно десять минут третьего», и уходил. Этот прием может позволить вам избежать массы неприятных ситуаций - особенно когда к вам ночью приближается прохожий с неизвестными намерениями.

В терапевтической практике отработанным приемом разрыва шаблонов является такой: остановите пациента, который собирается встать со стула, на полпути и дайте ему инструкцию. Или остановите внезапно пациента, который собирается выйти из кабинета, и дайте ему инструкцию. Инструкция должна быть краткой и произносить ее надо очень уверенно. Ну и еще одно небольшое примечание по разрыву шаблонов... Так, мысли вслух... Периодически приходится сталкиваться с тем, что вас провоцируют на определенное действие, начиная вас хвалить. Когда меня хвалит человек, которого я вижу впервые в жизни, пусть даже при этом он ссылается на отзывы обо мне других пациентов, меня это настораживает. Раньше нравилось, потом стало настораживать. Если вас хвалят с порога, то, скорее всего, вы встретитесь с двумя неприятными моментами: либо вас попросят сделать что-то, выходящее за рамки... у кого - прејскуранта, у кого - должностных обязанностей, либо вы столкнулись с нарушением второй заповеди: «Не сотвори себе кумира». Если человек пришел к вам, уже сотворив себе кумира в вашем лице, то стоит вам ошибиться - и с такой же силой, с какой он вас сейчас хвалит, он будет втоптывать вас в грязь... причем начнет это делать сразу же, как только обнаружит ошибку.

И я решил похвалы «с порога» на всякий случай прерывать. У известного многим из вас М. Е. Литвака есть такой изящный оборот речи, следствие «принципа амортизации», в ответ на похвалу: если он слышит от пациента: «Ах, какой вы хороший специалист, я так много о вас слышал!», он отвечает: «Мне приятно слышать все это именно от вас, потому что я знаю, что за этим нет никаких корыстных намерений». Я в свое время отработал другой шаблон ответа на похвалы «авансом». Если мне слишком долго говорят о том, как хорошо обо мне отзываются другие пациенты, я прерываю человека и говорю: «Нагло врут!» (смех в зале). После этого можно переходить к проблемам пациента, хотя из этой точки можно вернуться обратно - если я захочу, чтобы меня опять хвалили, я могу попросить продолжать.

Алла: И вы в принципе можете отвергнуть любую похвалу?

С. Горин: Да. Алла: Ну, тогда вы молодец!

С. Горин: Если я не молодец, то и свинья не красавица... Съела?

Реплика из зала: Сергей, при наведении транса вы иногда включаете очень хорошую музыку...

С. Горин: Я и сам ничего (смех в зале).

Голос из зала: Нет, я уже не по этой теме (смех в зале), мне интересно, как вы подбирали музыку для транса?

С. Горин: О музыке у нас будет отдельный разговор, чуть позже. Пока я хочу предложить вам продолжить изучение методов скрытого наведения транса. (Демонстрация наведения транса по методу путаницы взята из записей последнего дня семинара, тема «Работа с проблемами участников группы»).

С. Горин:.. .Что тебя беспокоит, Сергей?

Сергей: У меня серьезно усилилась близорукость в последний год. Я читал в «Формировании транса» о лечении близорукости через возврат в детство, и мне хотелось бы попробовать этот метод на себе.

С. Горин: Почему не попробовать?.. Ты предпочитаешь входить в транс с открытыми или закрытыми глазами?

Сергей: С закрытыми (закрывает глаза).

С. Горин: Хорошо. Сегодня суббота, и неделю назад была суббота, и в какую-то из суббот ты понятия не имел, что в эту субботу будешь сидеть на этом стуле и погружаться в транс... в

том темпе, который тебе приятен... (Далее говорит, постепенно ускоряя темп речи, соблюдая в то же время условие подстройки к дыханию партнера)... И точно так же сегодня, в субботу, ты не знаешь, что произойдет через неделю, когда тоже будет суббота, и ты вполне можешь задать себе вопрос - что же общего в тех днях, каждый из которых называется субботой? Это тот самый вопрос, который чрезвычайно труден для любого ребенка, вопрос о названиях дней недели... Ребенок знает, что взрослые называют этот день субботой и говорят, что завтра будет воскресенье, но ребенок знает и то, что воскресенье как будет, так и было... Даже взрослому трудно осознать, что позавчерашнее «будет» - это то же самое, что и сегодняшнее «было», а когда все это сочетается еще и с названиями дней недели... Любому ребенку легко запутаться в названиях дней недели, потому что ребенок знает, что за воскресеньем следует понедельник, но еще недавно, во вторник, ребенку говорили, что понедельник уже прошел... И становится совершенно непонятным, как это день, который уже прошел, может оказаться в будущем, хотя любой взрослый понимает, что названия дней недели есть нечто условное, относящееся как к будущему, так и к прошлому, и не представляет особого труда осознать, что понедельник может предшествовать вторнику точно так же, как и вторник может предшествовать среде, а может и следовать за средой, хотя это будет уже другой вторник при той же самой среде... и этот другой вторник будет по-прежнему следовать за той другой средой, предшествуя в то же время этой среде и этому четвергу, но следуя за этим понедельником и этим воскресеньем, хотя тот же самый вторник предшествует другому воскресенью и другому понедельнику...

Не знаю, как тебе, а мне в детстве очень нравилось читать фантастические книжки о путешествиях во времени... Понятно, что к тому времени я уже учился в школе и умел читать, и мне было забавно представить себе, что я могу пропутешествовать в собственное прошлое и оказаться там в таком состоянии, когда я не умел читать... и те маленькие черные закорючки в книгах можно воспринимать просто как картинки, удивляясь тому, что взрослые могут рассматривать эти маленькие черные значки очень подолгу... находя в них какой-то смысл... Ребенок отличается от взрослого очень многим, но есть вещи постоянные, и одна из этих вещей - размер глазного яблока... Глаза у детей кажутся нам очень большими, но единственная причина этого - то, что с возрастом размер глазного яблока останется прежним, таким, каким он был в детстве, и меня всегда удивляло то, что при путешествиях во времени человек может быть разным, а размер его глазного яблока остается прежним, а значит, что и сам глаз работает так же хорошо, как и в детстве...

В путешествиях во времени, которые описаны в фантастических книжках, есть еще один удивительный момент - это случай, когда человек, пропутешествовавший далеко в прошлое, промахивается на обратном пути и попадает в момент чуть дальше настоящего, и тогда встречается с самим собой... Забавно представить, как встречаются два человека, и у каждого хорошее зрение, захваченное из собственного детства, и ты можешь ясно видеть самого себя и думать о том, что, если бы эти ресурсы зрения объединить вместе... потому что ты видишь при этом самого себя, имеющего точно такое же хорошее зрение, то есть ты с хорошим зрением смотришь на самого себя с хорошим зрением... и чем дальше ты погружаешься в собственное детство, тем лучше твое зрение, которое ты можешь позже захватить с собой в настоящее, хотя сейчас ты можешь и не понимать, какой же момент является настоящим, потому что как только я произнес это слово, «настоящее», прошло еще какое-то время, и это слово уже не обозначает настоящее, на чем и основаны все парадоксы путешествий во времени...

А представь себе, что в настоящем времени, которое невозможно определить, встретились не два, а три путешественника во времени, каждый из которых путешествовал в собственное детство за хорошим зрением... и тогда ах ресурсы хорошего зрения тоже могут объединиться, и ты поймешь, что поскольку в твоём детстве и сейчас твое глазное яблоко осталось точно таким

же, ты можешь ясно видеть все парадоксы путешествий во времени, наслаждаясь в то же время и тем, что, когда все эти два или три путешественника все же совпадают в одном теле... ведь у каждой книги есть хороший конец, в котором твоя проблема разрешается самым неожиданным для тебя способом... каждый из них прекрасно видит, что все эти парадоксы - всего лишь мысли автора книги, который просчитывает сюжетные ходы своего произведения, отлично предусматривая хорошее окончание, в котором все твои проблемы решаются прямо сейчас, когда автор еще и не написал свою книгу, в которой объединятся некоторые ресурсы, которыми ты располагаешь сейчас, с ресурсами, которыми ты обладаешь в своем детстве и берешь с собой в свое взрослое состояние... В котором ты уже ясно понимаешь разницу в названиях дней недели, и когда ты видишь, что на листке календаря написано слово «суббота», если ты слышишь, что это слово кто-то произносит, ты можешь почувствовать, что это именно та суббота, которая наступила сегодня, и что настоящее время - это именно то время, в котором ты окажешься через пару минут, когда захочешь открыть глаза а ясно увидеть окружающий тебя мир и окружающих тебя людей, и меня, который все время говорил что-то, а теперь замолчал... (долгая пауза. Сергей открывает глаза, надевает очки, затем снимает их).

Как ты себя чувствуешь, Сергей?

Сергей: Хорошо, но я что-то не распутался с этими временами (смех в зале).

С. Горин: Тебе нужна дополнительная помощь?

Сергей: Нет, и пожалуй, я лучше вижу без очков, чем в очках. Спасибо.

Наведение транса через искусственные и несуществующие слова

С. Горин:... И мне хотелось бы уделить внимание еще одному способу наведения транса - через искусственные и несуществующие слова. Этот скрытый способ гипнотизации относится к типу коммуникации с подсознанием через использование «ловушек для сознания».

Мы привыкли, что определенное сочетание звуков является словом и имеет некоторый смысл, более или менее важный для нас. Теперь представьте себе, что в речи вам встретился фрагмент, не имеющий смысла, но имеющий форму слова - что произойдет тогда? Ваше сознание на этом несуществующем слове остановится. Сознание понимает, что определенное чередование гласных и согласных звуков определенной продолжительности должно иметь смысл - и сознание будет искать этот смысл. И если кто-нибудь в своей речи будет постоянно подбрасывать сознанию такой материал из непонятных слов для поиска смысла, то многие понятные слова пойдут прямо в подсознание, в то время как слушатель будет спонтанно все глубже погружаться в транс.

Для иллюстрации приведу пример, понятный многим в этой аудитории. Побеседуйте минут пять с активным шизофреником, который быстро говорит, перемежая свою речь неологизмами - и отдайте себе отчет в том, каким является состояние вашего сознания. Вряд ли оно будет ясным. Такой же результат принесет беседа с любым фанатиком... да хоть от биоэнергетики - быстрая речь, масса непонятных вам терминов, и вы в трансе.

Здесь может быть много вариантов. Непонятными словами будут слова из другого языка, новые для слушателя термины. Такой же эффект, спонтанное погружение в транс, даст многократное повторение одного и того же понятного слова - при повторении слово теряет смысл. Понятно, в каких контекстах это применимо; один из них - чтение мантр. Санскрит - едва ли не самый подходящий язык для кодирования и спонтанного погружения в транс, что связано со структурой данного языка (пример И. Черепановой).

Отдайте себе отчет в том, как вы меняетесь по мере слушания простой мантры (ведущий

включает магнитофон с записью мантры): Ом, Харе Кришна, Харе Кришна Кришна, Кришна, Харе, Харе. Харе Рама, Харе Рама, Рама, Рама, Харе, Харе. Проанализируйте состояние вашего сознания - и вы поймете, почему из кришнаистских сект не так-то легко уйти.

Еще один контекст для наведения транса этим способом - «ученая беседа» с пациентом. Для объяснения болезни вы привлекаете какие-то мудреные слова, непонятные больному термины - и он погружается в транс, который ждет только утилизации. Примерно то же самое вы можете сделать для группы, прочитав ей лекцию со многими непонятными словами или с цитатами на другом языке.

Ну и самый, возможно, подходящий контекст для наведения транса этим способом в терапии - использование знахарских молитв и заговоров. В них очень мною устаревших слов, воспринимаемых пациентом как непонятные; и там есть еще один прием, повышающий эффективность речевой воздействия - персеверация, многократное повторение одного слова. Этим приемом активно пользуется Г. Сыгин в своих «настройках».

Вот вам для примера пара заговоров «от всех болезней»:

Стану я, раб Божий (имярек), благословясь, и пойду из дверей в двери, и выйду в чистое поле, в чистом поле стоит мерзлое дерево. К тому мерзлему дереву не льнут ни уроки, и ни прироки, ни притчи, ни призоры, ни ветряны переломы, ни лихая дума, так бы к рабу Божьему (имярек) не льнули бы ни уроки, ни прироки, ни притчи, ни призоры, ни ветряны переломы, ни лихая дума. И зоря-зорица, поди к рабу Божьему (имярек), унеси у раба Божьего (имярек) все притчи, и призоры, и ветряны переломы из белого тела, из ретивого сердца, из буйной головы, из ясных очей, из черных бровей за синие моря, за темные леса, за высокие горы. Там таки есть злые люди - и сожгут, и спалят. Век по веку, отныне до веку. Аминь.

Я, раба Божья (имярек), встану, благословясь, пойду, перекрестясь, из дверей в двери, из ворот в ворота, на восточную сторону. На восточной стороне-Окиан-море, за Окиан-морем стоит гора, на той горе стоит святая апостольская церковь. В той церкви стоит золотой престол, на том престоле сидит Матушка Пресвятая Богородица, Батюшка Сам Иисус Христос, семьдесят семь старцев, семьдесят семь ангелов, семьдесят семь архангелов, семьдесят семь херувимов, семьдесят семь серафимов. Я, раба Божья (имярек), подойду поближе, поклонюсь пониже: Матушка Пресвятая Богородица, Батюшка Иисус Христос, семьдесят семь старцев, семьдесят семь ангелов, семьдесят семь архангелов, семьдесят семь херувимов, семьдесят семь серафимов, укажите, чем излечить раба Божьего (имярек)?

«Идите за Окиан-море, среди Окиан-моря стоит белая береза. На той березе сидят два черных ворона, носы железные, когти булатные». - Черные вороны, помогите, пособите, излечите раба Божьего (имярек) от уроку, от призору, от страху, от переполоху. Выскребите, вычистите железными носами, булатными когтями из ретивого сердца, из черной печени, из красного мяса. Разнеси-расположи по крутым берегам, по зеленым лугам, по макову зерну! Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Во веки веков. Аминь.

Отметьте, что речевое исполнение можно делать по крайней мере в трех вариантах: скороговорка (лучше - шепотом), монотонное чтение без интонаций, волнообразная речь. Для многих пациентов, доверяющих только методам народной медицины, вы можете составить индивидуальные заговоры, которые будут и способом навести транс, и метафорой для использования транса. Некоторые шаблоны построения фраз можно взять в нижеследующем тексте заговора «отпорчи»:

Во имя Отца и Сына и Святого Духа, аминь. Сей заговор не на час, не на день, не на месяц, не на год а на весь век и на всю жизнь, аминь, аминь, аминь, над аминями аминь. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. От Бога святые чудотворцы, преподобные отцы и мученики в море, и возмутится море от облак, сыдо-ша с моря на тридесять поприщ окаянных, нечистых духов,

бесов проклятых, видения дьявола. О них же вопрошал их, святые чудотворцы, преподобные отцы и мученики Нифонт и Мароф, Киприан, Иустиния, Конон Исаврийский и Дмитрий Ростовский, что вы за бесы проклятые пришли молитвою Христовою? Иже рекоша: Мы проклятые и духи нечистые, дети Сатаны, князя адского, и прочих вопросиша святые и величие чудотворцы и преподобные отцы и мученики и рече им: почто есть нечистые духи пришли? Они же рекоша: Пришли есть мучить род человеческий христианский, кости ломити, разум и чувство расшибати, болезни и недуги предавати, пакости и вред творити, сердце щемите, в тоску и печаль вдавати, всего рас-слабляти, владение отнимати, разные козни действо-вати, губити и к смерти приводити, кто без молитвы ходит, пьет, ест, и что берет, и кто на пирах и свадьбах бывает, тот наш раб и дом в того вселяем-ся, гнездаем-ся, живем, в того нас и колдуны сажают и посылают; и возмолятся сии святые великие чудотворцы, преподобные отцы и мученицы, Нифонт и Мароф, Киприан, Иустиния, Конон Исаврийский и Дмитрий Ростовский Богу о болящем рабе (имярек): Господи, Господи, Господи, избави род человеческий от мучительной болезни-порчи, Господь, услыша молитву их, посла им святой крест на прогнание, Михаила архангела, ангела Авоида, Илию Пророка и Николая Чудотворца и уч-нут вас разными муками мучити, мечами и жезлами железными бити, и стрелами поражати, и дающе вам, ненавидящим, по тьма тем ран и ударов на день, они же начата вопити, великим гласом молиться святым: чудотворцы Нифонт и Маров, Киприан, Иустиния, Конон Исаврийский, Дмитрий Ростовский, Михаил архангел, ангел Авоид, Илия Пророк и Николай Чудотворец; не мучьте нас и отпустите нас в гульбище наше, и где мы ваше святое и великое имя услышим, от того раба (имярек) побежим, от роду его и от храмины его никакими кознями не прикоснемся за тридевять поприщ; и вопрошая их, святые и великие чудотворцы, ангелы и архангелы имена назвавши, у нечистых духов, как нареченный, первый рече: имя ми есть Трясун. Не может человек согреться в печи, и тоже падаю, роняю, припадки разные навожу и той буде проклят самим Господом нашим Иисусом Христом и святыми отцами, аминь. Второй рече: имя ми есть Огненный. Как разжигаются дрова смолистые в печи, так разжигаю всякого рода человека сердце, главу; и той буде проклят самим Господом нашим Иисусом Христом и святыми отцами, аминь. Третий рече: имя ми есть Сухотный. И той ложится у человека усердна под ребром и в боку, аки камень взывает, вздохнуть не дает, с души мечет сердце, сосет и щемит, всего крушит, мучит и сушит, и той буде проклят самим Господом нашим Иисусом Христом и святыми отцами, аминь. Четвертый рече: имя ми есть Безумный. Творю забывает ум, счет не по порядку, не знает людей, с ума сбредит, не пьет, не ест, так и одуренность творю; и той буде проклят самим Господом нашим Иисусом Христом и святыми отцами, аминь. Пятый рече: имя ми есть Давотный. Кгорлу подступает, кашлять не дает, у сердца стоит, душу занимает и зажимает, есть не дает; и той буде проклят самим Господом нашим Иисусом Христом и святыми отцами, аминь. Шестой рече: имя ми есть Пухотный. Надуваю у человека брюхо, аки пузырь говяжий, душу занимаю, проговорить не даю, тяжесть делаю; и той буде проклят самим Господом нашим Иисусом Христом и святыми отцами, аминь. Седьмой рече: имя ми есть Ломотный. Ломлю и стреляю у человека кости и спину, главу, руки, ноги, поясницу и спину, грудь и везде, аки древо сырое ломить; и той буде проклят самим Господом нашим Иисусом Христом и святыми отцами, аминь. Восьмой рече: имя ми есть Сухой и Потаенный. В человеке кости и всего сушу, сам таюсь и креплюсь, и тот человек, аки древо, засыхает и погибает; и той буде проклят самим Господом нашим Иисусом Христом и святыми отцами, аминь. Девятый рече: имя ми есть Беснующий, Припадочный и Родимечный. В человеке сижую, мучаю, с места на место перехожу, кличу, плачу, пугаюсь. Божьего всего не люблю, в обмороки и в припадки ударяю, разные действия и зло творю, боюсь, расшибаю; и той буде проклят самим Господом нашим Иисусом Христом и святыми отцами, аминь. Десятый рече: имя ми есть Расслабленный. У человека ноги отнимаю,

ходить не даю, члены расслабляю, корчу жилы ручные и ножные, главу ломит, сердце щемит; и той буде проклят самим Господом нашим Иисусом Христом и святыми отцами, аминь. Одиннадцатый рече: имя ми есть Пьяный и Распутный. Человека в запой и пьянство, распутство и на блуд понужаю, в тоску и грусть, задумчивость привожу, в ноши спать не даю, беси приступают, во очах визжат и на месте не уснет; и той буде проклят самим Господом нашим Иисусом Христом и святыми отцами, аминь. Двенадцатый рече: имя ми есть Смертный и Сильный Начальник Нечистых Духов над человеками, Страшный Мучитель и Погубитель в человеках. Силяюся, мучаю, морю, гублю, разные пакости и зло творю, все ругаю, горжусь, ненавижу, во чреве детей гублю, похоть, плоть и уду владение отнимаю, ничего не боюсь, всякую святыню принимаю, крепкий до смерти, вон из рабы не выхожу; и той буде всех проклятей, изиди вон, аминь. И прочие многие рече: имя нам многие есть нас родов и пакостники разные нечистые духи, проклятый ска-рени, бесы, дьяволы, демоны окаянные и прочие родные неисчислимы, ведомые и неведомые пакости, зло и действие творим; и тий все будете прокляты самим Господом нашим Иисусом Христом и святыми отцами, аминь. Побежат все ненавидящие нечистые духи от роду Христа, от роду раба Божьего (имярек), призову на вас архангелов, херувимов, серафимов, престолов, господств, властей, сплав, пророков, апостолов, мучников, преподобных, праведников, угодников и всех святых, а сира сего ошире, аминь. Крест хранитель всей вселенной, крест красота церковная, крест царем держава, крест верным утверждение, крест ангела слава, крест бесам прогонитель и язва. Крест Порченным и больным избавлением и исцелением. Главе, груди, сердцу и животу, рукам, ногам, телу, составам, костям, жилам, удам, частям, членам, крови, чувству и всему человеку на исцеление, самим Господом нашим Иисусом Христом, Михаилом, Авоидом, Илиею, Николаем, Нифонтом, Марофом, Киприаном, Иустинею, Кононом, Дмитрием и всеми святыми Твоими. Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй грешного раба Божьего (имярек), аминь, аминь, аминь.

Ну, и раз уж мы заговорили о знахарских техниках, нельзя не сказать о приеме, облегчающем начало шестишаго-вого рефрейминга (установление контакта с частью личности, ответственной за проблему). Многие экстрасенсы, не знающие о шестишаговом рефрейминге, прекрасно устанавливают контакт с любой частью личности таким примерно способом: «Э-э-э, милый... Да на тебе же порча земляная... Ну что, порча, поговорим?» И вы отзеркаливаете направление взгляда пациента, соответствующее погружению в проблему. Или так: «Кто портил, с тем через тебя говорить буду!» Мне нравится иногда применять такой вот «русский народный» вариант шестишагового рефрейминга, хотя, если говорить о рефрейминге, меня больше привлекает его буквальный вариант. Многие из вас знают буквальный рефрейминг, описанный К. и С. Андреас: вообразите проблему в виде картины, а затем поместите эту картину в различные рамки - разного цвета и ширины, разного стиля. Обычно проблема теряет значительную часть актуальности на десятой-пятнадцатой рамке. Этот вариант хорош, разумеется, для тех пациентов, которые умеют визуализировать.

Есть вариант буквального рефрейминга в аудиальной модальности, применяемый Александром Арсеньевым. От пациента требуется описать свою проблему одной фразой, написать эту фразу на бумаге, а затем читать ее в качестве окончания предлагаемых терапевтом неоконченных предложений. Каждое предложение помещает проблему в другой контекст, и пятидесяти контекстов хватает для работы с большинством проблем. Вы можете попробовать эту технику в работе со своими пациентами. Неоконченные предложения, создающие разные контексты для описанной пациентом проблемы, приведены ниже.

С. Горин.:...Тогда давайте немного поговорим о психотерапии под музыку вообще и о наведении транса под музыку в частности. Я уже как-то упоминал, что музыкальная психотерапия была моей первой, еще студенческой любовью; и это чувство я нес в себе сквозь

года, не особенно его афишируя, пока не закрыли наш наркологический диспансер и не исчезла вся моя аппаратура и фонотека. Тогда я начал рассказывать о своем чувстве. Так вот, вчера у вас был сформирован навык более или менее свободного говорения под музыку, и было бы логично спросить, а зачем он вам нужен? На семинарах обычно обучают наводить трансы без музыки, резонно полагая, что, если вы умеете это делать без музыки, то под музыку сумеете подавно. И вроде бы это так, и вроде бы не совсем...

И еще такой момент: сейчас стало модным сочинение музыкальных произведений специально для сеансов медитации, аутотренинга, гипноза. Раньше такой специальной музыки не было, но какую-то музыку мы все равно на сеансах использовали. И возникает как вопрос о том, нужна ли для трансовых сеансов специальная музыка, так и вопрос о том, как вообще действует музыка на человека и каким способом она помогает в наведении транса.

У музыки есть собственное действие, состоящее по крайней мере из трех компонентов. Первый компонент - физический (или физиологический), то есть восприятие звука как такового, восприятие некоторых вибраций воздуха как слуховым аппаратом, так и кожными рецепторами. В этом компоненте интересно то, что на любую музыку возникает резонанс в гортани, поэтому оперным певцам рекомендуют слушать только хорошую мелодичную музыку в хорошем исполнении и не посещать эстрадные концерты, чтобы прослушиванием фальшивого исполнения не портить свой голосовой аппарат. Второй компонент действия музыки - психический: некоторая эмоциональная реакция на восприятие ритма, тональности, общей эмоциональной направленности произведения, сопровождающаяся добавочными физиологическими сдвигами. Оказывается, довольно трудно разобраться, по каким конкретным критериям мы отличаем веселую музыку от грустной, но мы это делаем... хотя иногда ошибаемся.

И третий компонент - ассоциативный. Здесь подразумевается и восприятие некоторых эмоций, заложенных в музыкальное произведение композитором (или восприятие мыслей и образов, навеваемых данным произведением), и условно-рефлекторная связь определенного музыкального произведения с определенным жизненным событием - то, что мы называем «музыкальным якорем». Согласитесь, что Соната № 2 Шопена сильнее действует на тех людей, которые недавно кого-то хоронили, нежели на тех, которые этого не делали. Далее все то, что входит в третий компонент действия музыки, мы будем называть семантикой музыкального произведения.

Я постараюсь пока говорить только о прикладном значении музыки в психотерапии, не углубляясь в категории собственно музыкальной терапии, где основной упор в лечении делается именно на музыку, на ее действие. Но трудно удержаться, чтобы не сделать один предварительный вывод из понятия о трех компонентах действия музыки: для того, чтобы воздействие музыки было максимальным, следует усилить все три компонента. Усилить физический компонент - то есть увеличить громкость. Усилить психический компонент - то есть сделать произведение предельно эмоционально насыщенным. И усилить семантику произведения - то есть заякорить этой музыкой какое-нибудь подходящее переживание. Единственным недостатком такого подхода является то, что для каждого пациента и для каждой его проблемы придется специально создавать отдельное музыкальное произведение. Некоторые, кстати, это делают.

Есть еще такая точка зрения на действие музыки: в каждом музыкальном произведении заключено метафорическое решение некоторой проблемы. Если последовательность образов и эмоций, вызываемых данным произведением, оказывается изоморфной конкретной проблеме конкретного больного человека, то происходит отреагирование проблемы (катарсис), и больной выздоравливает. Кто-то из писателей-фантастов высказал интересную мысль: если бы люди

могли по-настоящему воспринимать тот эмоциональный заряд, который композитор вложил в музыкальное произведение, то никто не смог бы слушать музыку - все бы бились в истерических припадках. Что-то в этом есть...

Как ни странно, действие музыки на человека почти не зависит от его интеллектуального уровня. Субъективное восприятие музыки у людей с различным уровнем интеллекта будет разным, а вот действие музыки - практически одинаковым. Трудно придумать лучшее средство для успокоения большой группы детей с задержкой интеллектуального развития, чем «Хоральные прелюдии» Баха. На одного пациента это, естественно, тоже подействует.

Одна из возможностей применения музыки в наведении транса (об этом уже говорилось) - сделать музыку фоном для вашего голоса. Зачем мы это делаем? Речь, согласованная с некоторым внешним ритмом и мелодикой, является более доходчивой, более суггестивной, но это превращение простой речи во внушающую оказывается скрытым от сознания пациента. Если вы будете говорить под метроном, это тоже хорошо, но метроном является частью ритуала гипноза, а восприятие этого ритуала в качестве начала гипноза может вызвать сопротивление пациента. Речь, наслаивающаяся на музыку или другую речь, идет прямо в подсознание, поскольку сознательное внимание пациента привлечено к музыке.

Для подбора музыки в начале работы есть хороший алгоритм, называемый в музыкальной терапии «изопринци-пом Альтшуллера». В чем он состоит? Эмоциональная направленность музыкального произведения должна соответствовать настроению пациента. То есть депрессивному больному вы включите депрессивную музыку, а гипоманиакальному - веселую, бодрящую. Многие начинающие врачи делают типичную ошибку, подбирая музыку под свое состояние. И еще одна рекомендация - в начале работы лучше использовать консо-нансную музыку, а не диссонансную... Вас термины смущают? Ну, после того как тут без перевода говорилось об эклектичности и экзистенциальное™, слово «эвфемизм» можно и в словаре посмотреть (смех в зале).

Далее будет удобнее говорить о наведении транса отдельно под мелодичную музыку и под специальную «медитативную». Последняя встречается в двух разновидностях: с использованием звуков природы (или аморфного шума) и с многократным повторением отрывка из трех-четырёх звуков. Послушайте оба варианта (ведущий включает магнитофон) Первый фрагмент - вообще нет мелодии, пустое пространство: морской прибой, отрывочные звуки синтезатора. Второй фрагмент - вроде бы какая-то мелодия есть, но когда мы прислушиваемся, то понимаем, что там постоянно повторяются три-четыре звука, повторяется один и тот же ритмический и условно-мелодичный отрывок.

Для сравнения послушайте мелодичную музыку. (Ведущий включает магнитофон, звучит мелодичная гитарная музыка). Почувствуйте разницу...

Итак, в чем отличие этих двух типов музыки? В мелодичной музыке есть эмоциональное содержание. В музыке, специально написанной для трансов, эмоций нет - и пациент может спроецировать на нее любые свои эмоции. Мелодичная музыка имеет богатую семантику, причем эта семантика может быть связана с определенным событием и с определенным периодом жизни человека. То есть там имеется якорь на событие и якорь на какой-то возраст, в котором эта мелодия была услышана впервые. Музыка «медитативная» свободна от семантики.

И если дальше продолжать сравнивать - плохо или хорошо то, что в одном типе музыки есть семантика, а в другом - нет? Если семантика есть, то во время прослушивания музыки эмоции пациента меняются предсказуемо - но только в том случае, если семантика не травматична для пациента. Для меня некая мелодия - воплощение нежности, а пациентку, возможно, под эту мелодию изнасиловали. А узнаю я об этом только после сеанса. При работе с «медитативной»

музыкой риск столкнуться с нежелательной семантикой отсутствует - но отсутствует и вероятность катарсиса, изоморфизма мелодии и структуры проблемы пациента.

Да, в этой связи - в музыкальной терапии рекомендуют использовать редко исполняемую музыку. Ни в коем случае нельзя использовать шлягер сезона. Его семантика слишком свежая, и если она травматична, то она вам сильно мешает, а если она не травматична, то она вам никак не поможет. Его семантика случайна, она не устоялась, она слишком непредсказуема. Редко звучащая музыка в этом отношении значительно лучше, тем более, если это - не эстрадная музыка. (Я по-прежнему говорю о музыке мелодичной).

Продолжаем сравнивать. Музыка «медитативная» хороша еще тем, что она не надоедает врачу. Там нет мелодии, нет эмоций - и врача такая музыка не утомляет. Есть одна кассета, под которую я работал каждый день три года подряд - и она мне до сих пор не надоела! С мелодичной музыкой такое невозможно. И «медитативная» музыка позволяет не учитывать «принцип Альтшуллера» - она эмоционально нейтральна, поэтому подходит для практически любого состояния любого пациента.

Но!.. Среди различных мелодий сравнительно легко подобрать такую, которая совпадает с вашим типичным чередованием интонаций при беседе на определенную тему. Скажем, есть две-три мелодии, которые я отобрал для семейной терапии - под них я веду беседы о любви. Вот послушайте (включает магнитофон): типичное, зарождение чувства, кульминация, приятные воспоминания о кульминации. Здесь мелодия очень сильно способствует усвоению содержания речи - при работе с «медитативной» музыкой такое невозможно.

(Далее автор приводит ряд не поддающихся текстовому описанию примеров соответствия определенных мелодий определенным интонациям и темам терапевтических бесед.)

И при работе с мелодичной музыкой можно в любой момент усилить эффективность вашего воздействия, сделав музыку чуть громче. Несколько чисто технических примечаний. Когда вы говорите под музыку, устанавливайте уровень громкости звуковоспроизводящего устройства не более, чем на 30% от номинальной громкости. Если вы собираетесь увеличить громкость музыки, делайте это постепенно, не оглушайте пациента внезапно. Можно даже предупредить пациента о том, что музыка станет громче. Звуковоспроизводящая аппаратура должна быть первого или высшего класса, чтобы обеспечить самое высокое качество воспроизведения, какое вам доступно. Женщины, как правило, не любят высоких частот - сделайте уровень высоких частот ниже при работе с женщинами. Мужчины недолюбливают средние частоты, предпочитая высокие и низкие. Продолжительность сеанса музыкального воздействия следует ограничить 10-15 минутами (для мелодичной музыки). И если вы серьезно увлеклись работой под музыку, старайтесь пореже прослушивать новые произведения через наушники - слух портится.

И еще один момент, связанный с музыкой. Это больше имеет значение для музыкальной терапии, а не для наведения транса под музыку, но все же... Музыковеды знают «правило третьего раза» - не выносите суждение о ценности музыкального произведения, если вы его не прослушали хотя бы трижды. Так что решение о том, включать данное произведение в терапевтический репертуар или не включать, вам следует выносить после трехкратного прослушивания.

Хорошо. Теперь представьте себе, что в вашей приемной, в вашем офисе, вашем стационаре или вашем магазине звучит вот такая неопределенная, «медитативная» музыка (ведущий включает магнитофон). Вопрос - в каком состоянии к вам в кабинет будут заходить люди?..

Ответ из зала: В спокойном.

С. Горин: В спокойном... Это только часть ответа, а самое существенное - они будут входить в подготовленном состоянии, которое вы в любой момент можете сделать транс-вым.

Да, громкость «медитативной» музыки увеличивать не следует, и если вы перепоручаете музыкальную трансляцию звукооператору, то иногда проверяйте и корректируйте громкость. Звукооператоры склонны устанавливать большую громкость, они все немного глуховаты от долгой работы (ведущий выключает магнитофон).

И продолжая сравнение разных типов музыки... Я бы предпочел пользоваться «медитативной» музыкой при работе с группой, и мелодичной музыкой при индивидуальных сеансах. Оценить действие семантики легче на одном пациенте, чем на группе.

Сергей: Ну, а если на сеансе мы столкнулись с отрицательной семантикой данной музыки, что делать?

С. Горин: Поменять кассету. Или вообще выключить магнитофон. Или перейти на неопределенную музыку.

Сергей: Правильно ли я понял, что мелодичная музыка хороша для решения определенной проблемы, что она нацелена на проблему, в отличие от музыки хаотичной?

С. Горин: Да. Но мне больше нравится слово «неопределенная» музыка, «медитативная» музыка, а не «хаотичная». Хаотичная - это немного другое, это скорее диссонансная музыка... Однажды я наблюдал действие музыки в большом магазине. Я как раз поднимался по лестнице на второй этаж, мне был виден весь первый этаж, и в этот момент по общей трансляционной сети магазина включили что-то очень быстрое, ритмичное и диссонансное... И в каждом отделе магазина начались конфликты! Я остался на лестнице, чтобы досмотреть. Как только прекратилась музыка - прекратились конфликты.

Вопрос из зала: Мелодичная музыка лучше ведет за собой, чем «медитативная»?

С. Горин: Безусловно. Тем более, если она хорошо вами подобрана.

Итак, еще раз некоторые общие соображения о работе под музыку. Если вы работаете с мелодичной музыкой, то выбирайте сравнительно малоизвестные произведения, лучше из репертуара классической, а не эстрадной музыки. Очень хорошо запомните ход мелодии и последовательность мелодий на кассете. Используйте хорошую аппаратуру, не делайте звук слишком громким. Если вы работаете с мелодичной музыкой эстрадной категории, постарайтесь узнать у пациента что-нибудь насчет семантики мелодий; или хотя бы проводите калибровку во время сеанса. Если вы включили музыку и вам хорошо, а пациенту плохо, то приоритет все-таки следует отдать самочувствию пациента... хотя это и необязательно (смех в зале).

Все-таки хорошо, что появилась музыка, специально созданная для наведения транса (ведущий включает магнитофон, меняет интонацию и громкость речи). Правда, мне так и непонятно, почему эта музыка спонтанно способствует наступлению транса... Может быть, это то же самое, что сидеть и смотреть на пламя свечи... или на пламя костра... Почему люди так любят смотреть на пламя?.. Почему даже обезьяны любят смотреть на пламя?.. И медведи тоже любят смотреть на огонь... Считается, что медведи боятся костра - ничего подобного... Что такое древнее заставляет нас концентрировать внимание на случайно меняющихся картинах... плывущих облаков... язычков пламени... бегущих волн... игры солнечных зайчиков на этих волнах?.. Может быть, прав был Милтон Эриксон, когда говорил, что у человека есть потребность в трансе?.. Интересно, есть ли у каждого из нас потребность в трансе?.. Можем ли мы осознать эту потребность прямо сейчас?.. И когда мы выбираем, осознавать нам потребность в трансе... или не осознавать... то выбираем ли мы осознание легкого транса... или более глубокого транса?.. И тот уровень транса, который мы достигаем... зачем он нам нужен, если не для упорядочения внутреннего опыта... для систематизации того, что было только что получено?.. И я не знаю, правда ли то... что люди многому могут научиться... в состоянии транса... А если музыка сейчас звучит громче. .. означает ли это... (долгая пауза)... что ее можно

сделать тише?.. Или выключить совсем - одновременно с возвращением к ясному сознанию. Хорошо, вы можете вернуться к бодрствованию, хотя это и не обязательно.

Да, еще один момент, связанный с семантикой. Мелодии прошлых лет способствуют наступлению возрастной регрессии без специальных указаний. Я в свое время записал на кассете мелодичные произведения для наведения и использования транса. Часть из них вы уже прослушали, когда я говорил о связи мелодии и интонации, но там есть еще пара «изюминок». Вот, например, мелодия для пробуждения, для возвращения из транса (ведущий включает магнитофон). Вы легко разберетесь, почему именно эта мелодия способствует пробуждению... Да, именно так. И на обратной стороне кассеты есть мелодии, облегчающие наведение транса через возрастную регрессию, они тоже отобраны со смыслом.

Глава 8. РАБОТА С ДЕПРЕССИЕЙ

С. Горин: О'ке-е-ей... Вчера я совершенно случайно обнаружил, что во время дискуссии все выступающие, говоря о проблемах психотерапевта, явно испытывали трудности с вербализацией эмоций - каждый оратор либо начинал, либо продолжал выступление через «как бы», через сослагательное наклонение.

Тогда же я подумал, что если это вот сослагательное наклонение с его приблизительностью перенести в мою модель мира, то получится, что сейчас я как бы провожу семинар с чем-то вроде группы, да еще и записываю все это на нечто, напоминающее диктофон... (смех в зале). Мне кажется, что все эти «как бы» - визитная карточка психологов. Если человек говорит: «Мы испытываем ощущение», то перед вами - психотерапевт. Если же вы слышите: «Мы как бы испытываем нечто вроде ощущения», то перед вами - психолог (смех в зале).

Возможно, существует секретная должностная инструкция, которая обязывает психологов разговаривать именно так. Впрочем, есть мнение, что некоторая приблизительность, отстраненность в описаниях характерна для всех жителей крупных городов; в речи деревенских жителей сослагательное наклонение присутствует редко...

Хорошо. Все собрались, и у нас опять есть выбор, чем заниматься? Поскольку погода все-таки испортилась, я предлагаю тему «Работа с депрессией». Для того, чтобы работать с депрессией, в нее надо бы слегка погрузиться...

Давайте немного поговорим о том, как люди погружаются в депрессию. Наиболее известна описанная в литературе визуальная стратегия, более свойственная психогенной депрессии: извлекается из памяти визуальный образ, при этом кинестетический доступ к образу блокируется. То есть пациент комбинирует эйдетический образ (картину потери) с блоком на кинестетику. Проще говоря, человек каким-то способом ушел от нас, и мы видим этого человека, мы его помним, но у нас нет ощущений от этого человека (а иногда нет нужных нам эмоций по поводу значимой когда-то личности), и отсутствие ощущений (или отсутствие эмоций) мы переживаем болезненно. Это довольно забавный момент: еще можно понять, что мы болезненно переживаем отсутствие ощущений, но вот как мы ухитряемся болезненно переживать отсутствие эмоций... Загадка.

Безусловно, есть и другие стратегии погружения в депрессию. Если есть три модальности, то наверняка во всех трех найдутся способы почувствовать себя плохо. Очень надежный способ погружения в депрессию (обычно - в эндогенную) имеется в аудиальной модальности, а конкретнее во внутреннем диалоге: надо просто рассказать себе о своих неудачах и неприятностях, делая это собственным голосом или чьим-то еще.

Самый, по-видимому, простой способ уйти в депрессию - через кинестетику. Здесь возможны по крайней мере два основных варианта: пониженное настроение вследствие физических страданий, стратегия «чувствую - чувствую»; и болезненное бесчувствие, *anaesthesia dolorosa*, депрессия по поводу отсутствия эмоций или ощущений (стратегию можно было бы назвать «не чувствую - чувствую»).

Диагностика конкретной стратегии у данного конкретного пациента - навык сравнительно простой, останавливаться на этом мне не хочется. Будете ли вы выявлять стратегию по глагодвигательным паттернам или по предикатам - неважно...

Итак, есть три основных стратегии ухода в депрессию («вижу - чувствую», «слышу - чувствую», «чувствую - чувствую»), и есть вариации с блоком на кинестетику и плохим самочувствием по этому поводу. На самом деле вариаций, конечно, больше, и среди них можно найти весьма утонченные...

Например, можно осознать себя постоянно находящимся в депрессии, если заблокировать память на положительные эмоции. С такими больными интересно разговаривать - допустим, вам доложили, что депрессивный пациент Н. после завтрака рассказывал анекдоты и при этом искренне смеялся; вы обрадовано вызываете этого Н. и спрашиваете: «Ну, как вы сегодня себя чувствуете?» А он отвечает: «Отвратительно». «Но ведь утром вам было лучше?» «Нет, мне не было лучше».

Мне такое состояние напоминает по структуре сон без чувства сна - возможность достигать, переживать состояние у человека осталась, а кинестетическая память заблокирована. И беседы с пациентами складываются в чем-то похоже: «Соседи по палате говорят, что вы всю ночь храпели...» «Да я глаз не сомкнул!!!» Кстати, про сон без чувства сна: там довольно забавная опорная точка состоит часто в том, что человек спит, и ему снится комната, в которой он сейчас находится. Пациенту вы этого, конечно, не докажете, но легко можете помочь, поработав с содержанием его сновидений. Можно дать прямую инструкцию в трансе, о том, что человек увидит нечто более интересное, чем его комната. Вернемся к депрессии. Понятно, что обозначив по шагам стратегии входа в депрессию, мы уже знаем, как двигаться к выходу. Но мне хотелось бы сделать еще несколько примечаний общего характера по поводу работы с депрессией, до того как мы начнем разбирать работу по шагам. Вот, скажем, бывают депрессии как психический симптом некоторых соматических расстройств; и здесь забавно то, что и врач, и пациент находят для такой депрессии массу психологических причин, не обсуждая соматические. Например, при заболеваниях кишечника, сопровождающихся хроническими запорами, пациенты часто страдают депрессиями с оттенком дисфории. И таких пациентов лечат антидепрессантами вместо слабительного. Наверное, это общая закономерность - когда психотерапевт (или любой другой специалист) становится слишком уж продвинутым, он часто забывает о простых вещах в ущерб сложным. Он постоянно чего-то добивается в сложных случаях, это понятно, но с простыми работает под девизом: «Только взял боец трехрядку - сразу видно, что скрипач». Мне было любопытно услышать одну историю, связанную с лечением бессонницы. Пациента лечили по очереди несколько очень квалифицированных специалистов, и только один догадался спросить: «А сколько кофе вы употребляете в день?» Пациент ответил: Двадцать чашек». Пациент понятия не имел, что употребление кофе может вызывать бессонницу...

Так что когда имеете дело с хроническими депрессиями (особенно с оттенком дисфории или ажитации), поинтересуйтесь телесными функциями и образом жизни пациента.

И еще такая идея по поводу работы с психотической депрессией... Многие, работающие с психозами психотерапевтическими методами, воспринимают свою работу, как постоянный вызов. Примерно такая позиция получается: «Я сильнее любых лекарств, и если больному все-таки назначают лекарства, то это - мой проигрыш, моя некомпетентность». Наверное, это далеко не всегда так, и хорошо бы с самого начала настроиться, что психотерапия, все эти нэлперские заморочки - это, конечно, здорово, но аминазин и амитрип-тилин - тоже вещь хорошая и нужная... Если у вас болит сердце, а в доме нет коньяка - попробуйте валидол, иногда помогает... То есть не следует стесняться того, что в любой момент вы можете воспользоваться лекарствами - во благо пациента же.

Или возьмем требование психотерапевтов об отмене всех психотропных препаратов пациенту на время психотерапевтической работы... Мне это не кажется безусловно правильным. Ну, хорошо, мы все отменили - и больной выдал повторный психотический эпизод - зачем это было нужно? Понятно, что человек, находящийся под действием психотропных средств - это другая личность, и если вы решили проблемы такого человека, то потом придется еще раз решать проблемы этого же человека, уже не получающего психотропные препараты. Скорее

все, энэлписты правы в том, что если начинать работу на фоне действия препаратов, то потом ее придется повторять (иногда - полностью), и все-таки я бы не стал воспринимать условие отмены психотропных средств перед началом психотерапии как обязательное. Скорее, я эту ситуацию воспринимаю как профессиональный вызов.

Для дальнейшей работы будет полезно взять на якорь ваше теперешнее состояние, предположив, что оно еще не является депрессивным... Или подождите, я сначала расскажу нэлперский анекдот. Он короткий. «Вий: «Поднимите мне веки, не вижу-у-у!» Хома Брут: «Не надо, не поднимайте, я лучше по предикатам!» (смех в зале). Вот теперь ставьте якорь и давайте попробуем с помощью любой из перечисленных стратегий погрузиться в депрессию. Я вам в этом немного помогу. (Ведущий включает магнитофонную запись грустной мелодичной музыки. В течение паузы, когда группа слушает музыку, поза и мимика ведущего меняется: он слегка наклоняется вперед, смотрит в пол, мимика становится депрессивной, застывшей. На протяжении первой фразы, произнесенной после паузы, голос ведущего быстро меняется от обычного к тихому, замедленному, с «плачущими» интонациями. Настроение группы, поначалу довольно веселое, к концу речи ведущего явно понижается, у некоторых участниц видны слезы на глазах).

Давайте вспомним, что плохого произошло в нашей жизни недавно или давно... может быть, в течение последнего года... в то время как я буду рассказывать некую историю... о том, как иногда меняется погода... и наше самочувствие...

Когда начинается гроза... она не начинается внезапно... все происходит постепенно... Постепенно небо заволакивается тучами... начинается ветер... становится темно... Если в это время находишься в одиночестве... особенно, если ты маленький ребенок... вполне может стать страшно... Все темнее и темнее вокруг... Ветер хлопает форточкой... Шум дождя и ветра... Неожиданная молния и гром... Все это вполне может напугать... особенно если в доме погас свет... и тогда становится еще темнее... Есть только пугающие звуки извне и одиночество... Кажется, что кто-то скребет снаружи по стеклу... или стучится в дверь... И полное одиночество, никого нет... Невозможно почувствовать поддержку... и настроение становится еще чуть хуже... когда во внешнем мире темно, сыро и холодно... А ты всего лишь маленький ребенок... в этом большом мире... Большой, жестокий и страшный мир... в котором мы живем и который совершенно нам не подчиняется... В самом деле, на девять десятых то, что с нами происходит, от нас не зависит... Впрочем, можно найти свои собственные слова, чтобы сказать себе, как все плохо... и почувствовать то состояние, в котором находится так много людей... возможно, осознав сначала, что мрак, тоска и одиночество... (заканчивает фразу своим обычным голосом, возвращая прежние громкость, темп и интонации, одновременно распрямляя тело, улыбаясь и начиная жестикулировать) это как раз и есть то, что испытывает человек, находящийся в депрессии Ну и что с ним теперь делать? (Выключает магнитофон).

Для начала - установить контакт, установить раппорт, встретить пациента в его собственной модели мира. Сделайте ваше поведение, словесное и несловесное, таким же, как у пациента. Я вам примерно это и показывал - депрессивного пациента должен встречать депрессивный врач.

Затем один из хороших приемов для начала работы - преувеличение симптома для вызывания естественной полярной реакции. Это можно сделать буквально так, как описано у Гриндера и Бэндлера: «Э, парень, да ты в депрессии! Я таких депрессий вообще никогда не видел. Интересно, а ты всегда находишься в депрессии?» Один из вариантов преувеличения симптома я описал в «АВПГ» - депрессивной пациентке, долго излагавшей жалобы, я сказал: «Ну, теперь пойдет на поправку...» Она спросила: «Почему?», и я ответил: «Потому, что хуже некуда». Возникшую полярную реакцию вы берете на якорь и периодически вызываете тогда,

когда вам нужен ресурс. Иногда это срабатывает, иногда - нет.

Затем можно выявить стратегию, которой пользовался пациент для погружения в депрессию, и поработать с ней. Вариантов работы будет очень много, мы рассмотрим самые простые. Например, стратегия «вижу-чувствую», сочетание эйдетического образа потери с блоком на кинестетику - уберите блок. Заставьте пациента получить доступ к кинестетическим воспоминаниям, делая эти воспоминания основной темой внушенных в трансе галлюцинаций. Примените любые массажные техники, чтобы разблокировать кинестетику. И есть еще один простой прием - можно сказать пациенту: «Если бы я был вашим отцом... (матерью, братом, мужем, неважно)» и в этот момент прикоснуться к нему. Блок на кинестетику может исчезнуть мгновенно.

Стратегия «слышу-чувствую».

Здесь хорошо работают субмодальные изменения: попросите пациента по-прежнему говорить себе то, что он и так говорит для ухода в депрессию, но изменить интонацию и тембр внутреннего голоса. Пусть он рассказывает себе о неудачах сочувствующим голосом, веселым голосом, голосами Чипа и Дейла, тем же голосом под цирковую музыку.. Любой из этих вариантов делает погружение в депрессию очень трудным, а закрепляется, усваивается пациентом легко.

Стратегия «чувствую-чувствую». Понятно, что если депрессия имеет причиной физическую боль, то надо работать с болью. Уберете вы боль лекарствами или психотерапией - неважно, лишь бы убрали. В случае болезненного бесчувствия, *anaesthesia dolorosa*, хорошо работают любые телесно ориентированные техники: массаж, водные процедуры, мануальная терапия. Можно найти у пациента подходящее соматическое расстройство и назначить ему массаж, скажем, по поводу гипертонической болезни; а можно и не искать, назначая все что угодно из телесных техник в любых сочетаниях и вариантах, потому что главное здесь - разблокировать кинестетику, убрать первое звено стратегии «не чувствую -чувствую». Ощущения от применяемых вами техник лучше делать приятными, но это не обязательно. Однажды ко мне пришла пациентка, которая «не видела себя существующей в этой жизни», и для того, чтобы доказать ей, что она все же существует, я ее ущипнул. Довольно больно, кстати. После этого работа пошла успешно.

Я сейчас выскажу несколько идей, относящихся в большей степени к работе с эндогенной депрессией в рамках маниакально-депрессивного психоза, и в меньшей степени к работе со всеми прочими депрессиями. Когда-то все это было стихийно найденными приемами, потом сложилось в концепцию - и как раз к концепции я попрошу вас отнестись очень критически. Думаю, что вполне научно обоснованным то, что я вам скажу, назвать нельзя, но на практике это часто работало. В моей практике, по крайней мере.

Так вот, самый общий подход... Я считаю работу с депрессивными пациентами весьма благодарной разновидностью работы. Дело в том, что и эндогенная, и психогенная депрессия проходит сама по себе с течением времени. Нашу задачу можно обозначить так: во-первых, сократить это время (то есть сократить период нетрудоспособности, социальной дезадаптации пациента); и во-вторых, сделать пребывание в депрессии максимально комфортным для пациента. Есть, конечно, и третья задача - предотвратить суицид.

Чтобы некоторые дальнейшие положения были яснее, давайте сделаем простую схему. Возьмем классическую депрессивную триаду и разложим ее на составляющие: пониженное настроение, психическая и двигательная заторможенность. На схеме одна линия обозначает

спад и подъем эмоционального фона, другая - то же самое для психомоторной составляющей. И сразу можно выделить три фазы: фаза входа в депрессию, фаза ее максимальной выраженности и фаза выхода из депрессии.

Итак, перед нами - классическая депрессивная триада. И мы боимся суицида, и мы не хотим, чтобы пациент совершил суицид. И больше всего мы боимся суицида в фазе максимальной выраженности депрессии... Осмелюсь заявить, что в случае классической депрессивной триады именно эта фаза наиболее безопасна в суицидальном плане. Если эмоциональная и двигательная составляющие депрессии совпадают по времени и уходят вниз одновременно, то суицид практически исключен. Конечно, суицидальные мысли у пациента будут - но он обездвижен. Ему бы и хотелось повеситься - да вставать лень...

Те из вас, кто работал в психиатрическом стационаре, могут мне сразу возразить: «И тем не менее...» И я соглашусь с вами: «И тем не менее!» Опасность суицида остается, но это будет исключением из правила, а правило я только что рассказал. К этому добавлю только то, что к пациенту, находящемуся в самой глубине депрессии, вообще лучше не лезть. Ему и так плохо, а тут еще вы со своей психотерапией... Пусть он полежит день-два-десять; все, что вы можете позволить в плане контакта, это - подойти, сочувственно посмотреть, показать, что вы тоже в депрессии - и отойти. Но в то же время вы постоянно оцениваете согласованность эмоциональной и двигательной составляющих.

Теперь посмотрите на другую схему. Что произойдет, если эмоциональная и двигательная составляющие рассогласованы во времени? Настроение понижено, а это обычно сопровождается идеями самообвинения - и есть двигательное возбуждение (или хотя бы отсутствие двигательной заторможенности)... Когда депрессивный пациент начинает метаться - вот это опасно, почти наверняка будет суицидальная попытка.

И что можно сделать здесь? Исходя из схемы - либо повысить настроение, либо понизить двигательную активность. Первый вариант труднее, потому что для повышения пониженного настроения мы применяем антидепрессанты, а они действуют очень даже не сразу. Обычно начало антидепрессивного действия препаратов бывает на третий-пятый день приема, как вы знаете. А вот двигательную активность понизить проще, для этого можно назначить пациенту что-то из транквилизаторов, лучше всего - диазепам (седуксен, рела-ниум, сибазон). Ну, а в случаях выраженного двигательного беспокойства у депрессивного пациента будут уместными любые средства для понижения двигательной активности: от транквилизаторов до привязывания к кровати. На эмоциональный фон это никак не повлияет, но пациенту станет легче: «Все по-прежнему плохо, но теперь я могу полежать и поплакать по этому поводу...»

Еще один момент... На первой схеме это уже не покажешь, но я попытаюсь: наиболее опасны в плане суицида фазы входа в депрессию и выхода из нее. В самой глубине депрессии эмоциональная и двигательная составляющие чаще всего совпадают, а вот на входе и выходе они часто рассогласованы, поскольку депрессия пока только формируется (или расформируется). И значит, имеет смысл построить терапевтическую тактику таким образом, чтобы две эти фазы, входа и выхода, пройти побыстрее.

То есть если мы увидели пациента в фазе входа в депрессию, мы помогаем ему побыстрее туда глубоко погрузиться, особо проследив за тем, чтобы двигательная активность была низкой. Эмоциональной составляющей управлять довольно легко, используя обычную схему «подстройка - ведение». Станьте в беседе с пациентом депрессивнее, чем он - и он последует за вами. И он быстро попадет во вторую фазу, фазу максимальной выраженности депрессии, где его и можно оставить на некоторое время одного. Между прочим, этот шаблон («если тебе плохо - сделай еще хуже, и все пойдет к лучшему») в медицине известен и применяется достаточно широко. Например, хронические воспаления лечат повышением температуры тела:

вызывают обострение, и это обострение снимают антибиотиками, заодно устраняя резистентность к антибиотикам. И в психиатрии мы так делаем: резкая отмена препарата - резкое ухудшение - назначение нового препарата (или того же в другой дозе). В результате мы устраняем резистентность к нейрорептикам, например. С обострениями мы бороться умеем, нас пугают хронические заболевания...

Хорошо помогает погружению в депрессию православное церковное пение. В общем-то, это исключение из правил музыкальной терапии; там используется только инструментальная музыка, а голос считается отвлекающим фактором. Но церковное пение действует прекрасно (и на атеистов - тоже), особенно при психогенных депрессиях, связанных с реальной утратой. У меня в свое время сложилась такая фраза: «Вам не кажется, что тогда, сразу после утраты, вы что-то забыли сделать?.. Подумайте об этом сейчас...» - и я даю пациенту послушать, например, «Ныне отпущаеши». Вот послушайте (ведущий включает магнитофон).

Реплика из зала: Он вам такого навспоминает...

С. Горин: Да, конечно, я вырвал фразу из контекста, на самом деле я сначала очень четко обозначаю контекст. Мне нужно только, чтобы человек поплакал и успокоился (выключает магнитофон).

Так вот, мы помогаем пациенту быстро погрузиться в достаточно глубокую депрессию - но это не все. Как только он переходит в третью фазу, фазу выхода из депрессии, мы его туда не пускаем. Мы (опять подстройкой и ведением) растягиваем вторую фазу, и тогда появляется возможность того, что третья фаза будет очень короткой. То есть выход из депрессии будет критическим. И основной объем работы психотерапевта приходится именно на третью фазу депрессии.

В свое время я остановился на таком варианте сеанса: независимо от того, что я буду говорить пациенту или какой метод буду применять, я сначала подстроюсь к внутреннему ритму пациента, а потом ускорю этот ритм. Были случаи, когда при использовании описанной схемы больные выходили из глубокой депрессии в течение одного сеанса, и всегда такая схема сокращала период выхода из депрессии. Работу с ритмами удобно опосредовать через музыку. Например, вы проводите первые беседы с депрессивным пациентом на фоне депрессивной музыки, а в третьей фазе совместно прослушиваете музыку с постепенно ускоряющимся ритмом. Подходящих для работы произведений не так уж много, и то, что я вам сейчас дам послушать, отбиралось в течение нескольких лет. В подборке есть фольклорные произведения, обработки классических произведений. Расслабьтесь и послушайте (включает магнитофон).

Реплика из зала: Подобных произведений достаточно много-например, «Сиртаки», «Хава нагила».

С. Горин: Знаете, там слишком много семантики. Для работы с депрессией лучше поискать что-то гораздо менее знакомое и менее насыщенное семантикой.

Еще один момент- больные маниакально-депрессивным психозом знают о том, что депрессии повторяются, и угнетает их не столько сама депрессия, сколько неотвратимость ее повторения. На уровне сознания эти люди понимают, что за время ремиссии (или, что еще лучше, за время ги-поманиакальной фазы) они с избытком наверстают то, что было упущено за время депрессии, но это осознанное понимание их мало успокаивает. Здесь может помочь некое подобие рефрейминга содержания с неопределенными инструкциями. Вы говорите пациенту что-то вроде: «Это состояние (депрессия) является достаточно сильным, и вы уже знаете, что оно периодически повторяется... Как по-вашему, какой полезной цели оно служит?»

Я рекомендую настоять на том, чтобы сам пациент дал вам ответ - если он этого не сделает, придется делать вам. Поиск ответа облегчают типичные конструкции НЛП: «А если бы такая полезная цель была, то какой бы она была? Придумайте, нафантазируйте, сотрите» - и т.

п. Есть несколько типичных ответов, которые дают пациенты. Один вариант: «В этом состоянии я становлюсь более чувствительным к страданиям других людей (или вообще к любым переживаниям других людей)» - то есть польза в том, что человек становится духовно выше, чище. Другой вариант, более приземленный: «В этом состоянии организм дает мне отдых. Я не хочу этого отдыха, но мой организм его хочет. Когда приходит это состояние, я могу только лежать и читать - и могу осмыслить что-то важное, на что обычно не хватает времени». У меня была такая конструкция для бесед: «Может быть, это состояние дастся вам для того, чтобы вы могли осмыслить...» - и вы даете заполнить пропуск пациенту или заполняете его сами, ориентируясь на актуальную ситуацию пациента. В принципе, при работе с депрессивными пациентами часто приходится быть очень директивным. Эти люди действительно забывают, что им доступно переживание чего-то другого кроме депрессии, и вам придется напоминать им об этом. Один из хрестоматийных случаев работы Милтона Эриксона с депрессивным пациентом является цепочкой интересных директивных вмешательств.

Пациент, когда-то богатый, а ныне разорившийся человек, все время плакал, совершая руками движения на уровне груди (на себя - от себя). Эриксон сказал: «В вашей жизни были взлеты и падения» - и заставил пациента двигать руками вверх-вниз. Потом он велел медперсоналу: «Дайте этому человеку в руки по куску шлифовальной бумаги и деревянную доску. Пусть он ее шлифует». Теперь пациент, сам того не желая, начал шлифовать дерево. Через некоторое время он заметил, что кусок дерева стал гладким и красивым, и это заинтересовало пациента. Впоследствии он стал мастером резьбы по дереву и при выписке из больницы уже имел некоторое состояние.

И еще одна техника для работы с депрессией - через метафору. Очень хорошим, изоморфным сюжетом для составления метафоры является погода и ее перемены. Обратите только внимание на вашу речь: в ходе присоединения к депрессии следует насытить речь шипящими, несколько акцентируя их. Фоносемантически звуки «щ, щ, ч, ж» придают тексту характеристики зловещести, суровости (работы И. Черепановой). В период выведения больного из депрессии в речи следует акцентировать свистящие, что придаст тексту некоторую легкость, светлость. Вы еще помните, какую метафору я предложил вам для погружения в депрессию? (Ведущий включает магнитофонную запись грустной мелодичной музыки. В начале речи ведущий возвращает «депрессивное» поведение и характеристики речи, затем постепенно увеличивает громкость речи, чаще употребляя повышающуюся интонацию и делая мимику и жестикуляцию более живой. Окончание речи звучит очень радостно). Давайте вернемся в ту комнату... где было темно и холодно... и была масса пугающих звуков... и было очень одиноко... И давайте подумаем о том, что время идет... и с течением времени тучи... пусть медленно, но рассеиваются... И если раньше хотелось плакать... то слезы принесли облегчение.. . Вокруг нас стало светлее... и мы способны вспомнить о том... что вокруг нас есть люди... Сначала мы просто помним об этом... а потом можем увидеть их... и мы знаем о том, что нам могут помочь... по мере того как ветер успокаивается... Поскольку люди могут нам помочь... в доме загорается свет... и мы знаем, что кто-то скоро придет... В конце концов, если кто-то приходит тогда, когда никого не ждешь... то если ждешь кого-то, он обязательно появится... И если он все-таки появится... кто это будет?..

И все, что происходит в нашем внешнем и внутреннем мире... получает простое объяснение... и вы постепенно начинаете понимать... что тьма рассеивается... и вам становится светло и тепло... Что это за тепло?.. Откуда оно появилось?.. Стихает ветер, воздух становится спокойней... выглядывает солнце из-за туч... и звуки, которые вас раньше пугали, получают простое объяснение... Ветер свистел в кронах деревьев... а этот звук может пугать и успокаивать... А непонятный стук в стену означал только то... (меняет интонацию на обычную,

«лекционную») что в соседнем с вами номере кто-то славно порезвился (смех в зале).

(Возвращает повышающуюся интонацию) Поблагодарим же организм за то, что он дает нам иногда возможность испытать это прекрасное состояние, называемое... депрессией! (смех в зале, аплодисменты). Спасибо. Теперь, пожалуйста, оживите якорь на исходное состояние... Вопросы?.. Нет вопросов. Спасибо за то, что вы выбрали наш рейс. Следующее погружение - в мир параноика (смех в зале). Перерыв.

Заключительный сеанс

На данном этапе я боюсь, как бы у вас не началась трансовая интоксикация, поэтому я не хочу наводить транс.

Я попрошу вас притвориться, что вы - в транс... и для того, чтобы у вас это лучше получилось, я включу музыку... достаточно неопределенную... (включает магнитофон)... позволяющую подумать ни о чем... или думать обо всем сразу.. И в то время, как вы можете анализировать мою речь... или отдыхать... или следить за моими интонациями... или расслабляться... или сосредоточиться на том, что вы видите, когда вы внимательно смотрите на меня... и слушаете мой голос... и одновременно с этим можете представить себе что угодно... как бы увидеть сон наяву... в котором будет приятно посмотреть на успокаивающий зеленый цвет... травы или леса... или увидеть голубой цвет неба... или водной поверхности... или увидеть любой другой цвет... который для вас связан с ощущением покоя... и спокойного наблюдения и созерцания... и погружения в себя...

И если вы можете все это делать с открытыми глазами... то вам будет еще удобнее закрыть глаза... притворившись, что ваш транс стал глубже... хотя не имеет никакого значения, будет ли ваш транс глубже... или он не будет слишком глубоким... в то время как вам все легче что-то представить себе... что-то далекое во времени и пространстве... что успокаивает вас еще лучше... Если вы можете вообразить любую из картин природы... то вообразите и то, что вы перенеслись туда... продолжая слушать мой голос... который останется с вами в этом путешествии ... и там, в этой картине природы... вы нашли удобное место для того... чтобы глубоко уснуть...

И когда человек засыпает... он может видеть сновидения... И будет очень интересно... если в этом сновидении вы увидите... какую-то новую картину... например, лес может смениться берегом водоема... или наоборот, берег водоема может смениться лесом... и окажется, что и в этой новой картине... вы тоже найдете место для того, чтобы расположиться удобно... и уснуть... глубоко и спокойно.. . так, как вы засыпали в детстве... когда вы верили в сказки... и очень легко могли перенестись в своем воображении. .. в любое из волшебных мест... например, в волшебный лес или замок... и там вы могли бы найти удобное место... для того, чтобы глубоко уснуть...

И в этом сновидении все могло бы быть совершенно волшебным... вы могли бы услышать голоса деревьев и цветов. .. животных и птиц... и может быть, у вас бы появилось... радостное и светлое ощущение... того, что рядом с вами есть кто-то очень дружелюбный... и мудрый... Вы знаете разные типы мудрых людей... это может быть улыбающийся волшебник ... с длинной бородой... или это может быть пожилая добрая женщина... которая весь день проводит у плиты... и запах ванили и сахара сопровождает ее... Неважно, кого именно вы повстречаете... но я хочу, чтобы вы запомнили это... потому что любой из мудрых людей... может сказать вам только одно... «Вы нравитесь людям... и люди хорошо к вам относятся. .. люди ждут вас... люди ждут вашей помощи... и вы умеете делать все... что понадобится людям»...

И я не знаю, захочется ли вам... сразу проснуться после этого сна... или вам захочется

перенестись в свой прежний сон... и проснуться от него... Я не знаю, хотите ли вы... проснуться сразу от всех снов... или от каждого по очереди... И я не знаю, с каким именно ощущением... вы хотите проснуться... и открыть глаза. И мне тем более интересно, как у вас получится... открыть открытые глаза... когда вы полностью возвращаетесь к бодрствованию, ясности сознания, с чувством свежести и прилива сил, с новым пониманием!