

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Обучающие рассказы Милтона Эриксона — истории, рассказанные им своим пациентам и паломникам, приходившим посидеть у его ног — блещут остроумием и очарованием. Они представляют собой прекрасные примеры искусства убеждения. Некоторые сказали бы, что они слишком хороши для того, чтобы относиться к психиатрии, поскольку, несмотря на то, что изначально их предполагалось использовать для целей психотерапии, эти истории являются частью гораздо большей традиции: американской традиции юмора и остроумия, ярчайшим представителем которой был Марк Твен.

Я впервые узнал об удивительных успехах Эриксона, когда начал работать в качестве редактора и автора работ в Институте Психологических Исследований в Пало Альто в 1963 году. Я подбирал материал для книги «Методы семейной психотерапии» совместно с Джемом Хейли. Хейли, записавший на магнитофон множество часов бесед с Эриксоном, рассказывал мне о нем одну историю за другой, и я был поражен услышанным. Это было частью моего посвящения в семейную психотерапию и оказало на меня большое влияние. И тем большей честью для меня является то, что спустя восемнадцать лет ко мне обратились с просьбой написать предисловие к сборнику обучающих историй Эриксона, составленному Сиднеем Розеном.

Работу Эриксона трудно описать из-за того странного положения, которое он занимает между целителем и поэтом, ученым и бардом. Записи его семинаров хотя и прекрасны, но оставляют в некотором неудовлетворении. Слово на бумаге просто не может передать пауз, улыбок и пронзительных взглядов, которыми Эриксон прерывает свое повествование, не может оно передать и его мастерского владения голосом и тоном.

Короче говоря, в пересказе невозможно дать никакого представления о том, как Эриксон подает себя.

Сидней Розен решил эту проблему, хотя я и не берусь судить, насколько это решение удачно. Эриксон выбрал его как ученика, коллегу и друга, который бы издал эту работу. Его интуиция, как всегда, работала безошибочно. Розен умеет вводить Вас за руку в

присутствие Эриксона. Препятствий, похоже, не существует. Однажды я смотрел выступление подводных пловцов во Флориде. Зрители сидели в подземном амфитеатре перед стеклянным экраном в известняковой нише. Вода была настолько чистой и прозрачной, что рыбы, подплывавшие к стеклу, казались парящими в воздухе.

Чтение этой книги оставляет такое же впечатление, возможно потому, что Розен дает нам реально почувствовать то поле отношений, которое было естественным средством воздействия Эриксона. Первая же строчка первой главы начинается с замечания Эриксона Розену о природе бессознательного. Как Эриксон вплетает в свои истории воспоминания, факты биографии, странные мысли или необычные факты, так же и Розен вплетает в свои комментарии впечатления о личных встречах с Эриксоном, ассоциации, связанные с той или иной историей, способы использования этих историй в работе с пациентами, дает беглое пояснение различных методов, иллюстрируемых историями. Комментарии и составляют то поле отношений, которое удерживает истории в их силовых линиях.

Вдобавок Розен, следуя Эриксону, сохраняет в книге стиль устной речи, и этот стиль живой и дружеский. Это тоже совершенно очевидно. Намеренно или нет, Розен создает атмосферу, которая достаточно нейтральна, чтобы высветить все оттенки и изящество историй. Тем не менее, воздействие целого превосходит воздействие любого отдельного элемента. Внимание уделяется буквально каждому повествованию. Опытный, умелый гипнотерапевт, прекрасно владеющий методами Эриксона, создал книгу, ставшую в итоге обучающей историей об обучающих историях.

На примере третьей главы «Доверяйте бессознательному» я хочу показать, как комментарий перетекает в истории и вытекает из них. Эта глава начинается с короткого смешного рассказа о том, как Эриксон, которому нужно было выступать экспромтом, говорил себе, что ему не нужно готовиться к выступлению, потому что у него есть уверенность в своем багаже идей и опыта, накопившемся за многие годы. Розен подчеркивает этот мотив доверия к своим бессознательно накопленным силам, а затем включает удивительную по своей простоте зарисовку «Легкий снег» о детских воспоминаниях и воспоминаниях о том, когда эти воспоминания закладывались. За этим рассказом идут еще две истории на ту же тему. В

последней рассказывается о том, как Эриксон не разговаривал, когда ему было четыре года. Его мать говорила знакомым, приходившим в замешательство от этого факта: «Он заговорит, когда придет время». Розен делает краткое отступление и говорит, что этот рассказ очень хорошо использовать при работе с пациентами, которые только что начали учиться входить в транс.

Следующая история просто великолепна. Она называется «Как почесать свинью». В ней рассказывается о времени, когда Эриксон, будучи молодым человеком, и зарабатывая себе на обучение продажей книг, пытался продать книги старому грубоватому фермеру. Фермер книг не держал и он просил Эриксона не мешать ему. Эриксон не задумываясь подбирает с земли камешек и начинает им чесать спину свиньи, которую кормил фермер. Фермер меняет свое решение и соглашается купить у Эриксона книги, потому что, как он говорит: «Ты знаешь, как почесать свинью».

Далее Розен дает комментарий к рассказу и переходит к обстоятельствам, при которых он впервые ее услышал — это было после того, как он спросил Эриксона, почему он выбрал именно его, Розена, в качестве автора предисловия к своей книге «Гипнотерапия». Объяснив, какие качества Розена заставили его обратиться к нему за написанием предисловия, Эриксон добавил:

«Мне нравится, как ты чешешь свинью».

Этот фрагмент показывает, насколько разнообразна и богата книга. С каждым рассказом Розен обращается как с сокровищем в коллекции драгоценных воспоминаний и делится с читателем оттенками значений, важными для него как для человека и как для врача. Если бы я был таким же все повидавшим парнем, как тот фермер, я бы купил эту книгу. Сидней Розен действительно знает, как почесать свинью.

*Линн Хоффман*  
Институт Семейной Терапии Акермана

# ЗАМЕЧАНИЯ РЕДАКТОРА-СОСТАВИТЕЛЯ

Во вторник, 27 марта 1980 года мне позвонили из моего Нью-Йоркского офиса и сообщили, что Милтон Эриксон скончался. Я тогда отдыхал, катаясь на сноуборде в штате Юта. Первая, о ком я подумал, была Бетти Эриксон, и я позвонил ей. Я узнал, что в пятницу Эриксон закончил занятия, которые он проводил в течение недели, оставил автографы на двенадцати книгах и в субботу чувствовал себя немного уставшим. Рано утром в воскресенье у него внезапно остановилось дыхание. Бетти стала делать ему искусственное дыхание и дыхание восстановилось. Скорая помощь увезла его в больницу, где ему пытались поднять верхнее давление, упавшее до сорока, но не смогли этого сделать даже с помощью уколов дофамина. Был поставлен диагноз «сепсического шока». Обнаружили бетастрептококковую инфекцию, которая вызвала перитонит. Большие дозы антибиотика не возымели действия.

Семья Эриксонов собралась со всех концов Соединенных Штатов. Это большая и дружная семья, состоящая из четырех сыновей и четырех дочерей, внуков и правнуков. Члены семьи дежурили около него, когда он находился в полукоматозном состоянии. По их рассказам можно понять, что он умер так, как и хотел умереть — с улыбкой на лице в кругу друзей и родных. Ему было семьдесят восемь лет.

Относительно похорон Бетти сказала: «Не беспокойся, Сид. Будет только узкий круг. Я знаю, что некоторые люди хотят отслужить заупокойные службы в разных городах». К счастью, мне удалось быстро доехать до Солт Лейк Сити и вылететь в Феникс. Тишина и тепло этого города составляли разительный контраст с ветренной стужей гор, из которой я только что вырвался.

Круг был действительно узким. Тело Эриксона кремировали и пепел развеяли с вершины горы Скво. На панихиде говорили четверо — Джеффри Зейг, Роберт Пирсон, Кей Томпсон и Эрнст Росси. Мне вспоминается последнее из того, что говорил Пирсон: «Эриксон один на один выступил против психиатрического официоза и

победил. Они еще не знают этого...» Росси спел переложенные на музыку стихи, рассказывающие о сне, после которого он проснулся в слезах за несколько минут до телефонного звонка из Феникса, принесшего ему известие о смерти Эриксона.

После панихиды Бетти Эриксон сказала, что она должна мне кое-что передать. Это была переписка между Эриксоном и Сальвадором Минухиным. Минухин впервые встретился с Эриксоном всего за неделю до его смерти. Эриксон так и не успел прочитать последнего письма, но Бетти, повинуясь долгу, ответила на него. Она просила Минухина позволить мне использовать его письма в этой книге, и с его стороны было очень благородно дать такое разрешение.

Последнее письмо начинается так: «Моя встреча с Вами была одним из тех событий, которые не забываются. За свою жизнь я встречал не так много выдающихся людей — Вы из их числа».

И далее: «У меня осталось сильное впечатление от того, как Вы умеете смотреть на простые вещи и описывать их сложность, а еще Ваша вера в способность людей использовать накопленный опыт, о наличии которого они даже не подозревают».

Во время моего приезда в Феникс в 1979 году я получил приглашение переночевать в небольшом домике, пристроенном к офису Эриксона. Я воспользовался случаем пролистать книги в его библиотеке и был поражен обилием книг с подписями их авторов и со словами благодарности. Книги были из разных областей знания — не только о гипнозе и психотерапии. Там были, например, книги о Гурджиеве, о градостроительстве и о литературе. Подписи авторов, обращенные к Эриксону, часто граничили с восхищением, — например: «Спасибо Вам за то, что Вы показали мне разницу между знанием живым и мертвым».

Для тех кто, подобно мне, следил за работами Эриксона начиная с 40-50-х годов, было приятно узнать, что по мере того, как он приближался к своему восьмидесятилетию, он получал все большее признание, а его методы и подходы помогали все большему числу людей. Конечно, в кругах профессиональных гипнологов Эриксон давно был признанным лидером. Он был главным редактором Журнала Американского Общества Клинического Гипноза. В пятидесятые годы написал статью о гипнозе в Британскую Энциклопедию. Профессионалы часто консультировались с ним по вопросам гипноза и измененных состояний сознания. В шестидесятые он гип-

нотизировал Олдоса Хаксли и сотрудничал с ним в исследованиях измененных состояний сознания. Маргарет Мид училась у него свыше сорока лет и фактически стала членом Общества Клинического Гипноза. В сороковые годы о работе Эриксона писал журнал «Лайф». В 1952 году он был активным участником конференций в Мэйси, на которых такие авторитеты как Грегори Бэйтсон, Маргарет Мид и видный психоаналитик Лоуренс Кьюби обсуждали проблемы, приведшие к возникновению кибернетики. И все же, большинство неспециалистов и даже многие психотерапевты никогда не слышали о нем; когда упоминалась фамилия «Эриксон», они обычно спрашивали: «Да, конечно, это Эрик Эриксон?»

Интерес к Эриксону возрос после публикации работ Джея Хейли, который учился у Эриксона семнадцать лет и стал лидером в области семейной психотерапии. Ближе к нашему времени идеи Эриксона распространяли в своих работах и на практических курсах Ричард Бэндлер и Джон Гриндер.

На практические групповые занятия, которые вел Эриксон, записывались многие желающие. Каждому, кто звонил Эриксону в последний год его жизни, отвечали, что очередь растянулась на год с лишним и что предварительной записи не будет, пока не пройдет Международный Конгресс по Эриксоновскому Гипнозу, который должен был состояться в Фениксе в декабре 1980 года.

Когда я представлял его работу в профессиональных аудиториях, демонстрируя гипноз и иногда пользуясь при этом видеозаписями, оказывалось, что многие хотели бы встретиться с Эриксоном лично. Поскольку для большинства это было невозможно, то излагая суть его терапевтических подходов я задался вопросом, какие аспекты его учения дали бы им и остальным участникам наибольшее ощущение этого личного контакта.

Я припомнил одну беседу Эриксона с психиатром, посещавшим в 1978 году его семинары. В один из моментов Эриксон повернулся к врачу и спросил с легкой улыбкой: «Вы все еще думаете, что психотерапия означает просто рассказывание историй?». Теперь совершенно очевидно, что хотя Эриксоновская терапия и не сводится лишь «к рассказыванию историй», рассказывание того, что я называю «обучающими историями» было одним из ее главных элементов.

В августе 1979 года Милтон Эриксон разрешил мне написать книгу о его «обучающих историях». К ноябрю он согласился быть соавтором книги и примерно за три месяца до его смерти мы подписали издательский контракт.

«Обучающие истории» — это рассказы, которые Эриксон в течение многих лет рассказывал своим пациентам и студентам. В последние шесть лет своей жизни он почти ежедневно проводил занятия с группой психотерапевтов. Занятия длились четыре-пять часов без перерыва и, обсудив гипноз, психотерапию и жизнь, он непременно обращался к «обучающим историям».

Я изменил имена большинства участников историй, которые вы будете читать, сделав исключение только для членов семьи Эриксонов, поскольку получил заверения в том, что они не будут возражать против использования их имен. На протяжении всей книги, если не требовалось уточнять пол, я обозначал своих персонажей как лиц мужского рода, чтобы избежать неуклюжего повтора местоимений «он» или «она». Это как раз тот случай, когда наша грамматика отстала от нашего растущего сознания.

Выражаю свою благодарность Элайне Розенфельд, Дава Венстейн и Джоан Поэлвэрде за помощь в подборе материала; Эрнсту Росси за помощь и моральную поддержку; Джефффри Зейгу за ценные мысли и то время, которое он мне уделил. Бетти Эриксон заслуживает особой благодарности — за ее веру в то, что я сохраню труд Милтона на должном уровне, за дни, которые она провела над рукописями и семейными историями, и за ее настойчивость в сохранении точности даже в малейших деталях. Ответственность за какие-либо отклонения от ее требований лежит, конечно же, на мне.

*Сидней Розен, доктор медицины*  
Нью-Йорк, 1981 г.

Я хочу, чтобы ты выбрала частицу своего прошлого — то время, когда ты была еще совсем маленькой девочкой. А мой голос последует за тобой в это прошлое. Мой голос превратится в твоих родителей, в твоих соседей, твоих друзей, одноклассниц и подруг, в твоих учителей. Я хочу, чтобы ты перенеслась в свою школу и снова стала сидящей в классе маленькой девочкой, полной счастья от события, произошедшего много лет назад, и которое ты сама давным-давно позабыла.

**Милтон Эриксон**

Один человек захотел узнать, как устроен ум не у созданий природы, а у его собственного большого персонального компьютера. На самом изысканном Фортране он задал машине вопрос: «Считаешь ли ты, что будешь когда-нибудь мыслить как человек?» Машина принялась анализировать свои собственные способы вычисления. Наконец она напечатала свой ответ на листе бумаги, как это делают все такие машины. Человек бросился за ответом и обнаружил аккуратно напечатанные слова: ЭТО НАПОМИНАЕТ МНЕ РАССКАЗ.

**Грегори Бейтсон «Сознание и природа»**

# 1. ИЗМЕНЕНИЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО

Сид, ты просто не понимаешь, что большая часть нашей жизни определяется бессознательным». Когда Эриксон сказал мне это, я отреагировал так же, как и большинство моих пациентов, когда я говорю им то же самое. Я почувствовал, что смысл его слов сводится к тому, что моя жизнь predetermined и что самое большее, на что я могу надеяться — это на осознание раз и навсегда установленных шаблонов функционирования бессознательно. Позже, однако, я понял, что бессознательное не является таким уж неизменным. Весь опыт наших переживаний, накопленный до сегодняшнего дня, влияет на наше бессознательное точно так же как и на сознание. Если я читаю что-нибудь вдохновляющее, то мое бессознательное меняется. Если я встречаюсь с очень важным для меня человеком — мое бессознательное меняется. По сути дела ценность любой психотерапии очевидным образом основана на способности человека к положительным изменениям, в значительной мере, под воздействием общения с другим человеком или группой людей.

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

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

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

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

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

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

«Рассказывая истории», Эриксон, конечно, следовал древней традиции. С незапамятных времен истории и притчи служили способом передачи культурных ценностей, этики и морали. Даже самую горькую пилюлю можно легко проглотить, если она покрыта сладкой оболочкой. Прямое моральное поучение можно отбросить, но руководства и наставления, облеченные в форму интересно рассказанной, интригующей и приятной истории, воспринимаются легко. С этой точки зрения истории Эриксона являются примером использования многих эффективных приемов устной передачи, таких как юмор и включение в рассказ интересной познавательной информации в виде малоизвестных фактов из области медицины, психологии и антропологии. Психотерапевтические внушения включены в истории, содержание которых далеко как от забот пациентов, так и от открытых целей терапевта.

Транс, согласно Эриксону, является тем состоянием, которое облегчает обучение и делает открытость и готовность принять изменения наиболее вероятными. Речь идет не о внушенном дремотном состоянии. Терапевт не «погружает» своих пациентов, они не теряют самоконтроля и ими не руководит воля другого человека. Фактически транс — это естественное состояние, которое испытывал каждый. Самое знакомое состояние такого рода имеет место тогда, когда мы погружаемся в мечты; другие формы транса могут проявляться во время медитации, молитвы или выполнения однообразных физических упражнений, которые иногда называют «медитацией в движении». В таких случаях человек осознает, что внутренние

состояния и ощущения воспринимаются ярче чем внешние стимулы, такие как звуки и движения, которым придается меньше значения.

В трансах пациенты начинают часто интуитивно понимать смысл и значение сновидений, символов и других форм выражения бессознательного. В этом состоянии они больше способны на то, что Эриксон называл «бессознательным обучением», их меньше беспокоят собственные мысли и бытовые мелочи. Внушения гипнотерапевта воспринимаются менее критично, но все же, если эти внушения идут вразрез с ценностными ориентирами пациента, то, либо их усвоение будет частичным, либо они вовсе будут отвергнуты. Амнезия может сохраняться либо в течение всего транса, либо какую-то часть времени, но она ни в коем случае не является главной составляющей транса.

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

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

Как видно на примере сказок, библейских притч и народных мифов, структура рассказов часто архетипична. И как народные мифы, многие рассказы включают в себя тему поиска. Выполнение заданий Эриксона могло и не предполагать героических подви-

гов, подобных плаванию за Золотым Руном, но субъективная драма и чувство внутреннего свершения отнюдь не становятся от этого меньше. Во многих его историях, особенно тех, в которых он рассказывает о своей семье, есть что-то специфически американское. Поэтому Эриксона и называли Американским народным героем. И все же удивительно, каким образом рассказ, даже если его слушать в гипнотическом трансe, может помочь пациенту или студенту, изучающему психологию. Результат воздействия во многом напоминает ту «ауру просветленности», с которой вы выходите из кинотеатра, посмотрев хороший фильм. В кино многие из нас испытывают измененные состояния сознания. Мы отождествляем себя с одним или несколькими персонажами и покидаем зал, испытав на себе воздействие «преображающего трансa». Однако это чувство длится недолго — самое большее десять-пятнадцать минут. Напротив, люди, побывавшие у Эриксона, ловили себя на том, что возвращались к его рассказам через многие годы. Изменения, происшедшие в их поведении и системе отношений, были устойчивы.

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

Чем же тогда этот процесс отличается от «промывания мозгов»? Вероятно, основное отличие заключается в том, что без внешнего подкрепления эффект «промывания мозгов» оказывается временным и постепенно исчезает. Например, во время корейской войны многие попавшие в плен американцы, подвергавшиеся идеологической обработке, были настроены антиамерикански. Тысячи пленных готовы были скорее остаться в коммунистическом Китае, чем возвращаться домой. Тем не менее, после репатриации большинство из них, если не все, похоже, вернулись к своим прежним взглядам.

Воздействия Эриксона гораздо вернее приводили к таким изменениям, которые воспроизводят и поддерживают сами себя и

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

## **Внутрипсихические изменения**

**К**ак уже говорилось, на бессознательное можно повлиять с помощью позитивной информации. Общение с оптимистичным и помогающим в развитии психотерапевтом, таким как Эриксон, уже само по себе является позитивным воздействием. Вдобавок «обучающие истории» усиливают, дополняют и направляют это позитивное воздействие. Рассказывая истории, Эриксон дает новую информацию, вызывает новые чувства и подталкивает к новому опыту. Пациент, который годами не мог вырваться из сетей зажатого комплексом вины взгляда на жизнь, с помощью историй получает награду в виде терпимой и жизнеутверждающей философии Эриксона. Общение происходит на разных уровнях, включая бессознательные. Эти взгляды могут быть переданы пациенту как в бодрствующем состоянии, так и в гипнотическом. И тогда он может обнаружить, что ему необязательно целиком полагаться на стандартный круг мыслей. Он не обязан оставаться пленником своей ограниченной философии и ограниченных психологических установок. Отчасти при посредстве этих историй он начинает осознавать, что есть новые возможности, которые он волен принять или отвергнуть как на сознательном, так и на бессознательном уровнях.

Иногда пациенты отождествляли себя с персонажами историй или с самим Эриксоном — мудрым и умелым человеком, успешно решающим возникающие проблемы. Тогда у пациента может появиться чувство достигнутого совершенства, которое дает ему возможность подходить к решению ситуаций с большим чувством уверенности. Это можно проиллюстрировать на примере решения сексуальных проблем, таких как преждевременная эякуляция. Если пациент, находясь в гипнотическом трансе смог испытать самоощу-

щение, возникающее при наслаждении удачным половым актом, то это означает, что психотерапевту удалось прибавить к его воспоминаниям чувство успеха и ожидание дальнейшего успеха.

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

Одна-единственная вспомнившаяся фраза из какого-либо рассказа Эриксона может изменить ваши чувства на весь день. Однажды это произошло со мной, когда я шел вдоль луга. «Знаешь ли ты, что каждая травинка имеет свой собственный оттенок зеленого», — вдруг пронеслось в моей голове, и я присмотрелся к траве поближе. Это было действительно так! Оставшуюся часть дня мои глаза были более внимательны чем обычно.

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

Некоторые внутриспсихические изменения могут произойти в результате процесса «развоплощения родительских структур». Эриксон использовал эту концепцию в более широком смысле чем Джеки Ли Шифф в своей книге «Лечение психозов с помощью трансактоного анализа». Эриксон воспользовался этим термином для своего метода замены прежних родительских указаний новыми идеями, которые он внушал с помощью постгипнотической суггестии.

Механизм этой постгипнотической суггестии иногда обеспечивался с помощью фразы, которую Эриксон часто включал в свои гипнотические формулы: «И мой голос последует за вами, где бы вы ни были». Эта фраза помогала ему поддерживать контакт с пациентом, находящимся в трансе, независимо от глубины погружения и служила в то же время сигналом к постгипнотическому внушению. Могла быть и другая сигнальная (ключевая) фраза: «Вы увидите цветную вспышку». Впоследствии, спустя много времени после терапевтического сеанса, пациент, когда бы он ни увидел цветную вспышку, мог среагировать и на другие постгипнотические внушения, данные в рефлекторной связи с внушением «цветной вспышки». Эти внушения могли включать в себя указания и точки зрения, которые позже могли быть «услышаны» (часто голосом Эриксона) как голос внутреннего родителя или суперэго. Такое включение голоса терапевта может иметь место при любой психотерапии, но более всего она вероятна, когда пациент погружен в гипнотический транс. Одно из возможных объяснений этому дал Лоренс Кьюби на заседании Американской Психоаналитической Ассоциации. Доктор Кьюби заметил, что в гипнотическом трансе различие между гипнологом и пациентом исчезает. И тогда пациент слышит голос гипнолога так, как если бы он звучал у него в голове — как будто это его собственный внутренний голос. С Эриксоном было именно так. Его голос стал бы вашим голосом, и его голос последовал бы за вами, где бы вы ни оказались.

Очевидно, что лучшим способом передачи воздействия этих историй во всей полноте была бы видеозапись или, по крайней мере, аудиозапись. Слушающий, конечно же, лучше бы почувствовал важность смены интонаций голоса Эриксона, смены поз, положений тела, невербальных взаимодействий. К сожалению, сейчас имеется совсем немного видеозаписей. Качество аудиозаписей плохое. Но в напечатанном виде рассказы имеют, по крайней мере,

одно преимущество — их легче достать для того, чтобы изучать и повторять.

## **Интерпретации психотерапевтических подходов Эриксона**

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

В своей книге «Необычайная психотерапия» Джей Хейли подчеркивает стратегический аспект. Хейли определяет «стратегическую терапию» как терапию, на которой «сам терапевт является генератором происходящего на сеансах и создает особый подход к каждой конкретной проблеме». Хейли указывает на то, что Эриксон не только общается с пациентами с помощью метафор. Сама метафора является для него неким смысловым полем, внутри которого он «работает, вызывая нужные изменения». Он замечает, что Эриксон избегает интерпретаций и что «типичные прозрения-интерпретации неосознаваемых коммуникаций произвели бы впечатление вопиющего упрощенчества, сравнимого с попыткой выразить пьесу Шекспира одним предложением». Хейли также указывал на то, что к основным особенностям терапии Эриксона относились «поощрение сопротивления», «предоставление наихудшего варианта», «вы-

зывание реакции с помощью ее блокировки», «посев идей», «усиление отклонения» и «назначение симптома».

Бэндлер и Гриндер в своем «нейролингвистическом» подходе произвели очень скупулезный анализ Эриксоновского общения с клиентами. Например, они обратили внимание на то, что он стремится «выделять» внушающие фразы, которые он мог вплести в рассказ. Такое выделение делается, например, с помощью пауз, изменения позы или тона голоса. Оно может достигаться также с помощью произнесения имени пациента непосредственно перед «выделенной» внушающей фразой.

Эрнст Росси в своей книге «Гипнотические реальности и гипнотерапия», рассматривая Эриксоновские методы наведения и косвенного внушения, выделяет пять стадий этого процесса:

1. **фиксация внимания,**
2. **нейтрализация привычных стереотипов и системы взглядов,**
3. **бессознательный поиск,**
4. **бессознательный процесс и**
5. **гипнотическая реакция.**

Каждая последующая стадия вытекает из предыдущей. Росси и Эриксон, который и был его соавтором, назвали это «утилитарным подходом к гипнотерапии». В упомянутых книгах, а также в работе Вацлавика «Изменение и язык перемен» можно найти обсуждения того, что взаимодействие у Эриксона идет по правополушарному типу с вытекающей отсюда тенденцией работать, главным образом, с первичными процессами, архаическим языком, эмоциями, пространством и формой, то есть, с образами.

Джеффри Зейг в книге «Обучающие семинары Милтона Эриксона» выделяет некоторые преимущества использования историй в психотерапии:

- 1) **истории не содержат угрозы,**
- 2) **истории приятны,**
- 3) **истории стимулируют независимость: слушающий должен понять смысл рассказанного, а затем прийти к собственному выводу или собственным действиям,**

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)