

СЕРИЯ «БИБЛИОТЕКА ГИПНОЗА ПРОФЕССОРА ГОРДЕЕВА»

М.Н. Гордеев

ФУНДАМЕНТАЛЬНОЕ
РУКОВОДСТВО
ПО ЭРИКСОНОВСКОМУ
ГИПНОЗУ



«Психотерапия»
Москва
2015

ББК 88
УДК 159.9.072
Г 68

Гордеев М.Н.
Г 68 **Фундаментальное руководство по эриксоновскому гипнозу / М.Н. Гордеев. — М.: Психотерапия, 2015. — 357 с.**

ISBN 978-5-906364-10-4

Книга одного из самых известных российских гипнотерапевтов, директора Московского института М. Эриксона, профессора Гордеева рассчитана на широкий круг читателей, как начинающих гипнотерапевтов, так и работающих специалистов, и всех интересующихся гипнозом. Книга является результатом 20-летнего опыта преподавания гипноза и многолетней практики его применения в гипнотерапии. В ней представлено подробное и тщательное описание методов и приемов, охватывающих обширное пространство эриксоновского гипноза, для создания и использования трансовых состояний. Приводятся примеры гипнотических текстов, позволяющих понять построение трансовых наведений, которые могут быть полезны в качестве основы для собственной работы.

ББК 88
УДК 159.9.072

ISBN 978-5-906364-10-4

© Издательство «Психотерапия», 2015
© Гордеев М.Н., 2015

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	5
Глава 1. Основы эриксоновского гипноза и эриксоновской психотерапии	7
Базовые понятия эриксоновского гипноза	7
Фундаментальные цели гипнотерапии	32
Соотношение классического и эриксоновского подходов в гипнозе	37
Глава 2. Присоединение и ведение в гипнозе	40
Репрезентативные системы	40
Присоединение и ведение	47
Глава 3. Состояние транса	62
Виды транса.....	62
Признаки транса	65
Глава 4. Структура сеанса гипноза, этапы терапевтической сессии	77
Предварительная беседа	77
Исследование субъективного опыта и стилей мышления клиента	89
Транс	107
Глава 5. Внушения	150
Прямые внушения	150
Косвенные или недирижерские внушения	152
Открытые внушения	161
Глава 6. Наведение ресурсных трансов	165
Понятие ресурса, принципы его достижения и использования в гипнотерапии	165
Виды ресурсного транса	167
Глава 7. Метафоры	207
Терапевтические метафоры	209
Встроенная метафора.....	227
Сценарная метафора.....	237

Глава 8. Гипноанализ как поиск в бессознательном	241
Понятие о гипноанализе	241
Прямые методы гипноанализа	255
Транс «Аффективный мост»	256
Транс «Коридор с дверьми»	262
Транс «Встреча с собой из прошлого».....	265
Транс «Альбом с фотографиями»	268
Гипноанализ с использованием сигналинга	272
Ключи ЛеКрона	275
Проективные методы.....	277
Транс «Дом».....	277
Транс «Автоматический рисунок или автоматическое письмо»	280
Транс «Исследование семейной системы».....	284
Глава 9. Искусство гипнотерапии. Стратегии и тактики работы в эриксоновском гипнозе	288
Организация терапевтического приема	288
Терапевтические стратегии, используемые в эриксоновском гипнозе	310
Факторы, определяющие стратегию работы	317
Использование метафоры частей личности	324
Структура терапевтической работы от сессии к сессии	325
Работа с сопротивлением клиента	328
Особенности работы с различными группами клиентов	333
Организация самостоятельной работы, подбор домашних заданий для клиента.....	341
Заключение	345
Приложение. Еще несколько эффективных трансовых текстов	346
Транс «Встреча с Мудрецом»	346
Транс «Автопортрет» (левитация)	348
Транс «Неконкретное ресурсное место»	350
Транс «Разговор с частями личности» (на примере алкоголизма)	352
Трехшаговая модель исцеления по Росси	354

ПРЕДИСЛОВИЕ

Изучение гипноза — удивительная вещь. Сначала ты идешь к нему привлеченный волшебством, а оказываешься со знанием, но не обижаешься, ведь знание тоже волшебно. Хотя в современном гипнозе нет золотых часов на цепочке, покачивающихся перед застывшим взглядом субъекта, четких, громких команд гипнотизера «спать», одревеневшего тела, бревном лежащего между двух стульев. Это осталось в прошлом, которое иногда еще возникает на эстраде, привлекая внимание непосвященных. Современная гипнотерапия намного глубже, изящнее использует глубокое понимание процессов, происходящих на телесном и психическом уровнях.

В последние годы появилось много прекрасных работ, посвященных гипнозу. Становится больше научных исследований, которые создают прочную эмпирическую базу гипноза и гипнотерапии. Современные технологии все больше раскрывают тайны мозга и различных состояний сознания, нейронауки проникают все дальше в секреты психики, мышления, памяти.

Что делает гипноз полезным и эффективным инструментом? Умение гипнотерапевта, мудрость бессознательного клиента, особый стиль взаимодействия, создаваемый в кабинете, исцеляющая сила слов или все одновременно, и это еще не все.

Интерес к гипнозу на протяжении многих лет остается на высоте, несмотря на большое количество новых видов психотерапии. Это говорит о том, что гипноз по-прежнему обладает непреходящим авторитетом в мире психотерапии. Возникнув тысячелетия назад, он остается молодым и полным перспектив методом.

Безусловно, доминирующим течением в современном гипнозе является подход М. Эриксона, который продолжают его ученики и последователи. Этот сложный и эффективный подход может способствовать глубоким преобразованиям, поскольку базируется на понимании мышления людей с учетом их жизненного опыта, убеждений, творческих идей, когда совместное творчество терапевта и клиента способно создать и интегрировать в пространство души человека идеи, способные произвести глубокие и устойчивые изменения.

Специалисту, входящему в пространство эриксоновского гипноза, бывает непросто разобраться в хитросплетении внушений, различной структуре гипнотических приемов и вмешательств. Настоящая книга написана, как практическое руководство и для начинающих, и для опытных специалистов. Исполняется 20-летие моей преподавательской деятельности в области гипноза, и мне хотелось, чтобы книга соединила в себе теорию и практику, наработанные за эти годы. Решив написать книгу в форме руководства, я постарался пойти от базовых знаний к продвинутому уровню, сочетая фундаментальные основы с описанием нюансов для облегчения реальной практики гипноза. Примеры текстов трансовых наведений взяты из моей практики. Они иллюстрируют теоретический материал и могут помочь в создании своих трансовых наведений.

Ни одна книга не заменит непосредственный опыт, но к знанию лучше идти последовательными шагами, что я и попытался сделать в этой книге. К сожалению, книга не может научить интонациям, ритму речи, общению с человеком на нескольких уровнях одновременно, не может продемонстрировать живое общение в гипнотерапии. Этому учат курсы и семинары, проводимые опытными профессионалами. А к книге можно обратиться, как к справочнику, чтобы получить, уточнить, освежить свои знания. Гипнотерапия всегда индивидуальна, и с позиции клиента, но также и с позиции терапевта, который решает, как применить предлагаемое знание, согласовывая это со своей подготовкой, видением процесса, личностными особенностями и интересами.

Я хочу, чтобы главы книги позволили заинтересованным читателям набрать теоретический багаж, а практика, основанная на ней, помогла приобрести умения и уверенность в работе с помощью методов клинического гипноза.

После кончины Эриксона его учениками был создан Фонд Эриксона, основной задачей которого является развитие и продвижение идей великого Учителя, объединяющий и определяющий институты разных стран, обучающие эриксоновскому гипнозу и развивающие его.

Я с удовольствием отправляю экземпляры этой книги в библиотеку Фонда, в знаменитый дом в Фениксе, а также нашему другу, президенту Фонда Дж. Зейгу.

*Директор Московского института М.Х. Эриксона,
Профессор Гордеев М.Н.*

Глава 1

ОСНОВЫ ЭРИКСОНОВСКОГО ГИПНОЗА И ЭРИКСОНОВСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Базовые понятия эриксоновского гипноза

Понятие о трансе

Эриксоновский гипноз — детище XX века — продолжает развиваться и в веке XXI-м. Но он возник не на пустом месте, ему предшествовали столетия научного и исследовательского интереса к гипнозу. И многие предшественники Эриксона внесли свой вклад в развитие этого подхода, возможно даже и не подозревая, что когда-нибудь он будет иметь психотерапевтическое значение.

Вначале исследовались свойства гипноза как состояния. Гипноз можно назвать измененным состоянием сознания со своими характерными признаками, которые отличают его от других измененных состояний сознания. И в то же время гипноз сложно отнести именно к измененным состояниям сознания, поскольку это состояние является настолько естественным для каждого человека, что люди обычно не замечают, когда входят в трансное состояние. По-видимому, за состоянием транса стоит совершенно конкретная потребность мозга в отдыхе, причем не том отдыхе, который дает сон, а в отдыхе, который нужен в бодрствующем состоянии.

Благодаря исследованиям появилась идея, что мозг входит в состояние транса примерно раз в полтора часа, и в этом состоянии мы находимся различное количество времени — до 20 минут. Эту идею выдвинул один из учеников Эриксона Эрнест Росси и подробно описал ее в своей книге под названием «Двадцатиминутный перерыв».

Люди воспринимают такое состояние как уход в себя, в свои мысли, в свои представления. Очень часто это происходит, когда человек делает какую-то обыденную работу, которая не требует участия сознания, например, где есть повторяющиеся движения.

Это может быть и поездка водителя по спокойной дороге, и выслушивание студентом лекции, и какая-то бытовая, домашняя работа (уборка помещения, стирка), когда руки работают, а голова в это время имеет возможность отдохнуть, и тогда в нее совершенно спонтанно приходят мысли. В чем-то это похоже на сновидения, которые приходят во время сна. Возможно, сновидение является сонным аналогом транса, потому что многое из происходящего в момент, когда человек видит сновидение, напоминает то, что происходит в трансе, особенно в терапевтическом.

В отличие от терапевтического обычный бытовой транс менее глубок и более ориентирован на внешний мир, вернее, он гораздо сильнее ориентирован на внешний мир, возможно потому, что в этот момент у человека нет такого защитника, как гипнотерапевт, и к нему так или иначе приходят гораздо больше сигналов внешнего мира. Кроме того, бытовой транс не столь заряжен эмоционально по сравнению с психотерапевтической сессией.

И еще раз замечу, что гипноз — это состояние сознания, которое качественно отличается от состояния бодрствования, от состояния сна, от измененных состояний сознания, которые, возможно, вызваны психологическими практиками, какими-либо веществами или, может быть, болезнью, сопряженной с интоксикацией. Это своеобразное, абсолютно естественное состояние, в которое каждый человек незаметно для себя входит по нескольку раз в день и так же спонтанно выходит. Возможно, он не замечает наступления этого состояния в связи с тем, что оно естественно, мы растем вместе с ним. По-видимому, состояние транса начинается уже с глубокого младенчества. Мы привыкаем к тому, что можем задуматься о чем-то насущном, бытовом, или отвлеченном, даже о каких-то научных, психологических или философских теориях. Тем более, что состояние транса очень продуктивно — именно в этом состоянии приходят гениальные идеи, открываются непознанные раньше связи между явлениями и вещами.

Менделеев описывал, как таблица химических элементов пришла к нему во время пробуждения — состояния, очень близкого к состоянию транса. И в психотерапевтической работе часто бывает, что вот так же воедино складываются элементы, казалось бы, разрозненные и далекие друг от друга. Это связано со свойством доминантного полушария, в котором, как говорят, и находится бессознательное, которое стремится из частичек создать единое целое.

И действительно может получиться красивая и стройная картина, которая описывает человеку взаиморасположение хими-

ческих элементов или показывает ему преемственность событий его жизни. А может получиться нечто, похожее на сновидения или картины Сальвадора Дали, когда совмещаются, казалось бы, несовместимые вещи. Многое зависит от того, какие участки бессознательного и какие структуры головного мозга активизированы. И, по-видимому, многое зависит от того, с какой целью это происходит. Чем выше мотивация, чем больше потребность человека сложить пазлы своей жизни, тем более достоверной и более структурной будет его картинка — то, что он получил.

И большей частью то, что происходит в этот момент, использует язык бессознательного, язык систем восприятия.

Человек получает трансовые впечатления в визуальных, аудиальных и кинестетических посылах. Бессознательное не говорит с ним на его лингвистическом языке, оно говорит с ним на языке образов, звуков и чувств. Люди, знающие особенности этого состояния, достаточно активно могут его использовать. Не зря во многих ритуалах, начиная с незапамятных, доисторических времен, используются способы вхождения в подобное состояние. Не важно, чем это объясняется — попыткой соединиться с душами предков, попыткой пойти к Богу, стремлением узнать пророчество и свою судьбу... Главное, что в этот момент человек знает, что сможет, хотя бы частично, освободиться от доминирующих уз своего сознания. И к нему могут прийти такие идеи и мысли, которые в обычном состоянии были бы для него непостижимы.

Транс, который возникает сам по себе, мы называем естественным трансом, или как иногда он описывается или называется в литературе, натуралистическим. Этот транс может развеяться, а может быть переведен под руководством гипнотерапевта в более глубокое состояние, которое более подходит для гипнотерапевтического воздействия.

Таким образом, состояние транса может быть спонтанным, естественным, управляемым самим человеком, причем управляемым, как правило, не сознательно, а на более глубоких уровнях. А еще транс может быть индуцирован извне другим человеком, который, как правило, может им управлять. Но эта управляемость извне только видимая. На самом деле, трансом всегда будет управлять сам человек, для которого это состояние характерно. Но в ряде ситуаций, особенно это видно в эстрадных представлениях, кажется, что человек безволен перед силой гипнотизера. Это не так. Просто в этом случае люди отдают право управлять собой другому человеку, однако в любой момент они могут это

право вернуть себе и отказаться подчиняться. И то, как один человек абсолютно следует воле другого, может показаться удивительным, непонятным, а на самом деле это только красивое шоу. В любой момент безвольный человек на сцене может вернуть себе все рычаги управления, и опытный гипнотизер это знает. Возможно, из всего зала только он и не верит в свое могущество.

Есть ли разница между терминами «состояние транса» и «гипнотическое состояние»? Термин «гипнотическое состояние» более характерен для литературы XIX — середины XX века, а термин «состояние транса» — для сегодняшнего времени. На самом деле это синонимы, поэтому можно использовать оба термина, но более современным является термин «трансовое состояние» или «состояние транса».

Гипнабельность

Понятие гипнабельности вышло из самого смысла состояния гипноза. Гипнабельность — это свойство человека погружаться в то или иное по глубине состояние транса. С давних пор считалось, что погружение в транс похоже на уход в глубину, на погружение (например, в воду), то есть обладает каким-то линейным или векторным смыслом. Для того, чтобы определить какие-то критерии состояния гипноза, стали выделять различные стадии гипнабельности, из которых чаще всего выделялось три: поверхностное состояние, среднее и глубокое, которое еще называли сомнамбулизмом по предложению открывшего и впервые описавшего это состояние маркиза де Пьюсегюра, одного из учеников великого Месмера. Разные авторы предлагали множество критериев для описания этих состояний, что говорит об абсолютной условности такого деления.

Все попытки классифицировать и каким-то образом стандартизировать процесс наведения транса фактически оказались безуспешными, хотя некоторыми результатами мы пользуемся до сих пор. Наверно будет правильнее сказать, что состояние транса не линейно, оно похоже на большую страну, в которой есть разные направления. И удивительно, что разные люди могут переживать гипнотический опыт по-разному, создавая свой стиль движения по трансу. При этом, вероятно, многое зависит от того специалиста, который наводит данное состояние транса. При работе разных специалистов с одним человеком он может

испытать совершенно особые, различные состояния, и это все будет его собственным трансовым опытом. Как правило, состояния транса не повторяются, они могут быть относительно управляемыми, но эта управляемость очень относительна, многое в ней зависит от различных переменных, которые, как правило, не поддаются анализу и предсказанию, поскольку большая часть из них расположена в бессознательном человека.

Раньше считалось, что гипнабельность — одно из стабильных свойств психики. Есть люди, которые погружаются только в поверхностный транс, другие, наоборот, способны идти и охотно идут в глубокие состояния транса. Одним из первых исследователей, который оспорил эту мысль, был Милтон Эриксон. Он считал и доказывал, что войти в глубокое состояние транса может практически любой человек. Возможно, это будет не первый и даже не десятый транс. Он рассказывал своим студентам в качестве примера про одного своего клиента, который вошел в глубокое состояние транса примерно на 400-м погружении. Зная об этом, вы можете рассчитывать, что каждый из ваших клиентов может пойти в транс очень глубоко, но возможно это случится не сегодня и не при работе с вами.

Некоторые исследователи описывали еще более глубокие состояния транса, но важно понимать, что каждая классификация субъективна, поскольку у гипноза очень много разных проявлений, которые очень тяжело классифицировать. Например, человек, находящийся в глубоком трансе, может по внушению гипнотизера открывать глаза, двигаться, говорить, делать какие-то достаточно сложные действия, но при этом находиться в состоянии транса, в которое легко возвращается, а после окончательного пробуждения может даже не помнить, что с ним происходило.

Более того, глубина транса не является постоянным явлением. Человек не похож на подводную лодку, которая выбрала определенную глубину и идет только на ней. В трансе характерны колебательные движения. Человек то уходит глубже в себя, отрешаясь от всего внешнего, то, как будто бы всплывает, начиная больше ориентироваться на внешний мир, то вновь погружается в себя.

Раньше считалось, что для терапевтического воздействия пригодно только глубокое состояние транса, и пока человек не вошел в это состояние, невозможно что-либо сделать, что-либо трансформировать в его психике. Именно благодаря работам Милтона Эриксона считается доказанным, что любое состояние транса, даже очень поверхностное, способно иметь тера-

певтический смысл, и многое зависит, во-первых, от готовности человека, во-вторых, от тех внушений и приемов, которые использует гипнотерапевт. То есть транс не обязательно должен быть глубоким, главное, чтобы он был терапевтически ценным.

По данным различных авторов, без предварительной подготовки и без длительного обучения в глубокий транс могут входить примерно от 10 до 30% людей. Многие приемы гипнотизеров XIX — начала XX века как раз и были направлены на то, чтобы постараться ввести человека в транс как можно глубже. Гипноз развивался именно в этом направлении — сначала нужно ввести человека в глубокое состояние транса и, используя его, директивно направить мысли загипнотизированного в нужную сторону. В современном гипнозе подход иной — мы принимаем то состояние транса, которое возможно для человека на данный момент, хотя и стараемся дать человеку возможность глубже погрузиться в себя, но это не является самоцелью. В зависимости от того, что мы видим, используется тот или иной прием, та или иная идея, которая будет эффективна для данного человека в данный момент.

Внушаемость

Внушаемостью называется способность человека воспринимать внушение. Сразу нужно отметить, что человек, живущий среди других людей, так или иначе определяет свое место в социальном пространстве, и немаловажную роль играет его бессознательное понимание — кем управляет он и кто может управлять им. При этом под управлением мы понимаем не зомбированное состояние, когда человек с остекленевшим взглядом делает какие-то несурзные вещи, а абсолютно бытовые действия, которые связаны с повседневными потребностями человека, например, сходить в магазин за покупками, вынести мусорное ведро.

Внушение — это команды, предложения, просьбы, исходящие от других людей и принимаемые человеком. Чем больше человек готов принять внушение от других людей, от средств массовой информации, чем больше он верит в рекламу, тем о большей степени внушаемости мы можем говорить. Наиболее внушаемы дети и пожилые люди. По среднестатистической выборке женщины, как правило, более внушаемы, чем мужчины. Уровень внушаемости у каждого человека свой, и многое зависит от того, кто является внушающим агентом: незнакомый че-

ловец на улице, или друг, близкий человек, которому наш клиент безгранично доверяет. Как правило, на психотерапевтическом приеме человек приходит к гипнотерапевту с доверием, и это один из факторов, усиливающий лечебный потенциал гипноза.

Кроме того, внушаемость зависит и от той формы, в которой даются внушения. Большинство людей не приемлют командного тона, которым директивно указывают, что делать и который принижает их как личность, но достаточно охотно могут выполнить различные просьбы, которые фактически являются внушениями, выраженными в недирективной форме. В этом и состоит основное различие между привычным классическим гипнозом и современным эриксоновским гипнозом, в котором очень мало директивного, а подавляющее большинство внушений являются внушениями косвенными и направлены на то, чтобы обойти возможное сопротивление человека.

При этом важно отметить, что в эриксоновском гипнозе могут использоваться внушения, которые вообще могут не предполагать наличия состояния транса и достаточно хорошо действовать на человека и в бодрствующем состоянии. В этом нет ничего удивительного, поскольку именно подобные внушения используются в рекламе, политехнологиях, педагогике, семейных отношениях. Человек, который презентует себя, например, на собеседовании при приеме на работу, стремится показать себя с выгодной стороны, фактически стараясь внушить собеседующему с ним, что он лучше всего подходит для этой работы. Это не что иное, как внушение другому, чтобы он принял нужную для нас информацию.

Часто люди задаются вопросом — как же защититься от внушения? На наш взгляд, сила внушений состоит как раз в том, что они являются бытовыми, понятными, привычными. Хорошо проработанные внушения рассчитаны на преодоление барьеров сознания и достижение бессознательных структур, ответственных за выполнение данного внушения. При этом важно понимать две вещи. Первое — внушения неизбежны, поскольку мы живем в социально структурированном обществе, и, следовательно, любое взаимодействие может иметь под собой внушение. Это могут быть внушения, которые делают нам, и внушения, которые делаем мы. И второе — чтобы избежать воздействия внушения, важно знать его структуру, и, отследив внушения, которые направлены на нас, мы можем качественно от них защититься. При этом большая степень защиты от внушений будет у взрослого, зрелого человека, имеющего актив-

ную жизненную позицию и собственное мнение о тех или иных явлениях. Важно знать, что, даже отследив внушение, которое сознательно или неосознанно направлено на вас, вы свободны как отказаться делать то, что внушается, так и согласиться, особенно если это внушение действительно оправдано в контексте социальных взаимоотношений.

Важно учитывать, что гипнабельность и внушаемость — это не связанные между собой вещи, по крайней мере не жестко связанные. Действительно, достаточно часто гипнабельность человека может зависеть и от того, насколько он готов к тому, чтобы ему внушали, насколько он готов подчиняться. И в то же время способность к принятию внушения, то есть внушаемость, действительно может зависеть от глубины транс. Но это условие вовсе не является обязательным. Для достижения большей внушаемости не всегда нужно добиваться глубокого погружения в транс. На самом деле, для этого нужно более простое условие — важно, чтобы клиент вам доверял, чтобы согласиться быть внушаемым вами.

И хотя во многих случаях, чем больше глубина транс, тем легче проходит внушение, но, тем не менее, мы в любой момент можем столкнуться со случаем, когда глубокий транс абсолютно не связан с внушаемостью, а человек просто получает удовольствие от этого состояния. И наоборот, повседневный, поверхностный транс, который возникает в обычных разговорах, в бытовом общении, может дать нам необходимый уровень внушаемости.

Внушаемость для гипноза гораздо важнее, нежели глубина транс. Это подтверждается исследованиями, которые начинал Эриксон и продолжают его ученики и последователи. Результаты этих работ говорят о том, что важна не столько глубина транс, сколько умение гипнотерапевта и готовность клиента. Именно два последних элемента и создают понятие внушаемости, то есть внушаемость больше зависит от мотивации, нежели от глубины транс.

Внушаемость напрямую связана с готовностью человека к изменениям. И фактически с этого момента мы можем говорить, что самое главное в гипнотерапии — это не ввести человека в транс, а подобрать для внушения подходящие идеи, соответствующие потребностям данного человека и, в первую очередь, его бессознательного. Поэтому внушение в повседневной жизни, с которым мы сталкиваемся постоянно, становится особенно понятным. И реклама, и политические мероприятия, и маркетинг определенных товаров, и презентация того или иного человека и

т.п. есть не что иное, как внушение, поскольку кем-то выражается желание, чтобы была принята та или иная информация.

Сознание и бессознательное

В гипнозе мы принимаем традиционную структуру психики, которая уже около 100 лет доминирует уже не как теория, а как основополагающее правило: в человеческой психике есть сознание и бессознательное. В традиционном классическом гипнозе считалось, что главным является воздействие со стороны, когда с помощью гипноза очень важно дать возможность замолчать сознанию и, не обращая внимания на бессознательное, провести свое внушение.

Эриксоновский гипноз признает главенствующую роль за бессознательным. Нередко сознание считается досадной помехой на пути гипноза. По крайней мере таким было мнение Эриксона, который неоднократно подчеркивал это в своих статьях и в словах, обращенных к ученикам. Возможно, в этом есть своя логика, поскольку если человек знает, что его беспокоит, и если у него есть сильное, активное сознание, то кто же мешает ему изменить свою жизнь, изменить себя и сделать так, чтобы проблема исчезла. Но поскольку этого не происходит, мы должны признать, что существующие структуры, по крайней мере, сознание, неспособны адекватно отреагировать на проблему человека, на его потребности, и мы вынуждены идти глубже, к бессознательному. Заслуга Эриксона в том, что он одним из первых выдвинул идею, что бессознательное является не только огромным количеством комплексов и проблем, но, прежде всего, и огромным источником ресурсов. И для середины XX века это была революционная идея, хотя сейчас она принимается как само собой разумеющееся. Именно структуры бессознательного оказываются ответственными как за наличие проблем, так и за наличие ресурсов, которые расположены где-то там в этом огромном океане психологической реальности бессознательного человека.

Эриксон писал: «Я рад, что наука наконец-то признала наличие бессознательного, я только не понимаю, почему она до сих пор верит в сознание». В этой фразе сконцентрировано отношение Милтона Эриксона к двум структурам психики человека. И гипноз нужен прежде всего для того, чтобы на первом этапе отвлечь сознание и достичь бессознательного. Этого мож-

но достичь с помощью состояния транса, которое позволяет депотенциализировать сознательные процессы и пробудить бессознательное, приблизив его к нам и предоставляя возможность свободного доступа к нему.

С этой точки зрения работу в гипнозе можно разделить на четыре этапа. *Первый этап* — это **наведение транса**, благодаря которому мы снижаем активность сознания, отвлекаем его на какие-то зрелищные, чувственные процессы, которые создаем, чтобы ему было чем заняться. Нашей целью является *второй этап* — **достижение бессознательного**, пробуждение его в ответ на стимулы, которые являются для него интересными, которые возбуждают его. То есть наши слова должны быть не только усыпляющими сознание, но и пробуждающими бессознательное, дающими ему понять, что нам ясны его надежды, чаяния, стремления. И когда бессознательное активизировано, мы переходим к следующему, *третьему этапу*, который является основным — это **работа с бессознательным**. Работа, в результате которой происходит трансформация прежних бессознательных процессов, в результате которой решаются задачи психотерапии и задачи транса. И последний, *четвертый этап* — по окончании работы мы обязательно должны вернуть человека в бодрствующее состояние или **переориентировать** его, но при этом вернуть так, чтобы бессознательные механизмы, запущенные нами на предыдущем этапе, продолжали работать.

Важно отметить, что основным является именно этап работы с бессознательным. Далее мы будем изучать и традиционные способы наведения транса и отвлечения сознания, будем говорить о неформальных трансах, необычных подходах, которые позволяют достичь бессознательного и работать с ним.

Теперь продолжим идею Эриксона о бессознательном, которое, по его мнению, представляет собой кладовую ресурсов, и все психологические ресурсы, которые есть у человека, расположены именно там, именно они служат главным оружием и главной силой, способной справиться с проблемами. Можно считать, что бессознательное имеет разные части, разные отсеки, в одних из которых локализованы проблемы, в других — ресурсы. И, возможно, главная идея, которая решается в гипнотерапии, — найти пути соприкосновения, то есть соединить проблемы и силы для их решения. Иначе говоря, работа может проводиться без выведения проблемы в сознание, что очень важно, поскольку дает нам большой простор для экологически-чистой работы, когда

трансформация происходит настолько глубоко и настолько естественно, что человек даже не замечает процесса, а сталкивается только с результатом произошедшей трансформации.

Если действительно принять идею, что бессознательное несет в себе и проблемы, и ресурсы, то возникает вопрос — а обязательно ли выводить и то и другое на уровень сознания? Поскольку структуры бессознательного, которые отвечают за проблему, знают эту проблему, а структуры, которые несут в себе ресурсы, знают их силу. Таким образом мы можем устроить их встречу прямо там, в глубине бессознательного, трансформируя внутреннюю структуру, которая соединяет в себе и проблему, и ресурсы для ее решения, что должно привести к исчезновению проблемы. И, наверно, в этом и есть самый главный и мудрый способ решения проблем с точки зрения эриксоновского гипноза. Типичным примером такой работы может служить использование терапевтических метафор. Это далеко не единственный способ, но терапевтические метафоры являются самым ярким, самым известным примером такого подхода.

Отношения между сознанием и бессознательным гораздо интимней и сложнее, чем кажется на первый взгляд. Речь идет не о вертикальном подчинении бессознательного сознательному, не о попытке сознания создать некоего рода крышу над бессознательным, а скорее всего речь идет о неоднородных структурах, о частях психики, которая не является единым целым. Их сложное взаимодействие и представляет собой комбинацию проблемных, ресурсных, нейтральных к данному событию частей и возможности сознания налаживать взаимосвязь, взаимопроникновение и действительно контролировать то, что выходит на уровень понимания, оценки, представления.

Гипноз может пробудить не только ресурсные и проблемные части бессознательного. В бессознательном, безусловно, живут и инстинкты, и глубокие и даже древние страхи, и именно эти структуры также могут использоваться различными методиками гипноза. Речь может идти и об использовании архетипических образов и тех структур, которые кодируют и отвечают за архетипы коллективного бессознательного. В качестве примера может быть использовано чувство страха, в частности страха смерти, одного из самых основных, базовых страхов. На его использование рассчитана, например, одна из известных гипнотических методик советского времени — методика кодирования Довженко, когда симптом, в частности употребление алкоголя, связыва-

ется со смертью, и фактически создается производная от страха смерти — страх выпить по простой связи: выпьешь — умрешь. Эта методика не может считаться экологичной, но она четко показывает, что в состоянии транса, в состоянии гипноза различные отделы бессознательного доступны и могут использоваться для того или иного психотерапевтического или какого-то другого вмешательства.

Мотивация человека также расположена в бессознательном. В результате терапевтических сеансов нередко можно увидеть разные интересы бессознательного, например, когда запрос человека, озвученный им сознательно, не является основным и в результате гипнотического сеанса как таковой не решается, но оказывается, что решились какие-то другие проблемы, которые были важны для человека, а прежде всего для его бессознательного. Это могут быть абсолютно различные невротические или соматические проблемы, которые по тем или иным причинам (по непониманию, по нежеланию) человек, используя механизм вытеснения, не озвучивал или сам о них не знал, а в результате гипнотического транса и работы с бессознательным эти проблемы не только проявились, но и были успешно решены.

Таким образом, получается, что в структуре психотерапевтического взаимодействия главную роль играет клиент, а главную роль в клиенте играет его бессознательное, которое во многом определяет и запрос, и мотивацию для решения этого запроса, и является поставщиком ресурсов. Кем же тогда является психотерапевт? Проводником для клиента на его пути изменения, на пути трансформации. То есть терапевт отвечает за процесс, в который вовлечен клиент. Для этого он применяет свои психологические знания, знания тех или иных подходов, методик, но содержание процесса и получаемый результат во многом зависят от клиента, а точнее, от его бессознательного.

Одним из важных результатов работы является обучение клиента общению со своим бессознательным. Нередко клиенты приходят к нам в полной уверенности, что сознание должно контролировать все, и одним из главных запросов является подчинение не подчиняющихся внутренних структур бессознательного. Как научиться управлять бессознательным? Для этого очень важно дать человеку возможность научиться взаимодействовать, беседовать со своим бессознательным, сделать его своим учителем. Тогда необходимость каких-то экстренных мер бессознательного, как, например, психосоматические расстройства, просто

отпадет. Ведь так или иначе, организм человека — очень мудрая машина, в которой обязательно прописаны возможности, связи, которые в медицине нередко называются симптомами. Сначала симптомы проявляются слабо, напоминая вежливый, робкий стук в дверь. Но если этот стук не воспринимается, удары становятся все сильнее, все громче, пока, наконец, дверь не сносится с петель и не образуется хаотическое состояние, которое может проявляться или в панических атаках, других невротических расстройствах или в психосоматических заболеваниях.

Один из важных феноменов транса — *диссоциация сознательного и бессознательного* — позволяет нам успокоить, как-то усыпить сознание, обойти его и достичь бессознательного, в котором мы и производим те или иные изменения, а вернее, которому помогаем произвести те или иные изменения. Для этого мы используем ресурсы, которые являются результатом всего жизненного опыта человека, а скорее всего даже имеют гораздо более общую, глубинную природу.

Возможно, к ресурсам относится и та жизненная сила, которая создала человека, появившись в момент слияния двух клеток: женской и мужской. Это почти невозможно доказать, но мне кажется, что то, что лежит в основе многих психических, психосоматических процессов, которые происходят в человеке, это те самые силы, которые мы пробуждаем при глубоком погружении в транс, когда человек во многом уже теряет осознание границ своей личности и переходит на иной уровень осознания себя, осознания мира, когда растворяются границы.

Интересным следствием гипнотического транса является последующая активная работа бессознательного, которую ощущает клиент, когда понимает, что, хотя он привычным образом ведет себя в привычном внешнем мире, в глубине его продолжают ощущаемые последствия транса, которые могут то периодически вовлекать в себя, то вызывать необычные образы, воспоминания. Бессознательное активно пробуждается и проявляется во время сна своими сновидениями. Все это говорит о том, что бессознательное способно быть автономным, как оно автономно во многих привычных для нас процессах, например, задумавшись и даже не отслеживая, что происходит, мы идем по привычному маршруту, делаем какие-то естественные вещи, мы дышим, бьется наше сердце. Более того, если нас что-то или кто-то напугает, большинство наших реакций будут абсолютно неосознанны. Мы вначале отскочим в сторону или произведем

какие-то другие защитные действия, а только потом осознаем, что произошло.

В трансе и после транса бессознательное продолжает ту работу, на которую, по-видимому, не хватило времени транса, а главное — пришли во взаимодействие огромные пласты психики, которые, как тектонические плиты, начали перемещаться. Возможно, что последствия этих перемещений могут быть очень серьезными, вплоть до состояния, которое можно по аналогии с землетрясением назвать психикотрясением. При этом, происходящие изменения гораздо более безграничны, чем хотелось бы сознанию. По-видимому, границы для бессознательного — это условное понятие, оно их не воспринимает, а стремится к широте восприятия себя, широте восприятия мира, к целостности, интеграции. При этом для бессознательного отсутствуют такие, казалось бы, безусловные понятия, как время, поскольку в бессознательном одновременно могут уживаться события настоящего, прошлого и даже представления о будущем, которые кажутся реальными.

Можно сказать, что бессознательное — это достаточно сложная система внутри человека, которая координирует и соотносит между собой все три аспекта его существования: биологический, психологический и социальный, для которой характерна идея развития, трансформации. Идеи исправления, с которыми приходит к нам человек, больше характерны для сознания, когда оно оценивает тот или иной аспект своей деятельности как неадекватный, несоответствующий, хочет починить именно его, то есть подходит к проблеме несколько ограниченно. Используя механизмы бессознательного, мы вынуждены работать на более объемном уровне или по крайней мере учитывать, что те изменения, которые мы производим, не могут быть локальными, они наверняка пройдут дальше и вызовут те или иные изменения на всех трех уровнях: биологическом, психологическом и социальном.

Творческий, созидательный потенциал бессознательного колоссален. И одним из главных подходов в гипнотерапии является как раз пробуждение процессов в бессознательном, ведущих к трансформации всего человека, развития его для перехода на какой-то иной этап его жизни — более высокий, нежели тот, на котором он находится сейчас.

Индивидуальность пациента

Каждый пациент индивидуален. Этот тезис Эриксон пронес через всю свою жизнь и все свои труды. Он подчеркивал, что личность каждого человека неповторима, неважно, здоров он или болен. Каждый человек имеет свои убеждения, ценности, взгляды на мир, взгляды на себя. И мы должны принимать их такими, какие они есть, поскольку человек с этими взглядами и является носителем той проблемы, с которой он пришел к психотерапевту. В эриксоновском гипнозе важно учитывать и слабые, и сильные стороны личности человека, потому что для коррекции того, что является слабой стороной, могут быть использованы как раз сильные стороны. Кроме того, важно определить, насколько слабая сторона действительно является слабой, и какая сила есть в этой слабости.

Умение увидеть в клиенте личность — уже не новость для психотерапии, в том числе для гипнотерапии. Возможно, времена классического гипноза, в котором человек рассматривался как некое существо, исполняющее команды гипнотерапевта, давно прошли. Очень важно за этой личностью увидеть ее индивидуальность и не просто увидеть, а принять это как норму для психотерапевтического взаимодействия, и это означает, что психотерапевт просто будет вынужден создавать индивидуальные сеансы, индивидуальные идеи для каждого человека. Это приведет к тому, что процесс психотерапии будет очень сложно стандартизовать и, безусловно, это усложнит работу с клиентом, но сделает ее более эффективной и, возможно, более творческой.

В своей работе Эриксон не повторялся ни в способах наведения транса, ни в идеях. Безусловно, в нашей психотерапии могут быть какие-то общие приемы, но для каждого человека они будут оформлены и предложены по-разному. Могут быть общие идеи для метафор, но в каждом конкретном случае метафора будет наполняться конкретным содержанием, которое индивидуально для данного конкретного человека. Возможно, каждый терапевт в какой-то момент заново откроет для себя это положение, причем не на уровне осознания, а на более глубоком — уровне чувствования клиента и чувствования процесса. Наверно именно в этот момент и рождается настоящий психотерапевт. И это приводит к пониманию необходимости индивидуального структурирования психотерапевтических подходов, набора психотерапевтических идей, решений, которые мы бу-

дем предлагать человеку, то есть речь идет о психотерапии как об абсолютно индивидуальной стратегии для каждого человека.

Как бы мы ни старались классифицировать человека, используя различные варианты классификаций, например, МКБ-10 или результаты различных психодиагностических процедур, мы будем вынуждены признать, что каждый человек по своей природе индивидуален и уникален. И мы вынуждены работать с его уникальностью, опираясь на свое понимание данного человека, а не руководствуясь какими-то абстрактными теориями или иллюзиями. Это подводит нас к необходимости удивительного и уникального подхода, который будет основан на сотрудничестве с человеком. Иначе говоря, мы выходим с клиентом на уровень партнерских взаимоотношений в психотерапии, в которую каждый человек, каждый участник этих отношений привносит что-то свое, делает свой определенный вклад. Клиент вкладывает информацию о себе, мотивацию, а терапевт вкладывает свои знания, представления, свое творчество, и именно в этом соединении и рождается успешная психотерапия. Более того, ведь как бы мы ни старались понять причины поведения человека, убеждения, которые стоят за тем или иным поведением, то, что хочет сказать ему тот или иной психосоматический симптом, все равно мы будем работать в поле догадок. И несмотря на весь опыт и компетентность, мы все равно не сможем понять человека настолько глубоко, насколько он может понять и, что гораздо важнее, почувствовать себя самостоятельно. Каким бы опытными и серьезными профессионалами мы ни были, мы всегда будем видеть человека из сторонней, диссоциированной позиции, и только он сам может действительно прочувствовать и ощутить на всем протяжении терапии себя, свое тело, свои чувства, свои эмоции — то, что с ним происходит.

Успешность терапевта во многом зависит не от той теории, которую он использует, а от того понимания и той близости с клиентом, которую он испытывает в ходе психотерапии. Это значит, что психотерапия каждый раз должна нести в себе характер эксперимента, творчества, а психотерапевт по своей природе должен быть человеком творческим, ищущим и действительно интересующимся клиентом, который сидит напротив него. Ригидность подходов, идей, статичность приемов — это основные симптомы смерти психотерапевта как специалиста.

Индивидуальный подход имеет еще одну сторону, возможно, для рассмотрения в этой книге достаточно непривычную.

Индивидуальность подхода означает, что не каждый клиент, возможно, подходит данному психотерапевту и не каждый психотерапевт, возможно, подходит данному клиенту. Безусловно, одной из задач психотерапевта будет принятие клиента и демонстрация ему себя как человека, обладающего не только знаниями, но и принятием, пониманием, готовностью помочь. Но тем не менее ни врожденная эмпатия, ни какие-то технические приемы, которые будут описаны ниже, не гарантируют стопроцентного результата и абсолютного принятия. И к этому нужно быть готовым, потому что клиент, сам того не зная, также имеет индивидуальный взгляд на терапевта, и у него есть свое понимание, кто должен и достоин его лечить.

Утилизационный подход

Продолжением идей индивидуальности в эриксоновском гипнозе является идея утилизации, то есть использования всего, что дает клиент. Утилизационный подход условно можно разделить на два этапа. Во-первых, необходимо принять те мысли, идеи, установки, убеждения, переживания, которые демонстрирует человек, принять их как факт, безоценочно. Более того, может быть стоит кое-что уточнить, ни в коем случае не используя отрицательную, негативную оценку. Во-вторых, использовать эти убеждения, мысли, эмоции, чувства, варианты поведения для решения той проблемы, которую человек принес с собой. Иногда для решения этих задач психотерапевту приходится на какое-то время забыть о своих установках, чувствах, эмоциях, становясь как бы чистым листом, на котором проявляются записи, сделанные рукой клиента. При этом очень важным будет процесс завершения взаимодействия, когда в конце сеанса с этого листа стирается написанное клиентом, и вновь проступают убеждения, ценности, мысли, эмоции самого терапевта. Только в этом случае мы можем гарантировать как успешность взаимодействия, так и сохранение внутренних ценностей гипнотерапевта, потому что противоположный процесс приведет к размыванию границ и к профессиональному выгоранию специалиста.

Человек воспринимается как личность, которая имеет право желать, стремиться, ставить цели, достигать их. И видя, что терапевт неформально старается их понять и принять, пациенты лучше раскрываются и лучше готовы к сотрудничеству. Откры-

тость клиента процессу и самой личности психотерапевта является ценным подарком, возможно самым ценным из того, что человек может преподнести своему наставнику. Чтобы этого добиться, психотерапевту нужны такие качества, как готовность к эмпатии, к открытости, к принятию пациента как личности, как интересного человека, готовность вести с ним обсуждение как с равным, более того, как с наиболее заинтересованным лицом в выборе тех или иных вариантов и способов достижения цели, разрешения тех трудностей, которые стоят перед ним. В этом случае клиент начинает лучше понимать психотерапевта, ведь одним из первых испытаний, которое ему предстоит в процессе психотерапии, является принятие принципов, условий реальности, в которой происходит психотерапия, и в которых, как правило, он оказывается впервые. И входя в этот незнакомый мир, он нередко будет автоматически, бессознательно готов защищаться и закрываться. И только в случае, если он признает, что этот мир к нему доброжелателен, то будет воспринимать его как питательную среду, которая обеспечивает его энергией и иными условиями для достижения цели.

Часто первым этапом психотерапии является *создание области доверия* между клиентом и терапевтом. Для психотерапевта важно оставаться для своего клиента проводником. А если он начинает направлять клиента, опираясь лишь на теоретические посылки, только на свое понимание ситуации, то рискует, во-первых, почувствовать себя Богом, что само по себе является проблемой для терапевта, но с другой стороны, и это главное, он просто может завести клиента не туда, куда тот хотел бы попасть. Даже если реакции клиента кажутся нерациональными или даже патологичными, необходимо рассмотреть их, чтобы хотя бы попытаться понять, что стоит за этой иррациональностью или патологичностью: является ли это следствием психического заболевания или какого-то непонятого до настоящего момента хода мыслей. Это позволит нам не осудить человека, а лучше понять логику его размышлений и, руководствуясь этой логикой как путеводной нитью, дойти до тех глубинных элементов, которые определяют проявившийся таким образом способ мышления. Поэтому в нелогичном, иррациональном поведении и мыслях человека гипнотерапевт ищет то зерно, которое можно будет использовать. Может быть, стоит углубить транс, чтобы, во-первых, попытаться лучше понять происходящее с человеком, во-вторых, попытаться трансформировать его поведение, или, наконец, попытаться най-

ти подходящий контекст, подходящую ситуацию, в которой данное поведение будет не только приемлемым, но, возможно, даже выигрышным. Можно сказать, что психотерапия должна быть служанкой клиента, а не клиент слугой психотерапии.

Специалистов по гипнозу нередко обвиняют в манипулировании другими людьми. Но о каком манипулировании может идти речь, если мы принимаем реальность своих пациентов? Значит ли это, что наши пациенты манипулируют нами? Конечно же, нет. Мы все так же идем в русле сотрудничества, в котором есть два человека, обладающие правами и обладающие обязанностями — это терапевт и клиент. При этом, пожалуй, обязанностей у терапевта намного больше, но он идет на это осознанно, обладая большими знаниями и большим опытом. Роль терапевта по ходу терапии нередко меняется. В начале взаимодействия он может больше поддерживать клиента, как бы выполняя функцию родителя. Но эта роль должна быть исполнена с умом и с пониманием процесса, потому что нельзя оставлять клиента в положении ребенка. И родителем гипнотерапевт может быть ровно настолько, насколько клиенту потребуется поддержка для собственного роста. А затем он все больше и больше уходит с позиции родителя, превращаясь в советчика, проводника, поскольку главной задачей терапевта, его метазадачей является создание в клиенте цельной личности, способной в дальнейшем не просто справляться с проблемами, а строить свою жизнь так, чтобы эти проблемы по возможности обходили его стороной.

В утилизационном подходе еще одной важной задачей гипнотерапевта является не только создание среды для «подпитки» клиента, но и даже провоцирование его на создание относительно себя новых идей, вариантов поведения, целей, возможно даже не относящихся к основной терапии, потому что это укрепляет человека в ощущении, что он становится хозяином собственной реальности. И, безусловно, терапевт должен поддерживать такое движение, помогать ему, может быть даже незаметно подталкивая, являясь не столько учителем, сколько восторженным слушателем. При этом важно активизировать мысли не в направлении, выгодном для терапевта, когда клиент идет по дорожке, которую уже протоптал терапевт, высказывает нужную тому мысль, и гипнотерапевт думает: «Как здорово! Он нашел то, что я искал, в каком чудесном рапорте с человеком я нахожусь». Ничего подобного. Это говорит о том, что гипнотерапевт, может быть, не отслеживая и не оценивая своего пове-

дения, фактически заставил человека прийти к определенному решению. С нашей точки зрения, подталкивание должно быть не конкретным, а скорее, оно напоминает подкормку питательной средой, мозговой штурм, когда рождаются различные идеи, которые сам же клиент затем может оценивать.

Утилизационный подход распространяется и на то, что происходит в трансе. Во-первых, главной задачей продвижения клиента по трансу является принятие и подтверждение (ратификация) всех тех микросигналов, эмоциональных проявлений, которые у него возникают. Нередко утилизационный подход дает нам возможность пойти в трансе на следующий шаг: используя обратную связь, показатели тех минимальных сигналов, которые приходят от клиента в трансе, можно, опираясь на них, давать внушения, которые будут касаться либо продвижения по трансу, либо будут направлены на решение проблемы. Например, если вы увидите, что в ходе транса у клиента начинают течь слезы, вы можете это использовать, внушая ему, что вместе со слезами уходит нечто тяжелое, что сопровождало часть его жизни, и когда слезы закончатся, наступит легкость, потому что эта внутренняя тяжесть ушла. Это очень важно, потому что нередко неопытный терапевт опасается слез, более того, они ему неприятны. И часто у нас возникает желание сделать то, что нередко объясняется культуральными особенностями отношения к слезам. Нередко, когда мы видим у человека слезы, то предлагаем ему успокоиться, перестать плакать. Но это не значит, что если он перестанет плакать, то исчезнет то, из-за чего он плакал, просто уйдет симптом, который показывает нам это, а значит, такой подход неверен, потому что, закрыв дорогу симптому, мы не решим проблему. Получается, что слезы логично использовать, чтобы помочь человеку совершить шаг в эмоциональном разрешении проблемы.

В качестве основы для внушения нередко используется такой феномен, как левитация рук. Например, можно сделать внушение, что вместе с подъемом руки поднимаются из глубин бессознательного необходимые решения, или клиенту говорится, что чем выше поднимается рука, тем глубже он погружается в состояние транса. Это тоже утилизация, но она фактически обеспечивает движение по трансу, создавая условия для направляющего воздействия на клиента с точки зрения продвижения по этапам транса или психотерапевтической работы.

Утилизационный подход также хорош для начала транса. Например, если в какой-то момент терапевт видит, что клиент по-

грузился в себя в поисках ответа на какой-то возникший в его голове вопрос и задерживается в этом состоянии, возможно, что это подходящий момент для того, чтобы использовать такой естественный транс, возникший из-за подобного погружения в себя, чтобы, подхватив его, повести в транс гипнотический, управляемый гипнотерапевтом.

Мы можем утилизировать и речевые интонации своих пациентов, слушая, как они говорят о своих проблемах, отслеживая, в каких моментах их речи звучат эмоции и где они абсолютно бесстрастны. Мы можем заимствовать слова, метафоры, сравнения клиента, чтобы использовать их в своей работе, например, для создания терапевтических метафор. Терапевт должен быть готов работать с клиентом, который использует и символический, и метафорический язык, и с клиентом, который говорит на абсолютно рассудочном, рациональном языке. И если первого легко увести в мир гипноза, метафор, то со вторым нередко приходится обсуждать проблему, используя причинно-следственные связи, рациональные формулировки, положения, то есть, не просто говоря с каждым на его языке, но используя язык клиента, чтобы получить доступ к его внутреннему миру и быть к нему конгруэнтным.

Мы можем утилизировать также жесты клиента. Часто жестами он может показывать то, что не готов выразить словами. Какие-то жесты будут обозначать закрытость, при этом не общую закрытость от вас, а какими-то движениями, характерными именно для данного момента, например подъемом носков стоп или закрыванием руками своей груди клиент может сигнализировать нам, что сейчас эта проблема для него чувствительна, и он, сам того не осознавая, закрывается от нее. Это может показаться удивительным, но мы можем, отталкиваясь от такого жеста, даже начать наведение транса. Терапевт может попросить клиента проследить его внутреннее состояние, какие эмоции начали им овладевать, когда его стопы приподнялись, как будто закрывая его от какой-то опасности. И такое самоисследование может быть переведено в терапевтический транс, в котором мы будем исследовать прошлое клиента, в котором и началась эта эмоция, которая сейчас сидит в нем глубоко и едва-едва проявляется движением стоп.

Мы рассказали об использовании слез, но можно использовать и иные эмоциональные проявления, да и сами эмоции. И даже такие деструктивные эмоции, как гнев, агрессивность,

враждебность, в том числе и направленные на терапевта, могут быть утилизированы, если их перенаправить на проблему клиента и на те препятствия, которые стоят на пути ее устранения. Нередко подобные эмоции напрямую связаны с мотивацией клиента на решение той или иной задачи. И чем выше накал эмоций, тем выше мотивация, которую он ощущает в своем бессознательном. Но важно, чтобы эти негативные эмоции имели возможность для выхода. Если им его не предоставить, вполне возможно, что все закончится осознанием внутреннего тупика, и клиент войдет в депрессию, а чувство безысходности и отчаяния — не лучший помощник для психотерапии.

Спротивление, которое клиент оказывает терапии, нередко считается одним из самых серьезных препятствий на ее пути. Безусловно, это мешает гладкости психотерапевтического процесса, но, тем не менее, когда мы говорим о сопротивлении, о нем следует говорить с уважением. Во-первых, это показатель внутренней силы человека, которую мы можем использовать. Во-вторых, сопротивление нередко является стремлением психики защититься от внешнего воздействия. И, в-третьих, сопротивление является чуть ли ни обязательным элементом психотерапевтической работы, потому что какая-то внутренняя часть личности клиента так или иначе хочет сохранить прежний порядок вещей. Если бы такой части не было, то все произошло бы без нашего вмешательства, и клиент даже не заметил бы перехода в новое состояние. А раз внутри его есть борьба, которая привела его к терапевту, значит, мы должны ожидать с его стороны сопротивления. И нередко это сопротивление не терапевту, а возможности внутренних изменений, которые расцениваются этой сопротивляющейся частью личности как несущие потенциальную опасность. Мы будем отдельно и более подробно обсуждать варианты сопротивления, но важно отметить, что сопротивление также может быть использовано для психотерапевтического процесса.

Искусство наблюдения

В одной из своих лекций Эриксон буквально сказал следующее: «А теперь я хочу подчеркнуть еще одну вещь. Ради Бога, посмотрите же внимательно на своего пациента, увидите его». Эриксон, по рассказам знакомых с ним людей, славился своей наблюдательностью. При этом, возможно, он видел все то же,

что мог бы видеть любой человек, но разница заключалась в степени внимательности. Он научился этому с детства, возможно со времени своей болезни, а возможно и еще раньше, когда, имея врожденное состояние, которое характеризуется неумением воспринимать ритм, он с интересом наблюдал, как его одноклассники по непонятным для него причинам начинали ритмично двигать руками, ногами, всем телом, подпевать друг другу. Маленькому мальчику это было непонятно, но, тем не менее, он с интересом наблюдал, как это происходит у других детей.

Может быть с этого момента он начал наблюдать за поведением людей, которые его окружали. Наблюдения продолжились, когда он заново начинал ходить после паралича, вызванного полиомиелитом. Он учился вставать и ходить у своей маленькой сестренки, наблюдая за ее движениями: как она отталкивается ручками, подтягивает ножку под себя, чтобы на нее опереться. Он повторял эти движения за ней и учился ходить вместе с ней. Возможно, детали этих движений ускользали от взгляда обычных взрослых людей, но для него они были жизненно важными, и поэтому он наблюдал и воспроизводил их с величайшей точностью.

Наблюдая за людьми, он мог многое сказать и об их настроении, и о том, что они ощущают сейчас. И сильно удивлялся, когда другие люди, в том числе и его ученики, не видят того, что видит он. Он описывал случай из своей врачебной практики, когда однажды привел группу студентов к постели больного и задал вопрос, что же бросается им в глаза, что же необычного видят они в этом больном, что отличает его от других. Больной лежал в постели, прикрытый одеялом, и никто не смог заметить, хотя это можно было сделать, что у него нет обеих ног. Подобная невнимательность удивляла Эриксона, и он всегда учил своих студентов наблюдать — наблюдать за клиентом, наблюдать за его поведением, за манерой его движений и многим другим.

Пожалуй, наблюдение за клиентом можно разделить на два уровня. Первый — это внешнее, диссоциированное наблюдение, которое характерно для любого внимательного человека. Фокусы внимания, которые важны для нас в беседе и во время транса, различаются. Когда человек находится в бодрствующем состоянии, мы, наблюдая за ним, прежде всего оцениваем, как он входит в наш кабинет, как отыскивает свое место, как смотрит на нас, как предъявляет себя и так далее. По этим признакам мы можем сказать о личности пациента многое: насколько он смущен или разозлен, насколько он депрессивен или бодр, как он

привык вести себя в незнакомом обществе и как он предъявляет себя человеку, который, скорее всего, будет играть в его жизни достаточно весомую роль на данном этапе его жизни.

Мы наблюдаем за жестикующей, которой он сопровождает свою речь, за позой, насколько она активна или пассивна, внимательно слушаем особенности его речи, поскольку в словах, которые сказаны, для нас могут быть подсказки, позволяющие более точно оценить и причины того, что с ним происходит, и его мнение о себе, и о своей проблеме, и многом другом. Его готовность или неготовность к терапии может быть высказана положением тела, движением рук, выражением глаз. Мы внимательно наблюдаем, как он движением тела реагирует на наши вопросы, какие вопросы оставляют его безучастным, какие вызывают возбуждение, блеск в глазах, а какие заставляют скрестить руки на груди и откинуться назад. Это значит, что мы касаемся каких-то значимых тем, особенно болезненных и, исходя из этой реакции, мы можем предположить для себя, как бы мы хотели вести себя дальше: продолжать ли раскрывать болезненную тему или, наоборот, до поры до времени оставить ее в стороне, чтобы не нарушать процесс взаимодействия.

Чтобы усовершенствовать свои знания, вы можете обратиться к специальной литературе, в которой подробно описан язык жестов, рассказывается, как люди скрывают свои мысли и даже как лгут. Но никогда не стоит возводить это знание в абсолют, потому что у каждого человека поведение будет различным, и лишь очень немногие паттерны являются общими для большинства людей.

Когда человек находится в трансе, особенно важно наблюдать за тремя областями его тела. Во-первых, это лицо, которое показывает нам и уровень расслабления, потому что чем глубже человек уходит в транс, тем более расслабленными и свободными становятся мышцы лица, тем больше они расслабляются и даже как будто немного обвисают. А любое напряжение говорит нам, что пришла мысль или воспоминание, которое, скорее всего, беспокоит человека. Несмотря на то, что в большинстве случаев глаза во время транса закрыты, мы можем наблюдать движение глазных яблок за закрытыми веками. И обычно это говорит нам, что в данный момент клиент видит какие-то образы, приходящие из бессознательного.

Нередко самые напряженные области лица — это область глаз и область рта. Хорошим признаком во время транса является расслабление этих областей, что говорит о значимой по-

тере контроля над процессами, которые происходят в данный момент. Следует также внимательно наблюдать за цветом лица, при этом фоновое порозовение обычно говорит о расслаблении лицевых мышц и о снижении тонуса сосудов, что приводит к увеличению поступления крови. Но могут быть покраснения, подобные вспышке, гораздо более интенсивные, которые, как правило, совпадают с другими признаками, в частности, с нарушением дыхания. Может быть напряжение лица и побледнение его одновременно. Как правило, это говорит о каких-то тревожащих человека моментах. Поскольку из областей кожи, открытых нашему взгляду, мы можем наблюдать только за лицом, шеей, руками, так как все остальное скрыто от нас одеждой, то в первую очередь мы видим эти признаки именно на лице.

Другая область, которая является важной для наблюдения — это дыхание. Обычно в трансе дыхание имеет свой ритм, достаточно малозаметно, поскольку потребности организма в кислороде невысоки. Мы можем наблюдать, насколько расслаблена грудная клетка и насколько свободно дыхание проходит по всему пространству легких, нет ли впечатления, что дыхание как будто бьется о мышечные зажимы, сковывающие грудную клетку или диафрагму.

Когда у человека возникают какие-то волнующие его воспоминания или видения, дыхание часто сбивается. Но речь может идти о каком-то однократном сбое дыхания, после которого оно моментально восстанавливается, а может и о каком-то серьезном зажиме и затруднении. Обычно это свидетельствует о том, что человек в своем трансовом погружении попал в проблемную ситуацию. И мы можем не просто это оценить, но и отреагировать, дав внушение на ровное, спокойное дыхание. И такое дыхание само по себе станет лечебным средством, помогающим человеку пройти через проблемное воспоминание и оставить его позади. Нередко более глубокий вдох, напротив, показывает, что человек позволил себе в своем самоисследовании пройти чуть дальше — в человеке что-то расслабилось и пропустило его туда.

И третья область нашего пристального внимания — это область рук, прежде всего кистей, поскольку во время транса возможно появление идеомоторных движений пальцев: подрагивание, подъем, который может затем перейти в левитацию всей руки. Бывает важно за этим наблюдать и способствовать этим процессам. Подрагивание пальцев является сигналингом, то есть бессознательной реакцией на слова, которые человек слышит от вас, и сигнализирует о бессознательном продолжении тех внут-

ренных процессов, которые начались в результате наших слов. Также бывает важно наблюдать за расположением пальцев и кистей рук, за цветом кожи. Нередко пальцы, застывшие в какой-то неудобной позе, могут сказать нам, что человек находится в состоянии каталепсии, хотя каких-то серьезных признаков мы еще не видим. И мы можем использовать эту готовность, чтобы создать феномен каталепсии, который будет описан ниже.

Если нам хорошо удастся первый уровень присоединения, возможно, мы готовы для второго, более глубокого типа наблюдения за человеком, который заключается в том, что мы присоединяемся, подстраиваемся к нему, как будто входим в его тело, ощущая себя им. И это позволяет нам лучше чувствовать. Удивительным является то, что у нас с клиентом могут появляться и сходные ощущения, и сходные образы, что, безусловно, усиливает наше понимание происходящего с человеком. Но это требует большой практики и искусства, поскольку бывает важно не просто войти в состояние клиента, но и в нужный момент из него выйти, чтобы сохранить свою собственную идентичность и не допустить возможности переноса негативных состояний на себя и возможного последующего процесса эмоционального выгорания, которое является бичом психотерапевтов. Подробнее о технологии такого процесса мы будем говорить при обсуждении процессов присоединения, хотя это больше, чем технология. В реальном присоединении, которое происходит в трансе, больше искусства и чувствования человека, нежели чем при использовании «холодных» техник.

Фундаментальные цели гипнотерапии

Концепция обучения

В своей работе Эриксон настаивал на совершенно не характерном для психотерапии подходе. Для середины XX века это был новаторский подход, но для многих он может быть необычным даже сегодня. Речь идет о концепции обучения. Эриксон рассматривал своего пациента не как больного, излечить которого способен только врач, не обращающий внимания на какие-

то потребности, идеи, которые есть у самого пациента. Такие мысли характерны для авторитарного, директивного подхода. Эриксон же стремился рассматривать человека как здоровую личность, которая в ходе своего развития не научилась какому-либо элементу стратегии поведения. И свою основную задачу он видел в том, чтобы человека этому научить. И основной для психотерапии он считал именно концепцию обучения, а не лечения. Это изначально формировало отношение к человеку, в котором виделась уникальная личность, прошедшая те или иные этапы своего развития, совершенствования, которая сейчас подошла к очередному этапу, и задача психотерапевта — помочь пройти этот этап и сделать личность еще более совершенной.

Такой уважительный подход к клиенту вообще является уникальной особенностью Эриксона. Это звучало не только в его идеях, но и в его отношении к человеку, в его уважительном принятии состояния человека, его мыслей, идей. Проблема, с которой человек приходил, нередко рассматривалась как точка опоры, точка отсчета, для которой не найдено еще направление развития, и как источник развития для данного клиента. С его точки зрения, основная цель психотерапии — дать возможность человеку использовать существующие у него возможности, умения, развивать и совершенствовать их. Поэтому еще одной фундаментальной целью гипнотерапии Эриксон считал создание атмосферы поддержки, доверия, принятия, создание питательной среды, на которой произрастала бы новая сущность и реальность клиента. Эриксоновская гипнотерапия прежде всего базировалась на раскрытии внутренних ресурсов и рассматривала бессознательное, как область, пространство, богатое ресурсами. Гипнотерапия, раскрывая это пространство, давала клиенту доступ к ним, чтобы, опираясь на эти питательные средства души, позволить ей развиваться.

Ориентация на будущее

В своих устремлениях следует помогать человеку обращать внимание на будущее, поскольку именно ради будущего мы и работаем. Это не означает, что мы должны отказаться от исследования прошлого, от исправления имеющихся в нем перекосов. Но мы это делаем только ради того, чтобы в будущем человеку жилось лучше, чтобы он в будущем смог достичь тех целей,

к которым стремится. Безусловно, открытия, которые человек сделает в прошлом, будут способствовать этому стремлению, но они ни в коем случае не должны быть самоцелью. Потому что прошлое уже произошло, воспоминания о нем есть только в памяти клиента и совершенствовать эту память мы, безусловно, можем, но будущее — это то, что ему предстоит. И во многом состояние, в котором он войдет в будущее, зависит от того, как именно клиент готов относиться к такому будущему, и это является одной из главных целей гипнотерапии.

Нередко сам клиент, придя к психотерапевту, описывая свое сегодняшнее проблемное состояние, просит помочь понять причину его появления. Такое состояние характерно для человека, который находится в состоянии горя. В этом случае гипнотерапевту необходимо попытаться убедить клиента, что такое понимание прошлого не должно быть тупиковым, поскольку взгляд, направленный в прошлое, не даст человеку ощущения сегодняшнего и завтрашнего дня. Исследование прошлого должно быть только этапом, толчком для исправления неких иррациональных убеждений, некоторых поведенческих привычек, которые мешают человеку жить счастливо. При этом оказывается, что будущее для клиента также может быть одним из источников ресурсов для психотерапии. Мы можем научить субъекта создавать и воспринимать это будущее как реальность, представить себя в будущем, имеющего необходимые силы и умения, чтобы справиться с тем, что происходит в настоящем. В гипнотерапии этот прием называется приемом возрастной прогрессии и широко используется как один из ресурсных подходов.

Заметим, что это ни в коем случае не исключает попыток психотерапевта более полно исследовать прошлое человека, понять причинно-следственные связи, которые соединяют события в прошлом с сегодняшним днем. Но напомним еще раз, это делается только для того, чтобы трансформировать состояние человека, чтобы в будущем он мог поставить себе цели, свободные от этого состояния.

Изменение ограничивающих убеждений

Еще одной фундаментальной целью гипнотерапии, которую мы можем охарактеризовать общими словами, является трансформация ограничивающих установок. Как правило, у челове-

ка есть масса убеждений и установок, которые определяют его жизнь и сковывают его. Но к убеждениям человека следует относиться с уважением. Убеждения и установки зависят от той жизненной ситуации, в которой человек находится. Они нужны ему, чтобы к ней адаптироваться, и на каком-то этапе они выполняют именно такую функцию. Но по мере роста личности человека, изменения внешних условий убеждение, которое раньше помогало, сейчас начинает мешать, ограничивать. И часто фундаментальной целью психотерапии будет трансформация, изменение ограничивающих установок, которые есть у человека.

За этим стоит еще один феномен. Нередко человек, прежде чем прийти к нам, что-то попытался сделать сам. И, как правило, если он сидит у нас на приеме, его попытка оказалась неудачной. Возможно, причины неудачи кроются в том, что он стремился что-то исправить в своей привычной системе координат, внутри ее. И, возможно, нашей задачей будет не просто попытка что-то поменять и наложить заплатку, а постараться изменить саму систему координат, чтобы освободить человека от привычных стен, о которые он бьется. Этот подход очень часто используется в семейной терапии, когда нередко нашей задачей становится именно изменение устоявшихся точек зрения, ролей, принципов поведения, которые есть в семье и несут в себе основу проблемы, с которой семья пришла на прием.

Столь же эффективно это можно применять и в индивидуальной терапии. Возможно, это не проявляется прямо в кабинете терапевта, потому что клиент приходит на прием один, но очень важно оценить, что стоит за этим человеком, какие принципы его поведения, его мышления проявляются в окружающем его мире и как они мешают ему. И нередко задачей будет трансформация этих принципов. Речь ни в коем случае не идет об отказе и принятии прямо противоположных принципов, нет. Речь обычно идет о расширении тех рамок, которые человек ставит себе сам, нередко не осознавая этого. Возможно, пойдет речь о создании новой системы отсчета, новой системы координат его жизни.

Можно сказать, что мы стараемся трансформировать ригидность в гибкость, вернуть его психическому стержню, психологическому позвоночнику ту гибкость, которая позволит ему жить в гармонии со своим внутренним и внешним миром. Возможно, что та симптоматика, которую описывает клиент, показывает, что его бессознательное бьется в этих ограничениях и старается вырваться, поэтому нередко тот симптом, который

определяется как негативный, мы можем принять как энергию, готовую работать на цели трансформации.

Фактически, говоря о трансформации, мы говорим о личностном росте человека, хотя, безусловно, каждый субъект сам определяет необходимый для него уровень личностного роста. Причем возможность изменения рамок может быть дана как в гипнотическом трансе, так и в качестве домашних заданий, может иметь вид парадоксальных интервенций как одной из форм работы, которая была изобретена Эриксоном.

Клиент – главный участник изменений

И еще одной фундаментальной целью гипнотерапии является не просто включение субъекта в процесс изменений, а возможность сделать его главным их участником. Возможно, это произойдет не сразу. Как говорила дочь Эриксона Бетти Элис: «Я для своего пациента вначале костыль, затем палочка, а затем он учится ходить сам». В этой цитате фактически описывается процесс терапии. Если вначале гипнотерапевт играет роль родителя, помогая, питая, в чем-то защищая, то постепенно он все больше и больше ведет клиента к взрослению, дает ему возможность вырасти и созреть как личности и взять на себя управление как процессом трансформации, так и дальнейшей жизнью.

Научить человека самому управлять своей жизнью, справляться с негативными моментами и радоваться позитивным, безусловно, является очень важной задачей, возможно наиболее глубокой для гипнотерапии. В основе этого стремления лежат несколько помогающих нам стремлений человека. Во-первых, человек хочет помочь себе, хочет избавиться от того, что его беспокоит. Во-вторых, процесс взросления человека является нормальным с точки зрения эволюции. Никто не может остановиться в своем физиологическом росте, но, к сожалению, нам приходится встречаться с людьми, которые затормозили свой психологический рост.

Создание зрелой личности

Нередко мы встречаемся с инфантилизмом, который служит фоном для различных проблем, начиная от проблем взаимодействия с окружающими людьми и кончая проблемами зависимо-

сти. В этом случае одной из самых главных целей, которую мы преследуем, становится побуждение к «дозреванию» и созданию зрелой личности. При этом мы должны понимать, что пребывание в состоянии ребенка нередко бывает очень комфортным, и при работе мы обязательно столкнемся с сопротивлением, для преодоления которого в каждом конкретном случае можно вести себя по-разному. В некоторых случаях нам придется признать, что в стремлении к созданию зрелой личности мы потерпели поражение. Но это право выбора субъекта, потому что главная, еще более глубинная цель гипнотерапии — это благополучие пациента. Мы стремимся помочь ему достичь такого благополучия, стремимся дать ему доступ к внутренним состояниям, которые помогут это сделать, стремимся помочь сформулировать, что именно является его благополучием, держать его на пути достижения, но мы не можем заставить его идти к этой цели.

Соотношение классического и эриксоновского подходов в гипнозе

На пространстве Советского Союза достаточно долго господствовала гипнотерапевтическая концепция, которая определялась различными медицинскими, политическими и социальными факторами, объединение которых привело к созданию интересного конгломерата из директивности, стандартизованности и, как правило, группового применения. Данный подход можно назвать классическим гипнозом. Он характерен тем, что есть могучая личность, как правило, врач-психотерапевт, в другом варианте это эстрадный гипнотизер, который развлекает публику гипнотическими опытами.

Как правило, у врача-гипнотерапевта были конкретные, как правило, зафиксированные на бумаге слова для наведения транса, оформленные в виде текста гипнотической песни, которая зачитывалась группе больных, находящихся в гипнотарии. Безусловно, здесь не учитывались индивидуальные особенности человека, воспринимающего данный сеанс, а речь шла об общей теме для больных, которые входили в эту группу. Чаще всего гипнотерапия была связана с лечением алкоголизма, табакокурения и некоторых других проблем.

Предполагалось, что личность пациента пассивна, а состояние гипноза нужно для увеличения восприимчивости к внушению со стороны врача-гипнотерапевта. Более предпочтителен глубокий транс, потому что в нем такая восприимчивость увеличивается. Бессознательное воспринималось как некая безликая почва, на которую можно посадить любое растение, любую мысль, которую декларирует гипнотерапевт, или выкорчевать из этой почвы какой-либо сорняк, запрещая ему расти.

Это продолжение работ таких известных личностей, как Шарко, Месмер и даже Бернгейм. В России здание классического гипноза базировалось на широких плечах Ивана Петровича Павлова и во многом, по-видимому, объяснялось близостью к рефлекторной теории. Хотя надо отдать должное именно представителям этой школы, которые провели наиболее значимые исследования физиологической природы гипноза в XX веке.

Нередко эриксоновский гипноз, который начал свое победоносное шествие в России в конце 1980-х годов и продолжает до сих пор, ставят в пик классическому гипнозу, прежде всего упирая на его директивность. Хотелось бы сказать следующее. Разумеется, эриксоновский гипноз прежде всего, использует недирективный подход, но все-таки его главной идеей является желание дать каждому клиенту свою гипнотерапию. На практике, безусловно, встречаются клиенты и встречаются ситуации, как правило экстренные, в которых требуются четкие, конкретные, директивные решения. Поэтому директивность и даже авторитарность ни в коем случае нельзя сбрасывать со счетов, но область ее использования достаточно узкая. Более того, если мы хотим помочь человеку, ни одна директивность не может применяться по стандарту. Одно дело, когда мы стремимся справиться с экстренной ситуацией, например, резкой физической боли, и совсем другое, когда перед нами субъект, ориентированный именно на командное воздействие со стороны гипнотерапевта. Такие действительно встречаются, и мягкое, недирективное ведение их раздражает и не принимается ими как гипнотерапия, что ведет к утрате раппорта со специалистом.

В эриксоновском гипнозе групповая терапия обычно не практикуется, поскольку в этом случае сразу исчезает понятие индивидуального подхода и исследования личности клиента. Хотя во время обучающих семинаров часто используются групповые наведения, что позволяет участникам семинаров ощутить

гипнотические процессы на себе и обмениваться мнениями по поводу того, что они ощущали и что получили в результате такого сеанса, а это улучшает процесс обучения.

Когда мы говорим о различиях в классическом эриксоновском гипнозе, мы в первую очередь должны обращать внимание не на тон голоса и не на то, насколько прямым или непрямым является внушение, а на более глубинную структуру взаимодействия. Ведь в эриксоновском гипнозе взаимодействие предполагает сотрудничество между гипнотерапевтом и его клиентом, а в классическом гипнозе, как правило, проявления со стороны клиента не принимаются, а иногда даже подавляются, а единственной активной фигурой во взаимодействии является только терапевт. И, разумеется, важная роль в эриксоновском гипнозе отводится гибкости специалиста, который никогда не имеет четко фиксированного текста для наведения, который опирается в своем наведении на поведение субъекта, на те элементы обратной связи, которые он получает, и готов в любой момент трансформировать свое наведение, направить его в другую сторону в зависимости от того, что он наблюдает.

При этом важно, что сопротивление принимается, а иногда даже и приветствуется, в то время как в классическом подходе сопротивление воспринимается как досадная помеха.

Действительно, даже по тону голоса и напору, с которым работает специалист, можно определить, к какому направлению гипнотерапии он относится. Одно дело, когда мы слышим командные, повелительные фразы и даже ощущаем давление, которое как будто висит в воздухе. И другое дело, когда мы слышим спокойную речь, больше похожую на речь доброго сказочника. При этом, если в классическом гипнозе не отводилось никакой роли процессам подстройки, присоединения к клиенту, то в эриксоновском гипнозе это один из важных элементов предварительного этапа работы, который продолжается в течение всей работы. Можно было бы описать множество частных различий, но мы этого делать не будем, а опишем принципы и методы наведения и использования именно в эриксоновском подходе.

Глава 2

ПРИСОЕДИНЕНИЕ И ВЕДЕНИЕ В ГИПНОЗЕ

Репрезентативные системы

С чем бы мы ни работали в психотерапии, мы обязательно будем использовать структуру мышления. Мы будем использовать и исследовать те формы, которые принимает воспоминание в мышлении человека, каждый раз стараясь понять, каким же образом зафиксировано, закодировано то или иное знание, как получить к нему доступ и как произвести соответствующую трансформацию. Для этого нам нужно понимание репрезентативных систем.

Существует более широкое и более узкое понятие термина репрезентативные системы. Широкое понятие включает в себя весь путь, который проходит информация в мозге человека от ее восприятия до воспоминания, когда для этого создаются подходящие условия. Более узкое понятие представляет только репрезентацию или воспоминание того или иного события, которое запомнено человеком. Мы рассмотрим всю цепочку, которую проходит информация, пока в результате не станет опытом человека.

Когда мы говорим о восприятии, то имеем в виду получение информации из окружающего мира через органы и системы чувств. Всего у человека существует пять систем или органов чувств. Первая по значимости и по количеству воспринимаемой информации — это зрение, или визуальная система. К ней относятся и глаза как первичный анализатор, и проводящие пути, и центральное представительство в коре головного мозга, в зрительных центрах, и структуры, отвечающие за сохранение памяти. Проходя этот путь, зрительная информация не только воспринимается, но и запоминается. Безусловно, здесь присутствуют все законы сохранения памяти, на которых мы не будем останавливаться.

Другая система — слуховая, или аудиальная — отвечает за восприятие и запоминание звука.

Третья система — кинестетическая, не имеет какого-то единого внешнего анализатора. Рецепторы кинестетической системы разбросаны по всему телу и являются теми воспринима-

ющими элементами, информация от которых собирается со всего тела. Их огромное множество, и самих рецепторов, и даже их видов. Речь идет о восприятии тепла, боли, прикосновения, внутреннего чувства и так далее, и так далее. Кинестетическая система — это самая ранняя система в эволюции всего живого, и у части людей она играет главенствующую роль на протяжении всей жизни. Она отвечает не только за ощущения, но и чувства, эмоции мы осознаем именно в терминах и, по-видимому, при участии кинестетической системы.

Четвертая система — это обонятельная, или ольфакторная система, которая отвечает за восприятие запаха. И пятая — вкусовая, или густаторная система, отвечает за восприятие различных элементов вкуса. Рецепторы ольфакторной и густаторной системы в чем-то напоминают рецепторы, характерные для кинестетической системы, но они локализованы в определенных местах и отвечают за восприятие раздражителя определенного характера. Но поскольку две последние системы по своим характеристикам близки к кинестетической, нередко их объединяют вместе с ней и тогда говорят о визуальной, аудиальной и кинестетической системах.

Вся воспринятая информация направляется в головной мозг, проходя через систему фильтров, после чего часть ее будет сохранена, а подавляющая часть исчезнет, поскольку не несет для человека какого-либо значимого потенциала. Системы восприятия функционируют постоянно, создавая нам багаж опыта, знаний, воспоминаний. При этом индивидуум для восприятия окружающего мира нередко стремится отдать предпочтение только одной системе, и тогда мы можем говорить о предпочитаемой системе. Взрослый, имеющий предпочитаемую систему зрительного восприятия, будет говорить, что лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать, а ребенок будет стремиться попробовать свою игрушку на зуб, используя любимую им кинестетическую систему.

При этом субъект будет подключать излюбленную систему для дополнения информации, которая приходит через другие системы. Например, человек, который привык жить в мире образов, заходя в темную комнату и не видя ничего, ощупывая стенку в поисках выключателя, визуализирует те ощущения, которые получает, шаря рукой по стене. Нередко именно предпочитаемая система заставляет человека запоминать информацию, которая преимущественно приходит через нее. И, несмотря на то, что человек может одновременно воспринимать мир во всех системах,

основная часть воспоминания будет сохранена именно в предпочитаемой системе, и именно в ней будет вспоминаться.

Когда мы беседуем с клиентом, как правило, мы находимся в области воспоминаний. И здесь мы также сталкиваемся с тем, что человек использует в воспоминаниях преимущественно ту или иную систему. Это связано с глубинной привычкой человека, которая им не осознается, но должна быть оценена психотерапевтом, чтобы быть успешным во взаимодействии с клиентом. По речи человека, по другим признакам мы можем определить, какую систему человек использует больше.

Бывает важно понять, какая репрезентативная система человека является ведущей. Это та система, к которой он обращается в первую очередь при необходимости доступа к воспоминаниям, это своего рода проводник к воспоминаниям. Она всегда одна. Нередко обращение к ней мимолетно, но знать, какая система ведущая, нам необходимо, чтобы, используя ее, создавать необходимое внушение, иметь доступ к бессознательным структурам человека. Следует отметить, что в большинстве случаев ведущая система является одновременно и предпочитаемой.

Именно по ведущей системе людей разделяют на визуалов, аудиалов и кинестетиков. Визуал — это человек, который использует в качестве ведущей системы визуальную, аудиал — аудиальную, а кинестетик — кинестетическую. Это не значит, что память у человека закодирована только в этой системе, но через эту излюбленную систему человек получает доступ к информации других систем. Например, чтобы вспомнить звук голоса своего приятеля, он, не осознавая того, сначала вспоминает его образ, внешний облик, а затем, вспомнив, оттолкнувшись от этого, переходит к воспоминанию голоса. И тогда мы можем сказать, что наш клиент визуал, поскольку в первую очередь он использовал именно визуальную систему.

Визуалов в мире подавляющее большинство, к ним относятся около $\frac{3}{4}$ людей. Но это не значит, что мы должны автоматически всех причислять к этой системе. Достаточно большое представительство имеют кинестетики. Эта система особенно развита у детей. Считается, что дети до 6 лет преимущественно кинестетики, и только после начинается преимущественное развитие других систем, которое приводит к тому, что большая часть становится визуалами. Возможно, это связано с особенностями обучения. Но скорее, это связано с тем, что подобным образом шла эволюция воспринимающих систем.

Следует напомнить, что наша задача — понять способ мышления каждого конкретного человека. Например, аудиалов очень незначительное количество — к ним можно отнести только 2—3% людей. При этом я не отношу к ним людей, которые главным источником информации имеют внутренний голос. Это люди с дискретной системой, которая не имеет никакого отношения к репрезентативным, это вторичная система, система анализа, оценки жизненного опыта. И часто она отвлекает нас от действительно репрезентативных систем. Нередко это является следствием либо травматического опыта, либо опыта воспитания, когда человек отрешается от восприятия окружающего мира и живет в мире понятий, цифр, букв, и настолько привыкает жить в них, что считает это единственным внутренним миром. Такие люди часто будут клиентами психотерапевта в связи с психосоматическими проблемами, поскольку обиженная телесность обязательно найдет способ себя проявить. Причем именно у этих людей она проявляется очень серьезными сигналами, так как они не чувствуют слабых, первичных сигналов, пропуская их, не заботятся о себе как о биологической сущности.

Следует еще раз отметить, что в течение жизни происходит определенное смещение данных систем. Как я уже упомянул, дети до 6 лет используют преимущественно кинестетическую систему. Новорожденный ребенок вообще мало что видит, поскольку его взгляд не фиксирован, и бывает удивительно наблюдать эффект плавающего взгляда, когда глаза новорожденного даже не фокусируются и могут смотреть в разные стороны. И только уже по истечении некоторого небольшого периода времени ребенок начинает смотреть осмысленно и фиксировать свой взгляд. Он воспринимает мир через прикосновение, стремится попробовать, укусить, лизнуть, но все больше и больше включает визуальную и аудиальную системы. И когда начинается процесс дистанционного обучения, когда школьную доску даже если лизнешь, то все равно не получишь от нее никакой информации, человек начинает использовать прежде всего визуальную систему. Возможно именно потому, что через визуальную систему приходит больше информации, аудиальная система развивается в меньшей степени. Как правило, меньше всего она развита у людей, хотя, безусловно, есть индивидуумы, у которых она развита хорошо. Нередко эти люди, даже если не станут профессиональными музыкантами, все равно будут использовать эту систему на очень высоком уровне, пусть даже на

любительском. Именно в этой группе находятся настоящие ценители классической музыки.

С годами человек приобретает все больше опыта, который нередко переходит из чувственного в аналитический. И именно аналитический опыт заставляет развиваться дискретную систему, в которой обязательно найдется место и убеждениям человека, и оценочным категориям. С годами может начинаться преобладать именно дискретный опыт, что нередко приводит к дистанцированию человека от окружающего мира, от первичного восприятия. Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что у каждого человека представленность репрезентативных систем, аналитического ума будет индивидуальной. И вновь мы говорим об индивидуальном подходе к каждому клиенту, понимая необходимость его изучения, наблюдения за ним, начиная с первых секунд его визита к нам, с того, как он входит, как представляется, и это наблюдение продолжается на протяжении всего процесса терапии.

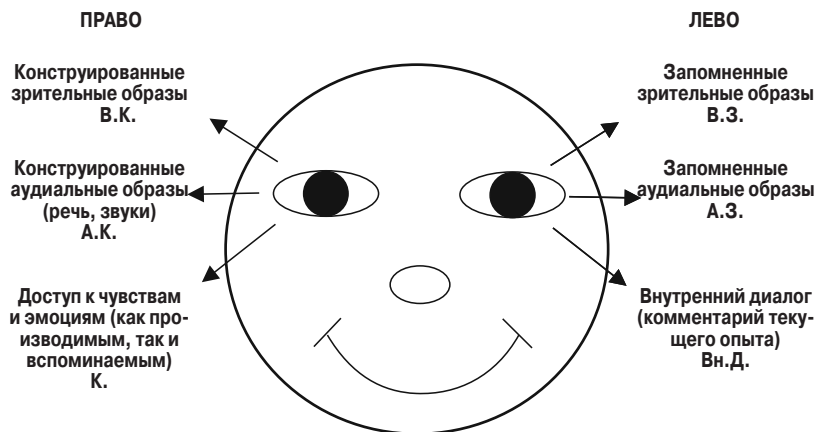
Например, в процессе работы мы поймем, что кинестетическая система у данного человека не отсутствует, а заблокирована в результате мощной психотравмы. Заблокирована, потому что бессознательное решило защититься с запасом, давая человеку свободу от каких-либо ощущений и эмоций. И тогда психотерапевтическая работа может способствовать разблокированию этой системы, чтобы дать человеку возможность ощутить новое качество жизни, когда он вновь начинает чувствовать, ощущать окружающий мир, и это, безусловно, положительный эффект.

Каким образом можно определить, какой системой преимущественно пользуется человек? Это можно сделать несколькими способами. Необходимо послушать человека, поговорить с ним, понаблюдать за ним.

Самый известный способ определения ведущей репрезентативной системы — по движениям глаз.

Когда перед вами визуал, вы увидите, что при обращении к мыслям или отвечая на ваши вопросы, он будет поднимать глаза вверх. Может различаться — вверх вправо или вверх влево. Считается, что если человек поднимает глаза вверх и вправо, значит, он обращается к своим визуальным фантазиям, конструирует что-либо; а если поднимает глаза и при этом направляет их влево, то речь идет чаще всего о визуальном воспоминании. Эта схема, учитывающая правую и левую стороны, справедлива для правой. У левой эти зоны воспоминания и конструкции могут поменяться местами, причем это будет пра-

ЗРИТЕЛЬНЫЕ КЛЮЧИ ДОСТУПА (для правшей)



вильно и для аудиалов и для кинестетиков. Однако, важным является то, что глаза находятся в верхнем этаже поля зрения. Ряд визуалов будет смотреть прямо перед собой, расфокусируя глаза. Это значит, что они где-то в пространстве создают невидимый для нас, да и для себя экран, на котором возникают образы. При этом в ряде случаев экран может быть спроецирован даже и на пол. Характерной чертой является фиксация взгляда в какой-то точке, рассматривание невидимых картин. Поскольку речь идет о репрезентативной системе, то есть о системе репрезентации себя, репрезентации своих мыслей, визуала, как правило, характеризуют и другие черты. Обычно он одевается так, чтобы его было заметно. Либо это одежда, соответствующая строгим классическим канонам, либо, наоборот, что-то пестрое, невообразимое, что привлекает внимание окружающих. При этом он может много жестиковать. Жесты чаще острые, угловатые, быстрые, подчеркивающие его речь. При разговоре визуал старается смотреть на вас или над вами. Как правило, видно, что тонус мышц повышен, тело находится в готовности к движению. Дыхание обычно быстрое, иногда поверхностное. В речи употребляет много слов, которые и характеризуют визуальную систему. Он будет говорить: «Я вижу..., яркий, светлый, цветной». Он будет описывать образы, изменения в этих образах как некий фильм, который он видит. Как правило, это достаточно подтянутый, бодрый человек.

Кинестетик, в противоположность визуалу, обычно говорит медленно, с большими промежутками между фразами, как бы давая возможность соотнести сказанные слова со своими ощущениями. При обращении к внутреннему миру глаза обычно опускаются вниз и вправо для правой и вниз и влево для левой. Возможно, это помогает кинестетику найти доступ к своим чувствам, своим ощущениям. Как правило, когда он говорит, в его речи встречаются слова, которые характеризуют кинестетическую систему: мягкий, тяжелый или легкий, чувствительный. Мышцы тела обычно расслаблены. Достаточно часто кинестетик одевается в мягкую, удобную для него одежду, которая может не так хорошо смотреться, однако доставляет ему приятные ощущения. Говорит он медленно, дыхание глубокое, достаточно ритмичное. Жестов немного, их либо нет вообще, либо они очень небольшие по амплитуде, плавные, медленные. Очень часто в ходе разговора о своем восприятии мира, о своих воспоминаниях проявляется вегетативно-сосудистая реакция, то есть появляется румянец, могут появиться капельки пота. Для кинестетиков это характерно. Если взять некий персонаж, который бы иллюстрировал кинестетика, таким персонажем мог бы быть Дед Мороз — с румяным лицом, округлыми формами, в теплой, уютной одежде.

Аудиал, пожалуй, по внешним проявлениям ближе к визуалу, нежели к кинестетику. Однако у него есть свои особенности. Прежде всего — голос. Голос у аудиала будет очень хорошо модулирован, потому что голос — это основной способ презентации себя окружающему миру. Он может говорить тихо, громко, то выше, то ниже, как бы наслаждаясь способностями своего голоса. Когда будете говорить вы, он может повернуться к вам ухом. Это не знак неуважения, а способ лучше воспринимать вас. При вашем общении будет иметь значение, насколько красиво вы умеете говорить. Жестов может быть немного. Встречается круговой жест около уха, которым аудиал подчеркивает, что он Вас слышит. Дыхание у аудиала может быть разным, и это зависит больше от того, насколько сейчас ему нужно говорить. Для того, чтобы красиво, хорошо сказать, нужно хорошо вдохнуть, и аудиал пользуется дыханием как проводником своей аудиальной системы, своей речи.

Несмотря на то, что мы говорим о ведущих репрезентативных системах, тем не менее следует уточнить, что у каждого человека развиты все три системы в той или иной степени, и в зависимости от потребности он может переключаться в любую из них. Безусловно, ведущей остается система излюбленная. Слу-

чается, что когда пациент приходит к нам со своими переживаниями, функционирует преимущественно ведущая система, а остальные подавлены. И, возможно, одним из терапевтических эффектов и одним из способов терапии будет как раз разблокирование угнетенных систем.

Присоединение и ведение

Присоединение и ведение можно условно разделить на вербальное и невербальное. Хотя это деление, конечно же, очень условно, потому что в поведении человека, в его проявлении себя эти два направления достаточно сильно переплетаются, поскольку человек, говоря о чем-то, использует при этом мимику, жесты, меняется его голос, дыхание и многое другое.

К невербальным видам присоединения в первую очередь следует отнести *присоединение по репрезентативным системам*. Мы уже говорили о репрезентативных системах как об индивидуальной особенности человека строить свое мнение о мире, создавать свою карту мира и использовать ее. В большинстве случаев человек не осознает, какая репрезентативная система является у него ведущей, какая предпочитаемой. Большинство людей абсолютно уверены, что такими же способами восприятия и отображения мира обладают абсолютно все, но это не так, и мы должны об этом знать. И только наблюдение за клиентом даст нам возможность определить, выявить его репрезентативные системы для того, чтобы присоединиться.

В первичной беседе вне транса мы наблюдаем за движениями глаз человека, за его мимикой и жестами, за его манерой себя держать, за словами, которыми он описывает свою жизнь и свои потребности, то есть собираем многообразную информацию, чтобы сделать вывод о его репрезентативных системах. В своих вопросах, обращенных к нему, утверждениях, дискуссии мы будем использовать слова, которые будут соответствовать как ведущей репрезентативной системе вообще, так и той системе, в которой человек описывает нам сейчас свой опыт (такие слова называют *предикатами*). Например, визуал, описывая опыт, в котором есть много чувств, ощущений, так или иначе в данный момент будет больше обращаться к кинестетической системе, хотя, безусловно, в его описаниях будет и много визуального.

Это будет проявляться и в попытках заменить кинестетические термины визуальными, например, говорить о *ярких* ощущениях, описывать ощущения в груди метафорически, например, как *камень*, который лежит там, или как воздушный шар, который распирает. Мы должны, присоединяясь к нему, уметь «читать» все возможные варианты, такие как язык репрезентативных систем, предикатов и язык метафор.

Следует отметить, что в беседе, если речь идет о присоединении по репрезентативным системам, в первую очередь мы используем соответствующие слова, характеризующие ту или иную систему. То есть с визуалом мы будем говорить о *светлых* перспективах, описывать образы того состояния, к которому он стремится. Возможно, какие-то симптомы он опишет, используя некие негативные образы.

Когда мы будем наводить транс, то должны руководствоваться несколькими правилами. Во-первых, для создания полноты трансовой картины, полноты картины внутреннего мира одной системы нам будет мало. Мы должны будем использовать предикаты всех трех систем, чтобы создать для клиента впечатлительное нахождение в ином состоянии, в ином пространстве, в ином времени. Во-вторых, кинестетику мы должны будем добавить во внушения ощущения, потому что именно кинестетическая система дает человеку главное ощущение, где он находится сейчас. Если, например, я хочу в трансовом погружении повести человека на берег моря, мне мало будет описать вид волн, накатывающих на берег, вид горизонта, который практически неразличим там, где небо соединяется с морем. Мне так же важно будет дать описание и крика чаек, и шума прибоя, запаха соленого ветра, ощущения брызг на лице, ощущения песка, по которому он идет, направляясь к морю. Только тогда мы сможем создать настолько полную картину, что клиент сможет уйти в нее полностью, диссоциировавшись от своего сегодняшнего настоящего состояния. Здесь речь идет именно о полноте впечатления, а не о следовании тем или иным канонам присоединения.

Как правило, большая часть проблем человека находится в кинестетической системе. Именно кинестетика дает ему ощущение внутренней боли, сжатости, дискомфорта. И значит, для того, чтобы найти доступ и к этим ощущениям, и, отталкиваясь от них, найти доступ к воспоминаниям, с которыми они связаны, мы должны будем, даже работая с визуалом, использовать термины и понятия кинестетической системы, чтобы привести его к

ощущениям и, используя которые, пойти по тому пути, который мы стратегически выбрали в данном трансовом погружении.

Однако, если говорить о процентном соотношении предикатов, относящихся к той или иной репрезентативной системе, следует уточнить, что большая часть предикатов должна соответствовать ведущей системе клиента. Находить нужные слова и не просто слова, подходящие по смыслу, а слова, которые обуславливают принципиальную возможность контакта, — одно из важных умений терапевта. Их нужно уметь находить, даже если вы относитесь к представителям другой ведущей репрезентативной системы, и та система, которую использует ваш клиент, у вас недостаточно развита. Задача терапевта — в первую очередь найти общий язык с каждым клиентом.

И здесь важно сказать о некоторых умениях гипнотерапевта, которые, безусловно, помогают в работе. Одно из главных умений — это умение говорить долго, подбирая слова, четко оценивая, какое слово и каким образом отзовется в клиенте, умение быстро найти синонимы, если какое-то слово кажется нам неподходящим, при этом делая это настолько незаметно, что для клиента речь кажется очень плавной и спонтанной. Такое умение — следствие достаточно большого внутреннего труда, а главное — следствие опыта. Как правило, в начале занятий психотерапией это представляет большую сложность, но достаточно небольшой опыт в этой области уже является основанием для того, чтобы мы могли быть уверенными говорунами.

Как ни удивительно, в своем обучении гипнотерапевт проходит определенный языковой барьер, практически аналогичный тому, который проходят люди, изучающие иностранный язык, когда вместо тяжелого, осознанного подбора слов, выражений, времен, глаголов, вдруг происходит какой-то внутренний щелчок, и речь становится плавной и ясной. То же самое происходит и у гипнотерапевта. Если первые опыты кажутся вам не очень удачными, не отчаивайтесь, достаточно быстро вы сможете пройти свой языковой барьер и достичь в разговоре совершенства.

Присоединение по дыханию

Присоединение по дыханию — один из самых важных навыков гипнотерапевта. Оно предполагает синхронизацию своего дыхания с дыханием вашего клиента, когда ваш и его вдох происхо-

дят одновременно, так же, как и ваш и его выдох. С некоторыми людьми это достаточно просто, с другими сложнее. Во-первых, важным элементом является способность отследить дыхание своего оппонента, ведь каждый человек дышит по-своему. Здесь будет нелишне вспомнить, что для мужчин характерен брюшной тип дыхания, то есть больше задействована диафрагма, а внешне это проявляется в движении живота и нижних отделов грудной клетки. У женщин грудной тип дыхания, и нередко одним из главных признаков является движение верхних отделов грудной клетки. Но общим, пожалуй, будет то, что и у тех, и у других, как правило, дыхательное движение сопровождается подъемом и опусканием плеч и груди.

При наблюдении важно не забывать, с какой точки мы смотрим на человека. Если мы смотрим в профиль, то главным показателем для нас будет как раз движение грудной клетки. Возможно, это будет проявляться движениями складок на одежде, возможно, небольшим покачиванием головы, игрой теней на шее, которые движутся в такт дыханию. Может быть, даже движения тех или иных морщин или складок кожи, хотя конечно, не каждому будет приятно узнать, что у него есть морщины или складки кожи.

Когда мы находимся с клиентом лицом к лицу, то здесь на первое место выходит движение плеч. Бывает видно уплощение складок вокруг носа, рта, прежде всего носогубных складок. Можно видеть небольшой подъем и опускание живота в такт дыханию. Другие признаки менее значимы, но, как правило, для работы бывает важно отследить хотя бы один признак и в своих наблюдениях опираться на него.

Как правило, опытный психотерапевт будет присоединяться по дыханию автоматически. Но если такого навыка нет, то советуем выдохнуть и задержать дыхание, наблюдая, как клиент также приближается к выдоху. И когда он выдохнул, мы вместе с ним можем начинать акт вдоха, и присоединение уже можно считать свершившимся, нам остается только поддерживать ритм дыхания.

Важно отметить, что ритм дыхания может быть для вас не очень комфортным. Более того, клиент может страдать какими-то проблемами или даже заболеваниями органов дыхания, вплоть до бронхиальной астмы, и такое присоединение станет для вас источником дискомфорта. Тогда, скорее всего, не стоит присоединяться, по крайней мере по дыханию.

В психотерапии есть понятие перекрестного присоединения. Например, мы говорим о перекрестном присоединении, когда

к ритму дыхания мы присоединяемся не дыханием, а каким-то другим ритмом — кивком головы, покачиванием стопы ноги, ритмичным движением пальцев рук и так далее. То есть получается, что мы поддерживаем ритм дыхания, синхронизируемся с дыханием человека, но используем для этого какой-то другой ритм. Тем не менее, это дает результат, которым здесь будет синхронизация, резонанс. Это удивительное ощущение, когда человек чувствует резонанс с другим и благодаря такому резонансу открывается ему. Такое впечатление, что он чувствует рядом с собой родственную душу. Сложно сказать, сколько здесь от физического явления резонанса, а сколько психологического желания найти себе подобных.

Дыхание — это один из самых важных ритмов в жизни человека, ведь именно с дыханием связано состояние жизни. Если в какой-то момент дыхание человека прекратится, вместе с ним прекратится и его жизнь, поэтому такое присоединение носит очень глубокий, практически витальный характер.

Следует различать присоединение вне транса и во время транса. Когда мы беседуем с человеком, ритм его дыхания будет постоянно меняться. Это будет связано прежде всего с речью, ведь говорит человек на выдохе, и, как правило, ритм его дыхания очень нестабильный, рваный. Человек быстро вдыхает, чтобы высказать то, что его беспокоит, рассказать о чем-то своем, задать вам вопросы. Каждая фраза будет разной по длине и, соответственно, разным по длине будет выдох. Поэтому, как правило, здесь присоединение по дыханию будет носить перекрестный характер. Нередко это видно в беседе двух людей, которые ничего не знают о присоединении, когда один что-то говорит, а второй в такт речи первого кивает головой, не столько соглашаясь с ним, сколько давая понять, что информация принята. Фактически это и есть перекрестное присоединение, когда второй поддерживает ритм беседы первого.

Напомню, что присоединение по дыханию нам нужно для установления доверия, контакта с человеком, поэтому оно является важным уже в первоначальной беседе, даже если и представляет определенную сложность. Во время транса человек, как правило, молчит, а если даже и что-то говорит, то ритм его речи подчиняется ритму дыхания. В этот момент присоединяться гораздо легче.

Присоединение по дыханию — очень важное умение, потому что дыхание представляет из себя достаточно сложный процесс

с точки зрения физиологии. На вдохе межреберные мышцы, диафрагма напрягаются и растягивают грудную клетку, чтобы в нее устремился поток воздуха. Это и есть вдох, то есть вдох активен, и тело человека во время вдоха напрягается. А выдох, напротив, пассивен. Расслабляются мышцы, за счет эластической тяги грудная клетка становится меньше, и воздух, уже обогащенный углекислым газом, выбрасывается наружу. То есть в момент выдоха человек расслабляется. И это очень важно знать, поскольку нет границы между телом и психикой. Когда человек расслабляется, ему легче признать, принять то или иное внушение, принять ту или иную идею, поэтому важно, чтобы наши слова он получал именно на своем выдохе. А это как раз и происходит в том случае, если дыхания синхронизированы.

Итак, в трансe одним из базовых условий является присоединение по дыханию, поскольку это обеспечивает нам большее расслабление человека и лучшее принятие наших идей. Хотя могут быть прямо противоположные случаи. Например, когда нам нужно активизировать нашего клиента, мы выходим в противофазу дыхания, когда наш вдох будет идти на выдохе клиента, а наш выдох вместе с речью, которая произносится, на вдохе. И слова, которые клиент получает на вдохе, его активизируют. Чаще всего такой прием нужен, когда нам нужно получить либо какой-то активный феномен трансa, например левитацию, либо когда нам нужно мобилизовать человека на внутреннюю борьбу с той проблемой, которая открылась во время терапии. Поэтому гипнотерапевт должен очень хорошо понимать, когда и какой прием он должен использовать, потому что искусство гипнотерапии складывается из множества небольших, но хорошо отточенных и вовремя использованных приемов.

Начинающие гипнотерапевты часто спрашивают: как суметь одновременно и отследить множество признаков обратной связи, и в то же время помнить и придумывать, что нужно говорить, быстро реагируя на изменяющееся состояние клиента. Возможно, одним из главных приемов является вхождение самого гипнотерапевта в трансовое состояние. И это связано не с тем, что для кого-то трансовое состояние обостряет чувствительность, нет. Одним из феноменов трансового состояния, которое мы будем обсуждать позже, является феномен диссоциации, когда гипнотерапевт, как легендарный Юлий Цезарь, может одновременно делать несколько дел. В частности, среди этих дел может быть и одновременное наблюдение за дыхани-

ем человека и за другими его проявлениями, и при этом умение говорить осмысленно, стараясь своими словами «поразить» те внутренние мишени, которые он определил, как болевые точки проблемы, которые должны быть трансформированы. При этом начинающий гипнотерапевт с удивлением осознает, что в трансовом состоянии гораздо легче подбирать слова для транса, нежели когда ты обдумываешь их в полном контакте со своим упирающимся сознанием.

Здесь важно отметить, что присоединение — это первый этап взаимодействия. Далее мы, благодаря установившемуся контакту, поведем человека по трансу. С точки зрения ведения по дыханию речь может идти об изменении его ритма. Как правило, для наведения транса нам нужно, чтобы дыхание клиента стало более редким, более поверхностным. И мы можем, подхватив ритм дыхания клиента, синхронизировавшись с ним, подышав с ним какое-то время в одном ритме, постепенно начать замедлять свое дыхание. Раз за разом мы притормаживаем дыхательное движение за дыхательным движением: чуть позже начинать делать вдох, чуть позже начинать делать выдох. Как правило, человек, который с вами уже связан своим дыханием, начинает делать то же самое и при этом расслабляется все больше и погружается в трансовое состояние.

Когда же речь пойдет о выведении человека из транса, мы можем делать свое дыхание более активным, тем самым активизируя человека, и это облегчит и сделает естественным его возвращение из состояния транса. Если говорить о дыхании до транса, то нередко тот же прием — ведение по дыханию — мы можем использовать, например, когда наш клиент взволнован, и его дыхание очень активное и быстрое. Мы точно так же можем присоединиться к этому дыханию и повести клиента, делая его дыхание более редким, и тем самым успокаивая его. Это достаточно простой, но очень эффективный прием.

Напомню только, что, как правило, любое ведение в своем исполнении предполагает постепенность. Если мы дышали ровно и вдруг задышим заметно медленнее, скорее всего это приведет к дискомфорту у клиента и, наоборот, к выходу его из уже начинающегося состояния транса. Поэтому здесь важно не торопиться и вести медленно и бережно. Напомню, что присоединение к больным бронхиальной астмой достаточно рискованно, хотя нередко в межприступный период изменения в их дыхании достаточно плохо различимы. Но если, присоединив-

шись, вы почувствовали тяжесть в своей грудной клетке, следует разорвать такое присоединение, выйти из него, по возможности перейдя к перекрестному присоединению.

Не буду скрывать, что после наведения транса, присоединение по дыханию становится намного проще. В этот момент нам уже не нужно отслеживать свое дыхание, насколько оно абсолютно соответствует дыханию нашего клиента, нам важно отслеживать ритм своей речи, чтобы наши слова попадали в выдох нашего оппонента. Это намного проще и при этом получается, что мы не тратим единиц внимания на наблюдение за своим дыханием, мы наблюдаем только за нашим оппонентом, как будто бы вкладывая свои слова в его выдох.

Удивительно, что присоединение по дыханию может работать даже на достаточном расстоянии. Единственное условие заключается в том, чтобы вы видели ритм дыхания оппонента, к которому присоединяетесь. То есть можно присоединяться морозным вечером к человеку, который стоит на улице, и по пару, который выходит из его рта, виден его выдох. Хотя, кажется, что вы далеко и расстояние играет против вас, на самом деле здесь присоединение сработает с тем же эффектом, с той же эффективностью, которая будет и при близком контакте. При этом еще скажу, что присоединение по дыханию может быть усилено, когда, например, в такт своей речи вы еще совершаете поступательные движения телом или кивающие движения головой. Фактически это уже двойное присоединение к одному ритму.

Присоединение по поведению

В основе этого присоединения лежит присоединение по позе и жестам, хотя оно гораздо шире, потому что здесь мы можем присоединяться и по имеющимся эмоциям. Как правило, речь идет о положительных эмоциях. Возможно, нам будет удобнее присоединяться по мимике. Каждый раз мы опираемся на целесообразность и пользу, которую это присоединение принесет всему процессу гипнотерапии. И опять же мы можем говорить о том, что присоединение во время беседы будет отличаться от присоединения в период транса. Обычно в беседе человек больше жестикулирует, более активен, у него гораздо больше внешних признаков меняющихся состояний. В этот момент и гипнотерапевт должен быть более активным. И, разумеется, встает

вопрос: насколько же точным должно быть присоединение по позе, жестам?

Существуют разные точки зрения, нередко диаметрально противоположные. Одни специалисты считают, что присоединение должно быть абсолютно точным, другие, наоборот, считают, что оно возможно за счет неких минимальных признаков, минимального подобия. Скорее всего, истина лежит где-то посередине, поскольку если присоединение будет абсолютным, то массу времени, сил, внимания мы потратим именно на то, чтобы отследить, как выглядит человек, перенести мысленно его позу на себя, устроиться в подобной позе. А если учесть, что человек активен, то его поза будет меняться, значит, нам нужно будет каждый раз себя перенастраивать. Скорее всего, это приведет к двум неприятным эффектам: дискомфорту психотерапевта, который постоянно вынужден изменять свою позу, и потере большого количества времени и внимания на этот процесс. Кроме того, поза, комфортная для клиента, может быть некомфортна и даже дискомфортна для психотерапевта. А если принять положение, что при хорошем уровне присоединения психотерапевт и клиент начинают чувствовать друг друга, то можно себе представить, какие впечатления будут у нашего клиента.

Поэтому если говорить о позе, то она должна быть похожей, но не абсолютно подобной позе клиента, а удобной и комфортной для вас. Здесь еще следует учесть, что есть разница в позах мужчины и женщины. Эти гендерные различия следует учитывать, поскольку если перед вами клиент противоположного пола, то вполне возможно, что для вас его поза либо сложна, либо неадекватна.

Кроме того, если передо мной находится человек в агрессивной позе, я подумаю, прежде чем принимать подобную позу, к каким эффектам это может привести. Возможно, что грубиян утихомирится, а возможно, сочтет такое проявление, такую демонстрацию моей позы сигналом для расширения конфликта.

При хорошем присоединении, как правило, если один из двоих участников разговора меняет позу, то второго неосознанно тянет делать то же самое. С одной стороны, это помогает мне быть в соединении с клиентом. С другой стороны, в ряде случаев это вновь играет мне на руку. Когда я вижу клиента в закрытой позе, я могу вначале принять подобную позу, посидеть с ним некоторое время, возможно, присоединиться по другим параметрам, а затем раскрыть свою позу, рассчитывая на то, что следуя за мной, он раскроется и будет более доступен в диалоге.

Когда наступает время для транса, мы с клиентом обычно уже находимся в достаточном присоединении, и он готов следовать за мной. И тогда нередко наведение транса начинается с того, что я принимаю расслабленную трансовую позу, демонстративно начинаю прикрывать глаза, медленно давая им закрываться, что вызовет подобную реакцию с его стороны. Обычно во время транса я буду сохранять ту же позу, которая есть у клиента; это позволяет мне лучше воспринимать его и лучше чувствовать.

Часто до транса клиент много жестикулирует, что особенно характерно для визуалов. Как же правильно присоединиться к жестам? Если жестов немного, то, скорее всего, я буду повторять их. Возможно, это будет не сразу, а с небольшим интервалом после появления его жеста. Если жестов много, в первую очередь я буду внимательно отслеживать ритм и направление жестов, потому что, как правило, они будут присутствовать. И, скорее всего, я буду присоединяться именно по ритму и направлению, поскольку если я буду размахивать руками как мельница, то человек это заметит, и это может вызвать у него раздражение, потому что не исключено, что он может принять это за насмешку. Поэтому обычно в моих руках с этим же ритмом и в подобном направлении будет покачиваться ручка, возможно будет перекрестное присоединение, когда к жестам рукой я буду присоединяться ритмом движения стопы, которая будет покачиваться в сходном ритме.

Важно поймать общий настрой человека, его активность и соответствовать именно этому настрою. Я не обязательно должен повторять каждый жест, причем часто жесты оппонента будут сопровождать его слова, а значит, мое присоединение по ритму речи также будет играть на руку присоединению по жестам. Главное правило здесь — вновь присоединяться с умом и со смыслом, понимая, для чего мы это делаем, создавая присоединение, которое комфортно мне как терапевту и которое поможет наладить взаимодействие, а не делая это ради галочки, не осознавая того, к чему приведет подобное действие.

Присоединение по жестам возможно и в трансе. Например, транс изначально начинается с какого-то положения рук, с какого-то положения тела, и тогда я принимаю это положение тела, и мои руки точно так же оказываются в воздухе в нужном жесте, на нужной высоте. Если клиент идет в транс с открытыми глазами, тем более я буду сопровождать все движения его рук, и, возможно, именно моя поднимающаяся рука даст сигнал

для левитации его руки. Часто я буду копировать его движения, хотя, как правило, когда глаза закрыты, я уже могу этого не делать, поскольку человек больше в своем процессе, и я не считаю необходимым соответствовать его движениям полностью.

Присоединение по характеристикам голоса

Когда мы говорим о присоединении по характеристикам голоса, то имеем в виду громкость, тембр, паузы, ударения, скорость речи. Наибольшее богатство характеристик голоса будет в беседе, когда речевой аппарат оппонента находится в тоне, и мы можем слышать все многообразие его речи. Я стараюсь по возможности соответствовать человеку, который сидит передо мной, но не всегда это бывает возможно. Если я могу соблюсти громкость, наличие пауз, то высоту голоса я могу воспроизвести далеко не всегда, если передо мной сидит человек или с очень высоким голосом, либо с низким басом. Я могу постараться сыграть на возможностях своего голоса, но это будет некое подобие, а не абсолютное присоединение, хотя этого абсолютно достаточно.

Часто первое, с чего мы начинаем, это громкость. Человек, который приходит на прием к психотерапевту, нередко смущается или чувствует бессилие перед тем, что с ним происходит, и поэтому голос его звучит тихо. И нередко, начиная беседовать с ним, я также делаю мой голос достаточно тихим, но при этом обязательно он должен быть хорошо модулирован, чтобы оппонент слышал его. И постепенно, войдя в присоединение с данным клиентом, я начну делать свой голос чуточку громче, затем еще чуточку громче, то есть начинаю вести его за собой, и, как правило, человек начинает говорить громче, а это уже определенный терапевтический эффект, поскольку он может громко заявить о своей проблеме.

Голос — это мое основное терапевтическое оружие, мой основной терапевтический инструмент, с помощью которого я веду человека в транс. И поэтому, когда мой голос замедляется, становится более тягучим, растянутым, с большими паузами, это, как правило, воспринимается человеком как сигнал наведения транс, как сигнал для вхождения в транс. В транс мы можем получать от клиента обратную связь, когда он использует свой голос. И нередко в этот момент мой голос также будет соответствовать его интонациям, его стилю, паузам. В ряде трансов,

например рекомендованных Дэвидом Гроувом, мы говорим с клиентом в течение всего сеанса, и тогда я очень тщательно присоединяюсь по характеристикам речи своего клиента, чтобы это не выбивало его из транса, а наоборот, погружало еще глубже.

Присоединение по голосу, по голосовым характеристикам напоминает пение дуэтом, когда два человека вместе поют одну песню, и это их сплачивает. Это очень важный вид присоединения, который создает эффект совместной песни, совместного творчества. Именно благодаря этому эффекту, клиент вместе с моим голосом, вслед за моим голосом последует в трансовое состояние и в трансовые переживания, находя в них много своего.

Присоединение по ключевым словам

Ключевыми считаются слова и фразы, на которые человек в ходе разговора делает особенное смысловое ударение, сразу слышится, что эти слова значат для него гораздо больше, нежели просто слова. Вполне возможно, что они говорят о его характеристике себя, о его характеристике будущего, о том, как он описывает прошлое. Возможно, здесь прозвучат некоторые метафоры сравнения, которые я затем использую, создавая на их основе терапевтические метафоры. К ключевым словам ни в коем случае не относятся жаргонные слова или слова-паразиты. Даже если мой клиент будет их использовать, я не пойду за этим предложением, поскольку считаю этически правильным освободить свою речь и наше взаимодействие с ним от таких слов. Возможно, это проявленная таким образом попытка сопротивления, попытка защититься, отстраниться от терапии, но более подробно эту ситуацию мы рассмотрим в главе, посвященной сопротивлению.

Присоединение по ключевым словам имеет несколько положительных моментов. Во-первых, слыша и выделяя подобные слова и фразы, я прикасаюсь к структуре убеждений и ценностей человека, начинаю понимать, что для него является значимым и важным. Во-вторых, когда я использую эти слова в своей речи, это дает мне возможность показать человеку, что я его слышу, и это им положительно воспринимается. А кроме того мне не надо опасаться, что эти слова не будут им восприняты, поскольку это его слова, они родные и близкие для него и с большой готовностью будут им приниматься, и, опираясь на подобные слова, я могу развивать свои терапевтические идеи. Нередко эти слова подчеркиваются инто-

нацией, ударением, нередко перед ними стоит небольшая пауза, за время которой происходит осмысление, и затем эти слова приходят к человеку как инсайт и, по-видимому, несут в себе достаточно глубокую бессознательную информацию. Часто они являются носителями результата осмысления человеком своей ситуации, своего прошлого, будущего, то есть имеют более глобальный характер. И это значит, что они прекрасно встраиваются в структуру гипнотического языка, который часто несет в себе признаки глобальности, чтобы человек мог встроить в них свой конкретный опыт.

В случае если человек предьявляет метафору сравнения, предположим, говорит: «Вы знаете, я чувствую себя как птица в клетке», я могу перейти сразу на метафорический язык. Я могу спрашивать об ощущениях этой птицы, о качествах клетки, имеет ли птица возможность выходить из этой клетки, кто создал клетку и так далее, то есть с языка сознательного мы переходим на язык метафорический, более бессознательный. Вполне возможно, что затем в трансе клиенту будет предьявлена метафора, где у этой птицы будут качества, которые клиент уже описал, говоря мне, о чем мечтает эта птица.

Ключевые слова — значимый рабочий материал, который можно использовать в этом трансе, но вполне возможно, что его действие будет перенесено на другой и даже на несколько сеансов. Может быть, подобное обозначение клиентом себя мы будем использовать как символ состояния и пронесем его через всю терапию, отмечая и сравнивая изменения в состоянии клиента с тем образом, который он дал. Возможно, что в его речи будет много значимых идей, много ключевых слов. Скорее всего я не буду использовать все, да и не смогу этого сделать, но обязательно использую те, которые кажутся наиболее подходящими, наиболее демонстративными для клиента, больше всего соответствуют его состоянию.

Глубинное присоединение

Это сложно объяснимый вид присоединения. Как правило, подобное присоединение возможно, когда мы уже имеем все предшествующие виды присоединения. Чаще всего оно напрямую связано с опытом терапевта, с опытом ощущения себя, пространства вокруг себя. Нередко это происходит и может производиться следующим образом: ощущая себя в своем кабинете

на своем кресле, я, как будто бы расширяясь, увлекаю клиента в свое пространство. Это в чем-то похоже на соединение с человеком, как будто некое пространство меня в какой-то момент становится больше, чем я сам, и как облако, как поле включает в мое пространство клиента, создавая таким образом единое поле, единое пространство с ним, в котором я начинаю его лучше ощущать, лучше чувствовать. Нередко именно в этот момент приходят образы, которые, как оказывается позднее, появились у клиента, а может быть это наши совместные образы.

В этом есть что-то эзотерическое, непознанное, но этот удивительный вид присоединения дает и лучшее чувство клиента, и большую включенность его в процесс, фактически создавая между нами систему взаимодействия, которая направлена на его развитие. Безусловно, в этот момент я тоже нахожусь в трансе, потому что мое внимание сконцентрировано внутри этого поля, внутри этой системы, как будто мы вместе с человеком находимся в удивительном трансовом танце, сопровождающемся совместными эмоциями, ощущениями, движением по процессу. При грамотном исполнении это не вызывает переносных, контрпереносных реакций и очень значимо способствует терапевтическому прогрессу. Но при этом терапевт не должен забывать о своей защите, поскольку, когда речь идет о значимых переживаниях клиента, мы можем также ощущать его боль, хотя в этом случае я могу больше ощущать себя, например, в роли родителя, который ослабляет эту боль, чтобы повести человека к избавлению от нее.

Глубинное присоединение возможно только в том случае, если терапевт имеет хорошие навыки в создании контакта с самим собой, с ощущением себя, своих внутренних состояний, своих переживаний, контакта с собственными частями личности и контакта с целостностью своей личности. Только после этого возможно расширение себя за собственные пределы. Это присоединение нельзя осуществить технически, сознательно, оно происходит на уровне глубинных состояний, глубоких чувств, понимания себя. Это состояние лучше доступно людям, занимающимся самоисследованием, но при этом оно обязательно несет в себе возможность открытия внешнему миру. Возможно, его следует назвать медитацией, центрированной на клиенте, но при этом, безусловно, следует помнить, что главная цель этого состояния — создание условий для терапевтического процесса. Это присоединение — не цель, а средство, с помощью которого происходит развитие клиента, движение его по этапам

терапии, поскольку каждый вид присоединения и все вместе являются средством для последующего ведения, направления человека к его терапевтической цели.

В ходе работы не обязательно должны быть использованы все виды присоединения. Во-первых, мы присоединяемся так, чтобы в этом взаимодействии нам было комфортно. Во-вторых, взаимодействие с оппонентом — это не бланк, где я ставлю галочки: я присоединился по репрезентативным системам, я присоединился по дыханию и так далее. Здесь должна быть целесобразность и направленность.

Виды присоединения перекрывают друг друга, и иногда сложно сказать, является ли это присоединением по дыханию или присоединением по голосовым характеристикам, является ли это присоединением по репрезентативным системам или по ключевым словам. Все смешивается и в то же время образует одно общее единство, из которого возможно и будет выходить более глубокое присоединение, о котором я говорил в конце.

Для умелого практика присоединение уже не представляется сложным, оно часто становится автоматическим, неосознаваемым, но вначале, конечно же, присоединение будет требовать сознательного внимания и даже усилий. Но через определенное время использования те умения, которые мы приобретаем сознательно, становятся автоматизмами. Это относится и к умению присоединяться. Когда-нибудь вы с интересом только через какое-то время после начала взаимодействия сможете отследить, что, оказывается, вы находитесь в присоединении, которое сознательно и не планировали. И это скажет о том, что вы достигли в присоединении мастерства.

Глава 3

СОСТОЯНИЕ ТРАНСА

Виды транса

Транс очень многообразен. С его привычным бытовым проявлением каждый из нас сталкивается не один раз в день, когда мы входим в состояние отрешенности, задумчивости, концентрируясь на своих внутренних переживаниях или просто отключаясь от внешнего мира. Это естественный, спонтанный транс. Один из самых известных учеников Эриксона Эрнест Росси в своих работах доказывает, что люди спонтанно создают это состояние примерно раз в полтора часа, и такое погружение в себя, такая специфическая активность мозга длится около 20 минут. Он считает, что транс связан с одним из естественных ультрадианных ритмов жизнедеятельности мозга.

По-видимому, такой транс решает больше физиологические задачи и едва ли способен решить психотерапевтические проблемы, которые есть у данного субъекта. Возможно, он служит для переработки текущей информации. С большей степенью вероятности такое состояние наступит в случае появления неожиданной информации или большого ее объема, и тогда это очень близко к состоянию конфузионного транса, который может использоваться для наведения транса терапевтического.

Терапевтический транс, как правило, создается самостоятельно, но опираясь на работу Эриксона, можно сказать, что его удобнее создавать, используя тот самый естественный, или, как его еще принято называть, натуралистический транс как опорную базу. В своей работе Эриксон внимательно наблюдал за человеком, ожидая наступление признаков натуралистического транса, и когда их замечал, вел дело к углублению транса, то есть использовал вначале собственные психофизиологические особенности человека как основу, а затем только углублял получившееся состояние транса и переводил его в терапевтическое.

Еще в XIX веке был известен другой прием, который в настоящее время применяется крайне редко, в основном для родительской психотерапии. Речь идет о переводе естественного сна в гипнотический и использование полученного состояния. Часто используется в качестве приема в материнской терапии,

когда мама, усаживаясь рядом со спящим ребенком, либо говорит о своей любви к нему, либо дает более структурированное внушение, направленное на работу с энурезом или другими проблемами, которые есть у ребенка. К сожалению, достаточно мало специалистов знают об этой методике и рекомендуют ее родителям для работы, хотя данная методика способна давать потрясающие результаты.

Различают *индивидуальное и групповое наведение транса*. Хотя если строго следовать канонам эриксоновской гипнотерапии, стоит говорить только об индивидуальной работе, потому что именно при этом можно внимательно отследить обратную связь, реакцию со стороны клиента. Можно быть абсолютно специфичным, рассчитывая свою работу именно на данного человека, поскольку при групповой работе перед нами находится не один субъект, а группа. И даже если условно у данной группы сходная проблема, например, заболевание алкоголизмом, все равно каждый человек — это отдельная личность, имеющая свою личную историю, некие базовые основания, возможно, в сходной степени измененные заболеванием, но, тем не менее, это разные люди со своими привычками, пристрастиями, интересами. И гипнотическая работа с группой всегда будет более стандартизированной, шаблонной и менее специфичной, что, безусловно, будет отражаться на результате лечения. Однако при работе с группой мы можем моделировать различные социальные ситуации, если это необходимо для терапии, мы значимо экономим время и усилия и можем охватить большее количество пациентов. Особенно целесообразна групповая психотерапия в условиях стационаров, при работе с людьми, имеющими сходные проблемы.

Транс — удивительное состояние, которое соединяет в себе множество разных признаков, иногда внешне несовместимых друг с другом. Прежде всего, это удивительное состояние одновременной сосредоточенности мышления и расширенности сознания. Если это представлять метафорически, то погружение в транс похоже на просачивание песчинки в песочных часах, когда для того, чтобы перейти в другую половину часов, ей надо сначала пройти сквозь узкое отверстие, то есть сконцентрироваться, сузиться, отбросить все то, что есть вокруг, а пройдя сквозь это состояние, получить одновременно быстрое расширение своих возможностей, впечатлений, открытый новый мир. Нередко человек ощущает потерю своих внешних границ и безграничность открывающегося мира.

В транс многое зависит от направления внимания. Клиент может получить удивительные чувственные переживания, которые были в его жизни и которых не было. Это могут быть и переживания далекого прошлого, и чувственные фантазии о будущем, и переживания опыта, выходящего за пределы привычного человеческого состояния, некое единения с миром, прохода за границы времени и пространства. Именно эти впечатления и дают возможность людям фантазировать о переживании прошлых жизней, связи с Богом, переживать необычные интроперсональные и трансперсональные состояния, что добавляет гипнозу мистики, нередко привлекает шарлатанов и отталкивает серьезных специалистов.

Транс может делиться на *внешний и внутренний*. Большинство погружений в себя носит внутренний характер, и нередко именно поэтому используется термин «погружение», то есть движение куда-то вглубь, внутрь, когда человек занимается исследованием себя. И тогда наведение трансa происходит следующим образом: вначале внимание человека концентрируется на симптоме, на словах гипнотерапевта, на возникающем гипнотическом феномене, а затем перенаправляется внутрь. Наверное, это похоже на то, как солнечные лучи собираются через линзу, а затем узконаправленным пучком с гораздо большей результирующей энергией способны что-то зажечь. Примерно таким образом, по такой схеме происходит наведение внутреннего трансa, когда роль линзы играет наведение трансa, в результате которого собранное внимание человека перенаправляется или на поиск ресурсов, или поиск причины, поиск выхода, решения проблемы. Часто это будет сопровождаться закрытием глаз, бездействием, то есть привычными трансовыми признаками.

Внешний транс имеет другие признаки. Вполне возможно, что у человека во внешнем трансe будут открыты глаза, он может проявлять двигательную, речевую активность. Но при этом совершенно ясно, что вокруг него раскидывается иная реальность, то есть мы имеем дело фактически с галлюцинированием, когда исчезает обстановка терапевтического кабинета и появляется другой мир, либо в терапевтическом кабинете появляются образы, личности, которых в реальности там не существует. Это ни в коей мере не связано с психиатрической патологией, хотя может напугать неопытного специалиста и,

возможно, испугало бы обычного зрителя, которого, к счастью, нет в этот момент в терапевтическом кабинете.

Если говорить о нетерапевтическом появлении транса, то обычный транс вызывается многими состояниями. Например, транс появляется при совершении привычных монотонных движений, не важно, что делает человек — ведет машину по привычному маршруту или крутит ручку мясорубки. Транс достаточно легко индуцируется при различных групповых действиях, например, при групповом, хоровом пении, монотонном повторении фраз, при чтении молитв, при движении строем и в других случаях, когда человек чувствует себя только единицей, причем часто несамостоятельной, среди движения в какой-то группе. Это часто используется при промывании мозгов в сектах, при различных религиозных ритуалах, на митингах, спортивных матчах или концертах, когда группа фанатов скандирует что-то любимому артисту.

Каждый из этих трансов специфичен, но тем не менее они имеют свои общие признаки, вне зависимости от того, чем данный транс вызван.

Признаки транса

Состояние транса многозначно и неоднородно. Это ведет и к сложности его описания, и даже к появлению вопроса — а существует ли состояние транса? Следует отметить, что это многообразие связано с тем, что у каждого человека транс будет проявляться по-своему, причем в различных трансовых погружениях один и тот же человек может давать совершенно разные трансовые реакции, и транс будет проявляться абсолютно индивидуально. Описывая признаки транса, мы хотим дать максимально объемную картину возможных его проявлений, но скорее всего даже она не будет исчерпывающей, и при внимательном наблюдении за своими оппонентами вы обнаружите еще какие-либо признаки или отдельные нюансы описанных признаков.

Релаксационные признаки. К ним относятся снижение мышечного тонуса, расслабление. При этом расслабление является как субъективной характеристикой человека, так и внешне наблюдаемым явлением, когда за счет снижения мышечного

тонуса человек, сидящий в кресле клиента, обмякает, как будто «тает» в кресле, что заметно и по его позе, и по осанке. И здесь особенно бывают видны мышечные зажимы, которые расслабляются позже. А главное, это легко заметить по лицу человека, когда его черты сглаживаются, теряется рельефность, контуры. Можно сказать, что расслабление будет прямо пропорционально глубине транса: чем глубже человек находится в трансе, тем меньшим становится тонус его мышц. Для человека в трансе характерна неподвижность за счет стремления оставаться в расслабленном состоянии — даже выходя из транса, он все еще продолжает экономить свои движения.

Когда мы запрашиваем у клиента вербальную или невербальную ответную реакцию, прежде чем мы ее получим, заметно явное *увеличение латентного периода*, и это следует учитывать. Время идет не только на пробуждение части сознания, чтобы обработать наш запрос, но и на то, чтобы напрячь те или иные мышцы, например, мышцы пальцев рук, чтобы дать пальцевой сигнал, или мышцы, управляющие речью, для того, чтобы ответить вербально.

На фоне погружения в транс явно заметно *замедление дыхания*, оно становится более ровным, менее глубоким. Это связано с тем, что телу в таком состоянии не требуется большое количество кислорода, и такой автоматический, произвольный процесс как дыхание переходит в достаточно расслабленный режим. Если в этот момент у вас есть возможность измерить пульс, то вы заметите, что *частота пульса снижается*. Нередко на фоне мышечной релаксации появляется субъективное ощущение психологической релаксации, как будто что-то внутри, символизирующее проблему, отпускает. Часто это сопровождается состояниями комфорта, спокойствия, поэтому транс сам по себе может нести терапевтическое значение даже без встроенных в него внушений. Но обычно в результате такого трансового расслабления все ограничивается состоянием отдыха и спокойствия.

На фоне расслабления может проявляться другая группа феноменов, которые связаны с появлением идеомоторных эффектов, так называемые *идеомоторные феномены*. К ним относится подрагивание или *фасциляция век*. Речь идет о мелких подрагиваниях закрытых век, которые носят спонтанный, частый характер. В литературе есть описания этих быстрых подрагиваний, сравнивающие их с подрагиванием крыльев бабочки. Следует отметить, что для ряда субъектов подобное подрагивание

является чуть ли не нормальным. Даже когда они закрывают глаза при полном бодрствовании, у них уже может наблюдаться такое подрагивание век. Возможно, это связано с физиологической особенностью или с повышенным уровнем невротизации. У других подобная фасциляция происходит уже после периода расслабления век, и это можно считать истинным гипнотическим показателем.

Могут подрагивать не только веки, но и пальцы рук, которые подрагивают также очень мелко, как будто вздрагивают. Как правило, это связано с появлением какой-то информации, которая приходит из глубины бессознательного. Но вполне возможно, что клиенты даже не отслеживают, с чем это связано, в ряде случаев они даже не замечают и такого подрагивания.

Подрагивание пальцев является значимым терапевтическим сигналом, и область кистей рук должна быть объектом нашего пристального наблюдения во время наведения транса, поскольку пальцы будут являться и показателем обратной связи. Но увидев такое подрагивание, можно использовать его для индукции более расширенных идеомоторных феноменов, например левитации руки.

Левитация руки — это спонтанное движение рук, одной или обеих, когда или самостоятельно, или чаще под воздействием наших внушений рука начинает подниматься. Безусловно, это происходит за счет мышечного напряжения, но оно является настолько легким и незаметным, что клиент, если отслеживает такой подъем, считает его чудом, тем более, что у него есть ощущение, что рука поднимается самостоятельно. Левитация руки может происходить на различную высоту. Она может быть минимальной, когда буквально только пальцы рук поднимаются вверх, а кисть остается лежать. В ряде случаев она бывает очень значимой, хотя обычная высота определяется рукой, когда она сгибается в локте. При этом левитация предполагает не просто подъем по вертикали, а вполне возможно переходит в различные движения, иногда продолжающиеся в движениях тела, при этом руки могут быть самостоятельными, отдельными друг от друга, или взаимодействовать.

В дальнейшем мы расскажем, как использовать левитацию для обратной связи, и чем этот феномен может быть полезен для терапевтической работы. Сейчас только могу сказать, что левитация, которая происходит у клиента, как правило, сохраняет у него достаточно глубокий уровень транса, и при этом

оказывается отличным признаком обратной связи, которая показывает, как человек реагирует на те или иные внушения, которые связываем с движениями рук. Например: «И ваши руки могут расходиться, открывая вас всему новому, что приходит в вашу жизнь». И наблюдая за движением рук, можно предположить, что если действительно руки расходятся, то человек на глубоком психологическом уровне действительно открывается.

К идеомоторным движениям может относиться не только левитация рук или руки, могут также двигаться ноги, хотя это менее вероятно. Во-первых, обычно сеанс проходит в положении сидя, а в этом положении ноги зафиксированы как в области ягодиц, когда оппонент сидит на кресле, так и в области стоп, опирающихся на поверхность пола. В положении лежа это более вероятно, но здесь вступает в силу второе ограничение — ноги гораздо тяжелее, нежели чем руки, и в расслабленном состоянии им тяжелее собрать остатки тонуса, чтобы начать подъем.

Чаще наблюдается идеомоторное движение головы, когда голова начинает наклоняться вперед, отклоняться назад, двигаться по кругу. Это тоже можно отнести к левитации, хотя из-за того, что шея короче руки, у этих движений очень малая амплитуда.

К идеомоторным движениям можно отнести также *катаlepsию*, хотя это больше состояние телесного тонуса, когда телесное расслабление для одной части тела, а иногда и для всего тела переходит совсем в иное состояние, которое называют катаlepsией или восковой гибкостью, которая характерна тем, что часть тела или все тело застывает в какой-либо позе, в каком-либо положении и может достаточно долго находиться в этом положении без видимой усталости. Хотя в условиях транса нередко, например, катаlepsия руки будет сопровождаться движением, то есть переходит в левитацию. Это состояние также может быть спонтанным, и мы можем наблюдать клиента, принявшим какую-то неудобную позу и застывшим в ней, но чаще это происходит с той или иной частью тела, прежде всего с руками.

В других случаях мы индуцируем это состояние, как правило, опираясь на внешний вид руки. Когда рука готова к катаlepsии, об этом свидетельствуют несколько минимальных признаков, говорящих специалисту, что рука может застыть в том или ином положении, например, будучи поднятой в воздух. Это, прежде всего, застывшее неудобное положение пальцев, изменение цвета кожных покровов руки, в других случаях это уплощение

ладони, которая в норме имеет куполообразную форму, когда лежит на колене, а здесь слегка уплощается. По-видимому, это говорит о потере глубокого тонуса и о достаточно глубоком состоянии гипноза у данного человека.

Следует заметить, что состояние готовности к катаlepsии или левитации достаточно мозаично. Например, одна рука может испытывать легкость и готова подняться в воздух, а другая напротив, лежит расслабленно и не поднимется ни при каких условиях. Поэтому важно быть очень внимательным и даже на глубоком уровне, больше интуитивном, чувствовать готовность клиента к тому или иному действию.

Следующая группа признаков транса или гипнотических феноменов имеет отношение к памяти. При этом может наблюдаться два прямо противоположных феномена: гипермнезия и амнезия.

Амнезия нередко возникает после выхода человека из транса, при этом речь идет об амнезии на события, происходившие во время транса: он не помнит ваших слов, не помнит собственных образов, состояний. При этом по уровню амнезии можно определить, насколько глубоким был транс. Чем больше была глубина транса, тем большую амнезию по ее итогам демонстрирует клиент. При этом мы можем получить даже полную абсолютную амнезию, хотя сложно сказать, связано ли это со способностями гипнотерапевта или со способностями клиента, потому что амнезия может быть как спонтанной, так и индуцированной.

Часто при обучении задают вопрос — для чего нужна индуцированная амнезия? Мы будем подробнее рассматривать этот феномен и гипнотические приемы, связанные с ним, но уже здесь могу сказать, что амнезия — это свойство сознания, реакция памяти на те или иные события. Поскольку в эриксоновском гипнозе сознанию отводится очень незначительная роль, то считается полезным за счет феномена амнезии помешать сознанию вклиниться в процессы, которые продолжаются в бессознательном. Выход из транса не означает, что бессознательные процессы завершаются. Они продолжаются и после транса, а за счет амнезии сознание не может внести в эти процессы свои коррективы и помешать им.

Прямо противоположный феномен — *гипермнезия* — является одной из визитных карточек гипноза. Считается, что в состоянии транса человек способен вспомнить из своей жизни если

не все, то очень многое. На самом деле это не так, хотя в ходе трансового состояния воспоминание тех или иных событий, которые были в жизни человека, действительно облегчается. Но, как правило, все равно вспоминаются эмоционально значимые события, которые сохранились в памяти человека, и за счет трансового состояния доступ к ним оказывается более простым. При этом следует сразу отметить, что гипермнезия будет носить субъективный и иногда случайный характер. Очень часто по запросу человек либо не сможет вспомнить реального события, либо может его сфантазировать, то есть гипермнезия может быть истинной и ложной. При этом вполне возможно, что человек не сумеет отличить, насколько истинными являются его воспоминания, сколько в них правды, а сколько фантазии.

Именно по этой причине и не смогли увенчаться успехом попытки поставить гипноз на службу правоохранительным органам, поскольку в ряде случаев свидетели того или иного преступления давали действительно ценные данные, но в других они могли описывать то, чего не было, давать ложную информацию, которая только заводила следствие в тупик и не могла служить доказательством истины той или иной гипотезы. Поэтому в настоящее время гипноз редко используется для выяснения какой-либо истины.

Даже в психотерапии, когда мы в ходе гипноанализа стремимся уйти в прошлое человека, мы нередко получаем фантазию, то есть описание события, которое в действительности не происходило. Как правило, для целей психотерапии такого, даже ложного, события нам достаточно, поскольку фантазия была создана бессознательным, опираясь на какие-то механизмы и связи, лежащие в нем, а значит напрямую связана с реальным событием, которое за счет феноменов искажения оказалось запомненным именно таким образом. То есть мы имеем дело не с пустой фантазией, а с искажением, трансформацией реального опыта человека, и значит именно этот трансформированный опыт и является основой или значимой частью проблемы.

В ряде случаев полученная информация ставит нас перед дилеммой — насколько серьезно ее можно воспринимать, например, когда в ходе такого воспоминания клиентка вспоминает об инцестуозных реакциях со стороны близких родственников, а это может перевернуть весь ее мир, перевернуть все отношение к тем, кого она считала близкими людьми. В таких случаях я считаю очень важным иметь в виду, и сообщить об этом клиенту, что подобные воспоминания можно считать истинными с

большими допущениями. И если они не подтверждены ничем из того, что есть в ее будничной повседневной памяти, в памяти сознательной, возможно это является ложной информацией, может быть даже сексуальными фантазиями, но даже здесь ни в коем случае я не стану исключать, что это первый выход вытесненной информации. И я должен быть очень осторожен, отыскивая подтверждение или отрицание этой информации.

Достаточно часто, даже если информация не подтвердилась, она, тем не менее, реально может быть полезной для нас. В моем терапевтическом опыте был случай, когда клиентка связала свое сегодняшнее состояние с выявленным в ходе гипнотического погружения событием из 4—5-летнего возраста, когда она, отдыхая с родителями на берегу моря, оказалась неожиданно подхвачена набежавшей волной и затянута на глубину. Она стала тонуть, но случайный свидетель этого события — мужчина спас ее, вытащив на берег. Проработав в ходе последующего сеанса это событие, мы добились исчезновения проблемного состояния, и оно исчезло до того момента, когда она при встрече с родителями не рассказала о том случае, когда она тонула, сказав, что это явилось причиной ее проблемы, которая теперь ушла. Выслушав историю, родители сказали, что ничего подобного не происходило, они прекрасно помнят этот отдых, она всегда была у них на глазах, и никакого опыта утопления у нее не было. Повидимому, это не должно было сильно ее разочаровать, но оказалось, что эта сознательная информация подвергла сомнению всю нашу работу, проблема сразу же вернулась, и с ней пришлось работать дальше, используя иные приемы. То есть оказалось, что даже ложная информация, полученная в ходе гипнотического погружения, но использованная для последующей работы, может дать значимый терапевтический эффект.

Достаточно часто мы не можем сказать, являются ли воспоминания клиента в ходе гипноанализа истиной или ложью, мы просто используем эту информацию для последующих действий, рассчитывая, что это даст нам возможность быть эффективными. Это означает, что нам не очень важно, истинна эта информация или нет, а важно, чтобы она была полезна для терапевтического процесса и для положительного исхода.

Интересная группа феноменов связана со временем, с *искажением восприятия времени* в трансе. В большинстве случаев клиент, находящийся в трансе, теряет время, то есть, выйдя из

состояния транса, в котором он находился около получаса, он может сказать, что он был в этом состоянии не более 5—7 минут. Возможно, это связано с феноменом амнезии, когда человек старается припомнить, что же было в трансе, и соотносит с этим то количество времени, которое ему потребовалось. А поскольку вспомнить он может далеко не все, то и количество времени уменьшается. Но бывают случаи, когда человек воспринимает время как бесконечно долгое, хотя в большинстве случаев вопрос о времени его нахождения в трансе застаёт его врасплох, поскольку он не замечал время, его внимание было сосредоточено на текущем процессе. А если процесс еще и выходил за рамки настоящего, то есть в ходе работы мы или исследовали прошлое, или создавали у клиента представление будущего, то тем более он дезориентирован во времени.

Искажение восприятия времени в гипнотерапии используется нечасто. Один из вариантов подобного использования заключается в том, чтобы этот феномен бессознательное должно индуцировать спонтанно даже в сознательном, бодрствующем состоянии, и тогда, например, приступ боли, который длится у хронически больного человека очень долго, может субъективно восприниматься как что-то очень скоротечное.

Одно из направлений гипноза связано с различными телесными ощущениями, телесными реакциями, которые происходят во время транса. В первую очередь это связано с *феноменом обезболивания*, более широко с *феноменом изменения чувствительности*, когда в ходе работы в теле могут появляться или исчезать различные ощущения. Чаще всего это действительно связано с болью, хотя иногда гипноз, особенно в начальной стадии, может быть использован даже для усиления чувствительности. Нередко люди в начале вхождения в транс описывают более четкое и яркое видение окружающего пространства, усиление и четкость звуков, но чаще это очень мимолетное явление, которое быстро переходит в снижение чувствительности, а затем вплоть до ее полной потери, в том числе болевой.

В середине XIX века гипноз активно использовался для анестезии во время хирургических операций. Описаны сотни операций, произведенных под гипнотическим обезболиванием, вплоть до ампутаций и больших полостных операций. Но появившиеся примерно в это же время анестетики оказались более управляемыми и не требующими искусства гипнотерапевта.

Поэтому сейчас гипноз для обезболивания тех или иных хирургических манипуляций не используется, хотя его можно использовать и для подготовки операций, и для проведения безболезненных родов. На Западе стоматологи нередко используют гипноз для обезболивания стоматологических процедур и операций. Как правило, когда речь идет об обезболивании, мы можем говорить о местной анестезии, когда появляется или индуцируется отсутствие чувствительности в определенной области тела. Более подробно мы будем разбирать это, когда будем говорить именно о феноменах обезболивания.

Очень интересным феноменом гипноза, который лежит в основе гипнотического состояния, является феномен *диссоциации*. В этот же феномен встраивается ряд других, которые были описаны раньше. Под диссоциацией предполагается феномен расщепления, который подтверждается органами чувств человека. Можно условно разделить диссоциацию на несколько проявлений.

Первое — это *пространственная диссоциация*. Она, например, происходит, когда человек, который находится в вашем кабинете, и действительно в каждый момент времени он может ощутить себя здесь, в то же время одновременно может ощущать и представлять себя совершенно в ином месте, например, на берегу моря. И в этот момент его восприятие услужливо помогает ему найти подтверждение этому: он видит перед собой морскую гладь, песок, он слышит крики чаек, шум прибоя, он ощущает запах морского воздуха, прикосновение песчинок к своим стопам, холодок набегающего ветерка и многое другое; то есть он одновременно оказывается как будто в двух состояниях.

Временная диссоциация связана с восприятием человеком себя в сегодняшнем состоянии, и при этом он может чувствовать себя в совсем другом возрасте, например, когда речь идет о *возрастной регрессии*. Он действительно может ощущать себя маленьким. Мысленно опустив глаза, он видит свои сбитые коленки и стоптанные сандалики, он видит больших взрослых, которые ходят вокруг него, то есть в этот момент он действительно чувствует себя маленьким. Он может ярко вспоминать вкус бабушкиного молока или перловой каши, которую ему пытались давать в детском саду. Он ярко вспоминает лица своих друзей, воспитателей, учителей, как будто это происходит сейчас.

Когда речь идет о *возрастной прогрессии*, то есть о представлении будущего, большую роль играют именно не феномены вос-

поминания, а феномены представления. Но, тем не менее, собирая свое представление из кусочков, человек создает целостную картину. Ведь когда он может понять, чего именно он хочет, в состоянии транса, его мышление может создать для него картинку будущего, которое для него является реальным, ведь диссоциируясь от настоящего, он должен ассоциироваться с чем-то. В этом случае он ассоциируется со своим предполагаемым состоянием в будущем, которое может являться для него ресурсом, и не просто представляемым ресурсом, а ресурсом ощущаемым, что особенно важно, поскольку здесь ощущаются и силы, и радостные эмоции, которые сопутствуют этому состоянию.

Нередким феноменом является *диссоциация частей тела*, когда разные части тела, функционируют по-разному, что, например, может использоваться для обезболивания, когда определенная часть тела становится нечувствительной ни к внешнему, ни к внутреннему воздействию. То же самое нередко происходит при левитации, когда на фоне расслабленного тела идет движение руки. Можно говорить о *диссоциации тела (бессознательного) и сознания*, когда человек может вообще не ощущать своего тела или ощущать, что тело действует самостоятельно. Бывает, описывая левитацию, человек искренне удивляется, что его рука вела себя абсолютно самостоятельно, и его попытки каким-то образом вернуть контроль до выхода из транса не приводили к успеху.

Еще один очень важный феномен — *внутриличностная диссоциация*. Ее можно назвать диссоциацией частей личности, когда в ходе трансового состояния человек может получать доступ к различным своим частям и структурам внутри себя, которые, например, отвечают за внутриличностный конфликт, проявляющийся, безусловно, в интересах, поведении, но обнажающийся только на фоне транса.

Подобное состояние сложно описать сознательно, но оно становится очень понятным, когда его испытываешь сам, поскольку терапевт, ведущий транс, сам находится в диссоциированном состоянии. Это можно отследить у себя, когда какая-то часть вас наблюдает за поведением человека, при этом вы находитесь также в расслабленном состоянии транса, еще какая-то часть вас создает наведение транса, придумывает метафоры. При этом, продолжая речь, вы можете отслеживать свои реакции на то, что происходит в глубине вас, и так далее. То есть терапевт в состоянии транса напоминает поведение Юлия

Цезаря, который славился тем, что одновременно мог делать 4—5 дел. Возможно, что в этот момент он находился в состоянии транса, просто окружающие не знали признаков транса, поэтому это их удивляло.

Феномен диссоциации для гипноза является базовым. Многие теории, пытающиеся описать состояние транса, используют диссоциацию, чтобы объяснить феномены, которые происходят при наступлении состояния транса, и объяснить, на что опирается психотерапия в своем воздействии, и почему состояние гипноза настолько благоприятно для психотерапевтических изменений. Неодиссоциативная теория Хилгарда доказывает, что во время транса происходит одновременное, параллельное функционирование нескольких когнитивных систем.

Получается, что, уходя в транс, человек на какое-то время диссоциируется, отстраняется от реальности, в которой его окружают проблемы, и мы можем повести его к тем силам и к тем решениям, которые были для него недоступны в бодрствующем состоянии. Получив к ним доступ и сохранив его при возвращении, человек может использовать их для решения своей актуальной проблемы.

Это лишь одно и очень общее описание процесса психотерапии, но тем не менее можно сказать, что диссоциация играет в процессе гипнотерапии очень важную роль. Она многообразна, потому что в том или ином трансе могут наблюдаться разные варианты диссоциации; они сочетаются, соединяются друг с другом, и все это формирует многообразие признаков транса, которое проявляется вовне и которое ощущает сам субъект.

Исследуя индивидуальную картину транса каждого человека, мы можем не только понять, что характерно для него, но и определить, какие приемы и тактики мы можем использовать для нашей гипнотерапевтической работы, при этом наблюдая за развитием признаков транса в динамике и помня о том, что они будут сохраняться даже после формального выхода человека из транса.

Спонтанное и управляемое изменение глубины транса является одним из его свойств. Входя в транс, человек не сохраняет некий постоянный уровень его глубины. По-видимому, то, что происходит в трансе, зависит от многих факторов: и от гипнабельности человека, и от степени того материала, который находится и разбужен в бессознательном, и от раздражающих факторов внешнего окружения, и даже от поведения и слов гипнотерапевта. Совокупность этих факторов как совокупность

физических сил, направленных на одно тело, движет трансное состояние человека, в каждый момент времени меняя его. В тот момент, когда расслабляющее, погружающее внушение гипнотерапевта, втягивающая сила бессознательного оказывается сильнее, человек погружается глубже, особенно если его психика склонна к созданию гипнотического состояния. Но уже в следующий момент звук проехавшей машины или изменение тона голоса гипнотерапевта заставляют его сознание пробудиться и больше сориентироваться на окружающий мир. То есть транс подвержен колебательным изменениям, которые не несут какого-либо четко структурированного характера.

Изменение глубины транса мы можем попробовать отследить по признакам транса, которые мы наблюдаем. Как правило, присоединение по дыханию, использование собственных слов клиента, размеренная речь, не прерываемая никакими иными вкраплениями, связанными с повышением тона голоса, изменением его громкости, движением терапевта в своем кресле (что немедленно вызовет ориентировочную реакцию сознания), внушение терапевта на углубление транса, создание тех или иных феноменов глубины транса, например левитации или каталепсии, поддерживают более глубокое состояние гипноза. И наоборот, какие-либо резкие звуки, доносящиеся из внешнего мира, например сигнал автомобиля или голоса людей, проходящих неподалеку и громко разговаривающих, изменение в предъявлении внушений, а негативная, травматическая информация, которая выходит из бессознательного и пугает клиента, уменьшает уровень транса либо даже приводит к спонтанному выходу из него.

Гипнотерапевт должен предполагать развитие процесса, вплоть до самостоятельного выхода из транса, на каждом этапе гипнотической сессии решая, что сейчас является более желательным: перейти к углублению транса или использовать внушения, которые будут работоспособными на данном уровне гипнотического погружения, или принять желание клиента выйти из транса и сопровождать этот выход. Каждый раз терапевт принимает решение, учитывая множество факторов, среди которых значимое место имеет собственный опыт вообще и опыт общения с данным клиентом, в частности.

Глава 4

СТРУКТУРА СЕАНСА ГИПНОЗА, ЭТАПЫ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ СЕССИИ

Терапевтическую сессию, которая использует гипноз, можно условно разделить на три части: предварительную беседу, работу в трансе и завершение сессии. Эти три этапа формально могут иметь достаточно четкие границы, отделяясь друг от друга. Такими разделительными моментами является вхождение человека в транс и выход его из трансового состояния. Но цели и задачи, которые решаются на этих этапах, могут накладываться друг на друга, продолжаться в течение всех трех периодов сессии, хотя возможно будут решаться разными путями.

Предварительная беседа

В предварительной беседе мы вместе с клиентом решаем несколько задач. Во-первых, безусловно, мы собираем информацию о человеке и его проблеме. Это особенно актуально при первой встрече и нескольких последующих за ней, хотя, конечно же, в каждой встрече часть времени мы будем уделять сбору как текущей информации о настоящем состоянии человека, так и задавать вопросы, которые возможно будут помогать нам исследовать прошлое человека и его планы на будущее.

В беседе мы выясняем *жалобы* клиента, то есть те симптомы, которые говорят ему о его психическом или соматическом неблагополучии. Вполне возможно, что симптомы будут связаны не только с ним, но и с его социальными отношениями с другими людьми. Разговаривая, мы будем выяснять, в каких ситуациях и при каких условиях эти симптомы, эти жалобы проявляются, что является триггерами для запуска проблемного поведения или плохого состояния.

Также мы будем узнавать *историю проблемы* человека, когда она возникла впервые, с какими событиями он ее связывает, что произошло тогда, и кто участвовал в самой первой проблемной ситуации, каким образом проблема развивалась с течени-

ем времени, как менялись ее характеристики, как происходила трансформация этой проблемы и запросов, что усугубляло и что улучшало ее течение, был ли наш клиент когда-то клиентом другого психотерапевта, и какие психотерапевтические воздействия производились, какой результат они имели.

Мы узнаем не только об истории проблемы, но и об *истории жизни* человека. В некоторых случаях мы можем начинать исследование буквально с периода беременности, когда наш клиент находился еще в утробе матери. Как правило, такие вопросы имеют за собой опыт специалиста, предполагающего, что за изложенной проблемой может находиться какое-то давнее неблагополучие в родительской семье, нежелание ребенка, некие психологические факторы, связанные с матерью и, возможно, отразившиеся на течении беременности.

Чаще мы начинаем свое исследование с детских лет, узнавая, как формировался характер, как формировалась личность человека, взаимодействие с какими людьми оказало на него значимый эффект как в положительном, так и в отрицательном смысле, его отношения с родителями, братьями и сестрами, сверстниками, события, которые происходили в детском и юношеском возрасте, несущие эмоциональный заряд до сих пор.

Часто на первой встрече или даже когда мы еще договариваемся с клиентом о встрече по телефону, я прошу выполнить информационное домашнее задание, в котором предлагаю клиенту детально вспомнить события своей жизни от самых ранних воспоминаний до сегодняшних. И результаты воспоминаний (я прошу вспомнить любые эмоционально значимые воспоминания, как негативные, так и позитивные) занести в таблицу, которая состоит всего из двух столбцов: первый узкий столбик — это годы жизни, и второй широкий, который занимает практически всю страницу — это эмоционально значимые события, которые относятся к этому периоду жизни. Я прошу человека написать это по возможности подробнее, поскольку это даст мне информацию для анализа связи проблемы клиента с его жизнью, так и информацию для возможного терапевтического воздействия, когда я могу использовать для путешествия в трансовых погружениях как положительные события, которые описаны здесь, так и отрицательные воспоминания, которые для клиента до сих пор являются значимыми.

Пока человек рассказывает мне о себе, я стараюсь получать информацию на двух уровнях. Первый уровень — аналитический, когда я слушаю, что он говорит, пытаясь соотнести его жалобы с перио-

дами и событиями в его жизни, построить причинно-следственные связи, понять, что стоит за предъявляемой проблемой, какие особенности личности, мировоззрения, убеждений стоят за этим.

На другом — чувственном уровне, я стараюсь собирать дополнительную, сенсорно обоснованную информацию, то есть я наблюдаю за поведением человека, его жестами, какие фразы какими жестами сопровождаются, когда человек открывается и в какие моменты закрывает свою позу, какие мои вопросы являются чувствительными, а какие абсолютно его не тревожат, не дают никаких эмоций, каково его эмоциональное состояние, насколько он возбужден или расслаблен, насколько его фактическое эмоциональное состояние соответствует тому, о котором он рассказывает мне, насколько расслабленно или скованно он сидит, насколько уверенно держится во время разговора, есть ли какие-то признаки напряженности: сглатывание, суетливые движения, дрожащий голос. Возможно, это поведение расскажет мне о клиенте гораздо больше, нежели чем он способен рассказать о себе словами. А главное, что это даст дополнительную информацию, которая будет использована в анализе ситуации, потому что в психотерапевтическом контакте редко, когда бывает много информации.

Одной из главных проблем психотерапевтического взаимодействия, на которой основаны ошибки, может быть именно недостаток информации, поэтому любая информация, которую мы можем получить, является важной. Использование для изучения личности клиента каких-либо психологических тестов, психодиагностических приемов является не обязательным, но желательным элементом, особенно если мы рассчитываем на длительную работу с клиентом, направленную на достаточно глубокие изменения в его личности. Исследуя структуру субъективного опыта клиента, мы используем полученные данные для анализа ситуации и, разумеется, прогноза.

Создание зоны доверия

Важным этапом предварительной беседы является *создание зоны доверия*. Для этого мы используем элементы присоединения, которые были описаны ранее, но самое главное — уметь выслушать человека и показать ему ваше принятие его, понимание его ситуации, желание разобраться в ней, желание помочь ему найти выход из нее.

Большинство клиентов искренне стремятся к контакту с психотерапевтом. Возможно, проходит какое-то количество времени, прежде чем они решаются пойти на психотерапию, и, подготовив себя к такому визиту, они уже превентивно готовы к контакту. Для части клиентов, возможно из-за предполагаемой болезненности того, что будет происходить, прикосновение к каким-то очень тяжелым, неприятным воспоминаниям и эмоциям является обоснованием сопротивления, когда мы уже в предварительной беседе сталкиваемся с проявлениями двух внутренних сил человека, одна из которых стремится избавиться от того, что беспокоит, а другая, опасаясь болезненности или стремясь сохранить вторичные выгоды, либо еще по каким-то причинам, не хочет этого контакта. Это будет проявляться в позе, жестах, интонациях. Гипнотерапевт должен быть внимательным, поскольку именно здесь зарождается успех или неудача будущей терапии, поскольку если клиент не будет доверять гипнотерапевту, то успех гипнотерапии под угрозой. Возможно, это означает, что гипнотерапевту нужно будет использовать более тщательное присоединение по позе, жестам, ключевым словам, возможно ему потребуется больше времени на беседу, на расположение человека к себе, на понимание его проблемы, понимание скрытых механизмов, которые стоят за сопротивлением.

Мы вовсе не обязаны уже в первой сессии проводить гипнотерапевтический сеанс. Хотя это является желательным, поскольку, с одной стороны, показывает клиенту, что терапия началась, с другой стороны, также дает нам информацию о поведении человека в гипнозе, о том, какие реакции для него могут быть свойственны, насколько легко или с трудом он идет в гипнотическое состояние, как он себя проявляет в нем и многое другое, уже не говоря о том, что в первом сеансе мы можем сделать часть терапевтической работы. Но если перед нами явно сопротивляющийся клиент, более того, сопротивляющийся именно гипнозу, возможно, что для установления контакта с ним потребуется время.

Понятие зоны доверия взято мной из опыта общения с одним из американских гипнотерапевтов, который описывал этот этап как важную часть контакта с травмированными людьми. Без этого этапа никакое общение он считал невозможным при работе с серьезными, глубинными психотравмами. Но установление зоны доверия имеет отношение к любому взаимодействию, потому что, так или иначе, мы все равно столкнемся с травмирующими факторами в жизни человека, и клиент должен

не просто доверять нам, а чувствовать в нас и защитника, и поддержку, чтобы справиться с подобными состояниями.

Зона доверия предполагает создание между терапевтом и клиентом особого поля взаимодействия, которое характеризуется доверием, эмпатией, ощущением поддержки, силы, особого психологического и социального состояния, которое создается именно для работы с данной проблемой. Этот психотерапевтический контакт будет развиваться в течение всей работы. Он предполагает возможность принятия, поддержки, но по своей природе конечен. Его окончание будет совпадать с окончанием терапии, и только тень этого контакта может сохраняться в качестве возможности обращения за повторной помощью.

При создании зоны доверия возможны феномены переноса и контрпереноса, но они происходят и реализуются в рамках терапевтического контакта, завершаясь вместе с ним. Гипнотерапевт никогда не становится другом, соратником, близким человеком для клиента на всю оставшуюся жизнь, он появляется как добрый помощник, делает свое дело и уходит из этого контакта.

Зона доверия может меняться так же, как меняется определенная доверительность отношений в ходе терапии. Это нередко бывает видно даже по готовности клиента сесть ближе или дальше от терапевта. Вполне возможно, что в первых сеансах клиент будет стараться сохранять достаточно большую дистанцию между нами, но по ходу работы, когда мы становимся более знакомыми и узнаваемыми для клиента, он обычно сокращает дистанцию, даже не замечая этого. Но для нас это будет хорошим показателем готовности клиента к доверительному взаимодействию.

Созданная зона доверия уже дает возможность гипнотерапевту задавать клиенту сложные и эмоционально насыщенные вопросы, предлагать ему в ходе работы в трансе исследовать негативные моменты в своей жизни, сталкиваться с тем, что приносило и приносит ему боль. При этом терапевт может предлагать свою поддержку и вербально, и невербально. Особенно это следует учитывать в работе с серьезными психотравмами, прежде всего с посттравматическим стрессовым расстройством, хотя, начиная работу с клиентом, мы никогда не можем быть уверены, что можем классифицировать проблему как слабую или сильную, носящую резко травмирующий характер. Мне приходилось сталкиваться со случаями, когда за внешне небольшой и простой проблемой скрывались тяжелые травматические ситуации, которые всплывали неожиданно, и именно

хороший терапевтический контакт позволял успешно разрешать подобные проблемы.

Доверие клиента к терапевту может создавать его предварительное мнение о терапевте, например, когда визит явился результатом рекомендации близкого человека, которому клиент уже доверяет, и таким образом это доверие передалось терапевту; доверие клиента вызывает и поведение, и внешний вид терапевта, и тон его голоса, жесты, мимика, вид кабинета, все это должно быть наполнено атмосферой безопасности.

Каждый гипнотерапевт должен подумать, как он представляется клиенту внешним видом своего кабинета. Для кого-то очень важно, чтобы на стенах висели различные дипломы, которые данный специалист получил, проходя различное обучение, для другого важны пастельные тона стен и детские рисунки на них, для третьего важно, чтобы в кабинете было много цветов, фотообои с изображениями природы, возможно и релаксирующая музыка, и даже благовония. Каждый решает сам, каким он хочет показать себя, продемонстрировать себя своему клиенту. Важно, чтобы это предъявление было осознанным, чтобы оно совпадало с вашим внешним видом, с тем, как вы позиционируете себя. А главное, чтобы это еще и еще давало возможность клиенту расслабиться в вашем кабинете, чувствовать свою защищенность, принятие и возможность решить то, ради чего он пришел к вам. Оговорюсь еще раз, что без создания доверия между терапевтом и клиентом терапевтическая работа является невозможной, поскольку это основа успешного терапевтического контакта.

Постановка целей

Важным моментом терапевтической беседы, которая предшествует трансовому наведению, особенно первой беседы, является постановка целей. Клиент уже приходит с какими-то целями, которые являются плодом его размышлений, предположений, надежд. Нашей задачей является выяснить, какие цели ставит он, и помочь ему их в структурировании. Цели, которые ставятся перед терапией, можно разделить на общие, которые характерны для большинства клиентов, и на частные, которые будут правильны для данного конкретного человека.

Общие цели будут описывать как процесс терапии, так и общую канву результата, к которому мы идем. Выясняя в беседе, на что

рассчитывает человек, и какую роль с его точки зрения играет терапия, бывает важно понять, какую роль в этом процессе человек отводит себе, а какую — гипнотерапевту. Нередко появляются клиенты, которые воспринимают психотерапию примерно так же, как визит в районную поликлинику, когда, придя и рассказав о том, что их беспокоит, они получают рецепты, лекарства, и их вклад в терапию будет заключаться только в своевременном приеме этих лекарств. Подобный клиент, придя на психотерапию, ожидает, что он будет пассивным участником процесса, будет слушать и принимать то, что скажет специалист, и следовать его рекомендациям.

Наверное, это звучало бы забавно, что человек видит главным специалистом по своей жизни не себя, а совершенно незнакомого психотерапевта, но, к сожалению, здесь скорее придется грустить, поскольку такого клиента еще нужно уговорить принять деятельное участие в своей терапии. Поэтому на первой встрече часто определяется процедура терапии, как она будет проходить, и роли участников: терапевта и клиента. И одной из общих целей процесса психотерапии будет ***стимулирование клиента к активному участию в процессе терапии***, даже если изначально он пришел только за советом, а в некоторых случаях за рецептом на какие-либо лекарства от его проблемы.

К сожалению, образ психотерапии в умах наших соотечественников нередко искажен специалистами близких медицинских специальностей, которые, называя себя психотерапевтами, просто выписывают лекарственные средства. Причем этим грешат не только психиатры, но и неврологи, и участковые терапевты. Поэтому, побывав у такого псевдопсихотерапевта, клиент несет этот образ в своей памяти и ждет от вас таких же действий и сильно удивляется, когда выясняется, что психотерапия — это вовсе не лечение лекарственными средствами.

Важной общей целью любой психотерапии является ***повышение самооценки*** клиента. Как правило, человек, испытывающий ту или иную проблему и не находящий способы ее решения, очень низко оценивает свои возможности и себя в целом. И чем раньше в его жизни началась проблема, тем больший дефект мы можем обнаружить в его самооценке. Нередко это очень серьезная погрешность, которая мешает и процессу терапии, и прогрессу роста личности. Оценивая свои возможности, человек с низкой самооценкой никогда не оценит их высоко и скорее всего не оценит их достаточно, чтобы справиться со своим запросом. Поэтому невысказанная цель повышения самооценки

клиента будет определять многие действия гипнотерапевта и являться фоновой целью любого терапевтического процесса. Ведь нашей задачей является не точечная работа с какой-то локальной проблемой, а работа с личностью человека, с человеком вообще. Более того, вслед за этой целью вырастает еще одна — создать в человеке достаточно сил и возможностей для преодоления других возможных трудностей, которые возникнут в его жизни. То есть мы здесь являемся продолжателем идей библейских проповедей, в которых считается важным не накормить человека рыбой, а научить его ловить рыбу. Наша задача заключается в том, чтобы научить его справляться с трудностями, которые он встретит в своей жизни, создать запас сил, доступ к внутренней энергии и уверенность в себе как необходимые составляющие для преодоления возможных трудностей.

Усиление позитивных ожиданий клиента также является одной из целей терапии, причем речь идет как о достижении желаемого результата, так и о тех положительных последствиях, которые этот результат повлечет за собой. Клиент, приходя к нам, приносит вместе с собой надежду на изменение своей жизни, пусть хрупкую, но надежду. И нашей задачей является сохранение и поддержание этой надежды, укрепление ее, поэтому в ходе работы очень важно поощрять и замечать каждый, пусть небольшой, но успех клиента, доказывая этим ему, что процесс движется, он идет по направлению к желаемой цели, и она обязательно будет достигнута. Важность позитивной готовности и веры в достижение будет проявляться на разных уровнях: как на психологическом, так и на телесном. Давно известно, что значимые системы организма человека зависят от его эмоционального состояния. У клиента, который находится в депрессии, в депрессии находятся не только его мыслительные процессы, но и эндокринная, и иммунная системы. Поэтому, создавая позитивный настрой, мы мобилизуем для достижения цели не только психику, но и тело человека.

Специфические цели терапии ставятся сугубо индивидуально, учитывая проблематику, стремление и личность клиента. Достаточно часто человек, приходящий с проблемой, очень четко знает, от чего он хочет избавиться, но с трудом может себе представить, чего он хочет достичь. А последнее является очень важным, поскольку создает в мозгу человека образ того, к чему он стремится, и фактически настраивает на это его психику. Ведь

если человек приходит бросить курить и упорно говорит, что он хочет не курить, не курить, не курить, это значит, что у него в голове образ сигареты или себя курящего, от которого он отталкивается, именно это прописано в его мышлении, в его представлении. Бессознательное не понимает частицу «не», и если человек сам себе говорит «не курить», то это значит, что он думает о курении, пусть и с негативным настроем. В беседе важно перевести его мышление именно на достижение, на построение позитивной цели, чего он хочет достичь в результате.

Цель может быть конкретной, а может быть общей. Конкретная цель хороша тем, что она более осязаема человеком, и можно четко определить, чего именно он хочет, каковы критерии достижения этой цели. Как правило, такая цель ощутима, но нередко конкретная цель мала по размеру и мало притягательна. И если вы подозреваете именно такие характеристики цели, то, возможно, вам нужно в беседе помечтать вместе с клиентом, а что будет следующей целью, какая более глобальная цель стоит за этой конкретной, чтобы усилить мотивацию клиента. Ведь вопрос мотивации очень важен для терапии, именно она является основной движущей силой. При этом важно знать, что мотивация бывает двух уровней: сознательной и бессознательной.

Когда человек приходит на терапию, в подавляющем большинстве случаев он высказывает мотивацию к лечению, но это именно сознательная мотивация, она может быть либо социально обусловлена, как часто бывает при работе с зависимостями, когда пришедший клиент высказывает свое желание бросить пить, курить, употреблять наркотики. Но нередко при этом за его спиной стоят родственники, и именно вторя им, он говорит о своем желании, которое на самом деле может отсутствовать. И поэтому задачей терапевта при формулировке цели является выяснить наличие бессознательной мотивации. Это непросто, ведь она выясняется по косвенным признакам. Наблюдая за клиентом, как он описывает проблемное состояние и желаемое, сравнивая его невербальные реакции, можно определить, является ли проблемное состояние для него нежелательным, а то, к которому он стремится, интересным, привлекательным, мотивирующим к достижению.

Дополнительную информацию о качестве мотивации можно получить, задавая вопросы о предыдущем опыте терапии данной проблемы, обращался ли клиент к другому специалисту. Если обращался, то с каким эффектом, какие методы применялись. Если не обращался, то пробовал ли какие-то иные

способы решения. Если окажется, что проблема давняя, и с ней неоднократно бились другие специалисты, то, вероятно, здесь сложность не в проблеме, а в самом человеке и в возможном наличии либо вторичной выгоды, которая удерживает проблему, либо в недостаточном стремлении решить эту проблему, в низкой самооценке и в каких-то иных сопутствующих факторах.

Важно еще узнать, как много сфер жизни и деятельности человека участвует в этой проблеме, поскольку чем больше таких сфер задействовано, тем сложнее будет избавить человека от нее, так как достаточно большое количество сфер жизни должно измениться. Особенно это сложно, если у человека проблема началась в раннем детстве, и он даже не представляет себе, как жить без нее. Как правило, в этом случае следует ориентировать клиента на длительную работу.

Нередко в предварительной беседе клиенты задают вопрос, как долго будет длиться терапия. Обычно я отвечаю, что не знаю, сколько времени потребуется ему и мне для того, чтобы достичь результата, но говорю, что это будет понятно уже в течение первых сеансов по тому, как пойдет движение к достижению результата. Это не обман, а абсолютная правда, поскольку только пробным методом я могу понять истинную расстановку сил в бессознательном клиента, как много сил, помогающих в работе, и как много неких внутренних интересов, мешающих ей. Именно из результирующих действий этих сил, к которым добавляется состояние транса и искусство воздействия на бессознательные механизмы, складывается результат работы.

Цели работы нередко основываются на теоретических позициях гипнотерапевта, ведь гипнотерапия не имеет собственной теории, описывающей процессы, которые будут идти. Она предлагает гипноз как мощное средство воздействия, которое способно сочетаться с различными теориями, которые есть в психотерапии, прежде всего с тремя основными: психодинамической, когнитивно-бихевиоральной и экзистенциально-гуманистической. Поэтому и постановка целей нередко будет связана с теоретической принадлежностью специалиста. Более подробно мы будем говорить об этом в главе, посвященной стратегиям и тактикам, используемым в гипнозе.

Поставленные цели конкретизируют работу и дают клиенту видение того, к чему он стремится. И если цели привлекательны, то это является дополнительным стимулом для работы. Следует отметить, что по ходу работы цели могут меняться. Это

не является погрешностью выявления целей в первых сеансах, а связано с трансформацией личности клиента и является следствием идущей работы, когда меняющаяся личность видит перед собой новые цели, ставит новые горизонты. При этом важна чувственность целей. Цели, поставленные общими умными словами, не будут возбуждать бессознательные силы, не будут привлекательны. Цели должны быть чувственны, осязаемы, они должны быть красивыми и вкусными для человека, тогда мы получаем значимого союзника в виде структур бессознательного, заинтересованных в достижении этих целей. При постановке целей мы должны еще учитывать внутренние и внешние сложности, которые могут поджидать клиента.

Значительное противодействие может представлять вторичная выгода. Под вторичной выгодой в психотерапии понимают те дивиденды, которые получает человек-носитель своей проблемы. Это может быть и внимание со стороны окружающих, забота, возможность отдохнуть, иногда вполне осязаемые материальные блага, которые может получать человек, имеющий инвалидность. И очень вероятно, что если вторичная выгода велика, то человеку бессознательно будет тяжело с ней расстаться, и это будет основным камнем преткновения для терапии. И для того, чтобы превратить этот камень в мостовую, ведущую к достижению цели, мы должны постараться сохранить эту вторичную выгоду, учесть ее в будущем результате, дать возможность человеку получать те же плюсы, но другими способами, не используя, не эксплуатируя проблему.

К внутренним сложностям относится также и неуверенность в себе, в своих силах. Внешние факторы, мешающие достижению цели, чаще всего относятся к социуму клиента, прежде всего к тому, который включен в проблемное поведение, ведь любая система, в том числе социальная, несет в себе механизмы самозащиты, самосохранения, поддержания своего стабильного состояния. И если человек включен в нее как робкое, безгласное существо, и к нему такому привыкли окружающие, то любые изменения будут сразу замечены, и с достаточно большой вероятностью появится стремление нивелировать их, вернуть все в прежнее состояние, даже если формально участники социальной системы высказывают свое одобрение происходящему.

Очень ярко это бывает видно семьях, где есть алкоголик, когда вся семья ратует за то, чтобы человек бросил пить. И когда, поддаваясь их внушениям, осознавая свое желание бросить

пить, проблемы со здоровьем и многое другое, человек справляется с этим недугом и становится активным членом семейной системы, отстаивающим свои права, свои интересы, требуя к себе иного внимания, это оказывается настолько непривычным для других членов семьи, что приводит к напряжению связей в системе и нередко к провокациям бросившего пить. Иногда эти провокации бывают еле заметными, а иногда в порыве гнева в ходе какого-то конфликта ему бросят: «Лучше бы ты пил». И человек, обиженный в лучших чувствах и воспринимающий это как предательство, может вновь начать пить, что успокаивает других членов семьи, которые со вздохом облегчения говорят: «Ну вот, мы так и знали».

Поэтому мы должны понимать для себя и передать это понимание клиенту, что часть целей и часть тех эффектов, которые произойдут в результате терапии, находятся за пределами нашего кабинета, и далеко не всегда мы можем управлять ими, особенно если мы работаем не с семьей, а с одним человеком. Это значит, что одной из целей будет принести изменения, созданные в нашем кабинете, в окружающий человека мир, дать ему возможность укрепиться, пустить корни в этом мире. Возможно, что это понимание и у нас, и у клиента возникнет не сразу, но социальный фактор является одним из самых важных в жизни человека, поскольку человек существо социальное, и любое его состояние и поведение будет проявляться в окружающем мире, а значит, часть целей будет рассчитана именно на окружающий мир. При этом нередко проблему, которую человек осознает, он осознает именно во взаимодействии с окружающими, будь это низкая оценка себя по сравнению с другими или застенчивость и боязнь окружающих людей. Многие проблемы начинаются извне и завершаются они тоже должны какими-то внешними реакциями.

Такая совокупность различных целей может формироваться не сразу. Возможно, какие-то цели окажутся невысказанными, а иногда случайно в ходе работы мы получаем такой эффект, который очень нравится клиенту. Это значит, что его бессознательное достигло какой-то своей цели, тем более что именно оно является главным заказчиком. И умение психотерапевта выяснить эти цели, используя сознательный анализ, и не привнести никаких своих целей является важным навыком в психотерапии.

Исследование субъективного опыта и стилей мышления клиента

Во время первой и последующих встреч очень важно составить для себя представление, каким образом человек мыслит, делает выводы, каковы рамки и стили его мышления. Это невозможно выяснить, задав уточняющие вопросы самому клиенту. Люди не осознают своих стилей мышления, и поэтому только наблюдение и слушание даст возможность сделать выводы о стилях мышления и о когнитивных привычках человека. Ведь нередко проблема терапии будет включать в себя изменение мышления человека, либо, по крайней мере, расширение границ или приобретение новых паттернов мышления.

В беседе в первую очередь мы выясняем структуру мыслей человека. Безусловно, вначале исследуем те, которые направлены на описание проблемы. Но затем, когда человек начинает описывать свою жизнь, определяем насколько его мышление структурировано или хаотично. И та и другая особенности мышления имеют и плюсы, и минусы. Структурированное мышление позволяет нам более точно определить проблему, получать четкие ответы на вопросы, исследовать причинно-следственные связи. Возможно, узнавая те выводы, которые клиент уже сделал к этому моменту, мы можем вместе с клиентом выстраивать четкое понимание цели, к которой идем, характеристик ее достижения, тех вещей, которые необходимы нам для ее достижения, будь-то внутренние ресурсы, привлечение внешней помощи, появление каких-то новых вариантов поведения и многое другое. Но с другой стороны структурированное мышление нередко имеет жесткие рамки, ограничивающие человека. И одним из основных минусов является трудность в движении этих рамок, в их расширении, поскольку мышление человека воспринимает такую попытку как угрозу структуре и активно сопротивляется этому.

Этого не произойдет при склонности мышления к хаотичности: когда отсутствие структуры позволяет человеку принимать очень быстро и легко новые идеи, возможности, цели. Но при этом нечеткость и хаотичность мышления может быть сложным испытанием для психотерапевта, который для себя выстраивает структуру изменений, структуру встреч с человеком. А отсутствие структурности в клиенте вызывает рассогласованность по-

добных устремлений терапевта и нередко вызывает негативный контрперенос. При этом хаотичность часто приводит к тому, что человек не может четко описать свою проблему. Она предъясняется терапевту какими-то кусками, между которыми нередко бывает сложно отыскать связь. И хотя терпение и профессионализм терапевта позволяет ему это сделать, но, как правило, появление четкой структуры из хаоса бывает непонятно и плохо принимаемо клиентом, поскольку стиль его мышления не меняется.

Имея такого клиента, терапевт каждый раз должен быть готов к резкому изменению направления терапии, поскольку начало каждой новой сессии непредсказуемо заявляемой целью. Часто клиент, имеющий хаотический стиль мышления, может испытывать различные неосознаваемые страхи по поводу своего состояния и окружающего мира, который ему трудно объяснить и который воспринимается им больше на чувственном, чем на рациональном уровне. Работа с таким клиентом нередко напоминает лоскутное одеяло, где каждая встреча становится отдельным от других лоскутом. При этом люди с более хаотичным мышлением нередко более чувственны, вносят в работу больше эмоциональности, нередко с готовностью отдаются состоянию транса и уходят в него гораздо глубже, получая в гипнотических переживаниях большое количество чувственной информации.

Взаимоотношения с окружающим миром

Характер взаимоотношений с миром можно понять из рассказа человека о его жизни, общении с близкими, знакомыми, незнакомыми людьми, о том, как он ведет себя дома, на работе, в других значимых и незначимых ситуациях. Бывает важно понять, насколько узки границы, и каковы они между человеком и его окружением, насколько они ригидны или проницаемы.

Человек, старающийся избегать других, нередко выстраивает более жесткие границы, через которые бывает сложно пробиться не только обычным людям, но и психотерапевту, для которого установление контакта является одной из первоочередных задач. Такой человек нередко демонстрирует свою отстраненность уже с первых минут нахождения в кабинете психотерапевта. Нередко это видно и по закрытой позе: скрещенным рукам, ногам, отстраненному от терапевта туловищу, сомкнутым достаточно плотно губам и многим другим признакам.

Такой клиент или много говорит, особенно не затрудняя себя наблюдением, как воспринимается его речь терапевтом, или, наоборот, молчит, даже несмотря на вопросы терапевта, предложения к действию и к разговору. Нередко из рассказа человека можно понять, что то же самое происходит и в его жизни. У него нет близких друзей, есть только кровные родственники, очень близкие по степени родства, с которыми он фактически вынужден жить вместе. А нередко живет отдельно даже от них.

У него мало знакомых, и эти знакомства нередко формальны. При этом он почти не испытывает какого-то беспокойства или неудовольствия по этому поводу. Ему может быть хорошо одному. При этом люди из окружающего мира либо неинтересны для него, а в иных случаях даже его пугают. Как правило, последнее является результатом травматического опыта, по итогам которого и была выстроена такая труднопроходимая стена.

В этом случае установление терапевтического взаимодействия нередко затягивается, и главное, что требуется от терапевта, — терпение, поскольку резкие движения, которые имеют целью налаживание контактов, могут быть восприняты таким клиентом как агрессия, и, контакт будет еще менее вероятен. При этом для такого человека характерна амбивалентность действий. Он охотно приходит на прием. Но здесь он достаточно отстранен и отчужден от терапевта. То есть, с одной стороны, что-то в его бессознательном конечно же хочет этой помощи и этого контакта. Но когда их возможность становится реальной, более реальной становится сила отторжения.

В этом случае возрастает необходимость в более тщательном присоединении, подстройке к человеку, терпении, поскольку раз за разом вы становитесь для такого клиента более знакомым. И кредит доверия к вам будет увеличиваться, если вы не будете делать каких-либо тактических ошибок, связанных с границами клиента.

Возможно, что человек, который отстраняется от окружающего мира, также отстраняется и от собственного внутреннего мира. Это нередко проявляется в его рациональных ответах на те вопросы, которые для вас предполагали чувственный отклик. Бывает, что ему невозможно ответить на подобные вопросы, поскольку такая информация является удивительной новизной.

Часто отвечая на вопрос о своих чувствах или эмоциях, он подменяет их рациональными рассудочными терминами, которые не несут в себе чувственной наполненности. Фактически

речь идет о запрете на чувства, ощущения, эмоции. Возможно, это результат воспитания в родительской семье, где так же все было сухо и правильно. Или это результат травматического опыта, из которого человек сделал общий вывод на глубинном уровне, когда его голова живет по своим правилам, не соотносясь с правилами бессознательного, с правилами своего тела. Нередко такой феномен может наблюдаться при работе с клиентами, страдающими психосоматическими проблемами, поскольку психосоматика как раз и является отчаянным криком бессознательного, которое не смогло достучаться до человека иными способами.

В случае, когда весь мир кажется человеку враждебным, с ним крайне сложно работать, так как условным врагом являетесь и вы тоже. А главное — возможные изменения в его поведении, в его личности могут нести за собой снижение уровня защиты, то есть ослабление собственных возможностей в мире врагов. Поэтому нередко здесь не будут успешны какие-то поверхностные вмешательства, а требуется глубинная личностно-реконструктивная психотерапия.

Важно понять, как проблема клиента вписывается в контекст окружающей среды, каково участие других людей в его проблеме, каковы социальные проявления его проблемы и какие социальные установки и социальные условия должны измениться в случае, если проблема будет решена. В первую очередь, конечно, мы исследуем ближайшее окружение, то есть семью человека. Для нас будет интересна его родительская семья, его взаимоотношения с братьями, сестрами, круг его личных, профессиональных интересов, насколько он широк и насколько узок.

Возможно, что у человека, ограниченного в своих социальных связях, нам следует исследовать его мечты и фантазии, поскольку нередко, не имея чего-либо в реальном мире, человек стремится создать виртуальный придуманный мир. В настоящее время этим целям может служить компьютер и Интернет. И вопросы о том, сколько времени он проводит в Интернете и какие сайты являются предпочтительными для него, тоже будут говорить нам о социальной открытости или закрытости человека.

Важно понимать, что открытость человека, которая, безусловно, является очень хорошим и важным качеством, на самом деле у некоторых людей может быть маской отсутствия границ, когда многие люди нарушают эти границы, даже не замечая их. Границы очень слабы, и люди, даже иногда не желая, могут стать агрессорами, не замечая этих границ. Нередко человек с отсут-

ствующими границами может создавать созависимые отношения, подчиняя свои интересы интересам другого человека. На приеме такой человек охотно выслушивает ваше мнение, активно кивает, показывая всем телом согласие с вами, ищет вашего взгляда, стремясь улыбаться вам навстречу. Как правило, при общении с таким клиентом не возникает сложности сопротивления. Но кажущаяся легкость работы на самом деле должна направлять нас, как к одной из целей терапии, к осознанию клиентом себя как личности и выстраиванию собственных границ.

Очень важно, чтоб эти границы, выстроившись, не стали жесткими и ригидными, а имели в себе возможность принятия и отдачи необходимых качеств, идей, планов, давали возможность для нормального взаимодействия. Нередко, если мы видим такого человека, то среди вопросов, которые мы ему задаем, скорее всего, будут вопросы об отношении с алкоголем в его родительской семье и каким был стиль его воспитания в детстве. Часто мы найдем обоснование такому стилю мироощущения именно либо в том, что он рос в семье алкоголиков, или жесткие тиранические принципы воспитания не дали ему вырасти в зрелую личность.

Готовность к изменениям

Распрашивая клиента, важно понять, насколько он готов к изменениям, насколько он консервативен в своей жизни. Достаточно часто запросом человека является стремление вернуть все, как было когда-то раньше. Особенно это бывает характерно для семейной терапии, но то же самое можно услышать и в случаях работы с индивидуальными проблемами, и даже в случае проблем телесного состояния, когда запрос клиента к терапевту заключается в стремлении вернуть все, как было. Наверное, не надо быть философом, чтобы понять для себя, что в одну реку невозможно войти дважды. Клиент стал старше по сравнению с тем временем, которое он определяет как желаемое, как объект для сравнения, изменились его отношения, его внутреннее состояние.

С точки зрения психотерапии возможно только одно движение: вперед, к созданию нового состояния. Но если человек консервативен, скорее всего даже предложение создания нового состояния, новой внутренней структуры, структуры отношений будут для него невозможными или очень сложными.

Клиницист в данном случае может опираться на описание человеком своего состояния прошлого, но при этом говорить, что новое состояние не будет абсолютно похожим на прежнее. Оно будет улучшено, оно будет более подходящим сегодняшнему дню, но, безусловно, с сохранением каких-либо основополагающих признаков. Это не обман. На самом деле результат психотерапии будет именно таким, потому что внутренняя структура мышления человека не в состоянии пережить резких изменений.

Человек способен измениться ровно настолько, насколько он способен изменить свой мир внутри себя и изменить взгляд на внешний мир. Уровень консерватизма растет, как правило, с возрастом. Чем старше человек, тем большим консерватором он становится. Это не обязательное условие, но так бывает чаще всего. И поэтому уже возраст клиента может быть нам подсказкой, хотя подсказкой относительной, поскольку наше умозаключение мы должны проверить, прежде чем считать его справедливым для данного человека.

Для человека, который декларирует свое желание вернуть все обратно, очень важно, чтобы мы не лишали его такой надежды. Поэтому в беседе нередко мы говорим о том, что произошло в его жизни, что изменилось, фактически, говоря о том, что жизнь идет. В некоторых случаях я осознанно использую конфузионные приемы. Например, когда члены супружеской пары говорят о своем желании все вернуть в прежнее состояние, я говорю, что я доволен тем, что не могу этого сделать. И в ответ на их удивленные взгляды поясняю, что именно то, что было раньше и является причиной того, что привело их к сегодняшнему конфликтному состоянию. А значит, даже попытка вернуть в прежнее состояние, если бы это было возможно, вновь заложила бы основу для сегодняшнего конфликта. Поэтому мы должны с ними создать некое новое состояние, в котором возвращение в ситуацию конфликтов было бы невозможно. Либо, если быть точным, имело бы мощные механизмы защиты, которые бы сплачивали семью.

Почему – как

В своей практике мне иногда приходится сталкиваться с запросами клиентов, которые меня удивляют. Но это удивление говорит о несовпадении наших структур мышления, и раз я хочу помочь этому человеку, я должен понять и принять его способ

мышления. Меня удивляет, когда пациент ставит в главу угла не решение проблемы, как ее решить, а понимание, почему в его жизни произошло это. При этом мой вопрос, что для него важно: узнать, почему это произошло, или решить, как из этого выйти, я слышу ответ, что важнее понять, почему это произошло.

По-видимому, здесь мы имеем дело с человеком аналитического склада ума. Причем аналитического в понятии психоанализа, для которого важно выявление причины и понимание причинно-следственной связи между какими-то событиями в прошлом и сегодняшним днем. Такой человек уверен, что если он поймет причинно-следственные связи, то может на них влиять и через них влиять на свою жизнь. В этом есть логика. И такого человека действительно вначале можно сопровождать в исследовании его прошлого, включая различные гипнотические приемы: в том числе, возрастную регрессию. Но, как правило, это будет только первым этапом, потому что, нередко получив ответ, откуда это пришло в его жизнь, человек все равно встанет перед другим вопросом: что с этим делать. И тогда уже обладая нужной нам информацией и удовлетворив интерес человека «почему», мы начинаем отвечать на вопрос «как», как это изменить.

Глобальные и конкретные стили мышления

Людей можно условно разделить по тенденции их мышления — к глобальности или конкретике. Когда мы встречаем людей, которые обладают конкретным стилем мышления, мы слышим в их описании проблемы своей жизни большое количество деталей, подробностей, уточнений. Они рассказывают очень долго, давая пояснения. Кажется, что мы можем утонуть в этом количестве фактов, возможно, даже не понимая, как они связаны с проблемой человека. Человек по шагам может описывать даже длительные процессы, связанные с анализом своей жизни, не теряя нити повествования, своего поведения, своих мыслей. Нам целесообразно внимательно слушать, поскольку там, где есть детали, всегда есть шанс более чувственного вовлечения человека в процесс.

Чтобы дать такому человеку возможность доступа к ресурсным состояниям, мне достаточно задать ему вопрос или попросить описать какое-то приятное событие в жизни, например. И благодаря тому, что он описывает это событие очень детально, он уже во время описания фактически входит в это состо-

яние и испытывает ресурсные ощущения на телесном уровне даже без какого-либо фонового гипнотического наведения.

Понимая склонность клиента к конкретному мышлению, я стараюсь понять, нет ли проявления этой особенности в том, что беспокоит клиента, когда за деревьями он не видит леса, когда обилие подробностей и деталей мешают ему увидеть нечто общее. Возможно, проблема человека будет как раз заключаться в том, что он не способен смотреть на вещи глобально, не способен к объединению, генерализации, что может проявляться в межличностных отношениях либо становиться социальной проблемой, поскольку человек конкретный, как правило, будет успешен на работе, которая требует внимания к деталям и определенного педантизма, но, когда такого успешного человека начальство хочет повысить, он, поднявшись по карьерной лестнице, станет гораздо менее компетентен, поскольку более высокий пост будет заставлять его решать более глобальные задачи. А он привык к конкретике. Возможно, это будет проявляться в том, что он среди большого количества глобальных задач будет искать детали и будет просто погребен под их ворохом. Часто он будет стараться все делать сам, вникать в мелочи и, соответственно, загружать себя и свое время. Несоответствие своего мышления с теми задачами, которые возлагает на него его работа, может стать основой для увеличения невротизации и быть причиной обращения к психотерапевту.

Люди глобального типа мышления рассказывают о своей проблеме совершенно по-иному. В их рассказе мы часто услышим исключительно общие фразы, много рассудочных понятий, даже философских конструкций. Такой клиент будет рассуждать о счастье, успехе, прогрессе и многих других неконкретных вещах, которые абсолютно естественны для его уровня мышления, но, как правило, мало способствуют его приспособлению к реальному окружающему миру, в котором всегда будет большое количество деталей. Иногда появляется ощущение, что такой человек как будто ходит не по земле, а парит над ней, смотрит на многие вещи с высоты собственного полета. Возможно, это связано с тем, что он стремится соединить разные детали в глобальный обзор и рассказать об этом обозрении окружающего мира и себя.

Привычка мыслить крупными, абстрактными категориями, как правило, будет говорить о возможной сложности гипнотической работы с данным человеком, поскольку часто в процессе

гипноза мы будем использовать детализацию гипнотического состояния человека, его прошлого и будущего. Для его транса будет характерно отсутствие предметности. Возможно, он будет получать опыт различных состояний, ощущений, но они будут достаточно размытыми и из-за этого нередко недостаточно эмоционально насыщенными. В работе с таким человеком мы изначально должны использовать идеи более глобального порядка, направленные не столько на конкретные воспоминания о приятных событиях, сколько на ощущения «потока», связи с глобальными ресурсами, например, ресурсами рода, человечества, ресурсами Вселенной и т.п. С подобным клиентом сложно говорить о цели, к которой мы идем, поскольку его понимание будет так же абстрактным, и нам с большим трудом удастся выяснить какие-то конкретные детали.

И вновь проблема человека может быть напрямую связана с особенностями его мышления, с его готовностью к глобализации. Вполне возможно, что этот человек будет неустроен в его конкретной жизни: в повседневных занятиях, общении. И возможно, наша терапия будет носить больше поведенческий характер. Я бы сказал, характер приземления данного человека, научения его ходить по земле, а не летать над ней. Это непростая задача, но возможно, именно такая основная идея терапии будет успешной.

Готовность к согласию

Уже во время первой беседы мы можем понять, насколько человек привык соглашаться со своим собеседником. Как ни удивительно, но это является одной из неосознаваемых человеком стратегий: готовность согласиться или не согласиться. Человек, стремящийся согласиться, нередко внимательно смотрит на вас. Когда вы говорите, кивает в такт вашей речи. Даже сидит в кресле, подавшись вперед, чтобы сблизиться с вами. Нередко его лицо расслаблено, с легкой улыбкой. Он демонстрирует свою открытость и согласие с вами и своей позой, и своими словами. Как правило, это говорит о готовности к сотрудничеству. Более того: внушения, которые будут использованы, с большой степенью вероятности будут приняты. И не будет требоваться каких-либо обходных маневров, которые нам будут нужны в противоположном случае, когда речь пойдет о контакте с несогласителем.

Человек, привыкший не соглашаться, обычно дистанцируется от вас. Нередко в его осанке заметен тонус, который заставляет его держаться прямо или даже откидываться назад. Он не просто обдумывает ваши слова и предложения, которые вы делаете, — он автоматически готов их отвергнуть. При этом важно понять, что это не связано именно с вами. Ничего лично против вас этот оппонент не имеет. Он привык так жить, он привык так отвечать. Иногда бывает удивительным, когда он отказывается от собственных слов, которые вы повторили вслед за ним. Например, человек говорит: «У меня есть проблема с моей семьей». Поддерживая разговор, присоединяясь к нему, я фактически возвращаю ему эту фразу, говоря: «Итак, у вас проблема с вашей семьей». И могу получить в ответ: «Да нет, с семьей проблем у меня нет». Получается, что человек способен опровергнуть сам себя. Возможно, это забавно, но говорит о том, что общение с этим клиентом будет непростым. В частности, я буду стараться именно от него получить опорные моменты цели, стараясь по минимуму редактировать или определять процесс ее построения. Мне придется задавать вопросы таким образом, чтобы выводы делал именно он из тех причинно-следственных конструкций, которые мы с ним обсуждаем. Часто в беседе и затем в наведении транса я буду использовать негативные парадоксальные внушения, которые фактически являются внушением от обратного, используя частицу «не» или другие варианты отрицания. Например, «возможно, вам не сразу удастся расслабиться полностью», «можно не закрывать глаза», «не обязательно обращать внимание на свое дыхание». Более подробно я опишу это в главе, посвященной внушениям. Такого клиента я буду чаще провоцировать, например, фразами «не знаю, удастся ли вам расслабиться полностью».

Работа с таким клиентом напоминает дуэль, в которой терапевт всегда должен быть настороже. Но у этих субъектов есть очень важное положительное качество: привыкнув сопротивляться, привыкнув не соглашаться, они закладывают на это определенный энергетический потенциал. Как правило, у такого человека значимое количество внутренних сил. И это очень важно для терапии, поскольку теперь задачей терапевта будет направить эти силы против проблемы человека.

Важно бывает услышать несогласие, когда в ответ на ваше предложение, на ваше мнение оппонент говорит «нет» и повторяет это каждый раз, это сразу заметно. Но чаще встречается

завуалированный вариант несогласия, который внешне напоминает согласие: когда оппонент использует конструкцию «да, но...». Это может напоминать согласие, а на самом деле выявляет явное противодействие. Когда я говорю клиенту: «Вы выглядите более спокойно, по сравнению с прошлым визитом» и слышу в ответ: «Да, но это только внешне». Фактически, я получаю несогласие с моей точкой зрения. И вновь: единичный ответ не значит склонность человека к несогласию. Но когда это произносится постоянно, мы можем определить человека как несогласителя и быть готовым к непростой терапевтической работе.

Один из вариантов несогласия может проявляться с самых первых минут нашей встречи, когда человек изначально провоцирует вас. Рассказывая о своей истории, говорит: «Не знаю, сможете ли вы мне помочь». Как правило, такая фраза предполагает за собой ответ «Ну, конечно же, смогу! Я ведь долго учился и практиковался». Чаще всего это запрос на доминирование, когда клиент стремится доминировать над терапевтом. Из такой ловушки часто я выхожу очень простым способом: я соглашаюсь с клиентом. Я отвечаю: «Я тоже сомневаюсь». Удивленный клиент, который не получил прогнозируемого ответа, фактически входит в легкое состояние конфузионного транса. Я использую это, чтобы перехватить инициативу. Дальше я могу, например, сказать: «Мои сомнения основаны на таких-то фактах», — предъявляя ему, рассказанные мне конкретные факты, связанные с его предыдущими визитами к другим психотерапевтам, с его историей проблемы. Или я могу сказать, что мои сомнения опираются на то, что я не вижу достаточной мотивации. Как правило, несогласитель начинает не соглашаться с этим и убеждать меня в достаточной мотивации, в отсутствии каких-то вторичных выгод, в наличии сильного желания измениться. И фактически убеждает меня, что он будет хорошим клиентом. И тогда мне ничего не остается, как принять его в качестве хорошего клиента, опираясь на его обещания быть хорошим. Возможно, это манипуляция, но фактически, это контрманипуляция. Ни в коем случае нельзя считать, что в своем желании манипулировать мы одиноки. Различные реакции клиента, которые мы видим в нашем кабинете: слезы, гнев, истерика и многие другие, могут быть не естественными следствиями проявления эмоций, а именно средством манипуляции. И мы должны быть готовы к такой манипуляции, чтобы удержать процесс в терапевтическом русле, особенно тогда,

когда мы определяем, кто доминирует в психотерапевтическом процессе.

В эриксоновском гипнозе одной из важных идей является идея сотрудничества, которой пронизана вся психотерапия Эриксона. Она является краеугольным камнем фундамента любой современной терапии. Но сотрудничество ни в коем случае не определяет распределение ролей в психотерапевтическом процессе. Все-таки доминирующей фигурой в нем является психотерапевт. Именно он является ведущим, а его клиент — ведомым. Безусловно, роль психотерапевта является здесь ролью учителя, наставника, защитника и ни в коем случае не диктатора и не агрессора. Но, тем не менее, в процессе именно терапевт занимает доминирующую позицию, поскольку его знания, опыт, понимание процесса способны быть той самой направляющей силой, которая структурирует силы клиента и ведет его. Поэтому клиент, стремящийся доминировать в терапии, фактически ставит процесс под угрозу. Нередко такая попытка доминирования будет продолжением его привычного стереотипа поведения. Безусловно, даже такое стремление клиента нужно использовать. Но оно не может быть использовано напрямую. Скорее всего, от терапевта такая ситуация потребует умения тонкого манипулирования и направления. Но манипулирования, прежде всего, в интересах клиента, чтобы дать ему возможность решить ту задачу, которая является для него проблемной.

Внутренний и внешний авторитет

Понятие внутреннего и внешнего авторитета бывает связано с понятием согласия-несогласия, но представляет собой принципиально отличное состояние мышления. Оно говорит о точке отсчета, которая для разных людей может располагаться внутри или вне человека.

Люди, которые опираются на свой внутренний авторитет, часто оценивают происходящее вокруг и внутри них с точки зрения собственных суждений, убеждений, умозаключений. Они принимают решения, делают выбор, опираясь на собственное мнение, руководствуясь собственными критериями. Эти люди сами ставят свои цели и определяют пути их достижения. Такой человек нередко приходит на психотерапию не столько за руководством, сколько за получением информации, необходимой

ему для принятия решения, адекватного собственной ситуации. Как правило, такой человек верит, что он обладает достаточными возможностями, навыками для необходимых действий, и часто его задача — просто пополнить свои внутренние источники информацией либо конкретными умениями психотерапевта. Он сам в состоянии оценить свою цель, определить свой план движения к ней. Такой человек не любит утверждений, исходящих от психотерапевта, нередко своим видом показывает определенную границу во взаимоотношениях либо демонстрирует, что они находятся в партнерских отношениях с психотерапевтом. Не важно, на что он ориентируется, на собственные убеждения или опыт, но его внутренний голос гораздо более значим для него, нежели какой-либо внешний голос, в том числе голос психотерапевта.

Люди, которые привыкли к тому, что их авторитет находится вовне, охотно прислушиваются к мнению терапевта, при этом часто просят оценить их поведение, их состояние. Они нередко находятся под значимым влиянием других, когда определяют свои цели, задачи, которые им предстоит решить. Для них важно внешнее подтверждение как их собственных сил и качеств, так и процесса развития психотерапии. Такого клиента очень важно поддерживать и хвалить, потому что это придает ему сил и активизирует его сотрудничество. Такой человек более внушаем, в том числе в состоянии вне транса, и это следует использовать. Важно понимать, что для такого субъекта характерно наличие значимых людей в их окружении, которые также могут играть значимую роль как в процессе жизни вообще, так и в процессе психотерапии, в частности. И важно, что такие люди не вступают в противоречие с вашими словами, поскольку процесс взаимодействия с ними у клиента имеет гораздо более раннюю историю, нежели взаимодействие с вами, и скорее всего в случае несогласованности взглядов и рекомендаций их взгляды могут помешать вашей работе с клиентом.

Чаще внешне ориентированными являются женщины, но это только общая статистика, которая не имеет отношения к каждому конкретному случаю. На прием к психотерапевту скорее придет внешне ориентированный клиент, нежели человек, ориентированный на собственный внутренний авторитет. В аргументах, которые мы будем предъявлять этим людям, вполне значимыми могут быть данные общественного мнения, статистические данные, мнение людей, которые известны из средств массовой информации и обладают авторитетом, в том числе научным.

Реакция на стресс

Обычно клиенты, приходящие на психотерапию, находятся в состоянии стресса, острого или хронического, поэтому важно оценивать их навыки реакции на стресс. Важно понять, насколько хорошо они с ним справляются. Это можно узнать как из истории человека, так и наблюдая за ним во время его рассказа о проблеме. Люди высоко стрессоустойчивые достаточно холодны, отстранены во время переживаний — и такая диссоциированная реакция, безусловно, облегчает их взаимодействие со стрессовыми факторами. Однако часто такая реакция является не следствием темперамента, а результатом сильных или многочисленных стрессовых ситуаций, которые были в жизни человека и которые научили его жить как будто не в своем теле.

Бывает, что клиенты описывают себя как будто со стороны, при этом даже называя себя в третьем лице: он или она. «Ему сказали идти в атаку — он и идет в атаку», — говорят они о себе. Это защитная реакция, безусловно, направленная на спасение человека от переживаний. Но когда она становится хронической, это само по себе является проблемой, поскольку человек становится холодным, отстраненным, нередко ощущая и осознавая это как ущербность. У него появляются проблемы с чувствами, ощущениями, эмоциями, и это говорит ему о том, что в его психике есть серьезный сбой.

Другая противоположность — это человек, остро реагирующий на любые, даже мельчайшие стрессогенные факторы, когда в одних случаях можно сказать о высокой невротизации клиента, но в других это просто является привычной реакцией, и в беседе человек может рассказать, что таким он был всегда. Например, это характерно для представителей южных регионов России, которые часто являются очень эмоциональными людьми и так же эмоционально реагируют и на стрессовые факторы. Такая реакция осложняет адаптацию человека в социуме, может быть важной составляющей его проблем. Такие люди эмоциональны, импульсивны, часто вспоминая события прошедшего времени, очень остро переживают их в настоящем.

Беседуя с человеком о его склонности к переживанию, можно услышать, что это для него является нормальным состоянием, и он действительно не адаптирован к переживанию стресса. Тогда в стратегию терапии будут встраиваться идеи, которые будут направлены на увеличение его защищенности. Обычно это будет уже на завершающих этапах терапии.

Другой характеристикой реакции на стресс является направление ответа — то, что называется выбором «бей или беги». Один человек в ответ на вызов либо отвечает агрессивно, стремится бить словами или действиями, а другой человек стремится уйти от стрессового фактора. Бегство может быть реальным, с изменением своего положения в пространстве, но бегство может быть и внутренним, когда человек замирает, цепенеет. Это тоже вариант бегства, хотя, кажется, что человек при этом с места не двигается. Узнав такой паттерн поведения, мы стремимся понять, насколько он адаптирует человека к окружающему миру, насколько он полезен в его конкретной ситуации. Скорее всего, в перечень идей психотерапии, которые мы будем реализовывать, будут включаться и навыки иного стрессовладеющего поведения, то есть фактически помощь человеку в создании рациональных копинг-стратегий.

Могу – должен

Отношение человека к собственным поступкам, желаниям, интересам мы определяем как один из основных в психотерапии, часто именно оно является камнем преткновения. Изучение структуры долженствования человека является важным элементом исследования его субъективного опыта, когда человек, который считает себя должным, фактически заключен этим понятием в очень жесткие рамки, определенные структурой его убеждений.

Часто «должен» является воспитанным еще в детстве, в других случаях — приобретенным на протяжении жизни. Особенно характерно жесткое понимание «должен» у людей, которые опираются на внутренний авторитет, на свои собственные понятия. Такое долженствование четко определяет интересы, поведение человека и, наверное, представляет ценность в нормальных условиях, когда человека устраивает его поведение, мироощущение и отношения с другими людьми. Но когда это становится проблемой, нередко она как раз поддерживается ригидным понятием «должен». Человек может осознавать, что «должен» наносит ему ущерб, но оно является настолько святым для него, что сама по себе попытка и даже идея изменения этого «должен» является для человека кошунственными.

Не стоит сразу ставить крест на таком клиенте со слишком объемным и жестким долженствованием. Главной идеей психотерапии является воспитание в человеке возможностей. Именно человек возможностей способен к развитию. И не значит, что человек, который «должен», является непригодным для психотерапии. Часто принципиальной задачей будет помочь человеку сделать более податливыми рамки этого «должен», вырастить новые возможности.

В беседе я буду искать исключения из правил, буду предлагать подумать, что произойдет, если он поступит по-иному, а не так, как ему предписывает его долг. Я буду стараться помочь найти ему компромиссы со своими убеждениями, потому что в данном случае фактически сталкиваются желания человека и его убеждения. И то и другое важно для субъекта, и поэтому речь не может идти о выборе одного или другого. Скорее всего, стратегическая задача будет заключаться в разумном компромиссе. При этом не следует ожидать быстрого изменения в структуре убеждений, быстрого согласия с тем, что он никому не должен, поскольку такое решение будет очень даже подозрительным.

Подозрительность в этом случае для меня заключается в том, что я всегда стремлюсь понять, насколько человек честен в таком случае с самим собой и со мной в терапевтическом взаимодействии. Возможно, у клиента давно появилось желание избавиться от «должен», но для него важно было обосновать такой отказ, и именно визит к психотерапевту явился удобным обоснованием, чтобы избавиться от опостылевшего «должен».

Люди, которые имеют четкое понятие о долге, вызывают неподдельное уважение, хотя иногда вместе с уважением приходит непонимание, поскольку человек может наносить себе ущерб такими жесткими границами. И своей задачей я считаю принести возможности, которые дали бы ему шанс приспособиться к жизни, которая развивается; оставаясь человеком долга, иметь большее количество возможностей, что позволит ему радоваться жизни, а не страдать, утешаясь при этом чувством собственного долга.

Важно, чтобы цели, которые мы ставим на психотерапии, вначале не очень значимо были в оппозиции к его долгу. Внутренняя трансформация обычно происходит постепенно, важно не спугнуть этот процесс. И тогда возможно очень серьезное изменение, которое ни мы, ни наш клиент даже не предполагали в начале работы.

Стремление – избегание

Одной из важных, неосознаваемых привычек мышления человека, которое будет лежать в основе его мыслей, действий, является привычка к стремлению или избеганию. Это очень глубокая привычка проявляется в целях, которые ставит человек, в ценностях, формирующих его жизнь. Следует услышать, чего человек хочет, к чему он стремится или чего избегает, что проявляется в нашей беседе.

Часто клиенты приходят именно затем, чтобы избавиться от чего-то, что есть в их внутреннем или внешнем мире. И когда человек говорит о своей проблеме, от которой он хочет избавиться, фактически мы имеем дело с избеганием, он хочет избежать этой проблемы. Но это не значит, что избегание — его основная мотивационная стратегия. Побеседовав с ним, мы можем понять, действительно ли он стремится отдалиться от проблемы, убрать ее из своей жизни. Фактически мы исследуем, что для человека является более мотивирующим: кнут или пряник. Избегающего страшат некие угрозы, негативные моменты, что-то отталкивает их. Возможно, он зарабатывает из-за того, что пугается отсутствия денег, голода. Может быть, основным мотивом вступления в брак для него была боязнь одиночества, как в старой шутке, чтобы было кому воды подать.

Как правило, избегание конкретно, есть реальный пугающий фактор, от которого человек хочет уйти подальше, и нуждается в безопасности, защите, укрытии. Такой человек с трудом ставит цели психотерапии, когда они выдержаны в понятиях стремления, когда выясняем, к чему он стремится. Даже если вы задаете ему вопрос: «Что Вы хотите приобрести в результате нашей работы?», как правило, услышите, что он хочет избавиться от проблемы, что он хочет перестать волноваться, бросить курить, перестать есть после шести и т.д.

Работа с проблемой естественна для психотерапевта, однако в этом заключен серьезный подводный камень для психотерапии. Как правило, ценности и идеи избегания не имеют длительной мотивации. Чтобы перестать курить, достаточно выбросить недокуренную сигарету, но это не значит, что человек не возьмет новую. Чтобы перестать бояться людей на улице, достаточно закрыться в квартире, но это не значит, что опасность исчезнет, потому что все равно придется выходить на улицу. Мотивация избегания часто не является долгосрочной, она мо-

жет быть более сильной, но при этом она не является развивающей.

Люди, которые имеют мотивацию стремления, более предпочтительны для психотерапии, с ними гораздо легче обсуждать их жизненные цели, планы, психотерапевту с ними легче работать, поскольку здесь он выступает в роли проводника к светлomu и теплomu, а не в роли ассенизатора, который раз за разом копается в психологическом негативе.

Большинство людей обладают возможностями и стремления, и избегания, и нам понятно, как описав проблему в терминах избегания, можно начать движение человека по направлению к его развитию, стремясь к цели, которая поставлена в будущем. Две мотивации (стремление и избегание) могут быть совмещены, и это очень важно, поскольку каждая из них имеет свои плюсы и минусы. Мотивация избегания конкретна, чувственна, эмоционально заряжена, но способна достаточно быстро исчезнуть, мотивация стремления часто бывает менее чувственна, потому что цель еще впереди, и человек не ощущает ее, но более притягательна и более постоянна.

Разумеется, присоединяясь к человеку во время беседы с ним, часто мы начинаем обсуждать его ситуацию с того, что его беспокоит. Но желательно, чтобы это становилось не единственной составляющей нашего обсуждения. Затем следует переходить на обсуждение, чего именно хочется субъекту, при этом стараясь выводить его не на отрицательные формулировки, которые как будто отталкивают его от прошлого: «хочу, чтобы у меня это перестало быть», «хочу избавиться от...», а стремиться, чтобы формулировки были в терминах достижения. Важно, чтобы они не были общими, и если человек говорит, что он хочет свободы, счастья, это красивые слова, но они имеют очень общий характер. Цель для человека должна была привлекательной и достижимой, тогда она станет символом, к которому мы пойдем в работе, и явно заменит собой мотивацию избегания, потому что мотивация стремления интересна еще тем, что она имеет возвышающий характер, развивающий духовно, повышающий самооценку человека.

Транс

Транс — центральная часть гипнотического сеанса, которая, однако, не является обязательной, поскольку часть сеансов может быть проведена на фоне псевдободствования без наведения формального транса. Вместо этого мы можем использовать естественный, натуралистический транс, который периодически возникает у клиента. Его можно индуцировать таким образом, что у клиента не появится осознание, что он находится в трансе.

Люди не осознают, что они находятся в трансе, например, когда едут в транспорте или смотрят интересную передачу. Футбольные болельщики могут не замечать, что происходит вокруг, когда любимая команда на поле, и игра буквально завораживает их. Следует напомнить, что абсолютно все люди гипнабельны, только, возможно, сейчас не то время, не то место и не тот специалист, который мог бы ввести их в осознаваемое состояние транса, а тем более в глубокий транс.

Нередко у людей, которые не хотят идти в состояние транса, происходит внутренняя борьба между определенным уровнем тревожности, который, как правило, мешает идти в транс, и внутренней мотивацией на избавление от проблемы. Поэтому транс возможен именно тогда, когда между терапевтом и клиентом уже установилось доверие, и терапевт перестает быть непонятной, а тем более пугающей фигурой. Радушное, принимающее отношение терапевта (в одних ситуациях — улыбка, в других — сочувствие) в конце концов приводит клиента к готовности следовать внушениям терапевта, уводящим его в транс, и внушениям, которые идут на фоне транса.

Пока мы не увидим признаков сотрудничества со стороны клиента, не имеет смысла пытаться проводить формальное наведение транса, поскольку оно с большой вероятностью окажется именно формальным, то есть клиент может просто закрыть глаза и внимательно слушать вас. Безусловно, даже в этом случае можно постараться обойти сознательные защиты, используя мотивацию на исцеление, которая, собственно, и привела клиента в наш кабинет. Но в таком случае наведение транса гипнотерапевтом будет похоже на движение слаломиста, который несется с горы, обходя стоящие на его пути флажки.

Стандартизованных техник наведения транса не существует. Каждое наведение приспособляется к реальному человеку,

учитывает его состояние, историю жизни, развитие проблемы, историю взаимодействия между вами, если речь идет не о первом сеансе. Гипнотерапевту следует включать в процесс наведения транса все, что происходит в данный момент, и признаки обратной связи, которые демонстрирует клиент. В этом и заключается смысл утилизационного подхода к наведению транса.

Структура транса

Терапевтический транс, который мы используем на сессии, можно условно разделить на три этапа: **наведение, использование и завершение или переориентация**. Однако очень часто мы не сможем четко разграничить эти этапы, поскольку они взаимопроникают друг в друга. Более того, мы говорили, что терапевтическая работа начинается еще до формального наведения транса, и при наведении мы одновременно продолжаем его использовать, то есть проводить необходимые внушения.

Наведение транса. Один из первых вопросов, который задают на семинарах по гипнозу — что нужно сказать человеку, чтобы он вошел в состояние транса? Когда я отвечаю, что каждому человеку нужно сказать свои простые слова, которые дойдут именно до этого человека, слушатели часто бывают не удовлетворены моим ответом. Каждый человек неповторим и как личность, и как биологическое существо, точно так же должен быть неповторим и транс, и вся терапевтическая работа, которая производится с его помощью. В принципе, общие шаблоны, которые облегчают как понимание наведения транса, так и само наведение, существуют, но для каждого клиента они должны быть заполнены индивидуальным содержанием.

Наведение транса условно можно разделить на две части, а правильнее сказать, оно состоит из двух компонентов. Как ни странно, это те же компоненты, которые мы рассматривали выше: **присоединение и ведение**. Однако здесь речь пойдет о присоединении и ведении, которые осуществляются вербально. И не просто вербально, а с закладыванием определенного смысла, то есть это слова, которые говорятся в определенном месте и с определенным смыслом. Смыслом одних фраз будет присоединение к состоянию, мышлению человека, а смыслом других — введение его в состояние гипноза.

Для фиксации внимания и создания контекста согласия нужны **фразы присоединения** или подстройки. Воспринимая их, клиент не просто соглашается, а буквально вынужден согласиться, потому что они соответствуют его собственному восприятию. Это фразы, на которые человек внутренне говорит «да», «безусловно», «так оно и есть на самом деле». Еще раз повторюсь — наведение транса основано на контексте согласия — клиент привыкает соглашаться и с этим согласием погружается в транс. И используя контекст согласия, мы провожаем его в транс, куда он уже готов пойти. Этот контекст согласия мы будем использовать в дальнейшем для внушений, направленных на движение по трансу и на достижение целей транса. Основным фокусом этих внушений будет пробуждение терапевтических механизмов, направленных на урегулирование внутренней бессознательной ситуации клиента. Какие фразы могут дать нам контекст согласия и способствовать присоединению? Условно их можно разбить на три группы.

Первая группа — описание происходящего с человеком в настоящий момент, что он видит, слышит, чувствует в данный момент времени. А что представляет из себя опыт человека в настоящий момент? Он сидит в кресле в этой комнате, слышит и видит меня, слышит звуки, доносящиеся из-за пределов комнаты с улицы, из других помещений, ощущает спинку кресла, подлокотники, на которых лежат его руки. Часть подобного опыта им не осознается, но если вы привлечете внимание, он вынужден будет согласиться, что может ощущать, как одежда касается его тела и как ноги стоят на полу. Может описываться все то, что есть в настоящий момент.

Вторая группа — описание того, что было раньше в его жизненном опыте и в нашем взаимодействии с ним до сегодняшнего наведения транса. А что было? Была история его жизни, история проблемы, предыдущие сеансы, наши обсуждения того или иного факта, относящегося или не относящегося к проблеме, есть опыт взаимодействия. Здесь я буду стараться использовать ключевые слова, которые услышал от клиента. Эти слова необходимо произносить максимально точно — так, как они произносились им. Я могу говорить об опыте, который является просто фактом его жизни, не относящимся к проблеме, и о том, что касается его проблемы. Но следует заметить, что эти фразы так или иначе должны

быть связаны с проблемой человека. Я не буду говорить фразу *«Вы родились в семье учителей»*, если это не имеет никакого смысла. Но если затем я смогу поместить ее в контекст внутреннего обучения, что будет уже внушением, тогда эта фраза уже приобретает смысл.

Уже на этом этапе я могу стараться направлять его внимание на внутренний поиск. Так, фразы *«Вы пришли, чтобы рассказать о том, что беспокоит Вас»* и *«Вы пришли, чтобы понять, что происходит с Вами»* очень похожи по форме, но вторая привлекает внимание к процессам понимания, к внутренним процессам бессознательного. А, возможно, фраза *«Вы пришли, чтобы найти решение того, что Вас беспокоит»* сильнее направит его внимание на цель визита и внутренний поиск пути к этой цели. Даже во фразах присоединения могут быть скрытые указания.

Третья группа фраз — банальные, общеизвестные вещи (трюизмы). Это фразы, в которых выражены общеизвестные прописные истины: *«После зимы наступает весна»*, *«Мы все родом из детства»* и т.п. Но, как правило, в них тоже содержится внутренний смысл. Более того, часть этих фраз мы будем затем использовать в качестве внушений, и опять они должны иметь смысл и подходить к тому, что человек испытывает сейчас, что для него важно и интересно. Слова о том, что лошади кушают овес, а Волга впадает в Каспийское море, безусловно, являются само собой разумеющимися, но у человека может возникнуть мысль: *«А для чего это говорится?»* и непринятие логики этих фраз. Как ни удивительно, подобные фразы, вызывая непонимание и отстраненность от опыта человека, на самом деле могут служить не присоединению, а отсоединению.

Используя фразы присоединения, я косвенно создаю впечатление, что понимаю внутренний мир своего оппонента, его мысли, его состояние, понимаю и принимаю, еще раз удостоверяю наше невидимое соединение, связку. И именно это будет стартовой площадкой для создания феномена гипноза.

Фразы ведения, внушения. С помощью каких слов можно навести транс? Для введения в транс используются фразы, внушающие признаки транса, которые мы исследовали выше — их-то мы и внушаем. Но сразу оговорюсь, что их следует внушать постепенно, поэтапно. Вначале мы говорим о расслаблении, о закрывании глаз, о более спокойном дыхании. И только затем, когда транс уже наведен, мы можем создавать другие феномены, характерные для

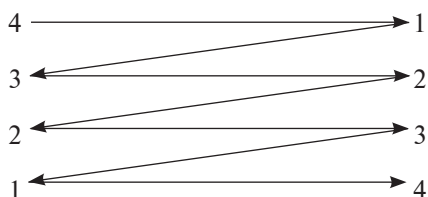
глубины транса, например левитацию, амнезию или, наоборот, вспоминание каких-либо событий, которых в сознательном состоянии человек вспомнить не мог, не имел к ним доступа.

Как же сочетаются фразы присоединения и фразы ведения?

Одной из интересных обучающих техник наведения транса является *техника 4-3-2-1*, предложенная Гриндером и Бендлером. Она основана на изучении работ Эриксона и приемов, которые он использовал в своей работе. Она очень понятна и подходит для тренировки умений и навыков наведения транса. Более того, она может быть использована для создания феномена транса при работе со сложными клиентами. Эта техника имеет определенную последовательность предъявления речевых формул, в которых сочетаются фразы присоединения и фразы ведения.

Фразы присоединения

Фразы ведения



Вначале говорятся четыре фразы присоединения. Например: *«Мы с вами находимся здесь в этой комнате. Вы сидите в кресле, и Ваша спина может ощущать спинку кресла, а руки — подлокотники, на которых они лежат. Вы рассказали о том, что происходит в Вашей жизни, и что Вы хотели бы получить в результате наших встреч».*

Здесь фразы присоединения заканчиваются, и к ним пристраивается фраза ведения. Например:

«И сейчас Вы можете начать расслабляться».

Первые четыре фразы были рассчитаны на то, что человек с ними согласится, учитывали и то, что он говорил, и то, что происходит сейчас, то есть эти фразы являются для него истинными. И вот контекст согласия, или доверия есть, и данная установка автоматически будет перенесена на следующую фразу, которая уже является внушением. Но для смягчения ее внушающего эффекта в ней добавлено слово «можете». Слова «можете», «возможно» смягчают внушение, поскольку даже если чело-

век вдумается в такую фразу и решит сопротивляться, это будет сделать сложно, потому что вы не говорите ему директивно: «Вы расслабляетесь», а говорите о его возможности расслабиться, а он прекрасно понимает, что возможность расслабиться у него, безусловно, есть. Поэтому такая фраза внушения будет принята и ни в коем случае не вызовет отторжения.

Следует учесть, что клиент будет прислушиваться особенно внимательно именно к первым фразам, поэтому, чтобы возникла нужная установка, они должны быть выстроены абсолютно точно. Затем, когда транс будет наведен, какие-то неточности или шероховатости речи обычно будут пропускаться, поскольку клиенту, как правило, нравится трансовое состояние, и проще сделать некий допуск, нежели выйти из этого состояния.

Сказав фразу ведения, мы вновь переходим к фразам присоединения. Но контекст согласия сохраняется, и фраз присоединения может быть уже меньше — если следовать схеме, то три. Предположим, я увидел, что его глаза начинают закрываться, и, разумеется, я должен поддержать это движение, сказав в фразах присоединения: «Ваши глаза закрываются». И если раньше я мог говорить, что он видит меня или обстановку в комнате, то теперь эти слова уже будут выбивать его из транса, и теперь я могу говорить об информации, которая приходит к нему через аудиальный и кинестетический каналы.

Когда я говорю о звуках, то, как правило, не перечисляю все звуки, которые есть в этой комнате — это могут быть и звуки автомобилей за окном, и голоса людей, и какие-то другие шумы, и звук моего голоса, потому что я не могу быть уверен, что в этот момент он сможет обратить внимание на все звуки. Я могу говорить либо в общем, упоминая звуки, которые есть в этой комнате, и могу упоминать именно звук моего голоса, потому что он его слышит, сохраняя связь со мной. И даже если в этот момент он настолько увлекся, что не слушает его и находится в глубоком транс, все равно остается частичка, которая слушает.

Итак, фразы присоединения:

«Ваши глаза закрываются, и опускающиеся веки как будто отделяют Вас от внешнего мира. И Ваше дыхание становится ровнее. И Ваша цель остается с Вами...»

Добавляются фразы ведения:

«И это позволяет Вам направить внимание вглубь себя, давая себе возможность с каждым выдохом погружаться все глубже в свой внутренний мир».

Получается, что сейчас на три фразы присоединения приходится уже две фразы ведения, а после этого мы вновь возвращаемся к фразам присоединения, но их снова будет меньше. Количество фраз присоединения прогрессивно уменьшается, а количество фраз ведения увеличивается.

«И продолжая слышать мой голос и ощущать себя здесь, Вы в то же время можете начинать ощущать глубину себя, расслабляясь все больше и больше, позволяя приходить чувству внутреннего раскрытия».

И в следующем цикле присоединения и ведения будет только одна фраза присоединения и уже четыре фразы ведения.

«И Вы засыпали множество раз в своей жизни, и то, что происходит сейчас, может быть в чем-то похоже на засыпание. И в то же время, это, наоборот, пробуждение внутренних чувств, и Вы можете идти к воспоминаниям Вашего детства, в то время как тело может наполняться легкостью, становиться воздушным и невесомым».

Затем могут следовать только фразы ведения, хотя, как правило, в реальном наведении транса этого не происходит. Мы все время соединяем фразы внушения с признаками обратной связи, которые демонстрирует клиент, и, упоминая, опираясь на них (будь то изменение дыхания, небольшие движения пальцев рук, изменение мимики), мы сопровождаем клиента по трансу, давая те внушения, которые будем считать необходимыми, и которые будут служить двум целям: сопровождению клиента по трансу и внушению необходимых процессов, которые поведут к изменениям в личности клиента.

Иногда даже анализируя текст, трудно понять, где фразы присоединения, а где фразы ведения, поскольку ведение производится очень спокойно, постепенно. Клиент всегда имеет возможность выбора: совершать действие, индуцируемое внушениями, или не делать этого. Но даже отказ дается настолько непротиворечиво, не сопротивляясь терапевту, что согласие остается, поскольку мягкие слова терапевта, использующего слова «можете», «возможно», не дают осуществить прямое противодействие. Если бы я прямо сказал, чтобы клиент расслабился, а этого не произошло, тогда это будет противодействием. Но если я сказал: «Вы можете расслабиться», а он не расслабился, он не выполнил моего указания, но по крайней мере использовал возможность, которую я ему предоставил.

Постепенно, незаметно человек начинает погружаться в транс. И если вначале он отслеживает ваши слова и понимает,

что вы говорите правду, истину, и он полностью согласен с вами, это создает основу для того, чтобы он отвлекся от ваших слов как от одного из внешних факторов и больше ориентировался на те ощущения, состояния, которые порождаются вашими словами и которые активизируются в нем. Часто он больше ориентируется на мелодику вашего голоса, как бы плывет по ней в транс.

Когда мне задают вопрос: «Какие из трех групп фраз присоединения использовать, и имеется ли какое-то различие?», мне кажется, что нет принципиальной разницы и лучше использовать те фразы, которые приходят вам в голову сейчас, ведь фразы присоединения из любой группы подойдут каждому клиенту, но, разумеется, у каждого они будут своими.

При проговаривании фраз присоединения очень важно не давать оценочных категорий. Например, правильнее будет сказать «Вы сидите в этом кресле», нежели «Вы удобно сидите в этом кресле». Оценка «удобно» может не подходить к внутреннему опыту клиента, и тогда вы не получите искомого согласия. Поэтому все оценочные категории лучше опустить и принять то, что они, скорее всего, относятся к внушению.

Кроме того, когда мы хотим присоединиться по дыханию и говорим о нем, правильнее сказать, что «Ваше дыхание становится ровнее», чем «Ваше дыхание ровное», потому что как только вы скажете фразу о дыхании, человек тут же фиксирует свое внимание на вдохе и выдохе, вносит сознание в автоматический ритм дыхания, и, как правило, в этот момент дыхание сбивается. Иначе говоря, если сказать «Ваше дыхание ровное», а в ответ на привлечение внимания человека его дыхание собьется, то получится, что вы не попали в субъективный опыт клиента. Но сбившееся дыхание сразу восстанавливается, и тогда фраза «Ваше дыхание становится ровнее» будет абсолютно истинной.

Когда мы говорим о наведении транса, то должны предполагать, что этот процесс прежде всего зависит от нашего взаимодействия и способности и готовности человека входить в транс. Когда клиент приходит на последующие сессии, он, как правило, уже имеет опыт вхождения в транс. Более того, одним из вариантов домашнего задания может быть самогипноз, в результате которого клиент научается входить в транс быстрее, может быть и не так глубоко, но, тем не менее, это состояние становится для него более знакомым. И когда он приходит с приобретенным опытом, мы обычно тратим гораздо меньше времени

на наведение транса, потому что человек большую часть работы прodelывает сам, опираясь на свои собственные впечатления от предыдущих погружений. Поэтому такое громоздкое наведение по представленной выше схеме вовсе не требуется. В следующей части мы будем говорить о микродинамике транса и о вариантах, когда мы можем наводить транс, используя разные приемы либо комбинируя их.

Утилизация звуков — следующий элемент структуры транса. Под этим понимают использование окружающих звуков для целей транса. Напомню, что утилизация означает использование. Смысл данного приема состоит в том, что мы работаем с клиентом в пространстве, наполненном звуками. Главный звук, который он слышит, — это звук нашего голоса, но могут быть и другие звуки или шумы, которые способны отвлекать на себя его внимание. И чтобы этого не происходило, эти звуки каким-либо образом нужно включить во внутреннюю реальность человека.

Подобный феномен происходит с человеком во сне. У известного художника Сальвадора Дали есть картина «Сон, вызванный полетом пчелы вокруг граната, за секунду до пробуждения», которая описывает это свойство. На картине изображена спящая молодая женщина, которой снятся тигры, по-видимому, рычащие, снится винтовка, то есть в ее сновидении включена пчела, жужжание которой трансформируется в нереальной картинке сна. Получается, что ее сон использовал такой звук, чтобы усилить свое действие. То же самое происходит, когда мы проводим утилизацию звуков.

Одна из книг об Эриксоне, написанная его учеником Сидни Розеном, называется «Мой голос останется с вами». Это фраза, которая начинает утилизацию звуков и продолжается приблизительно следующим образом: «Мой голос останется с вами, и вы можете превратить его в голоса друзей, родных, стук колес повозки, уезжающей вдаль по пыльной дороге, в шум ветра». Ключевое слово в такой фразе — «превратить», превратить и использовать в своей внутренней реальности.

Подобное превращение наше бессознательное делает чуть ли не каждую ночь, когда внешние звуки, скажем, звук журчания воды мы можем трансформировать и в реку, и в наводнение. Во сне, когда нашими сновидениями управляет бессознательное, которое и производит подобный трансформационный процесс, а сознание воспринимает их без какой-либо оценки.

Используя звуки, можно создавать внешний транс. Например, я могу предложить своему клиенту сфокусировать внимание на звуке двигателя машины, работающей за окном, и мысленно отправиться в путешествие вслед за этой машиной по улицам города, уезжая все дальше. В этом случае звук окажется тем объектом внимания, к которому я предложу привязать свое сознание, а затем включить фантазию, отправляясь в транс уже не вглубь себя, а вовне. Получается, что в таком случае мы используем утилизацию звука для диссоциации: клиент остается в нашем кабинете, а его мысли уезжают вслед за машиной.

Приведу еще один пример. Я могу предложить клиенту использовать звуки как точку опоры, чтобы, оттолкнувшись от них, уходить в состояние транса. Используя звуки, как опору для толчка, он может уйти в воспоминание или в ресурсное место, или во внутреннее пространство в себя и т. п. Его уход от звуков предполагает в этом случае вхождение в состояние транса, то есть насколько стихают для него звуки — является критерием, насколько далеко он ушел в транс.

Кроме того, я могу сказать, что звуки, которые есть вокруг, окружают его, как бы создают для него пространство, которое позволяет ему погрузиться в себя, оставаясь наедине с собой, то есть звуки образуют некий кокон, который защищает его от остального мира.

Когда нужна утилизация звуков? Наверное, тогда, когда вокруг действительно есть различимые звуки, или они возникли в момент транса. В принципе, внушение на утилизацию звуков можно давать в начале транса, а затем при необходимости повторять, если звуки неожиданно возникли.

Часто меня спрашивают, можно ли для наведения транса использовать музыку. Следует заметить, что музыка может иметь два прямо противоположных действия. Во-первых, музыка действительно хорошо отграничивает человека от окружающего мира, создавая для него свое пространство. Нередко плавная, мелодичная музыка помогает психотерапевту, поскольку тогда наведение транса становится похожим на песню, так как речь психотерапевта часто совпадает с ритмом музыки. И действительно, достаточно часто используемая музыка носит релаксационный и умиротворяющий характер, что очень подходит для расслабляющего, релаксирующего транса. Но, во-вторых, мы должны понимать, что у человека могут быть собственные музыкальные пристрастия, или эта музыка в данный момент ему не подходит. Также вполне возможно, что процессы, происходя-

щие в клиенте, особенно когда мы достигаем психической травмы, не будут соответствовать по характеру релаксирующей, расслабляющей музыке. А используя напряженную музыку, можно не дать человеку возможность внутренне расслабиться, чтобы войти в трансовое состояние. Подбор музыки — очень непростая задача, в которой очень много неизвестных, поэтому музыка в трансах используется достаточно редко.

Диссоциация. Этот элемент наведения транса используется всегда, поскольку диссоциация является главным свойством гипноза. Само по себе состояние транса — это уже диссоциация, то есть разотождествление трансового состояния клиента с его сознательным бодрствующим состоянием. Можно выделить несколько форм диссоциации.

Пространственная диссоциация, когда в ходе транса человек отправляется в результате наших внушений в другое место, отличающееся от нашего кабинета. Чаще всего это ресурсное место, и он может оказаться в сосновом лесу, на берегу моря, в горах или где-либо еще. Диссоциация, как правило, означает, что человек действительно будет испытывать впечатления, как будто он находится в этой выдуманной реальности. «Находясь на берегу моря», он будет видеть волны, чаек над ними, будет слышать шум прибоя, ощущать песчинки на своих руках, вокруг будет морской воздух, что будет доказывать ему его обоняние, и даже будет ощущаться привкус соли на губах. При этом его сознательная, разумная часть будет четко понимать, что все это время он находится в кресле в кабинете гипнотерапевта.

Чтобы создать диссоциацию, важно использовать внушения для воспроизведения информации из памяти человека, которые используют опыт репрезентативных систем. Безусловно, если человек — визуал, то в первую очередь для воссоздания такого пространственного места он будет использовать образы, если кинестетик — то ощущения, но для полноты картины лучше использовать все репрезентативные системы. Я особенно предпочитаю включать вкус и запах, поскольку это древние системы восприятия, и их центры локализованы в древней коре мозга, и, разумеется, связаны с корой полушарий головного мозга, а это приводит к тому, что стоит нам воспроизвести мысленно вкус деревенского молока, как тут же появляется образ деревни, коров, запах травы и все то, что соответствует деревенскому отдыху на каникулах, которые были в начальных классах школы.

Временная диссоциация предполагает, как правило, два варианта: временная возрастная регрессия и возрастная прогрессия.

Возрастная регрессия — ассоциированное восприятие себя в прошлом, как в недавнем, так и в очень далеком. Иногда информация, которую дают наши клиенты, может говорить даже о возможности вспоминания внутриутробного периода в жизни человека. Является ли это истиной или фантазией, сказать сложно, поскольку никаких объективных доказательств мы привести не можем, но то, что проблемы зарождаются у человека даже в этот период, является безусловным фактом.

Возрастная прогрессия — переход в более старшее состояние. Но, как правило, это не осознание своей старости и процессов, с ней связанных, а переход в состояние, когда проблема, с которой пришел клиент, разрешена, а ее разрешение он проецирует в будущее. Поэтому часто возрастная прогрессия — это один из вариантов ресурсных трансов, которые человек может воспринимать как источник внутренних ресурсов, внутренних сил. Поэтому в возрастной прогрессии он больше связан с результатами своей работы, больше осознает их, нежели какие-то особенности возраста. Нередко при этом возрастная прогрессия даже не предполагает изменения в реальном возрасте человека, хотя бывают транссы, в которых действительно мы включаем восприятие себя в каком-то более позднем возрасте, иногда даже приближая человека к его смерти. Но это неэкологичные транссы, и их можно использовать только в крайнем случае для активизации мотивации избегания.

Еще один вариант диссоциации — **диссоциация частей тела**. Например, внушение легкости в руках или в одной из рук, или различные ощущения в разных частях тела, а иногда клиент перестает ощущать свое тело вообще. Может быть различие в том, как чувствует себя голова и тело человека. Это может быть интересным приемом, показывающим главную диссоциацию — диссоциацию между сознанием и бессознательным человека. Ведь голова неосознанно воспринимается человеком как прибежище сознания, а тело — как вотчина бессознательного. И разные состояния, например, пробуждение головы при оставлении тела в состоянии транса со всеми вытекающими феноменами может произвести на клиента потрясающий эффект и способствовать терапевтической работе.

Но, безусловно, основная диссоциация, которая будет отражаться во всех остальных видах — это **диссоциация частей лич-**

ности. Особенно ярко это бывает заметно, когда речь идет о внутриличностном конфликте, когда проявляются части личности, в один момент времени и в одной ситуации желающие разного поведения, разного выражения. Например, когда одна часть личности стремится ограничить доступ к травматическому материалу, а та часть личности, в которой этот травматический материал записан, стремится проявиться.

Именно такая диссоциация дает нам путь доступа к травмированным частям и возможность соединения с состояниями, которые являются хранителями внутренних ресурсов человека. И вполне возможно, что способность налаживания контактов в глубине бессознательного между этими частями приведет к разрешению проблемы человека без вывода ее на уровень осознания.

Вариантов создания диссоциаций может быть много. Более того, в одном трансе могут быть использованы различные диссоциации, что более предпочтительно, поскольку, как правило, именно от диссоциации зависит и глубина транса, и возможность терапевтической работы. Чем более объемной и разносторонней будет диссоциация, чем больше ее вариантов мы сможем предложить нашему клиенту, тем глубже может быть транс и более эффективной может быть наша работа.

Одним из способов углубления транса может как раз быть использование множественной диссоциации, потому что с каждой диссоциацией человек все дальше и дальше уходит от своего сознательного состояния и функционирования и все глубже погружается в терапевтический транс.

Обратная связь. Обратную связь, получаемую во время сессии, следует разделить на спонтанную обратную связь и на обратную связь, индуцируемую терапевтом. При наведении транса я наблюдаю за клиентом может быть еще внимательнее, нежели во время беседы, потому что глаза его обычно закрыты, что позволяет мне, уже не скрываясь, фиксировать свое внимание на нем.

Во время наблюдения я, прежде всего, обращаю внимание на три области. Во-первых, **лицо**, где я наблюдаю за мимикой клиента, движением глаз, даже под закрытыми веками, изменением цвета и выражения лица, движениями головы.

Вторая зона моего наблюдения — **область грудной клетки** и, разумеется, дыхание. Я наблюдаю, насколько ровным и равномерным является дыхание, поскольку моей задачей является присоединение по дыханию так, чтобы мои слова принимались

клиентом на его выдохе. Кроме того, я слежу за изменением глубины дыхания, возможно сбоями в дыхании. Как правило, это связано с какими-то процессами и с какой-либо информацией, которая приходит для клиента из его бессознательного, и отслеживание дыхания помогает мне увидеть, что подобная информация пришла.

И третья область, за которой я преимущественно наблюдаю, — *кисти рук*. Я наблюдаю за микродвижениями и подрагиванием пальцев, изменением тонуса, цвета кожи, каталепсией и возможным началом в руках процессов левитации.

Большая часть информации, которую я стремлюсь интерпретировать, приходит именно в результате наблюдения за этими тремя областями. Но когда мы говорим об обратной связи, то в большинстве случаев мы имеем в виду именно индуцированную обратную связь. Ее сигналы можно разделить на две группы: вербальную и невербальную.

Невербальная обратная связь — сигналы, которые осознанно, а чаще неосознанно клиент дает на наши предложения. Их можно разделить на осознаваемый ответ или сигнал и неосознаваемый спонтанный сигналинг. Когда речь идет о запросе осознанного сигнала, я предпочитаю просить произвести движение пальцами в ответ на мой вопрос или предложение. Например: *«И когда Вы отыщете этот уютный уголок природы, один из Ваших пальцев поднимется»*. При этом заметьте, я могу произнести эту фразу двояко: *«Вы поднимете один из Ваших пальцев»* или *«Один из Ваших пальцев поднимется»*. Вторая фраза более приемлема, поскольку дополнительно к запросу на сигнал она еще обладает стремлением к диссоциации, предлагая пальцу самому решить этот вопрос подъема. Это дополнительное внушение на диссоциацию, на создание и углубление транса.

Произнеся эти слова, я внимательно наблюдаю за пальцами клиента, но, безусловно, не выпуская его из внимания целиком, потому что даже здесь, несмотря на то, что я определил характер ответа, человек может выбрать свой путь и, например, в ответ на мое предложение не поднять палец, а кивнуть головой. Хотя с точки зрения энергозатратности это движение намного сложнее, поскольку голова гораздо тяжелее, нежели палец, ей сложнее двинуть в трансе, одним из феноменов которого является расслабление, но зато это привычно для человека, который в бодрствующем состоянии часто кивком головы подтверждает свое согласие.

По движению пальца я косвенно могу судить, насколько глубоким является состояние транса. Если палец поднимается достаточно уверенным, размашистым движением, значит, глубина транса минимальна. А если он едва поднимается и подрагивает при этом, то мы имеем дело уже с формирующимся трансом, который уже является относительно глубоким.

Хотя сразу могу сказать, что в ответ на мое предложение палец может не двинуться, и я не получу никакой обратной связи. Что это может означать? Во-первых, это может быть действительно абсолютно точным ответом: во внутренней реальности не появился приятный уголок природы, и палец не поднялся. Во-вторых, возможно, человек находится уже в достаточно глубоком трансе, и даже пытаясь ответить на мой ответ, он не способен управлять с достаточной уверенностью своим телом, и палец не поднимается за счет своей расслабленности. И третий вариант, с которым мне тоже не раз приходилось сталкиваться, — когда уже после транса мы обсуждаем причину отсутствия движения пальцев, и клиент отвечает, что ему не хотелось двигать пальцем. Я принимаю этот ответ и даже не сержусь на клиента, потому что это говорит о том, что транс был хорошим и расслабленным, и ему не хотелось делать того, что бы изменило приятное чувство расслабления.

При более глубоком трансе возникает спонтанный ответ пальцами, который не связан с какими-то сознательными процессами, и движение пальца напрямую отвечает на слова гипнотерапевта. Причем, если мы определяем сигнал, как ответ с помощью движения пальцев, то очень часто начинаем вначале получать осознанные ответы, а по мере углубления транса ответы становятся все больше спонтанными и неосознаваемыми. Это проявляется в том, что движения пальцев становятся более мелкими, более быстрыми, и обратная связь может стать неявной для клиента, но информативной для терапевта.

То же самое предложение, касающееся ресурсного места, я могу построить следующим образом: *«И когда Вы окажетесь в ресурсном месте, Вы можете глубоко вдохнуть чистый воздух этого уголка природы»*. После этого я наблюдаю за дыханием клиента. Когда он делает глубокий вдох, то фактически подтверждает, что находится в ресурсном месте. Или другой вариант: *«И когда Вы окажетесь в нем, Вы сможете оглядеться, увидеть всю красоту этого места»*. В этом случае я наблюдаю за движениями глазных яблок под закрытыми веками, которые

точно так же скажут мне, что у клиента сейчас есть визуализация, и скорее всего причиной этой визуализации явилось мое внушение.

Более сложным вариантом ответов с помощью движения пальцев могут быть ответы «да» и «нет». Для этого надо сначала такие сигналы установить. И только установив и проверив их уже на фоне достаточно глубокого транса, я буду задавать вопрос.

Еще более сложный вариант сигналинга, который хорошо получается у высокогипнабельного клиента, — это четыре ответа, которые представляют собой следующие варианты: «да», «нет», «не знаю» и какой-то иной, четвертый вариант ответа, который не вписывается в предыдущие три. Это достаточно сложная процедура.

Установка пальцевого сигналинга может начинаться еще в бодрствующем состоянии, но обычно уже в процессе наведения транса, когда гипнотерапевт говорит: *«Я буду задавать Вам вопросы. Я предложу Вам почувствовать, какой из пальцев Ваших рук хочет отвечать мне «да» своим движением»*. Предположим, клиент поднимает указательный палец правой руки. Я говорю ему: *«Хорошо. А теперь спросите свои пальцы, и какой из пальцев готов отвечать мне «нет», пусть покажет своим движением»*. Я вижу движение другого пальца и точно так же подтверждаю это, говоря: *«Хорошо»*.

Как правило, затем в ходе наведения я буду задавать человеку вопросы, тренируя пальцы на ответ «да» и «нет», и затем при углублении транса пальцы, уже привыкшие давать свой ответ, будут продолжать давать его спонтанно, автоматически. Особенно легко тренировать палец «да», потому что в ходе наведения транса я могу вставлять фразы: *«Этот приятный уголок природы, приглашает Вас, и ему хочется ответить “да” и еще раз “да”, “конечно же, да”*». И слежу за движением пальца, который в ответ на мои внушения поднимается. Фактически я действительно тренирую, создаю спонтанную ассоциацию между согласием и движением пальца. И на фоне наведенного транса я уже могу задавать важные вопросы, на которых будет основан гипноанализ, и получать ответы. Возможно, на следующих сеансах после погружения в транс такой сигналинг будет проявляться вновь, и я могу использовать его неоднократно.

Напомню, что, как правило, по мере углубления транса движения пальцев становятся все более подрагивающими и с меньшей амплитудой. Но если движение пальцев происходит с большой

амплитудой и достаточно медленно, можно говорить о значительном участии сознания клиента в контроле над движением пальцев и понять, что сейчас нам отвечает именно сознание.

Бывает так, что в ответ на вопрос могут подниматься оба пальца. Этому не стоит удивляться — фактически это ответ и «да», и «нет». Скорее всего, для получения более точного ответа следует изменить вопрос.

Следующий вариант обратной связи — это *вербальная обратная связь*. Она более информативна, нежели сигналинг, но ее применение чаще всего снижает уровень транса. Как правило, вербальная обратная связь устанавливается уже на глубине транса, и чтобы создать ее, нужно сначала создать для нее условия. Это связано с тем, что человек находится в расслабленном состоянии, его речевой аппарат расслаблен и не готов отвечать. Обычно я говорю своему клиенту: «*Я попрошу Ваш голос проснуться и ответить мне*». Я специально говорю именно так, включая диссоциативную фразу, то есть именно «*...Ваш голос проснуться*», а не «*Прошу Вас разбудить свой голос*». Более того, часто я говорю: «*И по мере того, как Ваш голос будет говорить, Вы будете погружаться все глубже и глубже*», углубляя диссоциацию между клиентом и его голосом.

После этой фразы не следует торопиться, поскольку клиенту нужно некоторое время, чтобы ответить. Обычно это видно по движению в области шеи, иногда сглатыванию, напряжению в области рта, видно, что клиент настраивает свой голос. Затем следует попросить его рассказать о том, что вас интересует. Как правило, если человек находится в глубоком трансе, его слова звучат очень глухо, даже неразборчиво, их немного. Но если транс поверхностный, у человека достаточно четкий, хорошо модулированный голос, что говорит об отсутствии глубины транса. Как правило, после полученной информации, если продолжение диалога не требуется, можно предложить голосу вновь расслабиться и клиенту расслабиться вместе с ним. И чаще всего человек это делает с явным удовольствием, поскольку для него речь — больше одолжение терапевту, нежели необходимость.

Возможен транс, когда человек входит в него, продолжая разговаривать, и разговор длится в течение всего времени транса. Но в гипнозе это редкое явление. О подобном трансе я расскажу в следующей книге, когда буду описывать гипноз Дэвида Гроува.

Ратификация. Практически обязательный элемент транса, хотя внешне фразы ратификации очень просты — это слова и словосочетания, которые дают возможность достичь нескольких целей. Ратификацией гипнотерапевт подтверждает то, что он видит процессы, которые идут в клиенте. Он не просто видит, он поддерживает, одобряет их, дает свою поддержку и понимает, что происходит. Это позволяет клиенту осознавать, что он не один, что в любой момент ему может быть оказана необходимая помощь и поддержка. В сложных случаях фраза ратификации имеет смысл: не бойся, я с тобой.

Как правило, эти фразы и слова произносятся тогда, когда мы видим какие-то изменения в состоянии клиента, его ответную реакцию на наши слова, и носят характер поощрения и подталкивания. Это слова: *«хорошо»*, *«вот так»*, *«позвольте этому происходить»*, *«принимайте то, что приходит»*, *«побудьте с этим»*, *«это важно»*. Подобные фразы носят дозволяющий характер, что вообще характерно для эриксоновской терапии, которая носит больше разрешающий и стимулирующий характер, нежели подталкивающий или ограничивающий.

Фразы ратификации могут появляться в речи гипнотерапевта на протяжении всего транса — от начала до завершения. Их поощряющий характер очень важен для динамики процессов, происходящих в бессознательном клиента. С их помощью можно даже убрать назревающий конфликт между сознанием и бессознательным, когда процессы бессознательного кажутся сознанию выходящими из-под контроля. Благодаря таким фразам, часть контроля вроде бы перемещается к терапевту, хотя на самом деле его задачей является поощрение и стимулирование, а не управление процессом. Эти фразы поддерживают раппорт между терапевтом и клиентом и продолжают сохранять зону доверия и согласия между ними. Ратификация, приходящая от терапевта, должна и успокоить пациента при необходимости, и поощрить его на дальнейшие действия и движения по трансу.

Установка на амнезию. Амнезия является одним из спонтанных феноменов, характерных для транса. Чем более глубокий транс демонстрирует клиент, тем больше вероятность амнезии, которая будет проявлена спонтанно. Но мы используем тот уровень транса, которого клиент достиг в данный момент, и возможно он не является настолько глубоким. Кроме того, какие-то эмоционально заряженные воспоминания, состояния,

которые были с человеком в трансе, очень вероятно будут запомнены им.

Поскольку Милтон Эриксон считал главной структурой, которая является терапевтически интересной для гипнотерапевта, бессознательное, он рекомендовал в ходе работы создавать индуцированную амнезию, то есть помогать гипнотическому процессу, не дожидаясь от него амнезии как подарка. Он считал амнезию желательным феноменом транса, поскольку именно она отсекает сознание от бессознательного после окончания сеанса. Это приводит к тому, что процессы, которые продолжают проходить в бессознательном, уходят из-под контроля сознания, которое забыло, что же было найдено в состоянии транса. Фактически установка на амнезию — это продолжение диссоциации сознания и бессознательного в постгипнотическом периоде. Как правило, амнезия индуцируется перед выходом из транса или сразу после выхода из него.

Установка на амнезию в очередной раз показывает опору эриксоновского гипноза на мудрость бессознательного и понимание того, что процессы, которые ведут к исцелению, будут продолжаться. Установка на амнезию начинается с простых слов: «забыть», «потерять», «убрать». При этом желательно не говорить, что именно забыть и потерять, потому что если я скажу, что забыть, как раз это он и будет помнить. Если я скажу: «*Забудьте тот сад, в котором Вы были*», то после выхода из транса, скорее всего, он будет помнить, что именно сад он должен забыть.

В истории человечества известно событие, когда ничем не примечательный грек из города Эфес сжег храм Артемиды Эфесской, который считался одним из семи чудес света, чтобы обессмертить свое имя. И по решению жителей ионических городов его имя должно было быть предано вечному забвению. Однако благодаря тому, что все граждане этих городов знали, кого они должны забыть, его имя помнят до сих пор. Поэтому фраза «Забудь Герострата» стала нарицательной как символ невозможности забыть то, о чем вспоминаешь все время.

Поэтому, говоря «забыть», мы должны пользоваться не конкретными указаниями: «забыть все, что происходило, все, что было в этом погружении». Возможны метафорические приемы, когда мы говорим, что все, что было, как будто уносится ветром или волной и погружается вглубь океана в недоступные пучины. Воспоминания могут заметаться снегом, укрываться песком, опавшими листьями.

Мы можем соотнести амнезию с естественным состоянием забывания сна после пробуждения, когда действительно сон помнится только первые секунды, и буквально через считанные минуты тускнеет и исчезает полностью.

Амнезии способствует и отвлечение внимания клиента от трансовых событий, когда после вывода из сеанса мы привлекаем его внимание к чему-либо другому. Например, я могу обратить его внимание, насколько стемнело за окном, или на время на часах, или начать давать ему домашнее задание и обговаривать время следующей встречи. Я могу играть словами, предлагая ему *забывать и не забывать*, зная, что частица «не» обычно не усваивается, и поэтому эта фраза будет воспринята как двойное указание *забывать*. При этом я могу комбинировать все приемы, чтобы один дополнял другой, и тогда после выхода из транса клиент будет иметь гарантированную амнезию.

Но скорее всего амнезия будет невозможна, когда клиент горит желанием обсудить то, что было в его погружении. Кроме того, когда речь идет о ресурсном трансе, возможно, что мое домашнее задание будет связано с самогипнозом, в котором я предложу своему клиенту обращаться к опыту нашего совместного транса, и тогда мне амнезия невыгодна.

Если же главной целью транса был поиск источника проблемы и вывод этого источника из бессознательного вместе с историей этого события и действующими лицами, то я не буду использовать амнезию, а, наоборот, буду настаивать на сохранении этих событий в памяти, чтобы воспрепятствовать спонтанной амнезии.

Микродинамика транса

В своих работах Милтон Эриксон и Эрнест Росси выделили пять компонентов транса, которые объединяются в понятие микродинамики транса. Эти этапы тесно переплетаются между собой, и непонятно, где заканчивается один и начинается другой, образуют тесную преемственность и определяют последовательность гипнотического процесса. Микродинамика транса состоит из фиксации внимания, депотенциализации сознательных процессов, запуска бессознательного поиска, бессознательных процессов и гипнотического ответа.

Фиксация внимания. Прием фиксации внимания был широко известен еще в доэриксоновскую эпоху. Внимание клиента стре-

мились зафиксировать на блестящем шарике, на звуке метронома, на вспышках света и на других внешних раздражителях.

Необходимость фиксации внимания обусловлена тем, что внимание человека в обычном состоянии достаточно рассеяно. Он может одновременно принимать какие-то решения, смотреть на идущие по улице машины, ощущать, как жмут его ботинки. Это не обязательно происходит одновременно, но внимание перебрасывается с одного объекта на другой, отвлекая человека от внутренних процессов. Как правило, для фиксации внимания бывает важно сосредоточить внимание клиента на чем-то одном. Это может быть что-то находящееся у него перед глазами или представляемое им, может быть звук. Часто это ощущение, которым сопровождается его проблема, то есть симптом, который является следствием негативного процесса, в который трансформируется проблема человека, скорее всего, это сигнал бессознательного, который проник сквозь защиты и барьеры и достиг сознания. Очень часто этот симптом и проявляется первоначально в кинестетической системе, и работа в гипноанализе начинается с фиксации внимания на этом симптоме.

В наведении транса может использоваться следующий прием. Сначала мы описываем, что происходит за пределами нашей комнаты, затем в ее пределах, а после этого привлекаем внимание непосредственно к тому, что связано с самим пациентом и уже не имеет никакого отношения к окружающему пространству. Зафиксированное внимание затем будет легко перенаправить на процессы, происходящие в самом человеке, и когда внимание сфокусировано и направлено внутрь, мы фактически получаем состояние транса.

Для фиксации внимания терапевт может рассказывать терапевтические истории, и если эта история близка клиенту, очевидно, что его внимание будет зафиксировано на рассказе терапевта, и мы получим естественный транс, который затем может быть просто углублен.

Депотенциализация сознательных процессов. Следующим шагом развития транса является ослабление деятельности сознания. Это может достигаться различными способами. Одним из таких способов является *отвлечение*, когда гипнотерапевт дает сознанию клиента какое-то задание — следить за внешним раздражителем, за шумом уезжающей машины или наблюдать за ощущениями в руках. При этом такая депотенциализация будет

связана с одновременной диссоциацией сознания и бессознательного.

Нередко ритмичный голос гипнотерапевта убаюкивает сознание, создавая состояние, приближающееся ко сну. Близко к данному приему стоит скука, которую, наверно, каждый испытал, будучи студентом, когда монотонный голос лектора, говорящего неинтересные для сознания вещи, убаюкивает и заставляет засыпать. Некоторые испытывали удивительное состояние диссоциации, когда их сознательный разум спал, а рука бессознательно достаточно подробно записывала лекцию. И то, что можно было увидеть затем, удивляло, если удавалось разобрать почерк.

Замешательство как способ вызывания депотенциализации сознания может быть связано с интересной и необычной информацией для клиента. Например, Стивен Гиллиген в качестве метода создания замешательства рекомендует нарушение любого из стереотипов, которые проявляются в поведении и восприятии человека, замечая, что нарушение любого стереотипа вызывает у человека состояние неопределенности, которое ему неприятно. И если предложить ему выход из этого состояния, например, поддаться внушению, побуждающему погрузиться в транс, то человек, испытывающий неопределенность, охотно ему последует.

Таким образом, этапы создания замешательства по Стивену Гиллигену выглядит следующим образом:

1. Выявите стереотип или стереотипы самопроявления.
2. Подстройтесь к этому стереотипу и к этому человеку.
3. Вызовите замешательство, прерывая или перегружая стереотип.
4. Усильте замешательство.
5. Утилизируйте замешательство.

В терапевтическом взаимодействии важно, чтобы такое замешательство не было антагонистично к ситуации согласия и доверия. Например, я вижу, что мой клиент периодически смаргивает, что часто бывает с людьми, и это естественное состояние. Наблюдая за ним, я могу неожиданно его спросить, является ли моргание внешним признаком или оно создается где-то внутри него. И когда клиент в замешательстве не будет знать, что ответить, я предложу ему закрыть глаза, чтобы понять, есть ли что-то внутри его, что создает основу для моргания, и возможно это достаточно глубоко расположено в нем. Поскольку клиент, как правило, тут же последует моим рекомендациям, мне ничего не остается делать, как продолжать создавать транс и углублять его.

Насыщение, как еще один способ депотенциализации сознания, заключается в том, чтобы дать сознанию клиента больше информации, нежели оно может переварить, или дать информацию, которая в принципе не имеет разрешения. Например, в первом случае я могу быстро переключать внимание человека по всему телу. Я могу говорить об ощущениях спины, касающейся спинки кресла, и ощущениях волос на голове, затем переключать внимание на ощущения в руках, при этом давая возможность понаблюдать, что ощущения в правой руке отличаются от ощущений в левой руке, и предложить ему почувствовать, как различаются ощущения от одежды во всем теле. И фактически сознание человека будет измотано такой беготней по ощущениям, а я ведь еще могу включать информацию и приходящую по звуковому и по визуальному каналу. И когда я затем предложу ему обратиться вглубь себя и буду направлять его в транс, его сознание уже будет настолько утомлено, что охотно согласится на это путешествие.

В другом случае остановка сознательного процесса может быть связана с невозможным заданием, когда, например, я могу предложить человеку удерживать в фокусе внимания одновременно и руки, лежащие на его коленях, и, видя руки и фокусируя свой взгляд на них, одновременно фокусировать свой взгляд на точке пола, которая видна между ними. Это задание кажется простым, но на самом деле оно абсолютно невыполнимо, потому что глаз как оптический прибор может фокусироваться только на одном расстоянии. Попытка одновременной фокусировки и на руках, и на точке пола, которая находится гораздо дальше, приводит к перегрузке зрения и желанию закрыть глаза. И когда я предлагаю человеку это сделать, он с радостью таким образом выйдет из создавшейся патовой ситуации.

Удивление как способ депотенциализации сознания очень близко к замешательству. Удивить человека можно неожиданным концом терапевтической истории или гипнотическим феноменом. Например, я могу поднять обе руки клиента, удерживая их, и спросить его, какая из рук легче. В ответ на мое утверждение он, безусловно, найдет более легкую руку, я предложу ему удивиться этому, более того, удивиться, что она может становиться еще легче и даже остаться в воздухе. И создавая таким образом феномен каталепсии, достаточно быстро введу клиента в состояние транса.

Психологический шок как метод наведения транса редко используется в эриксоновской гипнотерапии, потому что он не-

редко дает основание потерять доверие к терапевту. Например, терапевт говорит: *«А сейчас, слушая мой голос, Вы можете умереть. Нет, уснуть, закрыть глаза и уснуть»*. Услышав такой выбор, клиент, как правило, моментально закрывает глаза и входит в состояние транса. Но, естественно, радости и уважения к терапевту это не добавляет. Как правило, психологический шок чаще используется в эстрадном гипнозе, его охотно используют цыганки, которых не волнует экология взаимодействия с клиентом.

Третий шаг в микродинамике транса — **запуск бессознательного поиска**. Возможно, что за счет посева идей и предварительной работы материал для бессознательного поиска уже есть. И освободившись от контроля сознания, мы стимулируем своими внушениями бессознательное заниматься поиском причины и решения того, что происходит с клиентом.

Бессознательный поиск основан на внушениях, которые мы даем клиенту, на его готовности воспринять его, и безусловно опирается на уровень мотивации человека. Бессознательный поиск происходит на глубине транса. Эриксон считал, что задача терапевта заключается в том, чтобы использовать минимальные внушения, давая возможность клиенту, все глубже и глубже погружаясь в транс, обращать внимание на свои внутренние процессы. Вполне возможно, что для бессознательного поиска в качестве обратной связи могут быть использованы идеомоторные движения, сигналинг, левитация рук.

Когда идет бессознательный поиск, терапевт может вести себя двояко, в зависимости от того, как он понимает потребность клиента и как понимает гипноз. Одни терапевты дают в это время большое количество внушений, рассчитывая, что внушения помогут человеку сделать правильный выбор, и их понимание проблем клиента позволяет им давать нужные внушения, или на то, что бессознательное клиента само выберет, что ему нужно. Другие, наоборот, стараются говорить намного меньше и сопровождают процесс бессознательного поиска в основном фразами ратификации.

Бессознательные процессы — следующий этап, когда гипнотический поиск привел к тому, что бессознательное клиента нашло и фокус для своей работы, и получило доступ к необходимым ресурсам и силам, и получило идеи для трансформации своего опыта. Бессознательные процессы нередко еще более углубляют состояние транса, поскольку в этот момент все силы

человека направлены на реализацию в бессознательном одной главной идеи — проведения необходимой трансформации.

Процессы в бессознательном могут сопровождаться для сознания появлением различных ощущений, эмоциональной реакцией, появлением воспоминаний, символическими проявлениями, когда, например, образы, появляющиеся в результате работы, не связаны ни с чем, что есть и было в жизни человека и, более того, не имеют какого-либо рационального объяснения. Например, это могут быть нити энергии, которые переплетаются в разных сочетаниях, меняя цвет, форму, размер.

Гипнотический ответ как этап гипнотической сессии может проявляться именно в подобных визуализациях. Он может проявляться в изменении дыхания, цвета лица, идеомоторных движениях, сигналинге и многих других гипнотических феноменах. При этом гипнотические ответы являются следствием происходящих бессознательных процессов. Это похоже на явления природы, когда глубоко в океане идут мощные течения, которые на поверхности проявляются повышением или понижением температуры воды, а когда дело доходит до подводного извержения вулкана, то на поверхности воды могут появляться гигантские волны, которые образуют цунами.

Внимательно следя за гипнотическим ответом, мы можем опосредованно понять, какие бессознательные процессы идут в человеке и какой характер они носят сейчас. И мы сопровождаем человека по процессу, принимаем, ратифицируем, используем терапевтические метафоры и многие другие средства, которые позволяют нам помогать его бессознательному в работе.

Обязательно следует заметить, что бессознательные процессы будут продолжаться и после формального окончания сессии еще в течение нескольких часов и даже дней. Ряд клиентов отмечает бессознательное продолжение трансовой работы даже через несколько месяцев после последнего сеанса. Это говорит о том, что бессознательные процессы прежде всего принадлежат самому клиенту, и запущенные во взаимодействии с терапевтом, они могут приобретать автономный характер и давать о себе знать только гипнотическим ответом, который воспринимает сознание клиента. Обычно это не вызывает со стороны клиента каких-либо негативных эмоций. Как правило, клиенты считают это естественным процессом и часто демонстрируют внутреннюю готовность к подобному, а иногда даже и гордость.

К языку и к речи в гипнозе предъявляются особые требования, поскольку это основной способ коммуникации с клиентом. Трансовый язык должен учитывать те особенности, которые есть в трансовом состоянии и в процессе наведения этого состояния. Ниже мы обсудим основные свойства трансового языка.

Понятность. Речь, обращенная к клиенту, должна быть ему понятна, она не должна вызывать каких-либо значимых усилий для интерпретации сказанного терапевтом. С каждым человеком следует говорить на том уровне языка, который доступен и является привычным для него. Следует заметить, что умные слова прежде всего отслеживаются сознанием, и чем меньше мы хотим внимания сознания к нашим словам, тем меньше должно быть терминов, слов, пришедших из других языков, которые еще не адаптированы окончательно к русскому, таких как «консенсус, плюрализм». Даже слово «проблема» имеет больше сознательный оттенок, нежели получит отклик от бессознательного.

Наша речь, обращенная к клиенту, должна быть ориентирована на ту часть его психики, к которой мы хотим достучаться. И если мы говорим дискретным, рассудочным языком, что же удивляться, если нас будет внимательно слушать сознание. И даже если таких слов будет много, и сознание поступит примерно так, как студенты поступают на умных лекциях, то есть начнет засыпать, это еще не значит, что это будет способствовать пробуждению бессознательного, потому что такой заумный язык для бессознательного звучит как иностранная речь.

Язык клиента. В речи, обращенной к клиенту, очень удобным приемом является использование тех слов и фраз, которые вы от него слышали. Прежде всего речь идет о так называемых ключевых словах, то есть словах и фразах, в которых было определенное ударение, которые имеют значимый смысл для клиента.

Когда человек, описывая желаемое состояние, говорит, например, что он хочет счастья, и вы видите, что на слове «счастье» он делает ударение, то, по-видимому, за этим словом стоят не только эмоции, но даже и определенные планы. Если вы в своей речи и в терапевтических метафорах будете использовать слово «счастье», например, *«Хочется рассказать историю о счастье»*, подобная метафора будет принята клиентом с гораздо

большим пониманием и чувством, нежели другая, поскольку эта метафора напрямую связана с его пониманием своего состояния и своих желаний. И можно предположить, что здесь проявится готовность бессознательного воспринять такую метафору.

Мы можем использовать фразы, речевые обороты, но, как правило, речь не идет о вулгаризмах или непечатных выражениях. Этические принципы психотерапии заключаются в том, что мы поддерживаем внутреннюю культуру своего клиента. Кстати, нередко использование нецензурных слов или оскорбительных терминов говорит о сопротивлении клиента, нежели о том, что его лексикон сопоставим со знаменитой Эллочкой Людоедкой.

Особенно важно, когда в речи клиента появляются слова, которые могут иметь несколько смыслов. Обыгрывая такие слова, можно давать многозначные внушения и создавать фразы, которые будут иметь разный смысл для сознания и для бессознательного.

Буквализм. Буквализм — свойство бессознательного восприятия ваших слов. Если двум людям, один из которых находится в состоянии транса, а другой в бодрствующем состоянии, задать вопрос: «Можете ли Вы сказать, сколько сейчас времени?», то человек бодрствующий назовет вам время, а человек, находящийся в трансом состоянии, скорее всего, ответит: «Могу», то есть его психика, его восприятие оказалось буквальным. Это важно учитывать, потому что в таком случае даже фраза «огромная радость» может сильно напугать клиента, представившего в этот момент что-то колоссальное, что нависает над ним. Игра слов в трансе должна быть очень осторожной, и составляя свои фразы, мы прежде должны представлять, каким образом их воспримет наше бессознательное.

Многозначные слова. При наведении и использовании транса гипнотерапевт стремится использовать слова, у которых много значений и которые могут иметь разные смыслы. Еще до транса, используя слово «трансформировать», говоря, например, о каких-то переживаниях человека, я для сознания произношу это слово, а для бессознательного оно состоит из двух, особенно если я буду произносить его раздельно: транс и формировать.

Когда я говорю слово «продвигаться», описывая трансовое путешествие, в котором находится сознание человека, я этим же

словом даю мобилизующее внушение бессознательному на продвижение процессов для решения проблемы. А слово «учиться» дает мне возможность ввести для бессознательного идею обучения новым умениям, а в другом смысле, как правило, создает основание для возрастной регрессии в школьные годы.

Многоуровневый язык. Многоуровневый язык близко к многозначным словам — это целые фразы, идеи, которые реализуются на многих уровнях. Фактически можно предположить, что большая часть речи в трансе рассчитана именно на многоуровневое восприятие, когда и в беседе, и в трансе с помощью интонаций, намеков общение идет с разными уровнями психики человека. Когда терапевт говорит с клиентом, обсуждая дорожную безопасность, на самом деле он понимает, что понятие безопасности в этот момент жадно поддерживается бессознательным клиента, для которого крайне значима личная безопасность в данный момент.

Эриксон описывал, как они с его старшим сыном любили вести беседу, которая была полна скрытых намеков, и поэтому могла быть воспринята на разных уровнях. Описывая свой собственный опыт, он рассказывал, что одно время его любимой книгой был словарь, в котором он находил различные значения одного и того же слова, и предполагал, как это слово может быть воспринято человеком, особенно сказанное с разными интонациями.

Так, например, фраза «очень приятно» может быть воспринята просто как дань вежливости, а произнесенная с определенными интонациями она может быть воспринята и с сексуальным подтекстом, и с подтекстом духовного восторга.

Чувственность трансового языка. В проблемах человека главным является не событие, а чувственная, эмоциональная реакция человека на это событие, и именно с ней мы должны работать. Поэтому нашей задачей и в гипноанализе, и в решении проблемы будет достичь чувств и эмоций человека. Под чувственностью мы предполагаем использование в речи терапевта слов, которые должны воспроизводить образы, звуки, ощущения так, чтобы эти слова активизировали именно внутренние чувственные состояния.

Оценочные, рациональные термины больше ценятся сознательным разумом и ни в коем случае не воспринимаются бессознательным. Поэтому одной из самых сложных задач для гипнотерапии является работа с рациональным, дискретным клиентом. Как правило, все проблемы такого клиента сводят-

ся к одному — он отсечен своим сознательным разумом от чувственной жизни, что и проявляется симптоматикой и зачастую заболеваниями соматической сферы, которая для разума такого субъекта является незначимой.

Придя на прием, он представляет нам оценочные категории, говоря о неправильности, неразумности, он просит научить его сознательный разум, как еще лучше управлять его телом. Но для адекватной работы с таким человеком нужно запустить прямо противоположные механизмы — механизмы интеграции его сознания и тела. Это непростая задача, тем более что она не выражается клиентом как необходимая для него. Но исцеление может пройти только по этому пути. И использование чувственных слов, направленных на разблокирование кинестетической, визуальной сферы, ведет к пробуждению его внутреннего мира. Но при этом мы должны понимать, что возможно такая рационализация была защитным механизмом, и наши действия убирают подобную защиту.

Говоря на языке ощущений, эмоций, гипнотерапевт старается пробудить ощущения и эмоции в человеке, в его бессознательном. И это заставляет нас говорить конкретно, потому что когда мы говорим общими словами, то можем сказать, что у нас хорошее настроение, а это описательная, оценочная характеристика, которая ничего не дает. Но если я должен говорить чувственными словами, я буду описывать легкость в походке, ощущение яркости красок вокруг человека, теплое солнце, играющее своими лучами на коже рук и согревающее их и т.п.

Метафорический язык. Язык транса, как правило, изобилует большим количеством метафор. Метафора является одним из основных видов внушения. Это связано с тем, что она очень понятна и близка бессознательному человека. И использование метафор сравнения («дрожать как листик на ветру»), и использование историй как сказочных, так и историй из жизни приводит к тому, что метафорический язык ассоциативно пробуждает сходные состояния в бессознательном клиента. Использование большого количества историй, рассказов, сравнений, даже анекдотов является предпочтительным, потому такой язык пробуждает бессознательный разум, отвлекая сознание.

Метафора дает возможность не только отвлечь сознание, но и привлечь внимание человека к различным аспектам истории. Это ведет одновременно к инициации нескольких процессов. Во-первых, пробуждаются ассоциативные процессы, когда по

ассоциации вспоминается что-то подобное, предполагается нечто из своей жизни, а это основная цель, для которой используется метафора в психотерапии.

Во-вторых, метафора создает удивительный фон необычности, что является также важным для терапевтического процесса, потому что происходящее в кабинете психотерапевта должно быть необычным, выделяющимся из череды обычных жизненных событий человека. И тогда опыт, полученный в терапевтическом кабинете, будет заметно отличаться от привычного жизненного опыта. Это не что иное, как основа трансформационных процессов, когда появляется опыт, радикально или значимо отличающийся от предыдущего. Это расширяет границы человека, границы его восприятия мира и фактически границы восприятия себя, к чему мы и стремимся, ведь любая психотерапия — это изменение границ человека.

В-третьих, метафоры создают удивительную основу, удивительную среду. В них сочетается и связь с детскими сказками, и с возрастной регрессией, то есть, с возрастом обучения, в них может появляться некая терапевтическая интимность, в которой терапевт рассказывает о каком-то своем очень личном опыте клиенту. Метафоры способны затрагивать струны души, а не разума, и в этом есть их главная сила.

Метафорический язык может использоваться не только в трансе, но и вне транса: в беседе, в обсуждении результатов транса и т.д. Он может продолжаться и за пределами кабинета, например, когда в качестве домашнего задания терапевт дает человеку задание написать сказку на определенную тему. При этом могут использоваться и классические темы, но они должны иметь отношение к самому человеку. Например, моими любимыми сюжетами являются сказка о Снежной королеве, где главной героиней становится Снежная королева, и домашнее задание, как правило, связано с теми или иными женскими проблемами, или сказка о гадком утенке, где опять же главным героем является гадкий утенок, и, разумеется, главной идеей является трансформация гадкого утенка в прекрасного лебедя.

Трансовая речь

Трансовая речь, безусловно, отличается от обычной речи человека. Иногда различия бывают явными, иногда трансовая речь

заметна гораздо меньше, особенно когда пойдет речь о гипнозе без гипноза, когда человек не предполагает, что сейчас происходит наведение транса. Сейчас мы будем говорить больше о технических моментах трансовой речи, нежели о смысловых.

Скорость и ритм речи. Обычно для трансовой речи характерен более замедленный ритм, речь становится плавной, человек как будто уплывает в транс на волнах трансовой речи. Речь может замедляться постепенно: от бытовой скорости и ритма, постепенно замедляясь и нередко становясь тише.

Если переход в транс фиксирован, то мы явно даем человеку понять, что предтрансовая беседа закончена, и мы переходим к трансовой части сессии. Более того, именно такая резкая смена парадигмы, резкая смена речи показывает человеку, что, во-первых, наступил новый этап взаимодействия, а во-вторых, новая речь является сигналом для переключения на новое восприятие, новый режим функционирования.

Однако для наведения транса вполне возможно использовать прямо противоположный стиль речи, когда речь становится более частой. Это бывает необходимо для людей, которые стараются идти в транс сознательно, то есть отслеживать, отслушивать все, что говорит гипнотерапевт. И это расценивается терапевтом как сопротивление, и в этом случае быстрая и частая речь очень напоминает забалтывание. Такая речь приводит к невозможности воспринять ее сознанием, к перегрузке сознания и, соответственно, к его отключению. Но, как правило, после этого терапевт переходит на более спокойную, плавную речь, потому что задача отвлечения сознания уже выполнена, а бессознательное не терпит такого издевательства над языком.

Обычно речь ритмична, она действительно напоминает волны с их приливами и отливами. В чем-то трансовая речь похожа на песню, и поэтому нередко для транса очень подходит использование музыки. Но все-таки важно, чтобы речь терапевта была связана не с ритмом мелодии, а прежде всего с ритмом дыхания.

Соотношение с дыханием. Трансовая речь накладывается на дыхание клиента. Это достаточно просто, если присоединение по дыханию уже произошло. Мы говорили, что фразы, сказанные на выдохе, гораздо лучше и с меньшим сопротивлением достигают бессознательного. И для углубления транса, и для внушения речь терапевта очень четко привязана к дыханию

клиента и рассчитана так, что слова идут на выдохе клиента в фазе его более спокойного, более расслабленного состояния.

Однако бывают моменты, когда терапевт выходит из присоединения по дыханию, присоединяясь наоборот, и начинает говорить на вдохе клиента. Как правило, это бывает нужно, чтобы активизировать человека для создания каких-то внешних феноменов, например, левитации руки, либо для того, чтобы активизировать его внутренние процессы, возможно, для нагнетания внутренней обстановки.

По ходу транса может меняться ритм речи и его соотношение с фазами вдоха и выдоха. Более важным является сочетание слов терапевта с дыханием клиента, нежели собственное дыхание терапевта. Другими словами, фаза выдоха может быть достаточно длительной, и бывает так, что как раз при наведении транса мы фиксируемся не столько на том, чтобы точно попасть своим дыханием в дыхание клиента, то есть совпадать с ним абсолютно по вдоху и выдоху, сколько попадать своей речью в момент выдоха клиента.

Соотношение с фазой процесса. Если рассматривать трансовую речь в сочетании с фазой трансового процесса, то можно сказать, что на этапах наведения транса речь может быть разной.

В процессе наведения транса речь может быть либо убаюкивающей, либо наоборот, очень активной и загружающей. Как правило, когда транс уже наведен, речь становится достаточно размеренной, но при этом следует учитывать, что, как правило, она не является безликой. В ней обязательно должны присутствовать эмоции, выделение тоном голоса наиболее значимых тем и внушений. При этом именно с помощью ритма речи мы имеем возможность помогать как углублению транса, используя более плавную речь, так и уменьшению глубины транса, когда речь становится более активной, привлекающей внимание к нам. В речи будут присутствовать контекстуальные внушения или выделение тоном голоса наиболее значимых мыслей из контекста.

Когда же речь идет о выходе из транса, вполне возможно, что мы помимо других приемов будем использовать выход из присоединения по дыханию или присоединение в прямо противоположном режиме, когда слова воспринимаются клиентом на его выдохе. Как правило, голос становится более громким, можно сказать жизнеутверждающим или утверждающим выход из транса. Вполне возможно, что в этот момент терапевт начнет двигаться в крес-

ле, хотя до этого его движения были минимальны. Это приведет также к изменению тона голоса и восприятия голоса клиентом, и также будет пробуждать его из транса. В момент выхода из транса речь становится обычной, характерной для бытовой ситуации.

Сопровождение невербальными сигналами. Трансовая речь может сопровождаться различными невербальными сигналами, например, движением головы. Нередко, если терапевт сопровождает свою речь движением головы сверху вниз, как бы провожая человека в транс, это приводит к углублению транса. Естественно, что движение головы происходит, когда терапевт говорит. И тогда движение головы передает изменение источника звука, когда он как будто опускается каждый раз ниже, за счет кивания головой, и речь на фоне таких движений становится более погружающей. И наоборот, движение головы снизу вверх и автоматически меняющаяся интонация приводят к тому, что на фоне таких подъемов головы легче происходит левитация. Подобное движение головой, сопровождающееся фразами на легкость, подъем, создает предпосылку поднятия руки у клиента.

Также к невербальным признакам могут относиться интонации, которые связаны с мимикой. Когда терапевт говорит свои слова клиенту, ласково и мягко улыбаясь, тот именно так их и воспринимает, с особым оттенком. Это может восприниматься как речь любящего родителя, обращенная к своему ребенку, а может, в этой речи больше чувствуется поддержка, которая необходима клиенту, из-за отсутствия которой он и пришел к психотерапевту.

Поэтому еще важно, каково эмоциональное состояние терапевта, ведущего транс. Если он чем-то возбужден или раздражен, то эффект такого транса может быть нежелательным как для клиента, так и для терапевта. Важно, чтобы терапевт входил в свой кабинет, оставляя свои собственные проблемы за дверью, и тогда не будет условий для глубинного бессознательного переноса и контрпереноса.

Утилизационный подход к созданию и использованию транса

Одна из характерных особенностей эриксоновского гипноза — это идея утилизации — использования всего, что приходит от клиента. Достаточно часто даже в описании проблемы можно видеть использование понятия «транс», когда о проблеме, ко-

торая есть у человека, говорят как о симптоматическом трансе, то есть человек находится в трансе, созданном его собственным симптомом. И задачей психотерапевта становится использование симптоматического транса, чтобы перевести его в трансформационный, в транс изменений.

Утилизационный подход предполагает необходимость использования всех феноменов, которые мы видим в нашем клиенте, начиная от особенностей его поведения, языка, заканчивая убеждениями и глобальными стратегиями, которых он может быть даже не осознает. Наблюдая за клиентом, мы проводим огромную аналитическую работу, которая очень многозначна, многолинейна, имеет множество уровней. Начиная от оценки внешнего поведения, выявления, что стоит за таким поведением и заставляет человека вести себя подобным образом, мы исследуем, что это за человек, каковы его цели не только в данный момент, но и цели в жизни, каковы установки, принесенные им от родителей и созданные самостоятельно, и многое другое. Каждый следующий уровень анализа объясняет предыдущий и в то же время сам по себе опирается на что-то еще более глубинное.

Таким образом, клиент представляется как многоуровневая структура. И задачей терапевта является воздействовать на максимально большое количество уровней и, прежде всего, на глубинные, которые лежат в основании, поскольку косметический ремонт только на уровне поведения не даст возможности новому поведению удержаться без надлежащей работы на более глубоких уровнях. Мы можем использовать для работы не только сохраненные структуры, которые и мы, и клиент определяем, как правильные, хорошие, нужные, но для работы часто будет использоваться сам симптом.

Проблема, которая есть у человека, обязательно несет в себе энергию, в ней заключена сила, и эту силу мы должны использовать. У клиента с паническими атаками колоссальное количество энергии уходит на телесные зажимы, внутреннюю дрожь, избегающее поведение. Поэтому главная идея в работе с паническими атаками будет состоять в том, чтобы не уничтожить эти силы, а разблокировать и использовать их для нормальной, гармоничной жизни. Человека, который привык возражать всему и всем, мы будем учить возражать его собственной проблеме. Клиент, любящий рисовать, возможно домашним заданием получит создание рисунков, которые будут характеризовать и его проблему, и его исцеление, и что-то еще. Клиент, привыкший

вести дневник, будет использовать эту привычку и вести дневник своего состояния, наблюдая за малейшими улучшениями и констатируя их, и многое другое.

Когда в ходе беседы в ответ на вопрос терапевта клиент начинает погружаться в свои воспоминания, в свои впечатления, демонстрирует начальное состояние транса, терапевт может тут же подхватить это состояние и углубить его, начиная терапевтический транс. Когда у клиента в ходе транса появляются слезы, терапевт никогда не должен заставлять его прекращать плакать, поскольку слезы служат, как правило, облегчению состояния. Но при этом терапевт может еще и усилить этот эффект своими внушениями, говоря, что слезы уносят все тяжелое, что было в жизни клиента, и когда эта тяжесть уйдет, слезы прекратятся.

Эриксоновский терапевт обязательно должен быть наблюдательным и чутким, замечая малейшие изменения в состоянии клиента, чтобы использовать их. Не просто констатировать, а именно использовать. Часто успех терапии основывается на таких мельчайших наблюдениях и быстром реагировании на все, что приходит от клиента.

Если бы весь смысл эриксоновского гипноза можно было описать одним словом, то этим словом была бы *утилизация*. Эриксон умел встраивать в терапевтический процесс даже болезненные проявления человека. Широко известен случай, когда больного шизофренией, представлявшегося Иисусом Христом, Эриксон сподвиг на трудотерапию, опираясь на то, что у Христа должно быть желание помогать людям, и он был сыном плотника. Тяжелый больной включился в трудовой процесс, и это помогло значительно улучшить его состояние.

Изменение глубины транса

Гипнотерапевту очень важно уметь управлять глубиной транса клиента, хотя, на самом деле, это не абсолютно управляемый процесс. Глубина транса будет зависеть от многих факторов, но в том числе от поведения и речи гипнотерапевта. В определенные моменты для нас будет важно углублять транс. Обычно это будет связано с необходимостью более глубокой работы. В других случаях нам важно, чтобы клиент оставался в достаточном контакте с нами, и, видя, что его транс начинает углубляться, нам важно будет замедлить этот процесс и уменьшить глубину транса.

Приемы углубления транса. Приемы углубления будут включать в себя прежде всего *присоединение по дыханию*. Мы уже упоминали, что более тщательное присоединение по дыханию, когда речь терапевта звучит на выдохе клиента, дает возможность углубления транса. Чем более точно гипнотерапевт присоединяется к дыханию своего клиента, тем больше вероятность углубления транса. Важно, чтобы речь была достаточно мягкой, убаюкивающей, чтобы в ней по возможности отсутствовали разумные слова, которые пробуждают сознание. Этот прием не требует никакой технической подготовки, он не требует каких-то знаний о клиенте. Присоединение по дыханию — один из самых простых, автоматических элементов в речи гипнотерапевта. Это присоединение становится более тщательным, когда есть необходимость в углублении транса.

Другим приемом углубления транса является *диссоциация*. Это один из феноменов, который обеспечивает транс, и мы говорили о том, что вариантов диссоциации может быть несколько: это и пространственная диссоциация, и временная, и внушение диссоциации частей тела и частей личности. Чем больше диссоциаций есть в вашем трансе, тем больше сознание клиента становится раздробленным, и тем более глубоко он уходит в трансовое состояние, удаляясь от реальности.

Это могут быть варианты, когда используется один вид диссоциации. Например, вначале мы ведем человека в одно воспоминание, создавая возрастную регрессию, характерную для этого возраста; затем из этого воспоминания в другое, и клиент испытывает регрессию в другой возраст; затем в третье и так далее, и так далее. Каждый скачок во времени отдаляет его от реальности и делает транс более глубоким. То же самое может происходить при использовании других видов диссоциации. Сюда могут входить и приемы левитации, когда левитирующие руки заметно отличаются по состоянию от остального тела. Приемы диссоциации хорошо и создают транс, и сопровождают его.

Еще один прием — *перегрузка информацией*. Реализуется с помощью более быстрого и объемного предъявление информации клиенту, когда терапевт говорит часто, много, и клиент за ним не успевает. Или терапевт в наведении транса привлекает внимание клиента то к одному явлению, то к другому, то к третьему, и таким образом, запыхавшись, внимание отключается.

Используется и привлечение внимания к какой-то задаче, которая может быть невыполнимой или выполняться с большим трудом. Например, чтобы навести транс, терапевт может

привлечь внимание клиента к ощущениям в руках, задавая, к примеру, вопрос: чем различаются ощущения мизинцев обеих рук? И это заставляет клиента настолько отвлечься от всего, что происходит вокруг, и создается состояние транса, хотя он только выполняет поиск ответа на вопрос терапевта.

Также углублению транса могут служить и **внушения**, в которых предлагается пойти глубже, дальше, произвести какое-то действие, которое будет иметь последствием углубление транса. Например, выйти из своего тела мысленно и, оставив себя спящим здесь в этом кресле, отправиться в интересное путешествие. Также хорошо идут **метафоры**, в которых будет тема глубины, движения, путешествия. Так, метафора погружения на морское дно даст эффект углубления транса.

Приемы уменьшения уровня транса. Для уменьшения уровня транса требуется дать возможность клиенту усомниться в единственности внутренней реальности, когда мы начинаем привлекать внимание к себе и другим внешним раздражителям, которые есть в нашем кабинете. Например, я могу говорить о стуле, на котором он сидит, о звуках, которые есть в этой комнате. Я могу привлечь внимание к себе простой фразой: «Я не знаю, что будет происходить дальше». Это заставляет человека вспомнить, что он находится в этой комнате со мной, и все, что происходит с ним, это процесс гипноза, а не реальность.

Также к приемам уменьшения уровня транса относится более активный голос, который перестает убаюкивать, а, наоборот, активизирует, стимулирует. Когда голос меняется от убаюкивающего на стимулирующий, это нередко воспринимается клиентом как сигнал к выходу из транса.

Использование слов с раздражающими звуками, например «р», «ч», «щ», приводит к тому, что такая речь становится раздражающей для клиента и перестает его убаюкивать, хотя возможно даже тон голоса не менялся.

К приемам уменьшения уровня транса следует отнести выход из присоединения по дыханию, о чем мы уже говорили. Даже не обязателен переход в прямо противоположное присоединение, когда голос терапевта воспринимается клиентом на его вдохе, а голос терапевта звучит не на выдохе клиента или не строго на выдохе. Изменение позы терапевта, которое приведет к появлению некоторого шума, пусть даже незначительного, но самое главное — к изменению источника голоса, также заставит кли-

ента прислушаться и соответственно уменьшить уровень транса. Внушение активных действий, например, более глубокого дыхания, постановка сигнала, пробуждение голоса приводят к более поверхностному состоянию транса.

Приемы уменьшения глубины транса могут быть использованы не только во время сеанса, но и для его завершения.

Выведение из транса или переориентация

Это завершающий этап транса, задача которого заключается в том, чтобы завершить работу в транссе. При этом важно дать возможность продолжению бессознательной работы, сохранить диссоциацию между сознанием и бессознательным и вновь предложить сознанию включиться, чтобы вернуть человека в обычную повседневную жизнь.

Как правило, переориентация будет происходить на основе изменения речевых характеристик. Речь становится более активной, может быть даже более громкой. Терапевт таким образом начинает привлекать внимание к себе, меняя свою позу, привлекая внимание к окружающему миру, к звукам, которые есть в этой комнате, к креслу, на котором сидит клиент, к повседневным делам, которые ждут его после окончания транса.

Активизация сознательных процессов. При выведении из транса важно вновь привлечь внимание сознания, для чего можно использовать умные сознательные слова, которые могут содержать термины, оценочные категории. Можно задавать вопросы, в которых будет предложение рационализации, рационального обдумывания каких-либо процессов. Это вопросы, отвлекающие внимание клиента от чувственных категорий, поскольку это сфера бессознательного, а бессознательное лучше оставить диссоциированным от сознания.

Ликвидация последствий транса. Для транса характерны определенные свойства, которые будут помехой после его завершения. Например, физическая расслабленность и резкое снижение мышечного тонуса в бодрствующем состоянии будут нежелательны. При переориентации нужны внушения на активность, желание подвигаться, ощущение бодрости, тонуса. Можно сказать, что человеку предстоит путь домой, и он с удо-

вольствием будет идти по улице, ощущая бодрость своего тела, ощущая себя отдохнувшим.

Если я предполагаю или узнаю от клиента, что он ощущает головокружение, или головную боль, либо ощущение неясности в голове, я могу давать внушения, которые будут направлены на ликвидацию подобных симптомов, причем внушения могут быть даже прямыми. Услышав от человека, что у него впечатление спутанности в голове, я могу сказать: «Голова сейчас будет приходить в нормальное состояние и через несколько мгновений станет ясной». Это не будет звучать как команда или указание, это прозвучит просто как объяснение ситуации, но на самом деле будет прямым внушением, которое, безусловно, сработает, поскольку выход из транса никогда не бывает мгновенным. Это постепенное действие, причем оно может растягиваться во времени в зависимости от того, как долго и как глубоко человек находился в трансе.

Время выхода из транса является очень интересным, поскольку в тот момент, когда человек открыл глаза, он считает, что его трансовое состояние уже закончилось. И ошибается, потому что процессы перестраиваются постепенно и, как правило, человек находится в полутрансовом состоянии еще на протяжении 5—15 минут после открывания глаз. А это значит, что мы можем использовать данное время для продолжения терапевтической работы и давать необходимые внушения для ликвидации последствий транса. Мы можем повести человека в транс повторно, получив от него предварительную информацию о том трансе, из которого он только что вышел, и, используя эту информацию, отправить клиента в транс снова. Причем его повторное погружение, обычно будет более быстрым и более глубоким.

Как правило, в процессе переориентации даются постгипнотические внушения, но мы поговорим о них чуть позже. Могут даваться завершающие, закрепляющие внушения. Переориентация — это не только простое открывание глаз и потягивание. После того, как клиент открыл глаза, подвигался в кресле и начинает смотреть на вас осмысленным взглядом, можно переходить к последнему этапу — к завершению сессии.

Завершение сессии

Завершение сессии может иметь различную длительность в зависимости от целей, которые ставит терапевт на этом этапе

работы, и того времени, которым он располагает. Но чаще всего этот этап длится не более 10 минут и включает в себя определенные элементы.

Постгипнотические внушения. Под постгипнотическими внушениями понимают внушения, целью которых являются действия или процессы после транса, после сессии. Эти внушения даются либо перед выходом, либо после выхода из транса, когда клиент находится еще в полутрансовом состоянии.

Цель таких внушений может быть разной, но чаще всего одной из главных задач является сохранение эффектов работы, которая была произведена в трансом состоянии, в периоде после транса. Это могут быть общие внушения, когда мы говорим достаточно общими словами о бодрости, активности, об интересе к жизни и так далее, но это могут быть и конкретные внушения, которые, например, могут описывать для человека определенную ситуацию, его поведение и ощущения в этой ситуации. Например, когда он подойдет к своему начальнику, твердым голосом задаст вопрос о повышении оплаты своего труда и получит удовольствие от того, как он задал этот вопрос. Или с какой уверенностью и восторгом он будет воспринимать все, когда его самолет будет взлетать — внушение, которое мы можем дать клиенту с аэрофобией.

Внушения могут быть и косвенными, но чаще используются прямые внушения, поскольку в этот момент человек, во-первых, уже доверяет нам, во-вторых, считает, что сеанс закончился, и все, что происходит, уже никакого отношения к терапевтической работе не имеет.

Также к постгипнотическим внушениям могут относиться внушение амнезии на то, что было в процессе работы, внушение диссоциации сознания и бессознательного, что будет связано также с внушением амнезии, и внушение на продолжение внутренней бессознательной работы. Хотя это будет продолжаться и без нашего внушения, поскольку запущенные процессы нельзя остановить мгновенно.

Работа с полученной информацией. Окончание сеанса ставит терапевта перед выбором: насколько нужно узнавать, что было в сеансе. Этот выбор обусловлен тем, что для продолжения терапевтического процесса желательна амнезия. И если мы будем расспрашивать клиента о том, что было в его гипнотических

переживаниях, значит, мы поставим идею амнезии под удар. Он будет вспоминать, анализировать, и его сознание будет стараться вмешаться в бессознательные процессы. Если мы не узнаем, что было в сеансе, значит, мы теряем часть информации, которая могла бы быть нам полезна и для анализа работы в этом сеансе, и для определения того, что будет происходить дальше, и на каком этапе работы мы находимся. Поэтому каждый раз терапевт решает, что для него сейчас важнее: амнезия или получение и последующее использование информации. Нередко в этот выбор вмешивается сам клиент, который, выйдя из транса, начинает рассказывать, что с ним происходило. Конечно, этот процесс можно остановить, но это будет, по меньшей мере, невежливо по отношению к клиенту.

В каких случаях целесообразно узнавать информацию для ее дальнейшего использования? Во-первых, информацию нам необходимо получить, когда речь идет о гипноанализе, поскольку целью гипноанализа является трансовое погружение для поиска в бессознательном. И чтобы узнать результаты поиска, мы получаем информацию либо в ходе транса, либо после него, либо в обоих случаях.

Получение информации также может понадобиться при реализации идеи ресурсных трансов, особенно в тех случаях, когда в качестве домашнего задания мы будем предлагать клиенту совершать подобные путешествия самостоятельно. Для этого нужно будет зафиксировать в памяти человека этапы путешествия, а в этом случае мы стараемся сделать его достаточно структурным, и понять, что это путешествие действительно было ресурсным, а не носило в себе каких-то скрытых угроз или явно негативных проявлений. Нужно будет уточнить, каковы были ощущения, образы, которые возникали у клиента.

Как правило, информация, полученная в гипноанализе, должна отвечать нам на вопрос: откуда данное расстройство, из какого времени жизни клиента? Необходимость гипноанализа обусловлена тем, что в сознательной памяти это обстоятельство либо отсутствует, либо ему не придается такого эмоционального значения. Данная информация будет использована и в последующих сеансах, но бывают случаи, когда эмоциональность и яркость воспоминания и наличие достаточного времени делает возможной, а иногда и необходимой реализацию его прямо сейчас, и субъект погружается в повторный транс с целью проработки психотравмы, которая всплыла в результате гипноанализа.

В том случае, когда клиент, выйдя из транса, начинает взахлеб рассказывать о том, что с ним происходило, все-таки не следует прерывать его. С одной стороны, такой рассказ дает ему возможность отреагировать то, что происходило с ним. С другой стороны важно, слушая его, выделять, что потребуется психотерапевту для последующего процесса. Возможно, даже внешне незначительная информация позволит нам по-иному посмотреть на клиента и изменить терапевтический процесс и процедуры, которые мы предполагали. Тем более, что такая информация может служить основой для домашнего задания, которое будет продолжать терапевтическую работу.

Домашнее задание. Домашние задания — завершающий элемент терапевтической сессии. Они служат нескольким целям. Во-первых, главная цель — это продолжение терапевтической работы, которая происходила в сеансе. И вполне возможно, что таким домашним заданием будет задание по самогипнозу, когда мы предлагаем клиенту ежедневно в удобное для него время и в удобном для него месте сесть, расслабиться, закрыть глаза и мысленно и чувственно повторить то самое гипнотическое путешествие, которое было у нас в кабинете.

Это одно из самых простых домашних заданий. Как правило, клиент не достигает того уровня глубины, которого достиг в гетерогипнозе, но, тем не менее, транс для него становится более привычным, понятным, как правило желательным, потому что такое домашнее задание дается для ресурсных погружений. И во время следующего визита он уже гораздо более расположен к трансу и более готов и даже натренирован для него.

Домашние задания могут быть разнообразными, они являются элементом всей терапевтической работы, соединяющей различные сеансы в единое целое. Мы будем более подробно описывать домашнее задание, когда будем говорить о стратегиях и тактиках гипнотерапии. Это может быть и ведение дневника своего состояния, и изображение своих мыслей, ощущений в виде рисунков. В качестве домашних заданий может быть предложено определенное поведение, которое должно способствовать усвоению результатов гипнотической работы, либо необходимо для слома прежних неадаптивных сценариев и построения новых адаптивных.

Домашние задания, безусловно, должны учитывать специфику и особенности клиента, должны быть исполнимы и не

должны унижать его или вселять неуверенность. Возможно, вам следует попросить клиента записать домашнее задание, поскольку постгипнотическая амнезия может распространиться и на эту часть сеанса. И кивая головой и действительно стараясь запомнить, он позже с удивлением может понять, что забыл его, и это будет не сопротивлением, а следствием гипнотического феномена амнезии.

В других случаях клиент может сопротивляться домашнему заданию, и чтобы предотвратить это, мы должны после того, как дадим домашнее задание, узнать, выполнимо ли оно с точки зрения клиента, есть ли у него возможность для его выполнения. А кроме того важно понять желание человека выполнять домашнее задание.

Помимо других свойств, домашнее задание носит определенный фискальный смысл. Когда клиент приходит на следующий сеанс и говорит, что домашнее задание он не выполнил, это является поводом для обсуждения. И если действительно не было объективных возможностей выполнить домашнее задание, безусловно, это извиняет клиента. Но если его возражения субъективны или проявляется нежелание что-либо делать, думаю, что следует решить вопрос о возможности работы с таким клиентом вообще. Как правило, это говорит о незначительном уровне мотивации и соответственно ставит под угрозу всю терапию. Возможно, лучше отказать такому клиенту в продолжении работы, чем находиться в заблуждении относительно возможностей терапевтических процессов, происходящих в нем.

Глава 5

ВНУШЕНИЯ

Внушения можно разделить на вербальные и невербальные. Вербальные внушения предполагают собой, что мы доводим какую-либо мысль до бессознательного клиента, используя средства речи: определенные формы фраз, выделение тоном голоса. Невербальные внушения передаются жестами, позой, местоположением относительно объекта внушения, специально подобранными изображениями или видеорядом и т.д.

Суггестия — основной вид терапевтического воздействия, который присутствует в гипносуггестивной терапии. Создаваемый нами гипнотический транс — удобная форма, фон для проведения внушений, поскольку в трансовом состоянии бессознательное клиента становится более чутким и прислушивается к нашим словам, а сознание снижает свою контролирующую функцию. Суггестия или внушение — главный элемент работы в гипнозе. Чтобы быть успешным в гипнотерапии, важно уметь формулировать свои внушения различными способами. Вербальные внушения делят на три группы: прямые внушения, косвенные и открытые.

Прямые внушения

Это первая группа, они же называются директивными внушениями. Важно понимать, что директивное внушение не обязательно должно быть командным. Его название происходит от латинского слова *directio* — направление. Это внушения, которые направляют человека очень конкретно и прямо, указывая ему четкие действия, условия выполнения, что, безусловно, не укроется от сознания.

Примеры прямых внушений — *«сядьте удобнее», «закройте глаза», «положите руки на колени», «представьте себя на берегу реки», «вы видите неторопливое течение воды, дерево на другом берегу реки»* и т.п.

Прямыми внушениями терапевт ясно и четко дает понять клиенту, что бы он хотел получить. При этом такие формули-

ровки, как «закройте глаза», «когда я досчитаю до двадцати, ваши глаза закроются», и даже «не будете ли вы любезны, закрыть глаза» — это различные формулировки прямого внушения. Ясно, что такое внушение может вызвать и прямое отторжение, которое будет очень явным и сразу может поставить контакт под угрозу. Поэтому прямые внушения в эриксоновском гипнозе используются ограниченно.

Чаще всего подобные фразы в эриксоновском гипнозе не имеют командного характера, и лучше всего их использовать либо уже в состоянии глубокого транса, либо как постгипнотические внушения.

«Положите руки на колени, расслабьтесь». «Вы будете продолжать ощущать спокойствие, когда придете домой».

На глубине транса человек гораздо меньше готов сопротивляться и уже привык быть в контакте с вами и следовать вашим указаниям, так что прямые внушения могут иметь место. А постгипнотические внушения, особенно внушения, когда клиент уже открыл глаза, проходят по той причине, что он считает, что транс закончился.

Если мой клиент, выйдя из транса, говорит, что у него кружится голова, то я могу сказать, что через несколько секунд головокружение пройдет и голова станет ясной и бодрой. Это внушение будет воспринято человеком как объяснение его состояния и ничем больше, а директивная формулировка будет не замечена.

Еще один контекст применения директивных внушений — пациенты и клиенты, которые привыкли в своей жизни исполнять чьи-то указания. Например, это члены различных иерархических структур или созависимые люди. Но даже здесь необходимость и желательность применения прямых внушений будет под вопросом. Во-первых, я не могу знать, что лучше для данного человека. Во-вторых, давая четкие указания, мы фактически игнорируем его волю, а в случае инфантильной личности, которая нередко стоит за созависимым поведением, мы фактически настаиваем на продолжении созависимости, только теперь уже от нас.

Прямые внушения хороши для купирования различных симптомов, например, боли, но они будут иметь негативное звучание с точки зрения развития личности. Мы должны быть внимательны в выборе цели нашего воздействия и форм, в которых мы его предъявляем. Сопротивление директивному внушению гораздо больше, чем другим вариантам внушения. И главным является то, что сопротивление очевидно, и терапевт, получив

его, должен искать обходные пути для восстановления контакта с клиентом.

Если в классическом гипнозе прямые внушения были основным видом внушений, то работы Милтона Эриксона и его последователей поставили под сомнение верховенство подобных внушений. Возможно, это связано еще и с тем, что под сомнение была поставлена необходимость глубокого транса, который может достигаться далеко не у всех людей. Но следует учитывать, что в наших традициях (я имею в виду и культуральные традиции, и длительное историческое доминирование директивного гипноза) нередко звучит необходимость подчинения, поэтому появление людей, ориентированных на прямые, директивные внушения, очень вероятно. Более того, нередко люди приходят на сеанс гипноза именно с целью получения конкретных указаний, считают терапевта специалистом по всем областям жизни, а процедуру гипноза похожей на сон, в котором в его подсознание вкладываются необходимые команды. Сеанс эриксоновского гипноза их может разочаровать своей недирективностью, и тогда прямые внушения и директивное, даже командное воздействие, будут предпочтительными. Но прямые внушения не побуждают бессознательное к творчеству, и в этом их огромный минус.

Косвенные или недирективные внушения

Основная группа внушений в эриксоновском гипнозе. Косвенные внушения способны проходить барьеры сознания на любом уровне глубины транса: как просто в беседе, так и на фоне глубокого транса, поэтому мы их используем чаще всего и больше всего.

Косвенные внушения могут быть использованы в обычной беседе, хотя в нашем случае это будет внушение на повседневном уровне транса, так сказать, гипноз без гипноза. Часто косвенные внушения мы встречаем в рекламе, в политических выступлениях, в привычной бытовой коммуникации.

В гипнотерапии их задача, в отличие от прямых, — обойти сознание, обойти возможное сопротивление человека и достичь бессознательного, чтобы выполнить необходимую терапевтическую работу. Они воспринимаются достаточно мягко, и даже

если они не будут выполнены, то, как правило, они не вызывают у человека значимого сопротивления. Их невыполнение похоже на ситуацию, когда человек просто не услышал, пропустил мимо ушей. Это дает нам возможность использовать косвенные внушения в избытке, зная, что часть из них пройдет мимо, но часть достигнет своей цели.

Косвенное внушение представляет из себя достаточно разнородную группу, в которую входят различные виды внушений. Иногда даже бывает сложно сказать, к какой группе относится та или иная фраза. Но не думаю, что важна обязательная классификация внушений, главное — эффект, который они производят.

Виды косвенных внушений

Сложное составное внушение — представляет собой сложное составное либо сложносочиненное, либо сложноподчиненное предложение, которое будет состоять по меньшей мере из двух частей. Обычно одна из частей предложения будет фразой присоединения, а другая фразой ведения. Например:

«И по мере того, как вы слышите мой голос, вы можете расслабляться все больше и больше», «Вы слышите звуки в этой комнате и в то же время можете начинать слушать ощущения, которые возникают в вашем внутреннем мире».

В этих предложениях первая часть является фразой присоединения, поскольку описывает то, что происходит в настоящий момент вокруг, вторая часть — фраза ведения или внушения, которая описывает то, что должно произойти. И поскольку предложения являются сложносоставными, то появляется впечатление, что вторая часть следует из первой, используется псевдопричинно-следственная связь. Напомним, что для транса характерна трансовая логика и есть готовность к принятию подобной причинно-следственной связи, поэтому клиенту кажется абсолютно логичным закрыть глаза и начать прислушиваться к своему внутреннему миру, поскольку мы объяснили, с чем это связано.

Заметьте, что часто в косвенных внушениях мы используем слова «можете», «возможно». В сочетании с глаголами действия они предохраняют нас от ошибки и от сопротивления, поскольку даже если он не закрыл глаза сейчас, то он знает, что может их закрыть, и поэтому фраза *«вы можете закрыть глаза»* выглядит более приемлемой. Но лучше сказать, что *«ваши глаза могут закрыться»*, то есть

указывать, что глаза могут иметь собственное мнение и принимать собственные решения, иначе говоря — вводить идею диссоциации.

Последовательность принятия — форма внушения, близкая к сложносоставному внушению. Оно предполагает создать позитивный настрой или готовность соглашаться, используя вначале фразы, которые являются истинными для человека, а затем на их фоне внедряя внушения. Напомню, что таким образом мы учились наводить транс:

«Мы с вами находимся в этой комнате, в окна льется солнечный свет, за окном слышны звуки машин, и звук моего голоса здесь может помочь вам расслабляться».

Мы создали контекст согласия, описывая то, что действительно есть в реальном мире. При этом, я не давал оценок, не говорил, что приятный солнечный свет льется через окна, или мой тихий голос, поскольку оценка могла бы не соответствовать впечатлениям клиента и вызвать сопротивление, несогласие. А давая безоценочное описание, я создал условие для появления внутреннего согласия, и на фоне этой «Да-установки», как ее часто называют в англоязычной литературе, ввел фразу внушения, которая будет принята человеком на фоне его согласия со мной.

При этом последовательность принятия интересна еще тем, что внушение, которое уже принято, становится истинным, и фактически служит опорой для принятия следующего внушения: *«И по мере того, как вы расслабляетесь, могут расслабляться ваши веки, которые могут хотеть закрыться», «И когда ваши веки закрываются, могут появляться приятные воспоминания прошлого».* Последовательность принятия напоминает лестницу со ступенями. Если ты принимаешь А, то ты примешь Б, а приняв Б — значит примешь В, и так далее. Шаг за шагом вы соглашаетесь со следующим допущением, и каждый шаг, который вы принимаете, становится новой опорой для следующего набора внушений.

Негативное парадоксальное внушение — основано на отрицании, это как бы внушение от обратного. Оно связано с тем, что частица «не» — это частица для сознания, бессознательное обычно не понимает этой служебной частички. И для него слова «не пить» или «бросить пить» — это еще одно напоминание о пьянстве, а вовсе не об отказе или отсутствии его.

Если мне нужно, чтобы вы запомнили негативное парадоксальное внушение, я должен буду сказать, что *«не стоит запо-*

минать негативное парадоксальное внушение, его не нужно вспоминать снова и снова, и оно не должно сохраняться и появляться у вас в памяти». С точки зрения сознания я вроде бы отказываю памяти, но на самом деле призываю к тому, чтобы это внушение было запомнено. Кстати, именно из-за свойств этого внушения и свойств памяти, которые оно использует, клиентские запросы следует формулировать в позитивном контексте, то есть в контексте достижения. Не принимайте «я хочу бросить пить, бросить курить, хочу перестать есть по ночам», поскольку это только активизирует проблемную память.

Предлагая человеку описать его здоровую жизнь, мы убиваем двух зайцев. Во-первых, учим бессознательное представлять желаемую цель, создаем образ стремления. А во-вторых, помогаем человеку понять, чего же он собственно хочет, поскольку нередко человек, бросающий, например, пить, затрудняется объяснить самому себе, для чего ему это нужно, и чем занять освободившиеся время и силы. И нередко именно подобная неготовность к будущей трезвости приведет его к рецидиву пьянства.

Примеры: *«Об этом сейчас даже не надо думать», «Все может казаться неизменяющимся», «Вы, возможно, не ощущаете, что кресло может быть таким удобным».*

Стоит напомнить притчу о Ходже Насреддине, который, придя в одно из селений, назвался доктором. Но когда ему предлагают вылечить больного человека, он, казалось бы, попадает в безвыходное положение, из которого находит блестящий выход. Он собирает родственников, накрывает их покрывалом и говорит, что он будет проводить необходимые лечебные действия, главное только, чтобы никто из родных в это время *не думал про белую обезьяну, не думал об этом животном, которое скалит клыки, поворачивается красным задом*. Описывая обезьяну очень красочно и говоря о том, что они не должны ее представлять, он добивается, что под покрывалом начинается шевеление, и тогда, сорвав покрывало, он говорит родственникам больного: *«Как вы могли? Вы все думали о белой обезьяне! Я же говорил, что этого не нужно делать».* Таким образом, он вышел из неприятной ситуации, используя негативное парадоксальное внушение.

Негативное парадоксальное внушение может быть использовано еще в одной ситуации. У людей есть привычные паттерны поведения в разговоре. Есть люди, которые привычно соглашались с собеседниками, иногда даже не думая, о чем идет речь, а есть их антагонисты — люди, для которых привычно не согла-

ситься. Они автоматически сопротивляются любому воздействию даже тогда, когда взаимодействие несет им явную выгоду. Их называют «несоглашателями» из-за привычки не соглашаться с собеседником. Мы упоминали о них выше. С несоглашателями бывает сложно работать привычными методами. Иногда кажется, что работа с ними очень похожа на проявку фотографии: чтобы получить позитивное изображение на фотобумаге, надо вначале сделать негатив на фотопленке. Нередко в общении с ними негативное парадоксальное внушение я сочетаю с вызовом, но, как правило, не очень жестким, больше имеющим характер сомнения. Если мне нужно, чтобы его глаза закрылись, я скажу ему:

«Не обязательно, чтобы ваши глаза закрывались», «Не знаю, нужно ли вашим глазам закрываться», «Не знаю, удастся ли вам расслабиться полностью», «Возможно, не стоит искать источник и причины того, что происходит с вами сейчас».

Негативное парадоксальное внушение задевает такого человека, и он хочет, доказывая свое право на собственный путь, делать прямо противоположное тому, что говорю ему я. В результате он следует по пути транса и предлагаемой ему терапии, но предлагаемой с обратным знаком. Такие клиенты могут быть не очень удобны в общении, но, как правило, они обладают хорошей энергетикой и запасом внутренних ресурсов, которые нужны им, чтобы сопротивляться. И работа с ними будет успешна, если мы будем учитывать особенности их привычного взаимодействия.

Еще один интересный прием с использованием негативного парадоксального внушения внешне напоминает выбор. Когда я говорю клиенту: *«Ваши глаза могут закрываться или не закрываться»*, это кажется ему выбором. На самом деле для бессознательного это двойное внушение закрывать глаза, что и произойдет, хотя человеку будет казаться, что он сделал это по собственному выбору.

Пресуппозиция. Пресуппозиция является предположением, которое на самом деле имеет силу команды. Оно содержит в своей структуре внушение, которое якобы само собой разумеется. *«И после того, как ваши глаза закроются, вы сможете расслабляться все больше и больше»* — в этой фразе предполагается, что глаза закроются, это не подлежит сомнению. Это и есть пресуппозиция. *«Когда пойдешь в магазин, вынеси мусорное ведро»* — вроде бы речь идет о ведре, на самом деле, как само собой разумеющееся, предлагается идея о походе в магазин.

Нередко пресуппозиция имеет структуру, похожую на сложно-составное внушение, но если в сложносоставном внушении одна часть была присоединением, а другая ведением, здесь обе части являются ведением. *«Когда Вы найдете решение, Вам станет легко и комфортно»*, пресуппозиция в том, что решение вы найдете.

Но это не единственная структура пресуппозиции. *«Интересно, как быстро Вы погрузитесь вглубь себя»* — пресуппозиция в том, что вы погрузитесь, это не вызывает сомнения, просто интересно, как быстро. Если я говорю своему клиенту, что *после транса мы обсудим его результаты*, это предполагает, что он должен будет войти в состояние транса. И даже мой вопрос, *когда мы встретимся с ним в следующий раз*, уже сам по себе предполагает, что у нас будет следующая встреча. А поскольку вопрос носит бытовой характер, он не может быть задан по-иному, то получается, что пресуппозициями пронизано наше взаимодействия с другими людьми. Очень часто мы говорим им, что предполагаем, что нечто обязательно произойдет, и даже если они не решали этого до наших слов, они будут готовы это сделать. Пресуппозиция, как правило, не предполагает, что необходимый отклик должен произойти сразу, она не настаивает на мгновенном исполнении, и это облегчает ее принятие.

Двойная связка, или выбор без выбора. Механизм этого внушения в чем-то похож на пресуппозицию, но в нем человеку дается выбор.

«Вы можете погрузиться в себя быстро или постепенно», «Мы сначала пойдем в кино, а затем в магазин, или наоборот?», «Вы можете начать исследование себя с открытыми или с закрытыми глазами».

То есть мы делаем вид, что предлагаем выбор, но это поверхностное предложение, под ним четкое указание бессознательному направлению движения.

Следует учесть, что у человека могут быть возражения против обоих вариантов выбора. В этом случае двойная связка не сработает. Например, это часто происходит с детьми, с которыми фраза *«Ты пойдешь спать сейчас или когда соберешь игрушки?»*, скорее всего, не сработает, так как ребенок сразу заявит, что спать он не пойдет.

Для принятия подобных внушений в гипнозе очень подходит контекст согласия между клиентом и терапевтом, который возникает в самом начале. А поскольку внушение направляет достаточно мягко, то в большинстве случаев в терапевтическом контексте это внушение срабатывает.

Метафора — самый известный и наиболее часто применяемый вид внушений. Это объясняется тем, что метафора по своим свойствам очень близка к бессознательному, к потребностям бессознательного. Метафора содержит в себе красочный образ, который сопровождается проявлением эмоций, чувств, кинестетики, она говорит на языке, легко воспринимаемым бессознательным. Метафорические образы обладают характером цельности, что дает возможность бессознательному отыскивать нечто подобное в своих кладовых, ища по подобию ассоциативно близкое к данной метафоре. И когда поиск увенчается успехом, метафора, рассказываемая терапевтом, становится еще ближе, еще роднее. Подробнее о создании терапевтических метафор и об их предъявлении мы будем говорить в главе о метафорах.

Метафора — слово греческого происхождения, которое можно перенести как «иносказание», буквальное значение — «перенос». Самые простые метафоры — это метафоры сравнения, когда о твердом человеке говорят, что он как камень, о ласковом обращении — как солнышко согрело. Получается, что короткая фраза уже способна вызвать образ и массу ассоциативных реакций. А когда речь пойдет о терапевтической метафоре, то мы будем говорить, что это целая история, в которой обязательно будет и подобие, и ведение. Удивительно, что являясь самостоятельным внушением, терапевтическая метафора дополнительно является еще и вместилищем для других внушений, которые вписываются в нее, как крупички лекарства вписаны в таблетку. Метафорический язык облегчает взаимодействие с бессознательным клиента, позволяя нам иметь с ним прямой контакт, а сознание при этом отвлекается на фразы, красиво уложенные в рассказ.

У метафоры есть еще одно чудесное свойство — она содержит в себе множество смыслов. При этом, возможно, там есть смыслы, которые мы даже и не предполагали в ней, но бессознательное клиента отыщет тот смысл, который резонирует. В этом есть колоссальный выигрыш, ведь главная проблема передачи внушений — сделать их подходящими внутреннему миру клиента, ключами к его проблемам и силам, способным с этими проблемами справиться.

Намеки — эта форма предполагает собой, как правило, уже либо достаточное знание клиента и его проблемы, либо можно намекать на что-то общеизвестное, общепринятое. Клиенту намекают либо на какое-то событие, о котором он рассказывал, либо на поведение, которого от него ждут.

«Теперь вы можете подумать и рассказать о том, что действительно вас волнует» — это намек на то, что клиент предъявил второстепенную проблему, а главное замалчивается. «В прошлую нашу встречу мы уже хорошо поработали» — намек, который заставляет подумать клиента о прошлой встрече, давая терапевту возможность сегодняшнюю встречу сделать продолжением. «И вы можете решить то, что беспокоит вас» — намек, соотносящий внутреннюю работу клиента с той историей, которую он рассказал вам, придя в ваш кабинет. «Зима тоже иногда кажется бесконечной» — это намек, объединяющий метафору и трюизм о том, что после зимы всегда следует весна. Иначе говоря, внутреннее состояние клиента, которое он ассоциирует с зимой, тоже будет завершено, и придут изменения, похожие на весну.

Намеки могут быть полезны, когда информация, которую давал клиент либо объемна, либо, что очень важно, травматична для него. Используя намеки, я говорю о драматических событиях (насилии, потере) более мягким путем. С одной стороны, мы оба знаем, о чем идет речь, но с другой стороны, эти слова не ранят человека.

Намеки в разговорной речи используются часто, они составляют основу анекдотов, бытового взаимодействия и поэтому воспринимаются так же легко, как привычный стиль речи. В быту намеки могут сопровождаться интонациями, жестами, мимикой, но, как правило, в трансе мы ограничены в этих средствах сопровождения намеков, и они имеют исключительно вербальный характер.

Трюизмы (банальности). Трюизмы — это соотнесение наших внушений с известным опытом, придание им формы общеизвестных истин. «После зимы наступает весна», «Люди приходят к психотерапевту и избавляются от проблем», «Дорогу осилит идущий», «Все течет, все меняется». Важно подобрать фразы, которые соответствуют желаемым для нас внушениям. Это могут быть пословицы, поговорки, высказывания великих людей, естественное течение природных феноменов. И если одному клиенту я буду говорить, что *жизнь коротка и жить нужно быстро*, то другому буду внушать прямо противоположное: *поспешишь — людей насмешишь*. В этом и есть искусное владение языком, когда есть множество фраз, из которых просто выбираем подходящие человеку и ситуации.

Трюизм может стать посевом идей. «Утро вечера мудренее». После того, как вы сказали эту фразу, следует отправить чело-

века в транс, как будто он засыпает вечером, а пробуждение из транса сделать похожим на пробуждение утром. Получается, что трюизмом вы посеяли идею, что с утра проблема решится, а затем создали эффект пробуждения как будто утром. Ты пробудился, вот и утро — ты стал мудрее, и к тебе пришло решение.

Трюизмы хорошо дополняют и подтверждают другие внушения, соединяя их с общечеловеческой, общепринятой мудростью.

Контекстуальное внушение — это вид внушения, который связан напрямую с тем, как произносится фраза, если речь идет о гипнозе. Контекстуальное внушение — выделение голосом того или иного слова или фразы среди вашей речи. Его использование связано с тем, что монотонная речь усыпляет. Но когда есть выделение слова или фразы, в этот момент как будто срабатывает сторожевой механизм, который мысленно отмечает это слово или фразу, таким образом выделяя его из общего контекста.

Выделять фразы можно громкостью голоса, интонациями, паузами (когда среди непрерывной речи, мы останавливаемся и делаем паузу). Это вызывает ориентировочную реакцию, внимание к вам, и следующая фраза будет воспринята особенно внимательно.

В такой ориентировочной реакции играет роль сознание. Но если оно соотнесет то, что было выделено, с остальными частями фразы, то не найдет ничего особенного. А бессознательное воспримет это выделение как идею и будет искать отклик в своих глубинах.

Мы часто сталкиваемся с контекстуальными внушениями в быту, когда видим выделением цветом фразы в рекламе, курсив или жирный шрифт в тексте. Даже подчеркивание в студенческих учебниках заставляло нас читать именно то, что подчеркнуто, не обращая внимания на то, что вокруг подчеркивания. По-видимому, это особенность, которая связана с одним из понятий гештальт-терапии: фигуры и фона. И получается, что выделение фактически создает фигуру, которая выгодно отделяется от фона и привлекает к себе внимание.

Хороший лектор использует контекстуальное внушение для выделения фраз, которые, по его мнению, студенты должны записать в свои конспекты. А хороший студент, находясь в трансовом, полусонном состоянии, автоматически записывает эти фразы, чтобы потом удивиться, откуда у него появился кон-

спект. Технически для произнесения контекстуальных внушений бывает важно научиться выделять тоном голоса отдельные слова и фразы.

В конце жизни у Эриксона были парализованы голосовые связки, и он уже не мог выделять слова интонационно. Тогда он придумал прием: говоря что-то, поворачивать голову, что заставляло клиента эту часть фразы слышать по-иному — так и создавалось контекстуальное внушение.

В некоторых случаях контекстуальное внушение может напоминать открытые внушения. Например, когда человеку дается выбор, и терапевт перечисляет различные варианты, предлагая их клиенту, при этом тоном голоса выделяя желаемое. «Чтобы похудеть, вы можете сесть на диету, пригласить массажиста, заниматься физическими упражнениями, посещать психотерапевта», делая интонационное выделение на последнем варианте. Таким образом, вместо реального выбора появляется внушение, что именно должен выбрать клиент.

Открытые внушения

Это третья большая группа внушений, которые даже не похожи на внушения. Их главной задачей является дать человеку выбор или показать, что выбор у него есть. В таких внушениях заложено уважительное отношение к клиенту, и преследуется главная цель, которую имеет любая психотерапия. Если наш человек не видит вариантов поведения, вариантов мышления, чувств, и пришел к нам, чтобы изменить такое состояние, нашей главной задачей является дать ему выбор, как действовать, как думать, как чувствовать. При этом говоря о психотерапии вообще, мы ни в коем случае не должны заставлять человека что-то менять, мы должны именно предложить ему выбор, сделать так, чтобы этот выбор он увидел, и затем он может найти то, что наиболее привлекательно для него, наиболее подходит его личности и ситуации.

Открытые внушения являются прямым продолжением такой идеи. Они могут различаться, когда мы предлагаем человеку все варианты выбора.

«Отыскивая уютный уголок природы, вы можете отправиться на берег моря или реки, в горы или на опушку леса».

Если здесь в конце предложения поставить точку, то мы предлагаем человеку выбрать из предложенных вариантов. Но мы можем оставить это предложение открытым, то есть сказать так:

«Отыскивая уютный уголок природы, вы можете отправиться на берег реки или моря, в горы или на опушку леса, или пойти туда, куда вы захотите, отыскивая тот уголок природы, который больше всего будет подходить вам сейчас».

Так мы раскрываем выбор, давая несколько вариантов, чтобы направить ассоциативный поиск, и в то же время не ограничиваем человека в количестве вариантов. И напомним, что мы не должны ни один из вариантов выделять голосом, иначе тогда выбор окажется ложным, потому что мы предлагаем человеку не что иное, как контекстуальное внушение.

Возможно, что открытые внушения будут использовать количественные и даже универсальные количественные слова: «много», «все» или «ничего».

«Может быть множество способов решения», «Вы можете отправиться по любой дороге», «Новые ощущения будут появляться всегда, когда вам нужно», «Очевидно, что вы способны пойти к дальнейшим переменам».

Иногда меня спрашивают, какие внушения и когда нужно давать, в какой пропорции, что за чем. Мне кажется, что многое зависит от вашего понимания клиента, от понимания процессов, которые идут в нем, от стадии и глубины транса, которые есть на данный момент. Косвенные и открытые внушения могут даваться практически на любой глубине транса и даже вне транса, или на уровне повседневного транса, когда вы видите, что человек задумался, ушел мыслями в себя, или когда он смотрит на вас неподвижным взглядом и кивает больше автоматически, нежели чем вкладывая в это смысл.

Для результата, за которым пришел человек, большее значение имеет не глубина транса, а искусство, с которым мы контактируем с бессознательным, предъявляя ему те или иные внушения. Иногда бывает сложно сказать, к какой группе внушений относится та или иная фраза, произнесенная нами. Но, наверное, такая классификация вовсе не обязательна, гораздо важнее результат, который будет получен.

Беседуя с клиентом и предполагая те или иные мишени психотерапии, на следующем шаге мы предполагаем, какие рекомендации, пожелания, то есть внушения мы хотим дать бессознательному, а затем эти рекомендации обретают форму

конкретных внушений. При этом каждая поставленная нами цель может формулироваться разными видами внушений, как будто мишень обрабатывается не точным выстрелом, а дробью, что увеличивает вероятность попадания.

И важно не экономить на внушениях, а пройти по мишеням терапии с разных сторон. Часть внушений пройдет впустую, будет воспринята не больше, чем просто звуковые волны, но какая-то часть обязательно найдет свое отражение в бессознательном и вызовет резонанс. И чем лучше вы понимаете человека и чем больше вы знаете о нем, тем более точными будут ваши внушения.

При этом следует заметить, что внушения даются на протяжении всей встречи. Если в предварительной беседе они прежде всего носят характер расшатывания ограничивающих убеждений и посева идей, то в процессе гипноза они напрямую направлены на потребности бессознательного в решении той проблемы, которая заботит его сейчас.

Разумеется, следует помнить о постгипнотических внушениях, которые предполагают собой конкретные чувства, мысли, действия, эмоции, которые произойдут позже, в привычном контексте, ради чего он и пришел на прием, то есть в периоде после гипноза. Они являются необходимой частью терапии, так как перебрасывают мостик между гипнотическим трансом и повседневной реальностью человека, интегрируя полученное состояние, умение, ощущение из транса в реальную жизнь. Они даются либо перед выходом из транса, либо иногда даже после выхода из него. При этом следует отметить, что любые внушения могут даваться в беседе, которая завершает встречу. Напомним, что в это время человек находится в полутрансовом состоянии и также восприимчив к внушению.

Невербальное внушение — носит больше общий характер. К невербальным внушениям относится и внешний вид терапевта, и его уверенное поведение, уверенная манера говорить. К ним следует отнести и ту позу, которую терапевт занимает относительно клиента, когда, садясь напротив, он негласно заявляет о своем доминировании, а садясь сбоку, представляет клиенту невербальный вариант открытого внушения, показывая, что перед клиентом свободное пространство.

Вглядываясь в клиента, наблюдая за тем, как он начинает смаргивать, можно медленно прикрыть свои глаза и пару секунд

подержать их закрытыми, намекая клиенту, что он тоже может закрыть глаза, только с той разницей, что они уже не открываются до конца сессии. Чтобы недирективно показать клиенту в первом сеансе, как следует сесть, чтобы ноги стояли обеими ступнями на полу, руки лежали на коленях или на подлокотниках, спина опиралась на спинку кресла, я очень часто начинаю непосредственно перед гипнозом демонстративно медленно устраиваться, глядя на свои ноги, как я устраиваю их на полу, на руки, делаю движения спиной, как бы обживая спинку кресла. И, как правило, без какого-либо директивного указания клиент делает то же самое, идя за мной, показывая, что мы находимся в раппорте, и он готов сотрудничать, то есть принимать внушения, как невербальные, так и вербальные,

Мимика, жесты, интонации голоса могут показывать мое отношение к тому, что рассказывает мой клиент, и они могут меняться по ходу сессии, демонстрируя мое отношение к нему, иногда несколько утрированно, но именно с расчетом на то, что он увидит это и примет.

Во время сессии гипнотерапевт должен следить и за интонацией голоса, и за языком тела, и за другими невербальными сигналами, которые идут к клиенту, поскольку это также на невербальном бессознательном уровне будет способствовать или противодействовать успеху терапии.

Глава 6

НАВЕДЕНИЕ РЕСУРСНЫХ ТРАНСОВ

Понятие ресурса, принципы его достижения и использования в гипнотерапии

Понятие ресурса является общим для разных видов психотерапии. Ресурс — это психологическое состояние, или набор качеств, или отдельное психологическое качество, которое является необходимым для человека в данный момент. Ресурс — прежде всего энергетический конструкт, который опирается на психологическую энергию. Как правило, ресурс сопровождается положительными эмоциями, и его получение положительно воздействует на психоэмоциональное состояние клиента. Ресурс можно сравнить с горючим, которое необходимо автомобилю, чтобы тронуться с места и проделать определенный путь. Психологический ресурс обладает таким же смыслом — он нужен для того, чтобы сдвинуть клиента с мертвой точки и дать возможность ему проделать определенную трансформационную работу.

Обычно клиент приходит к нам в низком ресурсном состоянии, то есть тех сил, которые есть у него на данный момент, а вернее сказать — тех сил, к которым он имеет доступ в данный момент, совершенно недостаточно для изменения его ситуации. Его ресурсы истощены, и это не дает возможность его бессознательному проделать полезную работу. Безусловно, бессознательному помимо ресурсов еще нужна цель, к которой идти, но ресурс является обязательным условием, даже если человек такую цель имеет.

В гипнотерапии мы имеем доступ к ресурсам за счет трансового состояния. Трансовое состояние оказывает нам неоценимую услугу — оно диссоциирует человека от его обычного состояния, в котором царит убеждение, что никакие силы и ресурсы ему недоступны. В трансе снимаются ограничения, которые накладываются сознанием, и человек может позволить себе гораздо большее: он может поверить в гораздо большее, он может больше вспомнить, больше представить. Это состояние,

в котором он способен снимать ограничивающие убеждения или по крайней мере начать в них сомневаться и искать исключения. Как для него становятся зыбкими грани реальности, настолько же зыбкими становятся грани его представлений о себе и окружающем мире. Человек, погружающийся в транс, способен достигать в нем тех состояний, которые в бодрствующем виде он посчитал бы нереальными.

Напомню, что для достижения ресурсов мы используем диссоциацию как основной феномен, возникающий в трансовом состоянии и его сопровождающий. И в этом отношении даже транс является ресурсным состоянием сам по себе, поскольку человек в нем диссоциирован от тех проблем, которые есть у него во внешней реальности, и транс становится для него временем, когда он может отдохнуть и позволить себе внутреннюю реструктуризацию. Это напоминает отвод в тыл потрепанные в боях войска, чтобы дать им отдохнуть, перегруппировать, пополнить запасы вооружения, питания, перед тем как снова вернуть их в бой. При этом дальнейшая диссоциация, которую мы можем производить в трансе, будет только способствовать возможности достижения ресурсов.

Напомню, что диссоциация может происходить во времени, пространстве, в частях личности, приводя нас к ресурсам. При пространственной диссоциации мы можем повести человека в путешествие в ресурсное место, которое было в его истории или которое придумывается им, а лучше, его бессознательным. Временная диссоциация способна повести человека в прошлое, в приятные воспоминания, ресурсные события, в которых он испытывал и демонстрировал те или иные состояния, необходимые ему сейчас, то есть произвести возрастную регрессию в ресурсные события. Кроме того, мы можем использовать возрастную прогрессию, направить клиента в ресурсное будущее. Как правило, это будущее, в котором он уже решил свою проблему, и которое выгодно отличается от сегодняшнего дня.

Диссоциация во внутреннюю структуру личности способна раскрывать внутренний потенциал, снимать блоки, которые стоят на пути к ресурсам, освобождать внутреннюю энергию, зажатую и сдерживаемую в этих блоках. Собственные силы человека часто растрачиваются на внутренний конфликт, когда внутренние силы борются друг с другом, и человек теряет ресурсы вдвойне. Мы можем в состоянии транса не просто уменьшить этот конфликт или убрать его, а даже использовать эти

силы и вернуть их субъекту в полном объеме, поскольку они требуются ему для решения его реальных задач.

Ресурсные трансы хорошо воспринимаются клиентами, повышают их доверие к гипнотерапевту и желание заниматься гипнотерапией. Достигнутые ресурсы могут быть направлены на решение проблем клиента как внушениями гипнотерапевта, так и потребностями его бессознательного, которое ощущает необходимость излечения психических ран.

С ресурсного транса можно начинать любую психотерапию, поскольку клиент обычно приходит к нам с достаточно низким энергетическим потенциалом. Большую часть своих ресурсов он уже использовал в борьбе с проблемой и, по-видимому, безуспешно. Эти ресурсы помогали находиться ему в определенном работоспособном состоянии, но в настоящий момент они, как правило, стремятся к нулю. Для того чтобы человек поверил в себя, свои силы, получил достаточный запас внутренней энергии для борьбы с собственными проблемами и используются ресурсные трансы.

В структуре ресурсного транса есть переориентация в гипнотическое состояние, поиск ресурсного места или ресурсного времени, ассоциация с этим местом или временем, ощущение и осознание собственных сил и возможностей, с ними связанных, сохранение их при возвращении обратно в реальную жизнь и распространение их в своей жизни. Иногда подобных ресурсных трансов должно быть много, поскольку личность клиента похожа на высушенную землю, которая ждет дождя, и когда у нее появляются ресурсы, вначале кажется, что они могут бесследно исчезать в жизни клиента. На самом деле идет процесс раздавания внутренних долгов, но в определенный момент ресурсов становится достаточно много, и запас внутренней энергии становится достаточным для преодоления сегодняшних проблем.

Виды ресурсного транса

Путешествие в ресурсное место

Путешествие в ресурсное место предполагает наличие подобного ресурсного места, которое человек находит либо перед сеансом, либо непосредственно в ходе гипнотического сеанса. Желательно, чтобы это были природные места. Природу удобно использовать, во-первых, потому, что она не имеет принадлеж-

ности другому человеку, и, соответственно, наш пациент может считать этот уголок природы своей собственностью, предполагая, что никто другой на него прав не имеет. Желательно, чтобы это был даже незнакомый уголок природы или знакомый, но в котором не может быть каких-либо неприятных неожиданностей. Например, там не должно быть места для семейных ссор, скандалов, это не может быть местом, где клиент горевал и отсиживался после очередного драматического события.

Ресурсное место должно быть по возможности диким, неосвоенным и достаточно большим, поскольку большие массивы природы обладают свойством высокой энергетичности. Иногда неважно, что это — море, горы, берег реки, лес или что-то еще, но чем больше и мощнее массив, тем большей энергетичностью он обладает.

В некоторых ситуациях бывает важно подчеркнуть невозможность нахождения в данном месте других людей. Это способствует ощущению безопасности нашего клиента, поскольку, как правило, люди пугают его больше всего. С этой целью можно предложить место, может быть, даже знакомое, но которое отодвинуто либо на много тысяч лет назад, когда не было людей, либо оно перенесено на другую планету, в другую вселенную. Так мы еще раз используем временную и пространственную диссоциацию, что снимает опасения субъекта.

Мы разберем несколько возможных вариантов путешествия в ресурсное место: конкретное ресурсное место, неконкретное ресурсное место, место, указанное терапевтом, ресурсная метафора. Для транса путешествие в ресурсное место есть определенный алгоритм, который соответствует логике того, что мы делаем, хотя будет отличаться по исполнению, в зависимости от того вида путешествия, который мы выберем.

Шаг первый — определить необходимые ресурсы. Этот шаг мы делаем во время беседы с клиентом, когда в ходе работы, в ходе опроса, анализа, собственных догадок клиента мы определяем мишени терапии, и нехватка каких ресурсов сохраняет клиента в состоянии проблемы. Здесь будут учитываться как мнение самого клиента, так и аналитические выводы терапевта, которые он делает, опираясь на свой опыт и теоретические позиции. Количество видов ресурсов не ограничено искусственным образом, но, как правило, нецелесообразно раздувать их список до бесконечности.

Напомню, что ресурсами мы называем внутреннее состояние, которого может достичь человек в трансе. Ощущение ре-

сурса чаще всего происходит в кинестетической системе и, наоборот, имеет смысл сосредоточиться на небольшом количестве ресурсов, чтобы дать возможность человеку тщательно прочувствовать каждый из них. Хотя некоторые ресурсы носят не только кинестетический характер, например, ясность мышления вряд ли можно отнести к чувственным ресурсам, хотя и нельзя полностью отказать этому ресурсу в чувственности.

Идеи по поводу ресурсов могут дополняться в ходе транса. Во-первых, поскольку психотерапевт также погружается в трансовое состояние, у него могут появляться новые идеи, возможно пришедшие из его собственного бессознательного. Кроме того, поведение человека в трансе может сказать нам о необходимости иных ресурсов, которые ранее не предполагались. Но к моменту начала транса у терапевта уже есть набор идей, какие ресурсы необходимы клиенту.

Шаг второй — определить ресурсное место. Именно на этом шаге происходит разделение ресурсных трансов. В одном случае ресурсное место предлагает клиент, в другом случае, и это является наиболее частым приемом, ресурсное место описывается терапевтом настолько неконкретно, что, погружаясь в транс, клиент находит свое место, которое прекрасно вписывается в широкие рамки, предъявляемые терапевтом.

Третий вариант — ресурсное место, предлагаемое самим терапевтом. Это делается реже и обычно несет за собой какие-то последующие идеи. Например, в предлагаемом ресурсном месте есть элементы, которые будут развиваться и непосредственно участвовать в продолжении работы, но уже в другом самостоятельном направлении. Или ресурсное место имеет качества, которые необходимы для продолжения работы, например, особое состояние безопасности. И на фоне состояния безопасности идет проработка психической травмы, полученной в прошлом. Или ресурсное место, описываемое терапевтом, становится местом встречи с каким-либо персонажем, например, мудрецом или умершим родственником.

Как правило, мысли о том, какое ресурсное место будет использоваться, приходят еще до транса. Но любые идеи, которые приходят терапевту во время транса, я считаю пришедшими из бессознательного и интуитивно более подходящими к ситуации клиента. И если такая возможность есть, то я изменю первоначальную задумку и пойду по вновь полученной идее. Такой подход характерен для всех видов транса, а не только для транса, связанного с ресурсным местом.

Шаг третий — наведение транса. Наведение транса проводится обычным способом, с внушением пространственной диссоциации в ресурсное место. Достаточно часто при наведении транса не следует торопить клиента, давая ему возможность погружаться в транс комфортно и с той скоростью, которая подходит для него. Предложение ресурсного места может делаться с начала транса, а может быть сделано позже, когда транс наведен и клиент уже находится в нем.

Шаг четвертый — ассоциация с ресурсным местом. Когда в ходе наведения транса или уже на фоне полученного транса мы предлагаем клиенту ощутить себя в ресурсном месте, чаще всего это начинается с визуального ряда, когда мы предлагаем клиенту визуализировать это место, предлагая его описание с той или иной степенью конкретности. Но для того, чтобы получить качественное погружение в это место, то есть ассоциацию с ним, важно подключить к описанию и другие репрезентативные системы.

Обязательно в этом должна участвовать кинестетическая система, потому что именно она доказывает человеку, что он находится именно в этом месте. Я буду описывать здесь и ощущения ног, которые ступают по земле, и ощущение ветерка, касающегося щек, и прикосновения пальцами к листьям, и многое другое в зависимости от того, какое ресурсное место является нашей целью.

Часто я использую также звуки, соединяя это с фразами утилизации звуков. *«Мой голос может стать шумом ветра, шорохом листьев, другими звуками, прилетающими издалека».*

Я люблю использовать в наведении транса запахи и вкус — например, это может быть соленый привкус на губах и запах моря, если речь идет о морском побережье. Дело в том, что системы запаха и вкуса — одни из самых древних систем, и активизируя их центры, расположенные в подкорковых структурах, мы активизируем все связи, которые соединяют эти центры с новой корой, получая очень яркие и конкретные ассоциации.

Проведя качественную ассоциацию с ресурсным местом, мы доказываем психике клиента, что он находится именно в нем. И даже если одна часть его мозга продолжает ему утверждать, что он находится в кресле перед нами, другая, опираясь на доказательства, приходящие от всех репрезентативных систем, убеждена в том, что он находится в ресурсном месте. И именно в этом состоянии возможен переход к следующему шагу.

Шаг пятый — контакт с ресурсами. Мы даем клиенту возможность не просто ассоциации с этим местом, то есть ощутить себя на

берегу моря, а почувствовать себя в контакте, во взаимодействии с морем или другим вариантом пейзажа. Это необходимо нам, чтобы клиент отыскал в море разные качества, а мы указываем ему, какие именно качества ему следует ощутить. Например, в зависимости от запроса, та же самая морская волна может быть связана совершенно с разными ресурсами, например, с силой, когда волна с силой бьет о берег; с лаской, когда ласковые морские волны накатываются на берег и касаются ног клиента. Волна может стать символом очищения, когда, набегая на берег, она сглаживает все, что было написано на песке, и, откатываясь, оставляет за собой чистую, гладкую поверхность. С ней может быть связана возможность забыть что-то, когда волна увлекает что-то на дно, чтобы скрыть его там навсегда, чтобы оно исчезло, растворить это, и многое другое.

Получается, что мы открываем клиенту смысл, который скрыт в этом месте, давая возможность ему проникнуться этим смыслом. И не просто проникнуться, а за счет соединения с этим местом получить те качества, те состояния, которые могут быть для него полезны.

Шаг шестой — сохранение ресурсов. Принимая ресурсы, клиент не просто знакомится с ними. Важно дать ему внушение, что эти ресурсы остаются с ним, сохраняются в нем, он сам становится кладовой таких ресурсов. Он должен получить и внутреннее ощущение заполнения этими ресурсами, и знание, что эти ресурсы могут оставаться с ним дальше. И трансовая логика соглашается с подобным утверждением, поскольку разумеется, если ты находишься в месте, где есть что-то полезное, ты можешь взять это полезное с собой, чтобы использовать позже. Опираясь на трансовую логику, мы и предлагаем сделать это. Давая внушение на сохранение ресурсов, мы фактически приближаем его вплотную к следующему шагу.

Шаг седьмой — постгипнотическое внушение на использование ресурсов в обычной жизни. Ресурсы, которые получены и сохранены, безусловно, сохраняются не просто так. Их задача состоит в том, чтобы они могли быть использованы клиентом в его реальной жизни, где они нужны для изменения его самочувствия, поведения, мышления. Постгипнотическое внушение на использование этих ресурсов после гипноза является не только желательным, но и обязательным, хотя само по себе наличие ресурсов является для человека хорошим намеком.

Постгипнотические внушения могут быть конкретными, когда я могу указывать клиенту, в каких ситуациях, в какое вре-

мя, в каком контексте эти ресурсы могут быть использованы. Скорее всего, я буду намекать и давать установку на их автоматическое, бессознательное использование, но могу предлагать ему и помнить об этих состояниях — в этом случае я не буду давать установку на амнезию.

Другой вариант, когда я говорю общими словами о возможности использования этих полученных качеств в его привычной жизни, не указывая конкретно, когда и где это произойдет. Возможно, это более желательный прием, хотя подобное внушение звучит очень размыто. Но дело в том, что запрос клиента на тот или иной ресурс может быть не очень точным, и может оказаться, что подобные состояния нужны ему в гораздо большем количестве случаев, в гораздо большем количестве ситуаций, нежели он даже может себе представить. Полученные ресурсы могут быть использованы даже в некоторых неожиданных для него ситуациях, которые он не мог себе предположить ранее. Но в каждом конкретном случае мы можем принимать решение, опираясь на наше понимание и опыт.

Шаг восьмой — переориентация. Этим заканчивается каждый транс. В ресурсных трансax на фоне переориентации мне на самом деле каждый раз приходится принимать решение, создавать ли условия для амнезии того, что было в ходе трансa, или, наоборот, сохранять воспоминания. Напомню, что амнезия нам интересна с точки зрения того, чтобы в бессознательном продолжалась соответствующая работа и полученные результаты, в том числе изменение поведения, мышления, становились бы автоматическими.

За сохранение памяти будут голосовать следующие факторы. Человек сознательно понимает, что в его жизни могут быть положительные моменты. Его сознание помнит об этих силах, и это незаметно повышает его самооценку и меняет оценку окружающей реальности. Кроме того, возможно, что домашним заданием для такого клиента будет повторение подобного путешествия в ресурсное место для увеличения объема ресурсов и для привыкания к состоянию трансa, особенно если это был лишь первый сеанс. И повторив путешествие, он должен помнить, что происходило. И вновь каждый раз я подхожу к решению этого вопроса индивидуально, предполагая, какой эффект для меня более значим в настоящее время.

Другие шаги переориентации не отличаются от описанных выше и во многом зависят от того, какую обратную связь дает клиент, и того, что происходило с ним в трансe и происходит в момент выхода из трансa.

Шаги транса «путешествие в ресурсное место»

1. Определить необходимые ресурсы
2. Определить ресурсное место
3. Наведение транса
4. Ассоциация с ресурсным местом
5. Контакт с ресурсами
6. Сохранение ресурсов
7. Постгипнотическое внушение на использование ресурсов в обычной жизни
8. Переориентация

Конкретное ресурсное место

Один из самых простых трансов, что не умаляет его значения, и делает подходящим особенно для начинающего гипнотерапевта. В обычной ситуации терапевтического приема транс с конкретным ресурсным местом будет использоваться, когда в ходе беседы выясняются необходимые ресурсы, и с чем они связаны для человека. Особенно когда клиент говорит: «Вот когда я отдыхал в прошлом году в горах, у меня было такое состояние, которого мне не хватает сейчас», то есть он подсказывает терапевту, с чем для него ассоциируются желаемые ресурсы. При этом или сам, или отвечая на вопрос терапевта, он описывает несколькими фразами ресурсное место, которое для него связано с необходимыми силами. Описывая, он очень часто уже частично ассоциируется с этим местом: можно видеть и порождение щек, и взгляд, расфокусированный настолько, что позволяет предположить, что перед внутренним взором есть образы этого места. Человек входит в состояние натуралистического транса, и бывает важно подхватить это состояние и повести его глубже.

Обычно, чтобы получить согласие на подобное действие, я задаю вопрос: «А хотели бы оказаться там сейчас?». По большому счету это вопрос риторический, поскольку он только что с восторгом описывал это место. И полученный ответ «да» — это даже не ответ выбора, а просто сигнал для начала транса, когда сразу за этим ответом я предлагаю ему более подробно, тщательно увидеть это место, почувствовать те кинестетические сигналы, которые должны быть в нем. Я опираюсь на фразы,

которыми клиент описывал данное место, добавляя к ним немного своего восприятия.

Чтобы это сделать, я внутренне представляю, что клиент описал мне, поскольку любое представление будет богаче деталями, нежели чем просто фразы описания. Я, ориентируясь на свое представление, начинаю описывать человеку, что он может видеть, опираясь на то, что вижу, чувствую, слышу я. При этом мой внутренний контролер продолжает четко помнить, что пришло от клиента, то есть является определенной истиной, а что является моим представлением и не обязательно совпадает с опытом клиента. А значит те детали, которые добавляю я, будут сопровождаться словами «можете», «возможно».

Если я предполагаю ему путешествие на фоне ресурсного места, скорее всего, я буду давать ему выбор: «Вы можете стоять на берегу моря, а можете подойти, чтобы потрогать мокрый песок и коснуться набегающей волны. А может быть, вам захочется искупаться или просто позагорать на солнце. Я не знаю». Фраза «я не знаю» фактически является открытым внушением, намекающим на то, что именно он знает, что он может, а главное, хочет сделать в этом месте. Как правило, я не даю четких директив, что будет происходить, а даю свободу, но в то же время, указывая, какие состояния, какие силы доступны для него в этом месте.

Транс с конкретным ресурсным местом позволяет нам быть более точными в описании природы, но иногда может обладать существенным недостатком. Клиент, описав сознательно уголок природы, подходящий ему, в трансе может пойти совершенно в другое место. И мы можем до конца транса не знать, что это произошло, будучи абсолютно уверены, что его транс соответствует его предложению, которое было сделано до транса. Но что не удивительно: несмотря на резкое расхождение в том описании, которое приходит от терапевта, и собственном восприятии, клиент из транса не выходит. Как правило, транс для него приятен, и нестыковка в описании решается им чаще всего одним из двух способов. Либо он добавляет свое собственное восприятие к тому, что описывает терапевт, как будто соединяя два места, например, он находится на опушке леса, а терапевт говорит ему о морском побережье. Очень вероятно, что где-то вдалеке за лесом в этом случае появится море. Второй вариант заключается в том, что клиент как будто перестает слышать описание места, которое дает терапевт, но, тем не менее, продолжает воспринимать внушения, связывая их с тем местом, где

находится в данный момент он сам, несмотря на то, что для терапевта внушения были связаны в первоначальном месте.

Эта ошибка связана с тем, что изначально подходящее ресурсное место для путешествия выбирало сознание, а когда в ходе наведения транса оно перестало быть активным, бессознательное нашло для себя другое подходящее место. Несмотря на нестыковку, мы должны подобную ситуацию считать полноценным ресурсным трансом, более того, быть довольны тем, что бессознательное сделало свой выбор, то есть начало делать необходимую работу.

Очень часто конкретное ресурсное место, которое предлагает клиент, связано для него с воспоминаниями. Так будет и в большинстве других случаев, связанных с ресурсными местами. Мы соединяем в подобном трансе и ресурсное место, и ресурсное воспоминание. Очень важно, чтобы мы заранее предположили, не может ли данное ресурсное место быть ассоциативно связано с проблемой, то есть с негативным воспоминанием. Это вопрос, который мы задаем себе и сами на него отвечаем. Клиенту такой вопрос задавать нецелесообразно, скорее всего он и не найдет ответа на него, и в то же время будет больше думать о проблеме и может быть даже страшиться наведения транса.

Когда мы идем в ресурсный транс, мы должны вначале ориентировать человека на позитивные вещи, и тогда по ассоциации со своим состоянием и настроением он пойдет именно в ресурсное место, что нам и требуется в этом сеансе.

Пример сеанса с конкретным ресурсным местом

Запрос: Не хватает запала идти, пробивать дорогу, пользоваться своими возможностями, делать действие, ... хотелось бы быть активнее.

В беседе выявляется, что есть ощущение неуверенности, опасения, что откажут. Считает себя в целом успешным человеком. Нужна энергия для мотивации себя.

Я попрошу вас подумать и выбрать, какой-либо уголок природы, который для вас является значимым, ценным, обладающим внутренней энергетикой.

— Ну, вот здесь у меня почему-то всплывает даже несколько вариантов.

— Я могу предложить не выбирать как-то сознательно, а довериться своим внутренним чувствам, какой из вариантов выйдет на первое место, тот и выбрать.

— **Первым у меня почему-то выплыл остров в океане.**

— Это знакомое или представляемое место?

— Я подозреваю, что знакомое, но оно, конечно, является представляемым. Наверно, есть какие-то ассоциации, возможно с какими-то фильмами или чем-то подобным, картинка острова среди океана. Это почему-то именно сейчас всплыло в моем представлении.

— Я предполагаю, что океан теплый, обычно такие в фильмах бывают.

— **Да, теплый, спокойный.**

— А что за остров, большой, маленький?

— **Об этом надо подумать.**

— Возможно большой, с горами, долинами, ручьями, и так далее, или типичный островок с одной пальмой, знаете, как рисуют на картинках.

— **Нет, большой, да, большой, просто, скорее, я даже неправильно сказал, не остров даже, а просто пляж, побережье, но предполагается, что это побережье острова, и природа разнообразная, там не только равнина, а есть холмы, скалы ...**

— Ну что же. Мы отправляемся в путешествие.

Транс

(текст произносится плавно, с паузами)

У меня почему-то есть впечатление, что вы уже представляете, начали представлять этот остров, когда о нем рассказывали, и продолжаете сейчас. Наверное, это правильно, ведь остров действительно хороший, а самое главное, что вы, если захотите, можете для себя его сделать ближе, потому что, не важно, что вы сейчас здесь в этой комнате, на этом стуле, ведь просто достаточно, может быть, закрыть глаза, и тогда эта комната может остаться по ту сторону век для вас. А по вашу сторону век может появляться остров. И я не знаю, насколько быстро он будет приближаться к вам, приглашать вас к себе, давая возможность, оставляя себя сидеть здесь, слышать меня, и в то же время превращать мой голос в другие звуки, может быть, в шум прибоя, крики птиц, живущих в деревьях, которые может быть есть и на скалах, и дальше, в глубине острова, и ощущать солоноватый воздух, воздух океана. (Клиент шевельнул ногами). И может быть, найдя свою опору, ноги тем более позволят вам чувствовать себя уверенно здесь, и с этой уверенно-

стью отправиться на остров, хотя, казалось бы, зачем с этой уверенностью идти за уверенностью, которая есть там. Ну, может быть, это правильно, потому что подобное зовет к себе подобное, и та уверенность, которая есть у вас, действительно способна привлечь, отыскать уверенность, которую сможет подарить вам этот остров, но, возможно, вначале нужно просто позволить себе отдохнуть. Наверное, так бывает, когда пришел откуда-то издалека, пришел сюда на этот остров, и важно познакомиться с ним. Может быть, отыскать ручьи, которые текут из родников, и струйками спускаются и по скалам, перепрыгивая, разбрызгивая капельки воды, ударяясь о камни, а другие ручьи, возможно, начинаются где-то среди деревьев, как будто корни дерева показали дорогу этой чистой прозрачной, такой ясной воде. И, наверное, это действительно важно, нащупать, отыскать в себе какого-то глубокого проводника, который способен показать дорогу, вывести, вывести ту силу, которая дремлет в глубине, наружу, так же, как корни дерева показывают дорогу роднику. А затем он заискрится, заиграет, и побежит дальше, дальше, куда-то к океану, как будто знакомиться с ним, как будто это не просто океан воды, как будто это океан возможностей, которые могут появиться, и, капля за каплей, становится все больше и больше внутренних сил. И, кажется, что действительно сила этого ручейка задорная, простая, может входить и наполнять, создавая свой глубокий внутренний океан. И, может быть тогда, ощущая себя таким океаном, можно ощутить, как будто своими руками обнимаете этот остров, окружая его со всех сторон теплой водой, в которой так много уюта. И тогда можно как-то по-особенному увидеть солнце, которое встает над этим островом, встает для того, чтобы было светло, и для того, чтобы согреть и дать силу тем растениям, которые живут здесь. (Появляется порозовение лица). И тогда можно подставить лицо солнцу, позволяя ему лечь ровным теплом на лицо, согревая и расслабляя его еще больше. И удивительно, что в этом расслаблении есть много солнечной энергии, силы солнца. И удивительным, может быть, что можно увидеть солнечный луч, который показывает дорогу, увидеть, может быть, оглядеться вокруг и понять, что эта дорога ведет куда-то вперед, наверное, туда, куда вы знаете сами. Как будто знак, что вы уже преисполнены внутренних сил, и луч, как дорога, как направление. И тогда можно глубоко вдохнуть пряный морской воздух, запах океана, и по этому лучу, по этой солнечной дорожке, согреваемой светом, сохраняя внутреннее тепло и силу, как будто бы ощущая за собой мощь этих скал, сохраняя уют и ласку отдыха, можно идти вперед к своей цели, доверяя себе. И, мо-

жет быть, тогда, когда со всем этим вы придете сюда в эту комнату, что-то в глубине вас, то, что захочет сохранить это в себе, даже давая разуму возможность забыть, будет продолжать вести вас вперед и вперед по вашей жизни, дальше и дальше. Напоминая и помня главное: движение к цели, надежность и уверенность в себе. И тогда эта комната только промежуточный шаг, а то, что было сзади, поддерживает, и что впереди, видится и зовет.

(Все трансы в книге были созданы в реальных сессиях. Они могут быть примерами, но они были созданы в определенной ситуации для определенного человека. Ваши клиенты достойны своих собственных трансов.)

Неконкретное ресурсное место

Такой транс используется гораздо чаще. Дело в том, что расчет заключается в привлечении бессознательным того или иного ресурсного места. Погружаясь в транс, клиент еще не знает, чем пойдет речь, он еще даже не знает, что он будет искать какой-то уголок природы — эту информацию он получает на глубине транса. И получается, что в этот момент сознание уже не играет решающей роли в выборе места, и эта функция переходит к бессознательному. Более того, наводя транс, я говорю о том, что это ресурсное место может появиться само, и, возможно, даже удивить его. Я не говорю, чтобы он нашел подходящий для себя уголок природы, иначе это вновь будет посыл к сознанию, которое с удовольствием займется этим. А в своей предыдущей фразе я стремлюсь дать сознанию задание на определенную эмоциональную реакцию — удивиться тому, что найдет бессознательное.

Каким образом я буду вводить клиента в неконкретное ресурсное место? Во-первых, я могу предложить ему открытое внушение, направленное на выбор. «Вы можете оказаться на берегу реки или моря, на опушке леса или на лугу, может быть в горах, или там, где вам было бы приятно очутиться сейчас», то есть я предлагаю варианты выбора, при этом оставляя выбор открытым.

Я могу не давать подобного выбора, и тогда описание ресурсного места будет звучать примерно следующим образом: «И вы можете оказаться в уютном уголке природы. Оглядевшись вокруг, увидеть, насколько прекрасно все то, что вас окружает, услышать какие-то особенные звуки этого места, почувствовать

запахи, которые, может быть, есть только здесь». То есть я перечисляю репрезентативные системы, на которые предлагаю ему обратить внимание и идентифицировать, какие образы, звуки, запахи есть в этом месте. Этот прием позволяет клиенту быть максимально свободным, практически любой уголок природы впишется в это описание.

По опыту работы могу сказать, что такое описание действительно имеет преимущество с точки зрения точности попадания. Но неконкретные описания, как правило, дают очень мало чувств и эмоций, и поэтому обычно на фоне такого расплывчатого рассказа я даю какие-то вкрапления, которые очень точно и конкретно описывают возможный субъективный опыт. Как всегда бывает с любой конкретикой, я могу не попасть в опыт человека, но попадание гарантирует мне очень хорошую и качественную ассоциацию с гипнотическим опытом. Я могу говорить о лучике солнца, который играет на лице или руках, о порыве ветерка, который касается щек, о паутинке, которая пролетает мимо, о капельке росы, которая дрожит на кончике листа, об облаках на небе, которые имеют причудливую форму. То есть, с одной стороны, я просчитываю, какие детали могут быть характерны для максимально большого количества мест, с другой стороны, стараюсь описать их очень чувственно. Обычно это удается, и это погружает клиента все глубже в транс, связанный с ресурсным местом. Я знаю, что даже если я промахнусь, то это не будет иметь каких-либо негативных последствий, просто человек пропустит мои слова мимо ушей.

Чтобы убедиться, что человек действительно находится в ресурсном месте, я могу давать задания, которые незаметны для человека, но обратная связь будет заметна мне. Например, я могу предложить ему оглядеться в этом месте и смотреть, как его глазные яблоки сделают движение за закрытыми веками. При этом если вы будете наблюдать за людьми, то скоро начнете видеть, как выглядит лицо человека, который вглядывается во что-то, пусть даже с закрытыми глазами. Также я могу предложить вдохнуть чистый воздух этого места (в ресурсном месте крайне редко бывает грязный воздух, слякоть и пронизывающий ветер) и оценить появляющийся более глубокий вдох.

Я могу получить вербальную обратную связь после того, как ресурсное место появилось. Часто я говорю своему клиенту: «Я попрошу ваш голос проснуться и сказать мне несколько слов, описывая тот уголок природы, в котором вы находитесь сейчас, и при этом вы можете погружаться все глубже и глубже

в него». Фразы, которые есть в этом предложении, тщательно выверены. Во-первых, я настаиваю на диссоциации, что голос проснется сам, а клиент может при этом погружаться еще глубже. Я внушаю, хотя часто мой расчет на то, что по мере разговора он будет погружаться глубже, не сбывается. И, во-вторых, я называю его речевые способности «ваш голос», потому что не хочу описывать сознательные конструкты: голосовые связки, язык, движения губ — все то, что создает голос, поскольку это привлечет активное внимание сознания.

Напомню, что часто человеку нужно некоторое время, чтобы выполнить ваши указания, потому что все части голосового аппарата, как правило, находятся в расслабленном состоянии и должны вначале получить тонус и только после этого начать разговор. Нередко речь будет глухой и очень краткой, и это является показателем достаточной глубины транса, потому что в легком, поверхностном трансе человек может рассказывать связными предложениями, хорошо модулированным голосом — и это показатель того, что транс нуждается в углублении. Если глубина транса достаточная, то клиент произносит несколько слов, которые затем я могу использовать, возвращая их обратно клиенту при продолжении наведения транса. Например, он говорит: «Гора, солнце, ручей, деревья». И представив такую картину, я начинаю добавлять что-то от себя, стараясь не сильно погрешить против истины. Я буду говорить о деревьях, чья листва кажется наиболее светлой, когда солнце высоко, и темнеет по мере того, как солнце уходит за горизонт, о ручье, который бежит, перескакивая с камушка на камушек, питая своей водой и траву, и корни деревьев. Я буду описывать гору, в глубине недр которой зародился этот ручей. Я творчески развиваю те подсказки, которые дал мне клиент, и вновь мысленно пытаюсь представлять данное место, чтобы понять, в каком элементе этого уголка природы есть символические, доступные ресурсы.

Я веду клиента по трансу, добавляя какие-то детали, и при этом вновь и вновь опираюсь на его слова, до момента выхода из транса. И если у меня есть интерес или у клиента есть желание рассказать, мы можем обсудить с ним, что же действительно было в его трансе, каким было ресурсное место, и тогда я могу уже узнать конкретные детали. Это возможно мне понадобится, чтобы использовать это ресурсное место в последующих трансакциях.

Почему это может быть использовано еще? Как правило, просто так второй раз в одно и то же ресурсное место я чело-

века не поведу. Для этого могут быть следующие причины. Во-первых, на фоне данного ресурсного места будет развиваться какое-то действие, и описание клиентом после транса его ресурсного места поможет мне в следующий раз быть более точным для создания соответствующей обстановки.

Во-вторых, ресурсное место, которое хотя бы единожды было в наших трансных погружениях, может быть использовано мной в случае, если в трансах, связанных с гипноанализом, или при любых трансах, связанных с проблемой, если я буду считать, что клиента нужно уводить из этого транса, одним из вариантов диссоциации, куда я могу перенести клиента, будет то или иное ресурсное место, которое есть уже в его опыте.

И третий вариант — ресурсное место может быть началом сценария, из которого в следующий раз мой клиент отправится в путешествие, возможно в другое место или в некое воспоминание, то есть мы будем создавать объемное трансное пространство, на фоне которого мы проделаем часть или всю работу вообще. Об этом я еще раз упомяну, когда мы будем говорить о сценарных метафорах.

Умение наводить транс неконкретными словами — одно из важных умений профессионального гипнотерапевта, и этому нужно обязательно научиться. Неконкретное ресурсное место будет неконкретным только в речи терапевта, да и то если он не получит вербальную обратную связь, а для клиента это место будет абсолютно конкретным, наполненным большим количеством деталей, возможно чувств, эмоций.

Пример сеанса с неконкретным ресурсным местом

Запрос клиентки: На данный момент я очень устала, и общее состояние какой-то горечи... Я понимаю, что я закрутилась в каком-то колесе, и ресурс найти не могу. У меня все смешалось, и надо найти силы для того, чтобы вырваться и позволить себе отдохнуть и расслабиться.

— *Хорошо. Итак, поход за силой, как в эзотерических практиках. Все черпают силу из разных вещей. Был богатырь, который черпал силу из земли — пока он ее касался, сила была с ним. Насколько я помню «Звездные войны», мастер Йода черпал силу из окружающего пространства, примерно оттуда, где предполагался магнетический флюид. Где же ваша сила?*

— **Ишу.**

— Ну, тогда я просто предложу вам отправиться на поиски. Не могу сказать, что я знаю, что вам нужно для этого, но я знаю одно — для того, чтобы что-то получить, нужно захотеть. При этом вот сейчас, когда ваши глаза решают, закрыться или остаться открытыми, они действительно символизируют два уровня запросов, два пути поисков. Первый путь — это путь разума. Если вы обратитесь к своему разуму, он напомнит вам разные поступки, в которых вы были сильной и в которых вы будете сильной. И вы знаете об этом, потому что об этом знает ваш разум. Но может быть, где-то там, где уже мы можем спускаться от разума к телу, где-то там есть частички тела, и частички глубокого внутреннего пространства, которые пока безмолвствуют. И может быть это тоже проявление силы в разные дни, в разные моменты жизни.

И тогда, если вы заходите пробудить их и предложить заговорить на языке сильных чувств, вы можете пойти глубже — туда, вглубь себя, где живет надежда, именно надежда. Именно она может уметь справляться с этим пробуждением глубины себя и даже призывать ее, потому что на самом деле это призыв к себе, зов из глубины.

Именно вашей глубине я предложу сейчас оставить вас здесь сидящей, оставить с тем, чтобы отправиться в путешествие в тот чудесный мир, куда захочет повести вас ваша глубина. И, наверно, для этого нужно будет пойти глубже. И может быть уже сейчас, словно по призыву вашей души, появится этот прекрасный уютный природный мир. Не просто появится, а пригласит вас в себя, будет охватывать, может быть тоже кружить, но это другое удивительное кружение — как в танце, когда можно потерять голову и отдаться чувствам. И голубое небо, и даже облачка могут сливаться в одну сферу над головой — уютную, красивую, как будто бы защищающую. И яркие краски: голубые краски неба, и яркость зелени, и свет, солнечный свет, способный согреть ласковым теплом, согреть лицо, руки, проникать глубже, наполняя солнечной энергией, призывая открываться и жадно впитывать радостную силу каждый уголок души.

И очень важно ощутить под своими ногами землю, дающую опору, надежность, на которую можно не просто опираться, а испытывать озарение, что где-то надежная опора есть в себе, на что опираетесь привычно, может быть, не замечая, настолько это привычно и естественно.

И, наверно, удивительно, но, кажется, что каждая частичка этого уголка природы хочет дать вам свою силу. Как солнце хочет согреть, такой родной солнечный диск, движущийся по кругу, сменя-

ющий день на ночь, и возвращающий день, наполняющий его новыми чувствами и красками. Яркие краски хотят наполнить вашу душу разноцветьем, напомнить о том, какой цветной вы можете сделать свою жизнь, может быть, выбирая, сохранить эти цвета в своей душе или принести их с собой и раскрасить ими свой привычный мир.

А, может быть, погружаясь глубже и глубже в себя, чувствуя ту собственную опору, которую напомнила земля, вы можете найти, ощутить что-то очень важное. Возможно, чтобы понять, вы можете приглядеться к тому, что растет вокруг, и неважно, травинка или дерево. Там, где для вас начинается земля, для них начинается жизнь, когда они своими корнями уходят глубже и глубже. И тогда можно почувствовать, как это важно проникнуть глубже, чтобы ощутить те силы, которые питают корни, ощутить это как поток. Поток, который приходит, наполняет, дает не просто надежду, дает желание — желание жить, когда вместе с этим потоком могут по-особому чувствовать себя краски в душе. Потому что в какой-то момент буйство красок может переходить в чувства, в силы, в движение. И тогда становится легким и понятным то, что будет происходить. И тогда взгляд, направленный за горизонт, может своей внутренней частью видеть и понимать то, что должно произойти.

И чувство достойной силы, приходящее из глубины, питает душу, наполняет ее и дает возможность раскрыться больше и больше. Разрешите себе, чувствуя это, понять глубокую истину и может быть почувствовать то, что действительно нужно вам. И я не знаю, захочет ли это становиться обещанием или желанием, но я знаю, что вы можете продолжать ощущать эти силы, я знаю, что это может продолжаться дальше и дальше. И в любое время вы можете возвращаться в это место не только чувствами, но и памятью, разумом. И даже если память будет помнить о чем-то другом, потому что у нее есть, о чем помнить, и есть, что забывать, это будет продолжаться само собой, и то, что впереди, зовет и манит к себе. И тогда душа захочет делать упругие шаги, разворачивая круг в дорогу, спокойные и уверенные шаги вперед, дальше и дальше.

И для вас приходит время сказать этому уголку природы спасибо — спасибо за это движение, за эти чувства и силы. И может быть тогда мудрая частичка вас, которая несет в себе мысли, которая несет в себе знания, захочет вернуться к вам, проверить, что изменилось здесь и что будет меняться дальше. И тогда вы можете продолжить движение в глубине себя и в то же время прийти сюда, прийти в этот внешний мир, принося в него чувство отдыха и сил для решения.

Такой вариант ресурсного места возможен при работе с клиентом, который показал свою готовность сотрудничать. Но даже у такого клиента больше шансов, что я предложу ему тот или иной вариант поиска своего места. И только в том случае, если мне будут нужны определенные характеристики данного места, например, мне будет нужен образ избушки в лесу, может быть для сказочного продолжения транса, тогда я предложу ему, например, представить себя на лесной тропинке, которая вьется между деревьев, чьи стволы устремлены вверх, и он может прикоснуться к коре этих деревьев или понаблюдать, как тропинка перепрыгивает через их корни, уводя вдаль в лес, и, развивая эту тему, буду продолжать наводить транс.

Обычно, если я предлагаю клиенту определенное место, это связано с целями, которые я буду преследовать дальше. Чаще всего такой целью может быть безопасность клиента, когда я изначально создаю место, которое свободно от любого негативного воздействия окружающей среды. Например, у клиентки, побывавшей в ситуации землетрясения, оставался панический страх, который был связан с любым местом, находящимся на земле, и даже просторы океана или другая планета не подходили для нее. И тогда ресурсным местом для нее, как ни удивительно, оказался космос и открытое космическое пространство, где ничто не могло трястись. Это место было создано по моему предложению, но охотно принято клиентом. Замечу — место, указанное терапевтом, ни в коем случае не должно вызывать его сопротивление — без его согласия мы ничего не сможем сделать. Несмотря на директивные указания, мы опираемся, прежде всего, на свободную волю человека.

Как правило, место, указанное терапевтом, будет служить плацдармом для дальнейших интервенций. И только в том случае, когда человек отказывает себе в возможных ресурсных уголках природы, оно само по себе может быть ценностью и играть непосредственно роль источника ресурсов, не переходя во что-то другое.

Умение создать ресурсное место также является важным навыком начинающего гипнотерапевта, поскольку здесь есть два элемента, которые могут казаться сложными. Первое — красочное и привлекательное описание, которого заставляет человека пойти за вашим изложением и принять его. Необходимо умение

красиво и увлекательно описывать предлагаемое вами путешествие. Это умение пригодится во многих других трансax.

И второе, что нередко вызывает сложности у начинающих гипнотерапевтов — необходимость быть директивным, указывать клиенту, что именно он должен увидеть, услышать и почувствовать. Это бывает не так просто, когда начинающий гипнотерапевт ориентирован на недирективный эриксоновский гипноз. И здесь вновь и вновь приходится повторять, что эриксоновский гипноз — разнообразное по стилю и форме вмешательство, вид психотерапии, который обладает потрясающим спектром воздействия, в том числе и от абсолютной недирективности и свободы до крайне настоятельных утверждений и требований.

Ресурсные метафоры

Ресурсные метафоры могут быть продолжением как места, указанного терапевтом, так и других вариантов ресурсного места, когда мы знаем, где именно находится наш клиент. Метафора — это способ внушения, в котором появляется главное действующее лицо, с которым отождествляет себя клиент, появляется внешний мир, который похож на мир, окружающий клиента в его реальной жизни, и создается способ взаимодействия с метафорическим миром, который подошел бы для решения проблемы человека в его реальной жизни.

Такое слияние происходит, когда в ходе развития трансax я предлагаю клиенту ощутить себя одним из элементов ландшафта или войти в него, становясь его частью, с тем чтобы клиент мог почувствовать те силы, которые, возможно, недоступны в его привычном состоянии. Например, становясь утесом, он может чувствовать, как сдерживает поток воды, направленный на него, ощущая одновременно и свою силу, и свою мощь, и способность сопротивляться и стоять на своем месте. А другому клиенту я предложу ассоциироваться с облачком, которое бесстрастно смотрит на все происходящее на земле и проплывает мимо, а в нужных ситуациях может даже разразиться дождем или грозой, при этом оставаясь на небосводе и подчиняясь только своим законам.

Чтобы человек ощутил себя таким элементом ландшафта, важно дать ему возможность почувствовать детали ощущений. Становясь мощным деревом, он должен, следуя моим внушениям, прочувствовать и корни, которые ветвятся в толще земли,

и, с одной стороны, как будто держатся за эту землю, с другой стороны — питают. Он должен ощутить свой ствол, по которому текут живительные соки, ветви, способные стать проводниками для этих соков и в то же время способные дать приют гнездам птиц, способные шуршать и разговаривать листьями. Я должен описать все настолько красочно и правдоподобно, чтобы дать задание его органам чувств смоделировать это состояние из того набора внутреннего опыта, который у них есть в памяти.

Ясно, что мой клиент никогда не был деревом, но ощущение стойкости, повышенной чувствительности, движение внутренней энергии наверняка знакомы для него, и, соединяя их воедино, я добиваюсь нужного эффекта, создавая из различных частей новое целое состояние, которого даже не было в опыте клиента, но элементы его были в разных других состояниях. Так мы можем творить, а вернее, помогать человеку творить новое состояние. Метафорический образ может быть для клиента настолько привлекательным, что он сохраняет его для себя, ассоциируя себя с ним в нужный момент. Привлекательность, безусловно, определяется желаемостью такого состояния, его необходимостью в данный момент жизни человека.

Пример сеанса с ресурсной метафорой в месте, указанном терапевтом

Запрос клиентки: Нужны силы для обретения внутренней свободы в родительской семье, желание любви и заботы, красоты жизни.

Надеюсь, что мы сделаем ваше путешествие красивым. И раз я пообещал не брать обычных образчиков красоты, придется найти что-то другое, необычное. Я не знаю, будет ли это непросто или несложно. И может быть на самом деле, если искать грань между простотой и сложностью, это может быть и просто, и сложно. А может, это будет то самое глубокое пространство, в котором и не просто, и не сложно (глаза закрываются) и, действительно, глаза могут закрыться. И, возможно, это будет привлекательное научение, когда я предложу вашим векам, которые сумели легко закрыться, научить другие области вашего лица расслабляться так же спокойно. И возможно они будут выполнять эту просьбу все больше и больше, и постепенно расслабление будет распространяться по всему телу, а глаза будут удивляться тому состоянию, которое они запустили и расслабятся еще больше. Я надеюсь, что вам это понравится.

вится. А также я надеюсь, что вам понравится то место, куда мне почему-то хочется пригласить вас.

И тогда я приглашу вас на цветочную поляну, может быть, это целое поле цветов разных: синих, желтых, красных. И можно смотреть и восхищаться этой красотой, чувствуя особенный аромат, который может кружить голову и разливаться таким удовольствием, как будто вы попали в сказку. Может быть, вокруг порхают такие же разноцветные бабочки, словно не замечая вас. Свою работу делают пчелы, перелетая с цветка на цветок. Где-то даже слышно гудение истребителя, стрекотание кузнечика. Все настолько естественно, уютно. И солнце движется по небосводу, и можно с интересом наблюдать, как цветы следуют за ним, как будто бы следя за движением солнца, как дети следуют за заботливым родителем. И, наверное, цветы и свет солнца соединены и незримыми нитями, и видимыми лучами. И это прекрасно — чувствовать заботу, и прекрасно чувствовать себя согретым, и, наверное, это очень приятно просто взять и в какой-то момент соединиться с ним, почувствовать себя цветком, ощутить себя красивым цветком.

Удивительно, когда можно ощутить свой стебель, лепестки, чувствуя, как корни уходят вглубь, еще глубже, нащупывая, отыскивая мощный источник. И находят, проникают в него и оттуда приходит сила, оттуда приходит жизнь.

И можете почувствовать, как сила входит, почувствовать это движение непонятной и в то же время очень важной энергии из глубины, как она наполняет, поднимается выше и выше — по стеблю, листьям к лепесткам, становясь легче и уютнее, и продолжает подниматься дальше и дальше. И лепестки могут принимать и наполняться энергией, превращая ее в красоту. Удивительно ощущать эту трансформацию, изменения. Подниматься энергией туда, где есть грань, граница, где внутренняя сила, энергия земли встречается с энергией солнца. И можно почувствовать эту тонкую грань соединения двух энергий, и, может быть, позволить себе, позволить себе превратиться в эту энергию и пойти за грань, в пространство — в пространство мира над этой поляной, и одновременно в пространство земли. Наполняясь удивительным ощущением, когда чувствуешь глубокие корни и в душе говоришь им спасибо, когда чувствуешь красоту и все грани лепестков как драгоценности. И говоришь им: «Я счастлива», когда движешься дальше, соединяя все и принимая больше. И говоришь: «Я свободна», чувствуя в себе все вместе, и в то же время, чувствуя каждую частичку себя отдельно. И каждая частичка себя может давать и силы, и нести добро

и вам, и миру вокруг вас. И может быть важно почувствовать легкость и свободу, и желание охватить, обнять мир, чувствуя в себе силу и желание, ощущая движение и разрешая себе сделать это, потому что за этим движением, охватывая мир, можно чувствовать, что все, все в этом мире настолько гармонично, что это может соединиться и быть вместе, настолько естественно перетекая одно в другое и создавая неповторимую красоту, которая и есть все. Соединяется земля и небо, соединяются корни и свобода, перетекая гармонично и соединяясь уютно. И важно, чтобы душа захотела все принять, когда она раскроется навстречу. Все это может войти в нее и сохраниться. Хорошо. Разрешая и принимая чувства. Много цветов, много звуков, много чувств, соединяющихся в один большой праздник своей души, принимая как подарок. Хорошо.

Почувствуйте с удивлением, что произойдет дальше, может быть с интересом, а может быть с предвкушением. Прекрасное чувство и удивительное движение души. Хорошо. И самый удивительный подарок, который можешь сделать своей душе сама, удивительный и очень приятный. Хорошо. Затем вместе с этим новым состоянием, поблагодарив себя, можно прийти сюда.

Какой из ресурсных трансов выбрать, конечно же, является прерогативой гипнотерапевта, но выбирает он, опираясь не только на свою интуицию, основанную на опыте, бессознательное знание, но и на аналитическую оценку, что возможно для данного клиента в данный момент времени, а что является сложным или недоступным.

Транс с ресурсным местом так же, как и любой другой ресурсный транс, может повторяться неоднократно. Но, как правило, это будет либо развитие ресурсного места, либо поиск других ресурсных мест, что само по себе становится большим открытым внушением, как бы моим посланием к человеку: смотри, сколько хорошого есть в мире, сколько разных сил и состояний есть в нем, сколько того, что может быть доступным вам. Это повышает доверие клиента к себе и к вам, создает особенную атмосферу взаимодействия в вашем кабинете, что, безусловно, может быть использовано для решения тех проблем и тех задач, которые стоят перед человеком.

Мы можем в трансовом состоянии дополнительно внушать человеку иное течение времени, как будто за минуты, которые он проводит в трансе, внутри проходят часы и дни. Это усиливает ощущение отдыха, которое человек получает в результате транса, увеличивает его субъективное ощущение ресурсов, ко-

торое он получил в результате такого путешествия. Благодаря нашему воздействию, даже в привычном месте он начинает получать новое видение и новое ощущение этого места, и вместе с тем — новое осознание ресурсов. Путешествие в ресурсное место похоже на отдых во время отпуска, когда человек после долгого и сложного рабочего года отправляется в отпуск — он уезжает куда-то далеко, на природу, с тем чтобы быть подальше от своей работы, от своих забот, и заряжается энергией.

Создавая в трансе ресурсное место, мы не придумываем чего-то нового и уж тем более не делаем вид, что изобрели велосипед. Мы пользуемся привычными стратегиями, которые есть у большинства людей — уехать на природу, чтобы отдохнуть и зарядиться энергией. Однако наша энергия будет иметь дополнительный психологический и эмоциональный смысл, она будет, прежде всего, рассчитана не на расслабление мышц, а на заполнение бессознательных хранилищ ресурсами и энергией.

Но в ходе транса мы получаем и расслабление для тела, и реальное отключение от повседневности, то есть элементы, которые дополнительно повышают внутреннюю ресурсность человека, и при этом возможно даже намекаем ему на необходимость и желательность отдыха в каком-то настоящем уголке природы. Пусть это будет его собственная дача, может быть, сбор грибов, может быть, поход на лыжах в зимнее время — не важно, мы учим человека возможности отдыхать и умению пользоваться отдыхом для своих целей. А это, в свою очередь, будет помогать целям психотерапии.

Сопровождение в приятном воспоминании

Сопровождение в приятном воспоминании — транс, в котором в качестве ресурсов мы используем приятные воспоминания человека. В основе этого транса лежит феномен возрастной регрессии, который дает возможность человеку ощутить себя в тех приятных моментах прошлого, где у него есть ресурсы, которые так необходимы ему сейчас.

Название транса отражает две идеи. Во-первых, мы ведем человека именно по приятным воспоминаниям, стараясь оградить от неприятных, а во-вторых, мы его именно сопровождаем, то есть можем предлагать, но не навязываем, не подталкиваем, не направляем куда-то директивно. Мы сопровождаем его по его

памяти, по тем ее областям, которые непосредственно связаны с положительными эмоциями и ощущениями положительных сил.

Данный ресурсный транс, пожалуй, даже более качественный с точки зрения ресурсов, так как давая человеку доступ к его воспоминаниям, мы находим ресурс, который действительно был в его жизни, который реально им ощущался. И подобный ресурс, подобное состояние гораздо легче вспомнить, при этом каждый из его органов и систем чувств сможет внести туда свою лепту, создавая объемное воспоминание.

Очень важным свойством такого транса является именно понимание реальности происходящего, что это не выдумка, а действительно было в его жизни, что повышает доверие клиента к подобным ресурсам. И если при путешествии в ресурсное место большая часть ресурсов фактически была сфантазирована, сконструирована, хотя опиралась на собственные ощущения человека, то в трансе сопровождения в приятном воспоминании мы даем клиенту доступ в состояние силы, к реальным ресурсам.

С точки зрения безопасности клиента всегда следует помнить, что в его жизни были не только приятные воспоминания. Более того, неприятные состояния, которые вылились в его проблему, очень актуальны для него сейчас, и вполне возможно, что несмотря на наши усилия, его воспоминания могут быть не обязательно приятными. Его бессознательное может повернуть их именно в проблемную сторону. И для того, чтобы этого не произошло, либо для того, чтобы качественно справиться с уходом в проблему, мы должны применить определенные тактические приемы, повышающие вероятность нахождения человека в ресурсном воспоминании.

Нередко сопровождение в приятном воспоминании на самом деле оказывается путешествием по различным воспоминаниям. Человек по ассоциативной связи переходит из одного воспоминания в другое, фактически создавая цепочку приятных воспоминаний. С одной стороны, это хорошо, он убеждается, что в его жизни было много хорошего, и разные приятные воспоминания могут нести различные оттенки ресурсных состояний. Но с другой стороны, ассоциативная цепочка может привести нас к какому-либо неприятному воспоминанию, особенно если проблемы человека усиленно стучатся из его бессознательного.

Получаемый в ходе подобного транса феномен возрастной регрессии интересен тем, что отличается от бытового воспоминания. Когда человек вспоминает о своем прошлом, например о школьных годах, он продолжает четко осознавать, что находит-

ся во взрослом, сегодняшнем состоянии, то есть диссоциирован от прошлого. Но при возрастной регрессии он ассоциируется с воспоминанием, причем получает характерные сигналы об этом. Например, диссоциируясь в ранний возраст, он может видеть мир как будто снизу вверх, как видел его глазами маленького ребенка, когда вокруг ходят большие взрослые, и чтобы дотянуться до их руки, нужно поднять свою. И даже собака, которая есть в семье, может казаться огромным зверем.

Возможно, что обычное бытовое воспоминание — это тоже быстрая ассоциация с прошлым, но она настолько мгновенна, что субъект не успевает зафиксировать себя в прошлом, а в ходе транса происходит фиксация, что и создает эффект реальной возрастной регрессии.

В ходе транса путешествия в приятное воспоминание и в ходе других трансов, связанных с возрастной регрессией, можно помочь человеку погрузиться в очень ранний возраст. Этому способствует феномен гипермнезии, который является также одним из свойств транса. Есть мнение, что мы можем зайти даже в дородовой период, потому что ряд состояний, как ресурсных, так и проблемных, позволяет предположить, что человек находится в данном периоде. Но, безусловно, доказать этого нельзя.

Задача сопровождения в приятном воспоминании — помочь человеку достать свои ресурсы из глубины бессознательного и сохранить их для оперативного использования в своей жизни. Возможно также, что само по себе воспоминание детства может дополнительно приобретать позитивный оттенок. То, что в детстве было нейтральным или даже не очень приятным, например, ежедневное посещение школы, сейчас может вспоминаться с удивительно теплым настроением и отношением к этому.

Тактические приемы достижения ресурсных воспоминаний

1. Предварительная беседа. Если в моих планах пойти с клиентом в ресурсное воспоминание, я могу закладывать основу для этого путешествия еще в предварительной беседе. Перед трансом я начинаю говорить с человеком о его прошлом, о приятных событиях этого прошлого, возможно о событиях, в которых у него были те силы, те качества, которые необходимы ему сейчас. Возможно, благодаря этому, я найду подходящие конкретные воспоминания, которые помогут повести клиента целенаправленно. Так задается ход мыслей, ассоциативный процесс, который быва-

ет полезен, потому что, направив мышление человека и погрузив его в транс, мы как будто разогнали мысли в нужном направлении, и они идут именно в приятные воспоминания, потому что транс становится продолжением предварительной беседы.

2. Метафоры. Метафоры могут использоваться как в предварительной беседе, так и в ходе наведения трансa. Они будут представлять из себя рассказы о жизни реальных людей, возможно моих знакомых, родственников, рассказы об их детских воспоминаниях. Здесь будет использован интересный феномен, который часто проявляется, когда один человек рассказывает о чем-то своем, другой, даже не имея точно такого же опыта, тем не менее, вспоминает по ассоциации свои случаи, близкие к услышанному рассказу. Таким образом, предложенная метафора, с одной стороны, направляет мысли человека, но, с другой стороны, создается удивительный эффект присоединения, как будто у людей есть общие воспоминания, что создает очень важную эмоциональную реакцию оппонента.

3. Предъявление возможных вариантов воспоминания. На фоне наведенного трансa я могу предлагать человеку варианты воспоминаний. Это могут быть как конкретные воспоминания, о которых я узнал из беседы с ним, так и неконкретные, которые могли быть в жизни этого человека. Я могу предположить, что в жизни каждого человека были праздники: Новый год, день рождения, получение подарков. Воспоминание, когда в дверь входит кто-то близкий и родной, и ты, маленький, бежишь ему навстречу, раскинув руки и стремясь обхватить его колени. Запах вкусностей, который доносится с кухни. Или букашка, которая ползет по травинке, и которую внимательно разглядываешь, и многое другое.

Подобные воспоминания были в жизни практически у каждого человека. И для того, чтобы найти их, нужно вспомнить то, что было в своей собственной жизни. Конечно следует учитывать, что могут быть разные воспоминания у девочек и мальчиков, у людей, живущих на Крайнем Севере и в южных областях нашей страны. Но, тем не менее, большинство воспоминаний достаточно сходны, и поэтому для предъявления подобных воспоминаний нужно привлечь свою собственную память и свою фантазию.

4. Контекст обучения. Эриксон считал, что гипнотерапия — это не лечение человека, а обучение его. Он предполагал, что человек просто не может с чем-то справиться, и задачей гипнотерапевта является помочь научиться ему справляться с той проблемой, которая есть. А где еще найти контекст обучения лучше, нежели чем это было в молодости и в детстве? И поэтому среди других воспомина-

ний нередко следует давать воспоминания о том, как хотел учиться, учился и успешно научился чему-либо, создавая основу, чтобы наметнуть психике, что сейчас она тоже учится, ей хочется научиться, и она может успешно научиться. При этом нередко в контексте обучения есть элемент преодоления, но преодоления с победой, когда ты что-то не мог, но стремился к этому, прикладывал усилия и научился, и теперь ты можешь. И вот это ощущение себя пусть немного, но победителем, также очень важно для терапии.

Структура транса «Сопровождение в приятном воспоминании»

Структура транса подобна структуре путешествия в ресурсное место.

Шаг первый — определить необходимые ресурсы. Мы определяем необходимые качества и силы, которые нужны клиенту, в предварительной беседе. Возможно, я получу конкретные формулировки непосредственно от него, возможно, ряд формулировок потребностей появится в нашей беседе. Другие идеи будут моими собственными, их я предложу клиенту в ходе транса. Именно из этих двух путей и формируется блок внушений необходимых ресурсов, который, как правило, не ограничивается одним ресурсом, но и не следует избыточно внушать различные состояния, как будто размазывая их, не давая возможности человеку сконцентрироваться на главном.

Шаг второй — определить ресурсные воспоминания. Здесь сопровождение в приятном воспоминании может осуществляться в нескольких вариантах. Вариант первый — конкретные приятные воспоминания. Это событие, о котором я узнал из беседы с клиентом, в котором есть те качества, которые ему нужны, и клиент сам в этом признается. Но событие было давно, и без трансового состояния полностью оно недоступно для клиента. Я могу при погружении выбрать именно это воспоминание и повести клиента целенаправленно в него, используя те слова и фразы для описания этого события, которые услышал от клиента.

Другой вариант — я предлагаю человеку различные воспоминания, которые, возможно, были в его жизни. Они не носят конкретного, абсолютно точного характера, но благодаря моим внушениям, человек находит подобное в своей жизни. Возможно, я буду говорить ему о предвкушении желанного подарка, который он ждет и знает, что заслужил его, или о том, как он сду-

вает пушинки с одуванчика и наблюдает, как эти парашютики летят по ветру. А может быть даже дам какое-то не очень приятное воспоминание, но сделаю акцент на том, что он должен найти в нем, например, разбитая коленка, но ребенок стоически терпит боль и гордится тем, что он может превозмочь это.

Предъявление воспоминаний в этом варианте часто носит характер вбрасывания идей, как будто вы предлагаете клиенту: подумай вот об этом, а теперь вот об этом или об этом. С одной стороны, такое обилие идей дает нам возможность не настаивать на чем-то одном, тем более что мы даем только общее описание, рассчитывая на собственную работу клиента, где он вложит в это воспоминание свои конкретные детали. С другой стороны, даже если я ошибусь, и ничего подобного в жизни человека не было, следом за этой ошибкой я предложу другое воспоминание, которое все-таки было в его жизни. В каждом воспоминании я могу предлагать вариант смысла, что будет в нем, или намек, что он сможет в нем найти.

Шаг третий — наведение транса. Наведение транса помимо привычных приемов может включать в себя идеи перемещения в прошлое или ассоциации, связанные с подобными воспоминаниями. Например, я могу представить транс, похожий на засыпание в детстве, когда стоит только головой дотронуться до подушки, и появляются красивые, яркие, разноцветные сны.

Шаг четвертый — предъявление воспоминания. Воспоминания предъявляются либо очень настойчиво и последовательно, если речь идет о конкретном воспоминании, либо широкими мазками, как художник рисует картину, когда каждый мазок — это какая-то идея из прошлого, которая, возможно, была у человека в жизни. Например: «И можно увидеть большой цветной мяч, который летит к тебе. И ты раскрываешь ручки, чтобы обхватить его, обхватить этот непослушный мяч, который стремится вырваться, который как будто возмущается, что ты поймал его. И тебе радостно, что ты сильнее его, ты поймал и можешь удержать, даже если он стремится вырваться. Поймать и удержать снова, и так заливисто и радостно смеяться, держа его в руках и чувствуя, как будто весь земной шар в твоей власти. Ты держишь его, и он твой».

Заметьте, когда транс наведен, и если, предлагая возрастную регрессию, то есть переход в раннее состояние, я предполагаю, что состояние действительно детское, то перехожу на местоимение «ты», хотя до этого использовал в общении с клиентом только «Вы». Когда я буду возвращать клиента из транса, то вновь перейду на «Вы», и это будет сигналом, что пора выходить.

Шаг пятый — ассоциация с ресурсными состояниями. Я буду предлагать воспоминания так, будто человек видит все происходящее своими глазами, слышит и ощущает. Я могу использовать уменьшительно-ласкательные названия предметов, частей тела, например, ручки, ножки. Я могу использовать для ассоциации с детским возрастом имя (как человека называли в детстве) или даже прозвища, главное, чтобы они не были обидными, чтобы не пробудить совсем противоположное состояние. Когда я говорю, что ему нужно поднять руки, чтобы дотронуться до края стола, постаравшись потянуться, чтобы увидеть, что стоит на нем, я намекаю, что у него другое строение тела. Или говорю о травинке, которая колыхается прямо перед лицом, хотя он стоит во весь свой маленький рост. Как правило, в детском возрасте все воспринимается гораздо красочнее и чувствительнее, и об этом я тоже могу говорить.

Но следует напомнить, что приятные воспоминания — это не только детский возраст, это может быть и юность, и уже более зрелое время. Возрастная регрессия — это любой момент времени из прошлого, от самых ранних воспоминаний до вчерашнего дня. Я чаще говорю о детских воспоминаниях, потому что именно там есть большое количество эмоций и приятных состояний, которые могут быть использованы. Но и в более взрослом состоянии мы можем говорить о чувстве любви, которое дает колоссальные силы, и о том, как учишься водить машину и научился это делать, и о первом опыте в качестве педагога, и радость при рождении собственного ребенка, и многое другое.

Жизнь людей бесконечно полна ресурсами, и возможная беда в том, что когда они могли бы чувствовать свои ресурсы, они закрываются и делают многие вещи автоматически, не давая проявиться эмоциям. А в детстве этого нет, и именно там эмоции могут хлестать через край, что очень удобно для подкачки ресурсов. Такие эмоции сами по себе хорошо ассоциируют, как будто втягивают человека в это состояние, и нет большой необходимости для помощи с ассоциацией с подобными состояниями. Тем более это не фантазии, а реальность, и человеческий мозг, человеческая память именно так в ассоциированном состоянии и вспоминает эти моменты.

Шаг шестой — постгипнотическое внушение на использование ресурсов в обычной жизни. Это элемент, который появляется в конце транса и на выходе из транса, но он может сопровождать весь транс, когда я намекаю человеку, что у него есть силы, что

он способен их достать, что он является их хозяином — те силы, которые нужны ему для обычной, повседневной жизни.

Постгипнотическое внушение может быть как общим, на использование ресурсов вообще, так и более конкретным с указанием конкретных мест и ситуаций, в которых эти ресурсы будут использоваться. Напомню, что одним из ресурсов, которые мы получаем, является ресурс научения и использования знаний. В постгипнотическом внушении мы вновь может давать внушение на то, что он научился и может использовать свои состояния, которые есть в его памяти, как он может использовать все, что есть в личном опыте.

Шаг седьмой — переориентация. Возвращение из трансового состояния мало чем отличается от других трансов, но, как и любое ресурсное состояние, приятное воспоминание часто покидается клиентом с трудом, ему хочется дольше оставаться в этом состоянии. Как правило, я не вывожу клиента из транса резко, я даю ему возможность еще пару минут побыть в нем, или добывая ресурсы, или радуясь тем состояниям, которые испытывает. И еще раз говорю, что эти состояния остаются с ним, и он может к ним вернуться в любой момент, достаточно лишь вспомнить о том, что происходило.

Шаги транса «Сопровождение в приятном воспоминании»

- 1. Определить необходимые ресурсы**
- 2. Определить ресурсные воспоминания**
- 3. Наведение транса**
- 4. Предъявление воспоминаний**
- 5. Ассоциация с ресурсными состояниями**
- 6. Постгипнотическое внушение на использование ресурсов в обычной жизни**
- 7. Переориентация**

Пример транса «Сопровождение в приятном воспоминании»

Запрос: После предыдущего сеанса приснился сон, когда оказалась на песчаном обрыве, почва уходит из-под ног. Она бежит от обрыва, а все рушится, все падает и ужасное чувство сохраняется до сих пор.

— Чего Вам хочется, исходя из своего состояния?

— *Внутреннего спокойствия, устойчивости, комфорта внутреннего, то есть согласия с собой.*

— Согласие с собой — это уверенность в себе, или уверенность в том, что Вы делаете, или удовлетворение от себя?

— *Возможно, да, от своих каких-то действий или результатов действий.*

— А когда было удовлетворение в Вашей жизни?

— *Я занималась раньше танцами, там были успешные концерты, какие-то победы. Да, это приносило радость и прилив сил.*

— Расскажите, какие ощущения появлялись у Вас в танце?

— *Счастье, энергия, хочется горы свернуть. Положительные эмоции, улыбка, радость.*

— А что приводит к такому состоянию? Как Вы должны станцевать?

— *До, может быть какое-то волнение до выхода на сцену, вначале страшно, вдруг не получится или что-то забудешь. А когда растанцовываешься ближе к концу, понимаешь, да, я это сделала!*

— Растанцеваться — это процесс, ощущение, состояние?

— *Это постепенная уверенность, которая растет, растет, и заполняет меня всю.*

— Хорошо. Возможно вы смотрели в детстве фильм про Золушку, старый, черно-белый? Когда у Золушки, вернее даже не у Золушки, у короля возникли проблемы и он не знал, как их решить, учитель танцев сказал: «Будем танцевать», и проблема решилась.

Наведение транса

Я не умею танцевать.., ну, как не умею.., наверно умею, но не профессионально. Хотя в моем детстве есть опыт трех лет народных танцев в кружке при Дворце пионеров, но я думаю, что Ваши танцы гораздо выше классом, у меня есть такое предположение. Поэтому каждый из нас пойдет в свой транс: я к своим танцам, Вы к своим, ну или не только к танцам.

Для того чтобы что-то сделать, станцевать или пойти в транс, важно настроиться, внутренне подготовиться, может быть поймать внутреннюю волну в ощущениях, в состоянии. И тогда поставить себе цель. И, удивительно, но многие цели означают победу. И Вы можете вспомнить, что в Вашей жизни было много побед больших, маленьких, тех, которые знали только Вы, и тех, о которых знали другие. И, как ни удивительно, одна из первых побед была в далеком-далеком детстве, когда ты маленькая делаешь первый шаг. И тебе кажется, что так неустойчиво чувствуют себя ноги, и пол как будто притягивает, и рисунок ковра или чего-то, что лежит

на полу, как будто зовет к себе. Но взгляд может идти выше, туда, где стоят кресло или диван, или шкаф, как цель, до которой хочется дойти. И делая шаг, ногой как будто нащупываешь себе путь, вначале неуверенно, потому что шаг первый. А потом, оттолкнувшись, зашагать, быстро перебирая ногами, чтобы быстрее дойти и схватиться, и почувствовать, что сделала это. И это чувство, когда вначале неустойчивые ноги делают это, и с каждым шагом движения становятся все устойчивее и надежнее.

Это становится таким привычным, и множество шагов в день Вы взрослая делаете, как будто все дальше и дальше уходя от первого шага, и все увереннее. И может быть Вы вспомните, как в какой-то момент шага стали танцем, когда возможно сначала танцевали только для себя, получая удовольствие от каждого движения, а может быть оттого, что то, что было только шагом, стало иным, стало танцем, когда стали появляться другие чувства внутри, когда оказывается, что движения могут быть разными, и все это соединяется с прекрасной легкостью и радостью. И когда ты еще маленькая танцуешь под музыку, может быть глядя, как ты кружишься и подол платья кружится вместе с тобой, превращаясь в круг, здорово, интересно и весело. И даже через какое-то время прекращает кружиться голова, и появляется удовольствие от этого. И, наверное, это очень важно уметь находить радость, удовольствие. И в какой-то момент становишься серьезнее, взрослее, и танцы тоже становятся серьезнее. И отталкиваясь от этого, от этого момента удивительно можно ощущать, как сначала есть и предвкушение, и какая-то затаенная тревожность, которую преодолеваешь с первым движением, когда то, что под ногами, становится не просто полом, а пространством, в котором ты можешь и найти себя, и показать, найти себя для себя и показать себя другим. (Происходит левитация рук.)

И каждое движение: движение ног, движение рук продолжается в движении души и возвращается обратно уверенностью, когда чем увереннее становишься в душе, тем все более уверенными и четкими становятся движения рук, движения ног, глубокая уверенность. И в какой-то момент может показаться, что даже если пол исчезнет, ты будешь танцевать в воздухе, так же уверенно и надежно продолжая все это ради движения к своей победе, к чувству, которое хочется испытывать больше и больше, хочется принести отблески этой победы в иные пространства, приглашая других людей и добавляя другие чувства и другие времена. Главное, что есть надежная уверенность, что движения: движения тела и

движения души ведут к победе и к ощущениям и гордости, и радости, и чего-то большего, что может быть именно для себя. И в каждом танце есть чувство легкости, чувство полета, когда есть ощущение, что есть движение прекрасное и надежное, когда можно оттолкнуться и испытывать легкость и удовольствие.

И как в детстве, когда могут сниться сны, в которых ты лежишь над землей, над домом, над людьми, испытывая чувство легкости и победы над притяжением, над тяжестью, позволяя ей как будто уходить, позволяя ей покидать, осыпаться, теряться, давая возможность чувствовать победу над прежними законами природы, создавая свои особые законы. И очень важно чувствовать себя победительницей, потому что победитель может иметь право создавать свои правила, законы, цели.

И в этом есть еще что-то затаенное. Может быть, это тоже связано с победой, когда в школе трудное занятие, контрольная, когда напрягаешься и с блеском проходишь испытание, получая свою заслуженную высокую оценку. А самая высокая — это оценка себя. Это не та пятерка, которую видишь в дневнике или в журнале, и даже если их много, это важно, но все равно ценнее свое решение, когда есть чувство, как в том фильме про Золушку. Не важно, танцевать с жуками или с принцем, главное чувствовать себя принцессой, королевой, чувствовать и принимать это, как то, желанное, что есть в глубине, как то решение, что приходит само по себе. И не важно, будет это уверенное и правильное чувство приходит во снах, или когда Вы придете из этого состояния, похожего на сон, во внешний мир, главное, что оно есть там, как самое надежное основание в глубоком основании себя, на которое можно опираться в том большом танце, который называется жизнью, когда вы сегодняшняя, взрослая движетесь дальше и дальше, находя в себе возможность для следующей победы. И, действительно, важно почувствовать предвкушение будущего, зная, каково это будет, когда Вы будете узнавать и праздновать следующую победу, уже даже не эту, а следующую.

И тогда можно приходиться сюда для того, чтобы пришло время следующих шагов. И возможно оно будет начинаться с шага, когда Вы отправитесь дальше от этого стула, на котором Вы можете начинать ощущать себя. На самом деле, самые важные шаги, которые происходят в разуме, во внутренней мудрости, когда за красивой внешней походкой неслышной поступью идет уверенность, шагая вперед. И у Вас есть все нужное время и для настоящего, и для будущего, и для того, чтобы прийти сюда, и для того, чтобы двинуться дальше, используйте его.

Задача ресурсного транса, безусловно, заключается в том, чтобы дать возможность человеку испытать положительные эмоции, испытать прилив сил, ощутить в себе возможности для работы с той проблемой, которая есть у него сейчас, принять возможности к изменению своей жизни и так далее. Но мы всегда должны быть настороже, потому что цепочка ассоциаций, которая рождается в голове клиента, не всегда предсказуема. И, несмотря на нашу готовность и наши посылки, клиент может пойти в сторону негативных эмоций. Например, в ресурсном месте он вдруг может подумать о том, что человек, о котором он горюет, очень хотел бы видеть это место, но никогда не сможет в нем оказаться. И таким образом, вместо появления положительных эмоций появляются отрицательные, которые должны быть отслежены и, по возможности, нейтрализованы.

В первую очередь следует начинать с внимательного наблюдения за поведением человека в трансе, за эмоциями, которые отражаются на его лице, в микродвижениях, цвете кожи, изменении дыхания и другим признакам. Что чаще всего является признаками появления негативных эмоций? Это напряжение мышц лица, которое очень заметно, когда появляется после расслабления. Лицо как будто деревенеет, нередко сжимаются губы, уголки рта опускаются вниз. Дыхание сбивается и тоже зажимается, объем дыхательных движений становится ограниченным. Возможно появление глубоких вдохов, как будто человек набирает воздуха в легкие, но при этом могут быть сложности со свободным выдохом. В чем-то это похоже на проблемы с дыханием, которые появляются у больных бронхиальной астмой. Пальцы рук либо замирают, либо становятся беспокойными, либо зажимаются. Можно увидеть отклонение тела назад. Возможно, что появятся слезы, но даже еще того, как они появились, видно набухание и покраснение век, и это может сопровождаться покраснением всего лица.

Наблюдая за невербальными признаками, мы можем использовать обратную связь, если она установлена, или установить ее. Это нужно для получения более точной информации, особенно если у нас есть сомнения. Обратная связь может быть установлена быстро. Я задаю клиенту вопрос: «Если Вы хотите выйти из этого состояния, один из Ваших пальцев может подняться, чтобы сказать мне об этом». И если есть движение пальцем, я предложу человеку выходить из транса, возможно, я буду делать это настойчиво.

Без обратной связи я могу дать человеку выбор: «Вы можете продолжать оставаться в этом состоянии, а можете вернуться во внешний мир». Хотя, безусловно, этот вопрос напоминает человеку, что существует внешний мир, из которого он ушел в состояние транса, но, тем не менее, в случае абреакции можно действовать таким образом.

Третий прием рассчитан на установление вербальной связи. Даже человеку, который до этого молчал, я могу сказать: «Расскажите, что происходит сейчас с Вами». Это прямое командное указание, которое, однако, при переживаниях принимается, как правило, очень хорошо. Возможно, это связано с тем, что клиент слышит силу в голосе терапевта и рассчитывает на возможность на нее опереться.

Важно учитывать, что нахождение клиента в переживаниях уменьшает количество ресурсов, которое доступно ему в этот момент, как будто сжигает их, и втягивает человека в травму, все дальше и дальше уводя его от нас. Поэтому не стоит затягивать процесс выведения из транса, если мы видим сильную абреакцию, и тогда мои указания могут быть еще более директивными и короткими. Я скажу человеку: «Возвращайтесь. Открывайте глаза, приходите сюда в эту комнату», то есть быстро и настойчиво вывожу из состояния транса. Побеседовав с человеком, вышедшим из состояния транса, я могу решить, что делать дальше.

Что делать, если мы определили, что происходящее с клиентом является абреакцией, то есть прорывом травматических переживаний из бессознательного? Во-первых, если абреакция несильная, и я рассчитываю, что у клиента есть достаточно ресурсов, я могу давать внушение на преодоление, на желание пройти сквозь происходящее, победить, справиться и так далее. То есть даю мобилизующие внушения, активизирующее внутренний потенциал человека, который направляется на борьбу с проблемой. Можно сказать, что здесь мы используем известный принцип, описывающий поведение человека в проблемной ситуации: «бей или беги». Если у человека достаточно сил, он может в этой позиции выступать с позиции «бей». Если сил недостаточно, то придется реализовывать вариант «беги».

Второй прием связан именно с вариантом бегства — это уход из того воспоминания, из той ассоциации, которая появилась, в другое ресурсное место или другое воспоминание. Я могу предложить человеку перейти в другое ресурсное место, которое, скорее всего, уже было у нас в другом трансе, или найти вос-

поминание, в котором есть расслабление, легкость, ощущение освобождения, то есть я говорю о тех состояниях, которые желательны для клиента сейчас. Как правило, это возможно не только в очень простых ситуациях, но даже при достаточно сильной абреакции, когда у нас есть уже, например, ресурсное место из предыдущих трансов, тогда клиент диссоциируется в него.

В-третьих, возможно, я использую другой принцип диссоциации, когда буду стараться диссоциировать эмоцию от человека. В этом случае часто я использую феномен каталепсии. Видя проявление негативных эмоций, я говорю человеку, что я дотронуся до его руки. Беру его руку за запястье, поднимаю и переворачиваю так, чтобы ладонь представляла чашу, и предлагаю эмоциям перетекать в эту ладонь, а ладонь привлекать к себе эти негативные эмоции, как будто вытягивая их из человека, давая ему возможность расслабляться, освобождаясь от них. Здесь используется диссоциация частей тела, когда ладонь берет на себя функцию части, которая начинает управлять эмоциями, собирая их, чтобы человеку стало легче, чтобы он освободился от избыточного негатива. Дальше я продолжаю внушать, что эмоции выходят все больше, ему становится все легче, и та тяжесть, которая собирается на руке, заставляет ее медленно опускаться. Для меня опускание руки — сигнал о том, что процесс идет. Дальше я внушаю, что когда эмоции выйдут полностью, рука полностью опустится, и она сможет найти способ избавиться от тяжести, которая находится в ней. Чаще всего, опустившись, рука переворачивается, как будто стряхивая все то, что есть на ней, и таким образом приходит успокоение.

При сильной абреакции, скорее всего, я буду диссоциировать клиента от состояния транса в состояние бодрствования, то есть выведу его из транса, но это не значит, что работа закончена. Как правило, человек, выходя из негативных переживаний, часть из них все равно приносит с собой. Возможно к этому добавляется ощущение неуспешности в борьбе со своей проблемой, что негативно сказывается на самооценке.

После выхода из транса мы обсуждаем с клиентом, что произошло. В своем рассказе он описывает воспоминания, а может быть состояние, потому что иногда бывает, что человек испытывает в ходе транса непонятные негативные ощущения, которые не сопровождаются образами. При этом бывает, что такие состояния могут достигать очень значимой силы. В любом случае, получив информацию, мы делаем для себя выбор, каким образом идти дальше.

Можем ли мы сейчас, учитывая информацию, которую получили, пойти вновь в транс, чтобы проработать эту ситуацию, справиться с ней? В ряде случаев клиент сам предлагает варианты, каким образом можно было бы разрешить эту ситуацию. В других случаях такое решение должен придумать терапевт, но в повторный транс для того, чтобы проработать ситуацию, следует идти только тогда, когда уже есть понимание, что мы будем делать в этом транссе. Если такого понимания нет, и человек не хочет идти в транс повторно, даже в ресурсное погружение, чтобы там сбросить негативные эмоции, подпитаться ресурсами, а это возможно, например, если он пойдет в какое-то ресурсное место для того, чтобы в нем выбросить, рассеять, закопать тот негатив, который есть в нем, а затем наслаждаться получением ресурсов. Если для него невозможно даже это, то эмоции, которые все еще сохраняются у него даже после выхода из трансса, следует купировать другим путем, например, использованием тщательно простроенных внушений, которые годятся для бодрствующего состояния, а сюда относится большая часть косвенных внушений, либо помочь выбросить негатив другим путем.

Например, я часто использую для этого приемы арт-терапии, когда с помощью цветных карандашей или пастельных мелков на лист бумаги выплескиваются отрицательные эмоции. Я предлагаю клиенту набор цветов, который он может использовать, и прошу подобрать тот, который внутренне соответствует эмоции, которая есть у него сейчас. Чаще всего это или черный, или темно-синий, или коричневый цвет. И когда человек выбирает цвет, я предлагаю ему сосредоточиться и почувствовать, какие внутренние вибрации есть у него и какие движения хочет совершать рука, чтобы эти вибрации, исходящие из негативной эмоции, начинали выходить и появляться на листе. И на листе очень часто появляются резкие зигзагообразные линии с сильным надавливанием, которые человек очень активно рисует. Он в это время, как ни удивительно, находится в состоянии трансса, потому что все его внимание сосредоточено на процессе выброса негатива через те линии, которые делает его рука. Я поддерживаю такой процесс фразами ратификации. Это происходит, пока человек не опускает руку, может быть облегченно вздыхая, но даже и здесь я спрошу, все ли перешло на лист или что-то еще осталось внутри. Возможно, ему нужно выбрать другой цвет, чтобы продолжить и завершить работу. И так происходит

до того момента, когда человек не почувствует себя освободившимся от негатива.

Следует учесть, что это ситуативная экстренная работа, и мы теперь имеем информацию о травматической проблемной ситуации, которая всплыла, а убрав эмоции, мы не убрали ситуацию. Предположительно на следующем сеансе нам придется возвращаться и все равно прорабатывать ее. А если негативное переживание сильное, то возможно нам потребуется время, чтобы подготовиться к проработке, но все равно проработка этого переживания неизбежна.

Мы используем здесь основные принципы гипнотической работы: диссоциация от негативного состояния, контакт и использование ресурсов, чтобы справиться с негативным переживанием и создать у себя позитивное состояние.

Возрастная прогрессия

Возрастная прогрессия имеет под собой идею переноса в будущее. В отличие от возрастной регрессии, прогрессия представляет из себя фантазию. Она больше опирается на желания клиента, хотя, безусловно, будущее состояние строится и с позиции настоящего, то есть используются какие-то блоки информации, которые у человека уже есть.

Возрастная прогрессия имеет множество разных вариантов. Например, широко известен прием Эриксона, когда он давал возможность человеку в трансе ощутить себя через некоторое время (как правило, не очень большое — порядка 3 месяцев) в состоянии, которое человек будет испытывать, находясь в этом времени. А затем как будто начинал откручивать время назад так, что человек в обратном порядке делал те же шаги, по которым он пришел к цели, которая будет через 3 месяца. Последующая установка на амнезию заставляла сознание забыть об этом плане, но бессознательное уже имело для себя путь развития и реализовывало его. Такое развитие возрастной прогрессии можно оценить, как решение проблемы, поиск решения.

Возрастная прогрессия не обязательно должна быть ресурсным трансом, потому что ее основной смысл заключается в ощущении себя в будущем. Но чаще всего, когда речь идет о ресурсном трансе, предполагается даже не конкретная дата в будущем, а конкретное состояние, которое для человека символи-

зирует выход из проблемы. Получается, что основным в такой возрастной прогрессии является не время, когда это произойдет, а достигнутое состояние.

Когда человек говорит о своей проблеме, как правило, это означает, что у него есть понимание, каким должно быть желаемое состояние. И даже если этого понимания нет на сознательном уровне, оно есть в бессознательном. То есть транс, связанный с возрастной прогрессией, когда она используется в ресурсном ключе, фактически не связан с конкретным временем, но мы рассчитываем, что человек получит конкретное состояние, ощущения, мысли, чувства, эмоции, которые для него желательны. Опираясь на это, транс происходит следующим образом.

За наведением трансa, которое может проходить как без отсутствия внушения некоего места встречи, так и на фоне какого-либо ресурсного места, возможно из предыдущего трансa, мы предлагаем клиенту встретиться с собой будущим. Именно не создать себя будущего, потому что тогда в работу включилось бы сознание, а встретиться с собой будущим, то есть эту функцию мы перекладываем на бессознательное. При этом важно указать, что встретиться с собой будущим, который уже имеет нужное состояние, который уже решил свои задачи, который избавился от проблемы, то есть мы направляем мысли клиента на ресурсный лад. Я предлагаю увидеть себя будущего, внимательно разглядеть его, подойти ближе, установить контакт. При этом контакт — не просто диалог, хотя это тоже вариант контакта, и мой клиент в ходе трансa может спрашивать своего двойника из будущего о том, как он себя ощущает, о том, что сейчас происходит в его жизни, и даже о том, каким путем он достиг такого состояния. Но здесь может быть важен телесный контакт: прикосновения, объятия между двумя ипостасями клиента: сегодняшней и будущей.

И именно в момент такого контакта появляется ощущение, что действительно второй существует. И нередко в процессе контакта я предлагаю через данный контакт перейти в тело будущего, то есть диссоциироваться от сегодняшнего состояния и перейти в состояние будущего. Когда это происходит, можно глазами будущего посмотреть на себя сегодняшнего, увидеть то, что, может быть, человек сегодняшний не видит в себе. Но при этом самое главное — ощутить кинестетику будущего, как будущий себя ощущает, какие эмоции есть у него. Возможно, я предложу человеку осознать, какие мысли сейчас ходят у него в голове, и, возможно, именно в этот момент я предложу ему «вспомнить», как

он от настоящего состояния дошел до такого будущего, то есть вспомнить этапы достижения. Я могу предложить ему также понять, что сейчас (в будущем) окружает его в обычной жизни, каковы его отношения с другими людьми, каковы его успехи, каковы его планы на последующее будущее сейчас.

После осознания и стабилизации такого ощущения себя в будущем я могу предложить установить более плотный контакт с сегодняшним, чтобы помочь сегодняшнему, дать ему необходимые силы и ресурсы. Как правило, устанавливается энергетическая «пуповина», через которую ресурсы от будущего субъекта идут к настоящему. И затем я предлагаю вернуться в состояние настоящего и ощутить приток, приход ресурсов, ощутить, как эти ресурсы поступают и сохраняются где-то внутри. Таким образом происходит и контакт с ресурсами, и их накопление, чтобы затем они могли быть использованы в реальной внешней жизни, в том числе и для реализации плана, который теперь есть, для изменений.

Когда мы считаем, что такой процесс настроен и происходит, и наличие ресурсов становится явным, мы можем переходить к переориентации, то есть к возвращению из состояния транса. Но очень важно и в ходе становления такой энергетической «пуповины», и в дальнейшем настаивать на ее автоматизме, то есть относить ее к бессознательному. И тогда во время выхода из транса я могу давать внушение, что процесс принятия ресурсов будет продолжаться даже без участия сознания, и даже если сознание забудет о нем. Он будет продолжаться автоматически. Более того, эта «пуповина» еще носит определенный притягивающий характер, как будто она обладает эластичностью, и она дает возможность человеку притягиваться к своему будущему желаемому состоянию за счет подобных эластических феноменов.

В качестве домашнего задания можно дать задание по самогипнозу, когда клиент, самостоятельно входя в транс, отслеживает, как происходит движение и процессы в его энергетической «пуповине». Он может вновь входить в себя будущего, чтобы подпитываться ресурсами, задавать себе будущему какие-то уточняющие вопросы или просто наслаждаться этим состоянием, убеждаясь в возможности и в желательности будущего состояния.

Глава 7

МЕТАФОРЫ

Терапевтические метафоры — один из главных видов внушений, которые мы используем, даже не отслеживая этого. Язык транса, язык беседы с клиентом настолько метафоричен, что это привычное речевое взаимодействие. Напомню три основных компонента, которые считаются необходимыми и достаточными для работы в гипнозе.

1. Запрос клиента, то есть цель, которую человек ставит перед собой,
2. Состояние транса,
3. Внушение, представляющее из себя метафору изменений.

Почему метафора является одним из главных видов работы в эриксоновском гипнозе? Во-первых, потому, что по своим свойствам она очень хорошо подходит к той структуре, с которой мы работаем, — к бессознательному. Метафора обладает свойством передачи чувственных категорий: образов, звуков, ощущений, а это и есть язык бессознательного. Во-вторых, метафора — это цельный объемный рассказ, а одним из свойств бессознательного является стремление к объединению частей в целое, стремление к нахождению общего или, если говорить философскими категориями, стремлением к синтезу. В противоположность этому, у сознания больше стремление к анализу.

Есть еще одно свойство, которое делает метафору очень близкой к понятию транса. Ведь транс — не что иное, как создание иной реальности, диссоциация от сегодняшнего настоящего состояния. Вот и получается, что метафора таким целостным рассказом и предполагает создание иного состояния, создание иной реальности, в которую человек идет в транс.

Создается интересный круг: метафора может породить транс, а транс улучшает восприятие метафоры. Получается, что метафора сама по себе предполагает возможность создания трансового состояния и работы с ним, даже если это только разговорный, естественный транс. Такой базовый уровень транса при создании иной, трансовой реальности, мы уже получаем благодаря метафоре, и это дает возможность, например, работать с сопротивляющи-

мися субъектами. А на фоне наведенного транса метафора воспринимается более чувственно, ярко, действует более эффективно.

Приблизительно слово «метафора» можно перевести как «иносказание», а буквальный перевод слова — перенос, переносное значение. Метафора способна описать состояние человека иным языком. Она способна описать человека способом, не до конца понятным сознанию, хотя для сознания есть свои элементы метафоры. Для сознания есть картинки, для сознания есть сюжет, и сознание заинтересовано следует ему. Но в метафоре есть не только сюжет, в ней главное — смысл, или правильное, смыслы. И многозначность метафоры очень хороша. Сознание занимается сюжетом, который в ней присутствует, красивым описанием, интересным действием. Бессознательное работает и воспринимает свои потаенные смыслы, которые содержатся в метафоре.

Существуют разные виды метафор, хотя, безусловно, они все способны соединяться друг с другом. Самая простая метафора, которая нередко присутствует уже в рассказе человека — метафора сравнения. Метафора сравнения имеет очень простую структуру, фактически она описывает состояние или явление сравнением «как что-то». Как в известном фильме: «Стоим здесь, как три тополя на Плющихе». Метафора сравнения обычно достаточно короткая, но в то же время очень емкая. Она сразу представляет какой-то характерный образ, какое-то понятное состояние и становится намеком, который мы определяли как один из вариантов внушения. Нередко такую метафору дает сам клиент. Это показывает его готовность функционировать в трансовом состоянии. Метафора — это понятие уже бессознательное, это понятие, которое пришло в сознание из бессознательного для того, чтобы обобщить имеющийся опыт.

Метафора стремится к обобщению. Чтобы пояснить сознанию, что такое три тополя на Плющихе, надо будет говорить о том, что стоим на видном месте, все смотрят, есть в этом состоянии какое-то одиночество, напряженность и т.д. и т.п. А бессознательное объединяет информацию и выдает общую идею, которая очень подходит человеку, на его бессознательном языке. Когда человек дает такие метафоры, помимо того, что он готов общаться на бессознательном языке, на бессознательном уровне, они, в конечном итоге, являются ключевыми словами. Мы можем метафору сравнения, да и любую метафору, которую дает человек, расценивать как ключевые слова. Возможно обсудить с клиентом его определение, используя слова, который он нам дал. Мы можем обсуждать и деревья, которые стоят, и как давно они здесь стоят, и что им хочется.

Самое главное, что метафору сравнения при желании достаточно просто трансформировать в терапевтическую метафору, то есть создать из метафоры сравнения, которую дал клиент, метафору терапевтическую, которая уже будет представлять собой сформированное внушение.

Естественно, что метафоры сравнения могут давать и я, как терапевт. Они могут тогда носить диагностический характер, вбрасывание идей, зондирование. С одной стороны, это также информация для двух структур: сознания и бессознательного. Для сознания это способ аналитического сравнения, для бессознательного это будет призывом открыться, откликнуться и тоже, наверное, сравнить, но на более глубоком уровне, на уровне внутреннего подобия, потому что, так или иначе, мы будем всегда в метафоре использовать подобие.

Терапевтические метафоры

Терапевтические метафоры так же, как всю работу в гипнозе, можно разделить на две части: присоединение и ведение. Это необходимо, чтобы человек воспринял метафору как подобную себе, и главным принципом метафоры является сходство. Мы должны вначале создать феномен подобия или изоморфизма, создать историю, в которой человек, а самое главное его бессознательное, отыщет подобие себя. И тогда метафора будет интересна и воспринята, потому что рассказ идет о самом клиенте. Хотя ясно, что главным героем метафоры может быть не только человек, может быть и растение, и животное, явление природы, все что угодно. Но когда мы говорим о растениях, животных, явлениях природы, мы будем наделять их человеческими чертами: характерами, интересами, желаниями, потребностями. Когда мы берем какой-то субъект, который отличается от человека, мы будем вынуждены наделять его человеческими чертами, как раз для того, чтобы создавать подобие.

Структура терапевтической метафоры

Структуру терапевтической метафоры условно можно поделить на три пары взаимосвязанных элементов, то есть структура ее носит парный характер.

Первую пару составляют два субъектно-объектных элемента.

1. Герой

Первый элемент — это герой, главный участник метафоры. Согласно условиям подобия, герой должен быть подобен нашему клиенту. В герое должны быть какие-то черты, которые дадут возможность клиенту узнать в нем себя. Причем здесь важно не сознательное узнавание (сознание может даже помешать), а именно бессознательное опознание подобия. Поэтому с точки зрения узнавания важно, чтобы у героя похожими были преимущественно бессознательные процессы, то есть стремления, желания, надежды, мечты, потребности, нежели чем внешнее подобие: сходный возраст, семейное положение, такой же проблемный ребенок и т.д.

Вовсе необязательным является биографическое подобие. Лучше, если подобие будет глубинным, потому что нам важно, прежде всего, бессознательное подобие. Герой является центром повествования, вокруг него развивается действие. И естественно, что герой находится не в безвоздушном пространстве, будет вторая сторона, второй элемент пары, связанный с героем.

2. Окружение

Вторая сторона — это окружение — те, кто (что) окружают героя. Если речь идет о человеке, то здесь может быть и семья, и друзья, и сотрудники, сослуживцы, но могут быть и животные, растения, явления природы и т.п. Даже если это не люди, части окружения в метафоре очеловечиваются, т.е. наделяются человеческими качествами.

Окружение можно поделить на 3 категории.

1. Окружение, которое благоприятно для героя, оно на его стороне.
2. Окружение, которое противодействует, враждует с героем.
3. Нейтральное окружение, которое может играть роль буфера, балласта.

Обычно в метафоре нейтральное окружение либо отсутствует, либо на него не обращается внимание. Почему? Для того, чтобы метафора начала работать, должно быть эмоциональное взаимодействие между героем и его окружением. Поэтому обычно в роли окружения в метафоре используются две первые категории: противники и союзники.

Окружение героя символически напоминает окружение клиента в реальном мире. Оно ассоциативно совпадает по внутрен-

ним и внешним критериям, дает возможность клиенту узнать своих близких.

Это как условие в математической задаче: то, что дано вначале, — герой и окружение. В метафоре все начинается как присоединение. Но для того, чтобы началось развитие, мы должны из стоп-кадра, который представляет собой героя и окружение, сделать какое-то действие, потому что в жизни стоп-кадров не бывает. И когда начинается действие, выплывают элементы второй пары, определяющей сюжет.

3. Обучающие ситуации

Первый элемент второй пары — больше внешний — это ситуации, которые происходят в общении между героем и окружением. Поскольку эти ситуации несут в себе некий смысл, их называют обучающими ситуациями. Обучающие ситуации должны чему-то научить человека, но это внешний слой. Сознательное действие, поведенческое реагирование, война, мир, дружба, любовь, ненависть — это все внешний слой. Задача обучающих ситуаций, переходящих из одной в другую, создавать необходимый фон для научения. Обучающие ситуации создаются и внешним окружением, и самим клиентом, который опирается в своих действиях на свои убеждения, ценности, интуицию.

Обучающие ситуации вначале соответствуют критериям присоединения, описывая то, что было и есть в реальной жизни человека, а затем следующие обучающие ситуации придумываете вы, делая их внушением. Но скорее всего они будут не совсем придуманы. Это уже было в жизни человека, но я могу давать им иное продолжение, экологичное решение. Например, конфликты с людьми, которые были, скорее будут продолжаться до определенного времени, но герой будет в них испытывать иные чувства, демонстрировать иное поведение. Но я могу ввести и обучающие ситуации, отличающиеся от привычной жизни: встречу с человеком обладающим важным знанием, падение звезды, готовой исполнить загаданное желание и т.д.

4. Бессознательные процессы

Второй элемент пары является более глубоким — обучающие ситуации чему-то учат, они поэтому называются обучающими. И поэтому основным является более глубокий уровень — это процессы, которые идут в бессознательном. Они становятся возможными благодаря двум силам: внутренней мотивации и внеш-

ним посылам, приходящим через обучающие ситуации. При этом, безусловно, мотивация — так же бессознательный процесс.

Во взаимодействии обучающих ситуаций и бессознательных процессов в первую очередь реализуются два элемента, которые часто встречаются в гипнозе — присоединение и ведение. Мы начинаем метафору с присоединения, указывая обучающие ситуации, которые уже были в жизни клиента, и которые мы перекладываем на метафорический лад. И бессознательные процессы, желания, стремления, о которых я узнал или предположил в беседе, становятся началом метафоры. Но затем присоединение переходит в ведение, а ведение — это уже внушение, куда должны пойти бессознательные процессы клиента и к чему привести.

Обучающие ситуации и бессознательные процессы — это абсолютно связанные между собой элементы. С человеком происходит некое событие, что-то эмоциональное, оно отражается в его бессознательном и приводит к какой-то продукции бессознательного. Золушка, которую не пускают на бал (обучающая ситуация), и которая принимает решение, что вредно не ездить на бал, когда ты этого заслуживаешь (бессознательные процессы). И приняв это решение, она едет на бал (новая обучающая ситуация, которая приведет к новым бессознательным процессам). То есть все развивается эволюционно, по спирали: внешний фактор — внутренний. Внутренний фактор приводит к последующему действию, происходящему вовне. Результат действия становится опытом и уходит на бессознательный уровень, становится бессознательным процессом, создавая основу для новой ситуации. Все происходит в связке. Но поскольку мы в гипнозе в основном работаем на интересы бессознательного, очень важно большое значение уделять именно бессознательным процессам.

5. Победа

Итак, маховик метафорической истории раскручивается, колесо катится, и естественно, что должен быть какой-то результат. И с точки зрения обычного развития терапевтических метафор, результат обязательно будет. Результатом будет некое изменение состояния человека, прежде всего внутреннее состояние, которое можно определить, как победу, оценить, как качественное изменение состояния клиента, переход на новую ступень. Количественные изменения, которые накапливались, перешли в качество, как скачок, как переход на новый уровень. Это победа, он ощущает себя по-новому. Он ощущает себя спо-

собным делать что-то небывалое, он ощущает себя сильным, активным, способным на великое. Победа! Он себя ощущает победителем. Но пока только он.

В терапевтической метафоре речь идет не только о нем, речь идет и о тех, кто вокруг, об окружении, и эти два элемента неразрывны. И, значит, внутренней победе должен соответствовать внешний элемент.

6. Триумф

Внешнее продолжение победы в терапевтической метафоре называется триумфом. Собственно говоря, термин абсолютно законный, который пришел со времен Римской империи, где эти два события как раз были разделены. Рим воевал долгие десятилетия и столетия, воевал далеко от столицы, и победы одерживались там, на границах, факт победы был там. Но именно в Риме была введена традиция общественного признания такой победы. Когда войска возвращались домой в Рим, им устраивали общественное признание этой победы — триумф. И мы здесь специально, пусть формально, но отделяем их, потому что победа хороша тогда, когда она признана окружающими или социумом. Нередко проблемы, с которыми мы имеем дело, так или иначе, проецируются в социум, а часто социумом и порождаются. Поэтому, если произошла трансформация, она должна произойти не только в человеке, но и в социуме. И тогда это принятие победы социумом и называется триумфом.

Соединив вышеизложенное, мы получаем наиболее часто используемый **алгоритм терапевтической метафоры**:

- 1. Герой**
- 2. Окружение**
- 3. Обучающие ситуации**
- 4. Бессознательные процессы**
- 5. Победа**
- 6. Триумф**

Если разбирать достаточное количество сказок, то большинство, так или иначе, написаны именно по этому сценарию. Например, «Золушка» — классическая волшебная сказка. Есть герой, то есть героиня — Золушка со своей историей, окружение, которое есть у нее на момент начала сказки, и которое с ней продолжает оставаться. Ее окружение — это мачеха, сестры, отец, крестная фея.

Затем в окружение входят принц, король. Начинают создаваться обучающие ситуации, которые, с одной стороны, ведут к трансформации взаимодействия между героем и окружением, к увеличению количества окружения, с другой стороны, ведут к бессознательным процессам, а именно осознания себя не только домработницей. И в конечном итоге совокупность этих ситуаций приводит к победе, когда она ощущает себя по-другому. Просто домработница не спрятала бы для себя хрустальную туфельку, это уже осознание себя в ином качестве, как символ этого качества. И затем триумф, признание ее принцессой и посрамление ее противников.

В «Гадком утенке», есть герой — гадкий утенок, есть окружение — вначале птичий двор, затем оно меняется. Есть обучающие ситуации, когда к утенку негативно относится весь птичий двор, и когда он пытается уйти со двора. Есть бессознательные процессы, например, очень хороший момент, когда он смотрит на стаю лебедей и думает: «Как бы мне хотелось быть таким, как эти большие, красивые птицы», это бессознательное стремление, которое способно привести к качественному изменению и победе. И в нем происходит изменение, осознание себя другим и принятие его лебединой стаей, новым желанным социумом.

Сказки являются интересным проявлением коллективного бессознательного. В народных сказках проявляются особенности национальной психологии. Причем сказки, написанные писателями, тогда принимаются народом, когда они соответствуют канонам народной сказки.

Частые признаки, встречающиеся в русских сказках:

1. Сильные женские персонажи.

Они есть в большинстве сказок, чаще помогая герою, но бывает и мешая. Классический женский образ — Баба Яга, которая может считаться архетипическим образом Большой Матери. Она может быть амбивалентна в своих проявлениях.

Более ориентированы на помощь герою-мужчине другие женские персонажи: Василиса прекрасная или премудрая, золотая рыбка (пока не входит в противодействие со старухой), щука, печка, яблоня и т.д. Женщина — героиня могла быть главным персонажем, но сознательно уходит на второй план, чтобы главным был мужчина, а она при нем. Это потрясающий феномен наших сказок, который продолжается в нашей жизни. Главным персонажем она делает его. Это фантастическое взаимодействие,

когда она говорит: «Так ты ложись, утро вечера мудренее, поспи, отдохни». Она за ночь создает ему условия для подвига, который он совершит, хорошо выспавшись. Ее устраивает роль подруги героя. Это фантастическое умение, когда действующий персонаж, нередко более сильный, уходит на второй план, выдвигая вперед первого, Героя, нередко в образе Ивана-дурака.

2. Герой

В отличие от большинства героев западных сказок, наш герой нередко предпочитает лежать на печи, не имея конкретных планов улучшения собственной жизни. Если в западной сказке героем будет какой-нибудь дровосек, который рубит деревья, у которого мечта завоевать любовь принцессы, и он свои топором пробьет дорогу к сердцу этой принцессы, т.е. заслужит ее материальными действиями. В русской сказке герой редко занимается тяжелым трудом, если ему изначально не уготовлена роль былинного богатыря. Он может быть даже Иваном-дураком, но никогда не будет дебилом. Это значит, что он часто носит маску дурака, а на самом деле за ней стоит житейская хитрость и ум. А главное, он может мечтать о чуде, которое должно случиться, но мало что делает, чтобы чудо не то, чтобы создать, а даже приманить к себе. Вот такое ожидание чуда, причем чуда абсолютно случайного, неза заслуженного.

3. Мотивация избегания

Для героя русских сказок привычной является мотивация избегания. Только экстренная ситуация: похищение возлюбленной, нападение врагов, прямая угроза, является стимулирующей. Очень часто он с печки слезет только благодаря мотивации избегания, и это важный момент. Потому что в вышепредставленной схеме терапевтической метафоры все рассчитано на мотивацию стремления. Эта схема является самой распространенной, классической по разным, прежде всего, западным источникам. А в наших сказках частой является мотивация избегания: «Отправляйся за Жар-птицей, а не отправишься — голова с плеч». Персонаж русских сказок не будет носиться по лесу, отыскивая Ганса, который забирает душу и в обмен дает богатство. Даже если он случайно выловит волшебную щуку из проруби или золотую рыбку, он скорее всего ее и отпустит, потому что она может изменить привычный уклад жизни, а ему это не нужно. Ему именно сейчас ничего не нужно. И если щука говорит: «Ну, давай я тебе что-нибудь сделаю», то он на уровне

сегодняшней, сиюминутной потребности придумает: «Ну, хорошо, пусть ведра сами идут». Все, это предел, потому что сейчас у него в мыслях только обратный путь с ведрами.

Казалось бы, это только сказки, но ведь в них проявляется душа народа. Все это надо иметь в виду, когда мы создаем свой вариант сказки, которая называется терапевтической метафорой.

И получается, забегая вперед, что, к сожалению, представленная выше схема не всегда подходит клиенту. И нередко мне приходится в терапевтических метафорах отклоняться от такой схемы, особенно когда я слышу в речи клиента мотивацию избегания. Потому что данная схема метафоры рассчитана на мотивацию стремления.

Разумеется, психотерапия в своей основе базируется на избегании. Человек в большинстве случаев приходит к нам избавиться от проблемы, а не достичь новых высот в саморазвитии. Когда ко мне приходит клиент с запросом на саморазвитие, это меня удивляет, это чуть ли не отклонение от нормы.

При этом нередко человека устроят минимальные изменения, а не глубинная личностная работа. Знакомый минимализм — если ведра пойдут сами, то все остальное устраивает.

Я слушаю человека, как он говорит, какие фразы использует. Частенько, если он говорит в терминах мотивации избегания, то есть чего он не хочет иметь в своей жизни, я спрашиваю: «Чего хотите?», я его провоцирую все-таки на стремление. Если готов говорить, чего хочет достичь, прекрасно, тогда для терапевтической метафоры, подходит предложенная схема.

Но возможны два других варианта завершения терапевтической метафоры. Последняя пара (победа — триумф) заменяется на другой вариант завершения.

Поражение

Второй вариант завершения терапевтической метафоры прямо противоположен победе. Поражение главного героя. Я говорю о том, что главный герой сделал какую-то ошибку, и в результате этой ошибки он получил негативный результат, то есть пришел к поражению. Но эта ошибка была именно ошибкой, не закономерностью, которая привела к этому поражению, и была точка выбора, где он выбрал неправильно.

В чем-то идея завершения метафоры опирается на любимое занятие некоторых людей говорить: «Вот если бы я знал, я бы сделал по-другому». Завершение метафоры через поражение на этом и основано. Так получается внушение: когда вы подойдете

к точке выбора, выбирайте правильно, не делайте ошибки, вы предупреждены.

Для меня образцом такой работы служит одна из новелл Цвейга, «Невозвратимое мгновение» из серии «Звездные часы человечества», в которой он описывает битву при Ватерлоо. Маршал Груши может решить исход сражения, потому что в зависимости от того, введет он свою армию в бой или нет, зависит судьба Наполеона, а фактически судьба Европы. И он колеблется, он не может принять решение, исполнять или нет приказ Наполеона. Его армия не участвует в сражении, и Наполеон проигрывает битву при Ватерлоо. И речь идет о том, что если бы он ввел свою армию в бой, то, скорее всего, карта мира стала бы другой. Вот это «если бы» должно обязательно в такой метафоре. Если вы сделаете правильный выбор, правильное движение, ситуация будет совсем другой, нежели чем у героя, потерпевшего поражение. В метафоре поражения должен сохраняться оптимизм, вера в иной исход.

Ее нельзя давать депрессивному субъекту, потому что она подтвердит его мрачный взгляд на свои перспективы. Депрессивный субъект не будет искать желаемый вариант, его взгляд на мир сужен, и если есть негативный вариант, другого не будет.

Напротив, такое завершение хорошо подойдет для несогласителей. Это люди, для которых автоматическим паттерном в разговоре является несогласие с собеседником. И, разумеется, они не согласятся с предъявленной концовкой, тем более, что им намекают на возможность другого завершения. Привыкшие бороться за свое мнение, они создадут победу самостоятельно без моих настойчивых призывов к ней. Это второй вариант развития терапевтической метафоры.

Многоточие

Следует представить третий вариант завершения метафоры — неконкретный, который я называю многоточием. Он ближе к первому варианту, ближе к победе. Чем он отличается? В свое время Б.В. Зейгарник, сидя в кафе с сокурсниками и преподавателем, выяснила, что официант очень хорошо помнит заказы, которые не исполнены, и моментально забывает завершенный заказ. Отсюда родился принцип Зейгарник — принцип завершенного действия, когда завершенное действие перестает интересоваться, а незавершенные дела вызывают в человеке определенное внутреннее напряжение, которое заставляет помнить об этих делах и возвращаться к ним в мыслях снова и снова.

Особенностью метафоры победы является то, что действие завершено. И, может быть, это не совсем правильно. А где активность, где желание, где вообще какие-либо чувства, эмоции? Что, сказка завершилась, встаем со стульев и уходим?

И тогда возможен третий вариант, когда наша метафора развивается, есть обучающие ситуации, есть бессознательные процессы, и понятно, что вот-вот гадкий утенок станет лебедем. И здесь я неожиданно метафору останавливаю и говорю примерно следующее: «Я не знаю, что произошло дальше». Наверное, это ситуация, когда клиент напоминает разогнавшийся поезд, который уже видит станцию. И тут я со своим «не знаю». Иногда мне даже кажется, что я слышу мысли клиента в этот момент. «Да понятно, что там будет, все правильно будет, все хорошо». Для чего мне нужен такой прием? С одной стороны, чтобы эффект незавершенности продолжал держать чувства, эмоции в тонусе. С другой — собственная уверенность клиента, а не мои слова, определяют, чем это закончилось. Он придумывает концовку сам, это его собственные мысли, а не услышанные от меня. И они дорогого стоят. Он сам решил, что здесь все должно быть вот так, он же это твердо знает, он все это может прочувствовать на себе. И для подобного эффекта я и создаю третий вариант завершения метафоры — многоточие. Но многоточие, которое я ставлю в расчете, что он эти точки заполнит самостоятельно. Для этого я должен очень четко подвести к внутреннему пониманию, что победа неизбежна, и только после этого поставить многоточие, давая возможность клиенту внутренне договорить все остальное самому.

Основные правила рассказывания метафор

1. Использование репрезентативных систем.

Чтобы включить клиента в действие, ассоциируя его с героем метафор, как и в других трансах, необходимо использование не только визуальной системы, то есть описания визуального ряда событий, но и аудиальной, и кинестетической систем, что заставляет человека, находящегося под воздействием метафоры, ощущать себя внутри ее, ощущать себя действующим участником, героем метафоры.

Если при описании использовать только визуальную и аудиальную системы, можно добиться эффекта «зрителя», когда клиент наблюдает действие со стороны и в него не включается.

И только добавление ощущений, эмоций, чувств, описываемых в терминах кинестетической системы, дает полное вхождение в действие, происходящее в метафоре.

Применяя описание во всех репрезентативных системах, мы создаем эффект полного присутствия, а использование кинестетической системы, заставляет клиента ассоциироваться с миром метафоры.

2. Повествование с точки зрения героя

Начиная вначале с диссоциированного описания, например, описывая утес, на котором стоит дерево, реку, которая протекает у подножия утеса, другие деревья вдалеке, мы создаем общую визуальную картинку. А затем начинаем говорить о тех ощущениях, состояниях, которые испытывает дерево, стоящее на утесе, об ощущениях корней, прорастающих в почву и втягивающих в себя влагу и питание. Ощущения, которые испытывают ветви, стремящиеся удержать рвущиеся прочь листья. Из общего пейзажа мы делаем дерево центром этого мира и описываем весь окружающий мир именно с точки зрения дерева, с точки зрения его возможных ощущений, мыслей, эмоций, чувств. Очеловечивая дерево, мы даем возможность человеку ощутить и получить доступ к тем же состояниям внутри себя. И дальше все повествование ведется именно с этой точки, то есть дерево является точкой отсчета для трансформации всего окружающего мира и, естественно, для трансформации внутреннего мира этого дерева.

3. Повествование в настоящем времени

Чтобы добиться эффекта сопричастия, участия в тех процессах, которые описаны, лучше описывать метафору в настоящем времени — так, как будто все действие происходит сейчас. Это не обязательное условие, тем более что если вы используете притчи, и вам нужно показать, что за этим стоит мудрость веков, то, безусловно, вы будете использовать прошедшее время. Но даже если вы будете описывать в прошедшем времени, важно использовать особое свойство, характерное для описания в настоящем времени — пошаговость. Если я в настоящем времени описываю, как я иду по улице, я могу сделать это очень подробно и с большим количеством деталей, рассказывая, как я делаю шаг за шагом по плитке, которой вымощен тротуар, вижу человека, который идет мне навстречу. Я могу описать его одежду, я могу описать здание, которое стоит рядом, и ту машину, которая сейчас проезжает мимо. Но

если я буду описывать это в прошедшем времени, то, скорее всего, это уложится в очень короткую фразу: «Я шел по улице, видел людей, дома», и все. В этой фразе не будет привлекательности, в ней не будет эффекта втягивания в процесс. И поэтому, даже если мы используем прошедшее время, очень важно добавлять большое количество деталей и делать описание пошаговым, поэтапным. А при описании в настоящем времени это делать очень просто, и наиболее яркими состояния и чувства будут тогда, когда вы испытываете и описываете их в настоящем времени.

4. Время предъявления

Терапевтическая метафора обычно не предъявляется на первом сеансе, поскольку для ее создания в полном объеме и во всей многогранности, как правило, нужно хорошо знать клиента, его проблему, его историю жизни. Чаще всего этого не удастся выяснить даже за один сеанс, потому что раз за разом всплывает какая-то новая информация, открывается новая грань личности клиента.

Как правило, для того, чтобы создать терапевтическую метафору, нужна подготовительная работа терапевта. Описывают, что Эриксон проводил за созданием метафоры вечера, когда он исписывал несколько страниц бумаги, чтобы подобрать нужные слова, нужные характеры, а затем перечитывал вновь, убирал лишнее, сокращал метафору так, чтобы оставшиеся 2—3 страницы оказывались настолько точно выверенными, что не могли не возыметь действия на клиента. Однако напомним, что несмотря на подготовительную работу и возможно даже написанную версию метафоры, все равно предъявление ее идет без бумаги и с учетом того актуального состояния клиента, которое есть на момент транса, то есть обязательно будут отклонения от написанного текста, даже если вы его подготовили. Многое зависит от вашего внутреннего понимания клиента, от глубокого присоединения к нему. Ведь когда мы пишем метафору, то действуем в основном сознанием, а в ходе транса главную роль начинает играть бессознательное, для которого образы и идеи, заложенные в метафоре, могут быть неподходящими.

Как и любое воздействие в гипнозе, метафора обязательно должна учитывать мишени терапии, то есть особенности личности клиента, пусковые механизмы проблемы, какие события поддерживали и закрепляли проблему, какие выгоды она несет. Это все должно быть учтено в качестве присоединения в терапевтической метафоре, и варианты ведения или внушения, ко-

которые мы даем, должны опираться на глубокое понимание личности клиента, особенности его мышления и поведения.

Метафора рассчитана на бессознательный характер реагирования. Сознание, безусловно, внимательно слушает ее, но чаще всего отвлечено красивым предъявлением метафоры. А бессознательное на своем глубинном чувственном уровне воспринимает идеи, заложенные в метафоре, перекладывая их на свое понимание процесса, выбирая то, что подходит для бессознательного.

Мы стараемся предугадать, какой эффект даст то или иное наше воздействие, в том числе и терапевтическая метафора. Но здесь, так же как и в других техниках гипнотерапевтического воздействия, мы никогда не можем точно гарантировать, какой эффект будет получен, потому что главным оценщиком и главным реципиентом метафоры является бессознательное. И оно даст ту реакцию, которая для него будет понятна и естественна.

Варианты предъявления терапевтической метафоры

Терапевтическая метафора может предъявляться разными способами. Это зависит от состояния клиента, готовности его идти в транс, уровня сопротивления, метафоричности его языка и многих других аспектов. Давайте рассмотрим наиболее часто встречающиеся варианты.

1. История вне формального транса

Метафоры могут предъявляться без состояния транса, в беседе с клиентом. Метафора, возможно, будет отделена от беседы фразой терапевта типа: «Мне это напомнило историю...». Дальше это может быть рассказ с реальными или вымышленными, или даже сказочными персонажами, притча с многовековой мудростью.

Одним из вариантов таких историй будет группа метафор, которые в эриксоновском гипнозе носят название «мой друг Джо». «Мой друг Джо» — одно из простых и гениальных изобретений Эриксона. Это история, где главный герой Джо чем-то напоминает клиента, скорее всего у него была подобная проблема, и, что особенно притягательно для клиента, Джо ее решил или, по-видимому, решил, иначе для чего бы терапевту о нем рассказывать. Джо испытывает такие же страдания, с ним происходят подобные случаи, у него появляются решения, которые приводят его к успеху.

Часто во время рассказывания таких историй, поведение клиента напоминает поведение ребенка. Он подается вперед, с

замирающим дыханием, застыв, слушает терапевта, не обращая внимания на все остальное. Что же это, как не транс.

Эриксон часто использовал несколько историй, рассказываемых одна за другой, возможно, с небольшими перерывами. Кажется, что они не связаны друг с другом: он мог рассказывать о своем детстве, о случае из практики, своем знакомом, своих детях и многом другом. Задачей этого множества историй был взгляд на проблему клиента с разных сторон, предъявление его бессознательному многих вариантов идей. Так Эриксон стремился достичь двух целей: дать широкую возможность выбора решения и показать, как много выходов есть из ситуации, которая человеку казалась тупиковой. Он решал главную задачу психотерапии — дать клиенту видение выбора.

2. Метафора на фоне неспецифичного наведения транса

Вариант второй и наиболее частый — использовать наведенный транс. Транс наводится обычными приемами. И когда он наведен, начинается рассказывание метафоры. Причем оно может также начинаться вводной фразой, напоминающей сказки «1000 и 1 ночи»: «Дошло до меня, о великий шах», и далее идет рассказ. Это фразы: «Я хочу рассказать Вам один случай...», «Мне пришла на ум история о ...» Но предисловие необязательно, и когда транс наведен, вы без предупреждения начинаете рассказывать метафору. «Трансовая логика» позволяет человеку легко принять неожиданное введение сюжета и сразу оказаться в нем.

3. Метафора на фоне ресурсного места

Транс начинается как путешествие в ресурсное место. Это создает повышенную открытость, готовность к восприятию, ощущение ресурсности. Мы достигаем за счет такого приема большей глубины транса, что дает больший доступ к бессознательному. И на фоне ресурсного места, когда транс наведен, начинается метафора.

Структура такого транса подобна встроенной метафоре, о которой я буду говорить дальше.

4. Метафора на фоне сопровождения в приятном воспоминании

Вначале производится сопровождение в приятное воспоминание, что создает феномен возрастной регрессии. Это состояние повышенной восприимчивости к обучению и готовность к принятию нового. На фоне приятного воспоминания особенно хорошо пойдут сказочные метафоры, ведь сказки рассказывают и слушают в детстве. И поэтому здесь даже взрослому человеку можно рассказать сказку, в этот момент он гораздо ближе к внутреннему ребенку, нежели в своем обычном состоянии. Мне часто задают

вопрос: «А можно ли взрослым рассказывать сказки?». Можно, но для этого их предъявление надо обосновать, и самым лучшим обоснованием сказки является возрастная регрессия, которая объясняет, почему используется сказка. Хотя сказка сама может создавать эффект возрастной регрессии. Но лучше для спокойного, постепенного ведения, без удивления, без внутреннего недовольства: «Что это он мне сказки рассказывает?!», лучше вначале создать возрастную регрессию, а потом уже рассказать сказку.

Есть вариант сказок, подходящих взрослым — притчи. Наполненные псевдореальными сюжетами, они фактически являются сказками, но представляются «мудростью веков», проявлением коллективного бессознательного. Они легко используются и в трансе, и вне транса, и хорошо воспринимаются людьми.

Если возвращаться к сказкам, вы можете брать за основу сюжет, близкий к сказочному. В нем может использоваться герой известной сказки: гадкий утенок, Золушка, Снежная королева. Но сюжет сказки будет другим. И воссоздавая, с одной стороны, память об этой сказке, я в чем-то меняю ее смысл и содержание. И персонаж, знакомый с детства, легко принимается, а новый сюжет привлекает внимание больше, нежели история с незнакомым героем. И получается история о Снежной королеве, как о глубоко несчастной одинокой женщине. И то, что начиналось, как сказка, становится жизненной историей.

Обычно терапевтическая метафора предъявляется тогда, когда мы уже достаточно хорошо знаем клиента, особенности его личности, его историю жизни. Мы должны четко понимать, чего хочет клиент на сознательном и бессознательном уровнях. Мы стараемся принять его сознательный запрос, при этом предполагая, что стоит для этого человека за его запросом, и даже отделить его сокровенные желания от того, что он говорит.

В метафоре мы фокусируем внимание человека на тех сторонах жизни, которые для него возможны или уже имеются, но им не уделяется должного внимания. Предположим, речь идет о человеке, который не может знакомиться с другими людьми или не может выстроить семейные отношения. Ему и раньше, и сейчас будут встречаться люди. Другое дело, что теперь они будут ему встречаться как бы со смыслом, он будет обращать на них внимание.

В обучающих ситуациях я не буду создавать невероятные события, например, визиты инопланетян. Это будут ситуации, которые, естественно, будут встречаться в его жизни. Просто раньше он на них не обращал внимания, теперь он ищет их. Ведь для того,

чтобы создать семью, он должен встретить кого-то, кто будет для него обладать особым значением. Если это женщина, то это, наверное, будет мужчина, а если мужчина, то женщина. Опять же и тот, и другой встречают женщин и мужчин сотнями и тысячами. И получается, что сама по себе встреча ничего не значит. А я в эту встречу вкладываю смысл, что это будет именно ее мужчина, или это будет его женщина. Вот с этого момента встреча необычна. Получается, что в обучающих ситуациях я часто делаю определенный акцент в условиях обычной ситуации. И стараюсь, чтобы этот акцент тут же был направлен в бессознательное, чтобы бессознательное как раз поняло, что это его женщина или это ее мужчина, оно даст сигнал. И обычная ситуация встречи, которых были тысячи, перерастает в одну из главнейших встреч в жизни, о которых рассказывают внукам на «золотой» свадьбе.

Вы можете себе позволить проявлять его желания более активно, разрешая ему признаться себе, что они есть, и это будет метафора стремления. Он очень хочет Этого, он готов за Это отдать все, он хочет, чтобы в мир снова вернулись краски, он хочет, чтобы у него был свой дом и чтобы он заполнял его уютом так, как лебедь выстилает пухом гнездо для своих детей, потому что ему Это важно, Этого хочется.

Важно создать эмоцию у клиента, и когда мы рассказываем, важно в рассказе быть самому эмоциональным. Мы можем чувствовать себя соучастником событий, сопереживать героям. Такой рассказ, сопровождаемый эмоциями, воспринимается клиентом гораздо глубже, и запускаются его собственные эмоции и чувства.

При создании терапевтической метафоры надо хорошо спросить клиента не только о проблеме, но и о его жизни. Среди прочего, нам важна информация, что может быть эмоционально заряженным для клиента, что затрагивает его глубоко. Это необходимо для глубинного эмоционально-чувственного присоединения.

Пример терапевтической метафоры

(Метафора рассказывается вначале практически вне транса, но постепенно клиент погружается в транс)

Клиент: Молодой человек с запросом на умение выстраивать глубокие дружеские и любовные отношения. В рассказе о себе говорит о боязни открываться, что стремится переводить отношения в формальные, от чего испытывает дискомфорт. Болез-

ненно реагирует на нарушение личного пространства близкими людьми. Видит людей агрессивными. Считает себя человеком с низкой самооценкой, тревожен. Мечтает, о семье, детях, но сомневается в осуществимости этой мечты.

Из истории жизни известно, что в 15 лет пережил смерть отца, вследствие тяжелого заболевания. Старался «не расклеиваться, быть сильным», но закрылся, ушел в себя, в виртуальный мир. С тех пор привычной стратегией совладания со стрессовыми ситуациями является уход.

В ходе беседы называет себя Гадким утенком, что отслеживается терапевтом, и часть обсуждения проходит с использованием этой метафоры сравнения. Затем происходит перевод в другую метафору, героями, которой являются тоже утки.

Т.: Хорошо. Переходим к «Утиным историям». Знаете же, такой сериал есть у Диснея?

Кл. Да, про Скруджа Макдака и маленьких утят, которые пытаются всячески действовать, в разные неприятности попадают.

Т.: Да. И, естественно, героически их преодолевают.

Кл. Да, Уолта Диснея раньше смотрел.

Т.: И тогда, наверное, вы можете вспомнить, что является ставкой к этому сериалу, и ко всем мультфильмам Уолта Диснея?

Кл. Ко всем?.. Если фирменный знак Уолта Диснея, то это замок, который фея облетает, создает вокруг него защитное поле. И, в общем, это все мерцает, сверкает. И дальше начинается мультфильм, если вы про это.

Т.: Да. Именно об этом. Мало кто знает, что Уолт Дисней во время Второй мировой войны был в составе американского корпуса на территории Баварии. И это реальный замок, который он сделал знаком, символом своих мультфильмов. Увидев его, он сказал: «Этот замок будет моей эмблемой». И это реальный замок, который есть, и который стоит до сих пор. Но интересна больше не столько история замка, сколько история человека, который его построил. Это последний король Баварии Людвиг Второй, которого и современники, и потомки называли королем-сказочником. Естественно, как каждого принца, его готовили к управлению государством. Его учили и разным наукам, и манерам, и дипломатии. Всему тому, что должен был знать король. И, наверное, он был бы достойным продолжением рода классических королей. Но его родители погибли, когда ему было мало лет. Едва-едва исполнилось 15. И Бавария, как королевство, стала его вотчиной. И можете себе

представить, что мог ощутить молодой принц, став неожиданно для себя королем. Когда он еще не готов к этому, когда окружающие его придворные шушукуются за его спиной и стараются использовать его, чтобы получить земли, ордена, деньги. И он один. Один перед лицом всего мира. И невозможно одному справиться с целым миром, если начинаешь борьбу с ним. И тогда молодой король уходит в свои мечты, в сказки. И он решает вокруг себя создать сказочный мир. И, наверное, он был бы в восторге от того замка, который бы он увидел на экране, если бы видел мультфильмы Диснея. Но тогда не было кино, и еще не было тех замков. Но раз он король, у него есть все то, что нужно. У него есть желание создать себе мир сказочный и неповторимый. И он начинает строить сказочные замки. И постепенно шаг за шагом, камень за камнем в предгорьях растут замки, как будто бы вырастающие из сказок. Из тех сказок, которые он читал вечерами. Может быть, из тех грез, которые приходили ему в мечтах. Все силы королевства, все лучшие строители работают здесь. И замки доходят до небес. И он близок к своей сказке. И еще не закончены работы, а он уже живет в одном из этих замков. Он любит комнату, которая большими окнами выходит туда, к горам, где перед ним среди зеленых отрогов гор располагаются три озера. И то, которое посередине, давным-давно пользуется особенной славой. Потому что именно на него прилетают белые лебеди. И это озеро издавна называют лебединым. И любой знает, свой замок он так и называет: «Лебединый Замок». И он смотрит туда: на этих птиц и на пары, которые вместе, и высиживают птенцов. И на стаи, когда они прилетают и собираются улетать. И, наверное, это как продолжение сказки. И в то же время он понимает, что там продолжается жизнь. Жизнь, которую он неожиданно для себя впустил в свою сказку, и которая служит для него напоминанием, намеком. Которая говорит с ним своим языком. Языком природы, которую он чувствует в себе. И, может быть, много раз, много раз он думает о том, как выйти из этой сказки. Выйти из этих красивых стен, которые он создал для себя, как будто ощущая замок своим... Как будто своим телом. Красивым, в которое заключена душа, очарованная сказками и невыносимо желающая счастья. И, может быть, до конца неуверенный в том, что он создал действительно красоту с мятущейся душой, которая и рвется туда к людям, и в то же время остается здесь. И он выбирает сказку, как будто растворяясь в своих замках, не в силах управлять не только страной, но и своей жизнью. Как будто он не король, а человек, который обрек себя на сказку.

И, может быть, это самые красивые замки, которые есть сейчас, и на которые можно любоваться. И теперь их красотой любоваются другие люди, приезжая туда, как в сказку. Король как будто бы своей душой присутствует там. И больше его нет нигде. Сказки тоже могут быть печальными. Хотя, наверное, то, что произошло с ним, необязательно должно было произойти. Потому что он показал себя человеком, который способен мечту сделать жизнью. И эти замки стоят, как сказка, которая вошла в жизнь, соединилась с ней и показывает другим, что может сделать человек, который умеет мечтать по-настоящему. И в то же время показывают то, что он может не сделать.

И недалеко от замка есть лебединое озеро, куда, как много веков назад, прилетают потомки тех лебедей, которых видел король. Наверное, очень жаль, что потомки короля не могут любоваться на них. Потому что он не оставил потомков, единственными его детьми были эти замки. И ими восторгался не только Дисней. Чайковский, побывав в этих местах, смотрел на другую сторону красоты этих мест, красоту природы, и увидев прекрасное озеро и лебедей на нем, написал свое «Лебединое озеро» именно об этом озере. И в его балете жизнь торжествует над всем остальным. Жизнь и красота ее. И, может быть, действительно, каждый лебедь вначале рождается, как «Гадкий утенок». Но дальше его предназначение в том, чтобы стать лебедем, и найти свое лебединое озеро, где ждут. И прийти туда так же, как вам сейчас приходит время на крыльях транса прилететь сюда. С той скоростью полета, с тем размахом, который будет удобен вам.

Встроенная метафора

Следующий вид метафоры — встроенная метафора, или еще она называется спиралью по Эриксону. Нередко используется такой термин: двойная, тройная спираль по Эриксону. В чем идея встроенной метафоры? В определенной последовательности и компоновке в одном трансе предлагается не одна метафора, а две или три. Безусловно, каждая должна иметь терапевтическое значение, то есть она должна быть родственна терапевтической метафоре. Метафоры встроены друг в друга. Встроенность — это стиль предъявления данной метафоры, как мы ее предлагаем клиенту. Она напоминает матрешку, которая, разделяясь, откры-

вает следующую куклу, затем следующую и т.д. Но в закрытом состоянии кажется исключительно единой куклой.

Во встроенной метафоре мы эксплуатируем удивительное свойство бессознательного — стараться собрать из частей целое. При этом смыкающиеся части метафоры, «выдавливают» промежуточные из сознания в бессознательное, что создает феномен амнезии для внутренних метафор.

Получается, что в одном сеансе можно дать несколько метафор, создав из них определенную структуру. В чем заключается суть структуры?

Пришло время рассказать о двойной и тройной спирали.

Двойная спираль по Эриксону

Двойная спираль по Эриксону состоит из двух метафор, включенных одна в другую. Как она создается? Мы начинаем рассказывать метафору, и это будет первая метафора. Мы ее раскрываем, появляется герой, развивается действие, создается определенная драматизация. Мы доводим повествование до какого-то момента, далеко не до конца, примерно до середины, доводим и прерываем, и с этого места начинаем другую метафору. Рассказываем ее полностью, а затем возвращаемся к той точке, на которой прервали первую метафору, и досказываем ее. Что мы получаем таким приемом? Мы получаем очень интересный эффект: бессознательное стремится соединить куски разорванной метафоры, а чтобы соединить их ему надо из промежутка убрать вторую метафору, и вторая метафора уходит вглубь бессознательного, амнезируется для сознания.

Не стоит опасаться, что человек в момент разрыва метафоры выйдет из транса, наоборот, он входит даже глубже. Почему? А потому что у него осталась незаконченная метафора, и он единичку внимания оставляет здесь (срабатывает эффект Зейгарник), и ему еще нужно единицу внимания выделить на новую метафору. Кроме того, он не понимает, почему метафору прервали, и это еще и определенный момент замешательства. Как правило, транс здесь даже углубляется, нежели уменьшается. И когда клиент выходит из транса, то помнить он будет то, что было последним, то есть первую метафору.

Как должна создаваться структура встроенной метафоры? Во-первых, раз это две разные метафоры, у них должны быть

разные герои. Это не один и тот же герой, который попадает в разные ситуации, нет, тогда это будет одна метафора, мы не получим эффекта встроенной метафоры. Принцип очень прост: разные метафоры — разные герои. Иногда возможно, чтобы герой второй метафоры был второстепенным участником первой, но главные герои должны быть разными.

Во-вторых, для того чтобы создать эффект разрыва, метафору, которая прерывается, лучше разрывать на эмоционально значимом месте, чтобы сохранился интерес к тому, что же будет дальше в первой метафоре, чтобы сохранилось напряжение. Чем больше эмоций в метафоре, тем глубже клиент в транс, тем больше он завязан на эту метафору.

И раз метафоры совершенно разные, значит, они могут быть направлены на разные «мишени» психотерапии, которые есть у клиента с вашей точки зрения. Это условие возможное, но не обязательное. И также не обязательное условие, что все метафоры должны быть направлены на одну и ту же «мишень». Если вы предполагаете большое количество мишеней психотерапии, причем, возможно, чуть ли не прямо противоположные, вы можете давать эти идеи в разных метафорах. В одной метафоре, предположим, внушение — сохранить семью, да, в другой — найти свое личное счастье. То, что более актуально, то, что более близко — то и работает.

Структуру двойной спирали может иметь чуть ли не каждый транс. Например, можно пойти в транс — в некое ресурсное место или в некое воспоминание, и на фоне этого ресурсного места, либо приятного воспоминания провести терапевтическую метафору. И тогда ресурсное место или приятное воспоминание может быть первой метафорой, а сама основная терапевтическая метафора — второй. Хотя, вряд ли такую структуру можно назвать по-настоящему встроенной метафорой. Потому что, если мы просто описываем ресурсное место, без какого-то внушения изменений, просто как место ресурсов, это не что иное, как фон, на котором происходит действие главной терапевтической метафоры. Если клиент пошел в красивое уютное место, где ему удобно расположиться и послушать историю, то это будет фон для метафоры, не более того.

Если мы хотим, чтобы первая метафора также стала метафорой, в ней должно быть определенное действие, должны быть процессы изменений, должен быть сюжет.

Классический вариант встроенной метафоры — «Сказки 1000 и одной ночи». В них есть действие, которое продолжается,

это непосредственно 1000 и одна ночь, на фоне которых Шахерезада рассказывает сказки, являющиеся метафорами второго уровня. Но там будут метафоры и третьего уровня, когда кто-то из героев рассказывает свою историю. Это метафора третьего уровня, и тогда уже, получается, это будет тройная спираль.

Тройная спираль по Эриксону

Тройная спираль будет иметь следующую схему: начиная первую историю, мы доходим до момента остановки, который мы считаем подходящим, то есть развитие метафоры уже запустилось, появляются эмоции, сопереживание, назревают критические изменения, но их пока нет. В этом месте идет прерывание повествования первой метафоры, начинается рассказываться вторая история, которая также прерывается в сходном месте. Третья метафора рассказывается полностью, после ее завершения мы возвращаемся ко второй, к тому месту, на котором ее остановили и досказываем ее, и затем возвращаемся к первой, которую завершаем.

Мы рассчитываем, что главную, обучающую роль для бесознательного будет играть третья метафора, поскольку она закрывается двойным покровом. Поэтому, как правило, основные внушения будем давать именно в третьей метафоре. Именно в третьей метафоре будут присутствовать внушения, которые считаем наиболее вероятными, наиболее правильными для данного клиента.

Предположим, что у нас могут быть несколько идей, несколько мишеней и, я уже отмечал, что мы можем давать даже прямо противоположные внушения, наблюдая, какое из них аукнется, какое отзовется. В одном блоке внушений, в одной метафоре, например, я буду упирать больше на индивидуальное развитие, саморазвитие клиента, а в другой — больше на необходимость построения взаимоотношений для совместного развития. Структура встроенной метафоры позволяет нам легко совмещать то, что в одной метафоре совместилось бы с трудом.

Давать больше трех метафор во встроенной структуре обычно не имеет смысла. Во-первых, на каждую метафору нужно время. Важно, чтобы в метафорах был сюжет, а не просто невнятный конспект действия. Во-вторых, действительно нужные внушения можно дать в двух или в трех метафорах, какой смысл увеличивать конструкцию?

Возможны и другие схемы предъявления метафор. Предположим, у нас есть базовая метафора, как в «1000 и одной ночи», которая начинает рассказываться, а затем прерывается. Рассказывается другая метафора полностью, возвращаемся к первой, рассказываем еще одну часть первой и вновь прерываем ее, не доводя до завершения, а затем рассказываем еще одну новую метафору, третью.

Почему может появиться такая структура? Скорее всего, я вряд ли буду ее планировать изначально, она является комбинацией первой двухступенчатой структуры. Наверно, если бы я предполагал, что буду давать три метафоры, было бы проще и даже, может быть, мощнее с точки зрения воздействия на бессознательное создавать тройную спираль. Но я живой человек, у меня меняются мысли, в ходе транса появляются новые идеи, я получаю обратную связь, и это приводит меня к выводу, что первоначально запланированного воздействия недостаточно, и я решаю, что его следует продолжить. Ведь в ходе работы у меня постоянно идет анализ, и, например, появляется идея о причинах проблемы, механизмах, которые я только сейчас понял. А я уже закончил вторую метафору, и уже нахожусь в первой. Кто же мне мешает снова вернуться и создать еще один виток метафоры?

Во встроенных метафорах нет определенного «железного» сценария — вот только так и никак иначе, есть чаще используемые. Главный принцип: метафоры встраиваются одна в другую, создавая эффект «матрешки». Главная задача и главное преимущество — метафора, оказывающаяся в середине, лучше амнезируется и, соответственно, предпочтительнее используется бессознательным. Ведь каждый разрыв создает углубление транса, и когда человек слышит третью метафору, он уже очень далеко от внешней реальности.

Такая структура может требовать подготовки, и, безусловно, для метафоры у нас могут быть предварительные общие идеи, заготовки, но все равно для каждого клиента это будет свое предъявление на основе заготовок, свой набор метафор.

Метафора за счет своей формы выполняет еще одну функцию: привлекает внимание сознания, отвлекая его от встроенных в нее внушений. Имея внешне красивый сюжет, она завораживает сознание, открывая дорогу к бессознательному. Чем красивее история, тем лучше. Человек доволен — он приобщается к красоте. И используя важное умение воссоздавать у человека различные эмоции, различные ощущения, «тренируя» его

отношение к разным событиям, мы создаем мир, отличающийся от его привычного мира, от привычного состояния. И это так же добавляет способности к диссоциации: вот там один мир, а здесь — другой. И в метафорическом мире может происходить разное, в нем можно чувствовать себя ребенком, можно плакать, можно радоваться. Важно, чтобы метафора создавала эмоциональный фон, на котором и происходит «разрядка» внутреннего напряжения, невозможная в обычных условиях, без психотерапии, без транса.

Нужен ли одинаковый эмоциональный фон — позитивный или негативный, или лучше, чтобы в разных метафорах он был разным — не смогу сказать определенно. На мой взгляд, здесь можно совмещать, но это ни в коем случае не обязательно, а только возможно. Во встроенной метафоре могут присутствовать части с разной мотивацией — избегания и стремления, когда одна метафора может быть с положительным концом, а другая — с отрицательным. И получается, что для бессознательного это намек: «Сделаешь вот так — будет одно, сделаешь по-другому — получишь другое».

Пример встроенной метафоры

Клиентка с жалобами на сопротивление поиску работы, сложности в отношениях со старшим братом (практически не общаются), душевную боль по этому поводу. В беседе выявляется сохраняющаяся прочная связь с родительскими предписаниями, идеями важности родовых связей, опасения будущего, впечатление неправильности происходящего, черно-белое мышление. Транс начинается как продолжение беседы.

Т. То есть, наступает время для сепарации?

Кл. Да.

Т. От работы надо сепарироваться, от брата сепарироваться, от родительских заветов сепарироваться... С чем же вы остаетесь?

Кл. Ну, со своей семьей, со своими друзьями, со своим кругом.

Т. Получается, что стоите в какой-то точке.

Кл. Да.

Т. И такое впечатление, что стараетесь ее вытянуть в линию, чтобы не пойти куда-то дальше, а затормозить это мгновение. Мефистофель долго ждал фразы: «Остановись мгновение, ты —

прекрасно» от Фауста. Ваше мгновение — какое оно? Мгновение, которое уже тянется. Каким вы его называете?

Кл. Тревожным. Таким «неизвестно, что там дальше», волнующим.

Т. Знаете принцип работы фотоаппарата? Когда на какое-то время открывается маленькое окошечко, и в него поступает свет, цвет. И на фотопленке или, теперь немного другие технологии, на матрице он отпечатывается, фиксируется. И окошечко тут же закрывается. Если оно будет долго открыто, будет слишком много света и изображения не будет. Пленка будет засвечена. А если откроешь на малое количество времени, то света будет мало. И изображения либо не будет, либо оно будет настолько нечетким и размытым, что тоже никакого смысла не будет. И каждый фотограф точно знает, что надо открыть это устройство, которое называется «диафрагма» на правильное, мудрое количество времени. Ну, хорошо, я восприму то, что вы закрываете глаза как готовность познакомиться с устройством фотоаппарата. И тогда я вас приглашаю в путешествие в фотоаппарат. Интересно, внутри фотоаппарата могут жить удивительные существа. Это — в доме есть домовые, в лесах — лесовики, а в фотоаппаратах — тоже живут маленькие существа, которых мы можем называть «фотиками». У этих фотиков интересная жизнь. Потому что они живут большую часть времени в абсолютной темноте. И единственное, что помогает им, это память. Память о том быстром мгновении, когда их мир озаряется и появляется новый мир, мир цветной, яркий, красивый. И этих мгновений, долей мгновения достаточно, чтобы такой мир запечатлелся. Чтобы он сохранился в памяти, чтобы фотик стал представлять, какая она, жизнь. И однажды через быстро открывавшуюся щелочку диафрагмы залетел солнечный зайчик. Залетел и оказался в плену. Потому что дырочка диафрагмы быстро закрылась. И, наверно, это страшно для солнечного зайчика очутиться в темноте. Очутиться в мире, в котором никого нет. И не может быть, потому что в темном мире не может быть родственников у солнечного зайчика. И одиночество с оглушительной силой накрыло солнечного зайчика, он сел и заплакал, даже не опасаясь проявить себя. И в этот момент кто-то тронул его за плечо. Это был фотик, который удивился, отыскав в своем привычном мире новое существо из какого-то другого мира. И они смотрели друг на друга, в чем-то похожие, может быть своей любовью к яркому миру, и в чем-то разные. И фотик, обрадованный тем, что он теперь с другим, сказал: «Пойдем, я по-

кажу тебе мир, я покажу тебе те картинки, в которых весь мир. Те, которые запечатлены в моей памяти. Моя память может открыться и впустить тебя туда, солнечный зайчик». И вдруг неожиданно для него зайчик, взглядевшись в картинку, отшатнулся. Фотик не знал, что те картинку, которые проходят через узенькую щелочку, переворачиваются. И то, что мир, к которому он привык, поставлен с ног на голову, перевернутый мир. Зайчик побоялся испугать или обидеть своего вновь обретенного друга, но все же он не мог оставить все так. Он не мог обмануть это маленькое робкое существо из мира, который чаще живет во тьме, не мог все оставить так. И он решился.

А фотограф, неся фотоаппарат, сделал свое обычное дело, шел домой. Немного уставший. Немного довольный. Наверное, таким он бывал чаще всего. Он был хорошим фотографом. И его снимки охотно принимали разные журналы. Он снимал людей, животных. Но больше всего он любил снимать природу, потому что здесь он мог не зависеть от желания, которое приходит от заказчика. Здесь он был художником. Здесь он творил тот мир, который оказывался на его фотографиях. Он мог снять и большие леса, и на его снимке могла оказаться травинка с букашкой, которая ползет по ней, и уже подняла крылья, которые быстро трепещут, чтобы поднять ее. Он любил свою работу. И ему всегда казалось, что его снимки — это мир, который он как будто бы выпускает в себя. И, может быть, иногда эту букашку с приподнятыми крылышками он любил будто своего ребенка. Он как будто забывал в этот момент, что у него нет детей. Хотя на самом деле они были, но жили далеко. Они жили со своей матерью, которую он до сих пор по привычке мысленно называл своей женой. Но все давно уже было по-другому. И ему оставался этот мир с природой. И, возможно, он старался не задумываться, почему он не любит фотографировать детей, женщин с детьми. Потому что это было для него очень больно.

Наверное, в жизни людей встречается всякое. Жизнь к каждому человеку приходит как-то неожиданно. И только через какое-то время мы начинаем чувствовать себя человеком, а потом уже понимаем, что мы мальчик или девочка. Маленькая девочка до какого-то момента не чувствует себя человеком. И где-то в глубине она удивительно различает — человек и ребенок. Человек — это большой и сильный. Тот, кто намного выше. И чтобы увидеть его глаза — надо поднять свои. Откуда-то снизу, как из глубины, отыскивая этот взгляд, который способен подарить многое, который может

и согреть, может и оттолкнуть. И может быть удивительно, как быстро учатся дети. Они учатся где-то в глубине себя. И можем представить ту девочку в платьице. Наверное, в каких-то туфельках или сандаликах, очень маленькую, которая учиться тому, что такое хорошо и что плохо. Наверное, она уже сама, стараясь подражать маме, рассаживает своих кукол и учит их тому же. И они слушаются ее, согласно кивая своими головами, когда она помогает это сделать своими маленькими пальчиками. И, наверное, для нее это ее семья, где она самая главная, где она — самая старшая. И зная, что хорошо, что правильно, учит своих кукол, даже не догадываясь, что когда-то этот удивительный мир, в котором все так просто, все абсолютно ясно, где все делится на «хорошо» и «плохо» будет являться ей во снах, в воспоминаниях. И взрослая женщина, которая когда-то была такой девочкой, что-то вспоминает с удовольствием, что-то с обидой. И, может быть, она вспоминает книжку, в которой были только фигурки, контуры. И от этого книжка была черно-белой. Ее нужно раскрасить. Можно оставить так, потому что здесь все ясно — есть черное, есть белое. А какими будут те цвета, которыми ей захочется раскрасить эту книжку? И, может быть, она замирает в каком-то внутреннем поиске, когда есть всего два цвета в книжке и столько цветов в коробке с карандашами или фломастерами. И нужно выбирать в какие цвета раскрасить картинку, которая чем-то представляется ей. То ли смутно знакомым, то ли она чувствует, что ей предстоит это найти где-то в душе, в глубине, где как будто есть мысль о том, что будет. И тогда рука тянется к разноцветным карандашам. И среди них есть и яркие, и тусклые, и желтые, и красные, и коричневые, и снова черные. И много других цветов и оттенков. И рука начинает уверенно раскрашивать картинку как жизнь в цвета, которые могут здесь быть.

И фотограф, возможно, не чувствовал себя одиноким. А может быть действительно природа, которая окружала его, вводила его вдаль, вдаль от города, вдаль от людей и становилось легче. И иногда его посещала какая-то безумная и нереальная мысль выкопать землянку и жить здесь. Но он знал, что многое, что есть в его жизни, оно все равно есть и будет. И его тянуло, его тянет в город к людям. И сколько ты не отворачиваешься от красивых привлекательных лиц, они все равно где-то в памяти остаются с тобой, особенно лица улыбающихся детей. И боль, которая ходила за ним многие годы, постепенно, как и многое в этом мире, уходит. Как будто бы он исцеляется, залечиваются невидимые раны, кото-

рые он получил от самых близких людей, хотя раны, полученные от близких, заживают дольше. И в какой-то момент он понимает, что это даже не только боль, а еще страх, страх, что снова будет больно, страх который постоянно останавливает его, буквально гонит подальше уйти, исчезнуть, как будто забиться в эту придуманную землянку и остаться там. Как будто его жизнь закончилась в какой-то из этих дней. И, возможно, бывают моменты, когда ему хочется оставить свой фотоаппарат и стать художником, создавая свой мир, новый, далекий от реального. Но в то же время он сразу понимает, что тогда он снова будет убежать. Вечный беглец из своего настоящего мира. Из мира, который как будто событие прошлого разделили чертой, разделили на то, что можно и что нельзя. А ведь так хочется жить, жить и чувствовать счастье. А когда этого хочется очень сильно, страх уходит. Страх боится желаний, он убегает от них. И тогда фотограф берет свой фотоаппарат и идет к улыбающимся лицам, и может быть и к лицам задумчивым, и печальным, и восторженным, к разным. Он идет к людям, потому что он тоже человек.

А внутри фотоаппарата два подружившихся существа — солнечный зайчик и фотик. И зайчик, сидя здесь, спокойно рассказывает фотике, как делается фотография. И что это нормально для фотографии, когда все перевернуто с ног на голову, так и должно быть. Это закон такой науки, как оптика. И в то же время он говорит фотике, что многое зависит от того, куда направлена фотокамера. Так и получается снимок. Многое зависит от того, куда она смотрит. И он говорит фотике: «Приготовься, когда в следующий раз на мгновение приоткроется объектив и хлынет солнечный свет, через эту дверь в мир мы пойдем вместе с тобой. И тогда ты увидишь настоящий мир, здания, которые твердо стоят на своем фундаменте, небо которое сверху, облака, которые парят над землей. А главное, что ты сможешь смотреть туда, куда захочешь. И это будет твоя собственная память и твой собственный мир. И ты сможешь создавать его сам». И в какой-то момент открывается затвор диафрагмы, и они идут наружу. Они идут в мир. И могут увидеть все. Наверное, в том числе и нас с вами, сидящих здесь, в этой комнате со своим и внутренним, и внешним миром. И, наверное, тогда для нас это будет сигнал, что нам приходит время пустить свет в свои глаза. Хорошо.

Сценарная метафора

Сценарная метафора — это метафора, рассчитанная на несколько сеансов, причем их количество может варьироваться от двух-трех до бесконечности, в зависимости от вашего решения. Она представляет из себя историю, которая продолжается от сеанса к сеансу. Фактически с помощью этой метафоры мы создаем у человека вторую трансовую жизнь, мы создаем развивающееся действие, которое происходит сеанс за сеансом в трансовом пространстве. Здесь должен быть сценарий, принципиальная идея. Условно можно выделить два варианта развития сюжета.

Первый вариант — это принцип сериала, в котором есть общий сюжет. Для примера возьмем наши классические сериалы «Место встречи изменить нельзя», «17 мгновений весны» и другие. Заканчивается серия, остается что-то недосказанное, в следующий раз следующая серия начинается с того, на чем закончилась предыдущая, и так далее. То есть это принцип классического сериала или, как раньше его называли, многосерийного фильма в последовательном развитии действия.

Второй способ больше напоминает современные сериалы или ситкомы, я еще его про себя называю «кустовым» способом. Есть общее место действия, общие герои, но серии принципиально не связаны друг с другом. Каждая представляет законченный сюжет. Каждый раз при погружении в транс начинается действие в одного определенном месте, сохраняются главные герои, их характеры и интересы, могут меняться герои второго плана.

Например, это может быть природное место, в котором человек оказался в трансе «путешествие в ресурсное место». Мы можем путешествовать из этого природного места в различные моменты жизни человека, в другие места, раскрывая все больше границы трансовой реальности. Мы можем на фоне этого места, когда оно становится уже родным, близким, защищающим, проводить важные встречи: с собой маленьким, с собой будущим, с членами семьи, то, что мы делаем в семейной терапии. И тогда на фоне этого места происходит какое-то действие.

Такой уголок природы может стать вариантом места, с которого все начинается, как плацдарм, из которого можно путешествовать. Чем удобна такая идея? Нам не надо каждый раз тратить усилия для наведения транса. Закрыв глаза, клиент ментально оказывается на своей полянке или берегу моря. Это

также удобно для заданий по самогипнозу, поскольку максимально используется собственный предыдущий трансовый опыт.

При этом две схемы могут совмещаться легко и благополучно, так как не противоречат друг другу.

В качестве примера можно взять предыдущую метафору. В нашем сеансе у нас были рисунки, у нас был фотограф, у нас был солнечный зайчик с фотиком, и каждый из них свое действие в этой метафоре завершил. Но я же могу перед выходом из транса сказать, что героям предстоят какие-то другие дела. И продолжение будет следовать.

Например, зайчик с фотиком отправились узнавать мир, и это будет другая история. И когда в следующий раз я говорю про солнечного зайчика и фотика, история, начавшаяся в предыдущей метафоре, продолжается. В трансе индуцируется память прошлого сеанса с героями, которые уже чувственно приняты клиентом, и их история продолжается.

Это похоже на развитие идей, заложенных в структуре «1000 и 1 ночи». Там история имеет одну фоновую сценарную метафору — про Шахерезаду и царя Шахрияра. Она продолжается в течение всей книги, а на фоне этой метафоры другие так или иначе встраиваются в основную. Получается, что фоновая метафора продолжает развиваться, она имеет свой смысл, и продолжает быть основой для других встроенных метафор.

Помните, в этих сказках говорится, что наступает рассвет, и Шахерезада прекращает дозволенные речи. Примерно так же у нас — приходит время возвращаться, завершая сеанс, и дальше мы отправимся в следующий раз. При этом, когда у нас есть фоновая метафора, которая продолжается, в нее мы можем, как вы уже поняли, встроить практически любые другие метафоры, поскольку метафора, которая встраивается, никак от фоновой не зависит, и мы здесь совершенно не ограничены.

И тогда фоновая метафора служит путем для вхождения в транс, она больше для сознания, но в ней также должен быть свой сюжет. А затем наступает время для перехода в другую метафору. Получаемая конструкция может быть и двойной, и тройной встроенной метафорой, как вы посчитаете нужным.

Вас сопровождает память прошлого сеанса. Все сеансы, которые вы проводите, используя фоновую метафору, за счет нее смыкаются, и мы используем тот самый эффект соединения частей из встроенной метафоры, но на более высоком уровне. Тогда терапия, разделенная на сессии, как будто не прерывается, а

бессознательное смыкает один сеанс с другим, потому что идет одна и та же тема. И вдобавок мы имеем уже готовое, чуть ли ни автоматически создающееся состояние транса. Вот что у нас может получаться за счет создания таких многоцветных метафор, которые разделены на несколько сеансов.

Но если мы пошли на сценарную метафору, то ни в коем случае не приговорены к тому, чтобы идти только этим путем. Когда по каким-то причинам она нас прекращает устраивать, мы ее можем завершить, ничто в этом нам не мешает.

Первый вариант сценарной метафоры предполагает определенную последовательность действий. Например, на первом сеансе находится ресурсное место. Создавая ресурсное место, мы создаем место, где человеку просто хорошо, где он может подпитаться ресурсами.

Во втором сеансе, на фоне этого ресурсного места, например, строится дом. Создавая дом, мы создаем некое убежище, некое место, которое может его защитить. Место, где он может чувствовать себя, не побоюсь этого слова, как дома, где есть то, что дорого ему и те, кто близок ему. Это метафора внутреннего мира, в котором есть место близким людям.

В третьем сеансе, предположим, дом выстроен, и мы занимаемся больше внешним дизайном вокруг дома. Пространство вокруг дома во многом создается для гостей, это метафора создания внешних связей. Дальше, когда все это создано, например, могут быть приглашены гости. И мы создаем ситуации, в которых прорабатываем связи с реальными людьми, какими они могут быть, какими они должны быть и так далее.

В кустовой метафоре часто, но не всегда, герой тоже будет один, хотя это не обязательно. Я уже писал, что нередко в кустовой метафоре центральное звено вовсе не является центральным по смыслу, оно является фоном. Как бы могла развиваться история, если отправной точкой будет вновь ресурсное место. Первая история — путешествие в ресурсное место с метафорой изменений, вторая история, например, о том, как из этого места человек отправляется в путешествие по ручью, который протекает через ресурсное место, чтобы посмотреть, как ручей впадает в реку, река в море.

Третий сеанс, предположим, о том, как на это место приходит семья оленей, у которых есть своя определенная история, подобная семейной истории нашего клиента. И главным героем будет не место, а семья оленей, с их взаимоотношениями. В сле-

дующем сеансе я могу вновь пригласить человека отдохнуть в этом месте, закрыть глаза и уснуть, увидев чудесный сон. А сон, как вы понимаете, может быть о чем угодно, в том числе и с другим главным героем.

В последующих сеансах клиент может в этом месте помечтать о будущем, может вспомнить прошлое, на это место может приехать бродячий театр и устроить там представление, и многое другое. Здесь могут происходить разные ситуации, даже не связанные друг с другом.

С одной стороны, кажется, что более правильной является работа в последовательной метафоре, с последовательным развитием. Но на самом деле мы имеем дело с двумя принципиальными стратегиями терапии. Мы либо берем клиента целостно и ведем по этапам изменения последовательно. Либо мы стараемся от его проблем отхватить разные кусочки. И получается, если для первой идеи близка последовательная структура, то для второй — кустовая.

С точки зрения бессознательного, как ни удивительно, но может быть правильной вторая. Бессознательное обычно не обладает цепочечной логикой. У него есть логика, но она своя, непоследовательная. Вы ее хорошо можете проследить по снам, когда из одного сновидения начинается другое, затем третье, но понять вы ее не сможете. Последовательная цепочечная логика — это логика сознания.

Метафоры разнообразны, но они настолько близки бессознательному, что являются главной силой психотерапии.

Глава 8

ГИПНОАНАЛИЗ КАК ПОИСК В БЕССОЗНАТЕЛЬНОМ

Понятие о гипноанализе

Под термином «гипноанализ» сейчас понимают использование техник гипноза для выявления причин имеющихся у человека проблем.

Впервые термин гипноанализ появился еще в 1920-е годы, когда развитие психоанализа фактически отрывало его от гипноза. Но стало понятно, что психоанализ — это длительная технология, и стали появляться попытки ускорить процессы, происходящие в психоанализе, в частности для этого стал применяться гипноз. И именно сочетание гипноза с психоанализом и стало называться гипноанализом. Это существенно позволило сократить продолжительность психоанализа, но достаточно широкого распространения методика не получила. Чаще всего вместе с гипнозом использовались свободные ассоциации, исследования сновидений, введение в возрастную регрессию, травматические воспоминания, автоматическое письмо или рисунок.

Сейчас под гипноанализом понимают исследование прошлого человека, которое связано с сегодняшней проблемой. Такое исследование производится в трансовом состоянии, с использованием приемов возрастной регрессии. Однако это не возрастная регрессия в приятные воспоминания, а по аналогии можно сказать, что это возрастная регрессия в неприятные воспоминания. А значит, мы заведомо должны предполагать, что можем таким образом проводить клиента в травматическое воспоминание, что будет для него крайне неприятным. Такое сопровождение желательно проводить с использованием техники безопасности.

Как правило, приемы гипноанализа сочетают в себе и диагностику, и терапию, поскольку главной задачей гипноанализа является поиск причин сегодняшней проблемы, но нельзя оставить найденную причину без разрешения. И поэтому вторым этапом гипноанализа должна быть терапевтическая проработка найденного события.

Если понимать гипноанализ еще шире — как всю диагностику состояния человека, а не только прямое нахождение причин произошедшего с ним — значит можно использовать и различные проективные методы диагностики, которые дают нам информацию о психоэмоциональном состоянии личности клиента, позволяя делать выводы и направлять в дальнейшем терапию. Как правило, когда в работе мы используем различные проективные методы, нам будут интересны результаты, полученные в результате такого транса, и он не обязательно будет продолжаться в терапевтическую плоскость именно на этой сессии. Но, безусловно, полученный результат будет иметь последствия для дальнейшей работы.

Гипноанализ нужен нам для выявления причин проблем, которые мы не можем найти в бодрствующем состоянии, в состоянии чистого сознания, либо подтвердить наши версии, которые мы имеем, исходя из анамнеза жизни человека. Гипноанализ может начинаться с первых встреч с клиентом, однако следует учитывать, достаточно ли у клиента ресурсов, чтобы справиться с найденным травматическим материалом. Если их недостаточно, следует начинать работу с ресурсных трансов.

Как правило, человек приходит к нам не просто так, его что-то привело. У него есть симптом или несколько симптомов, которые его беспокоят. Скорее всего, этот симптом возник не сегодня, и человек уже пытался справиться с ним самостоятельно с помощью отдыха, лекарств, советов друзей и чего-то еще, но это оказалось безрезультатным, и таким образом он оказывается у нас на приеме.

Мы должны понимать, что такой симптом — это ни что иное, как сигнал из бессознательного, который не поддается контролю, вытеснение оказалось неэффективным, и симптом прорвался через кордоны защитных сил. Это может означать две вещи: либо ослабели защитные силы, либо симптом оказался сильнее, нежели чем на то рассчитывали защиты клиента. Но даже в этом случае, как правило, симптом проявляется в недифференцированной форме. Симптомом могут являться неясные, дискомфортные ощущения в области тела, с которых часто начинается визит к терапевту, поступки клиента, совершенные им по непонятным ему причинам, появление соматических заболеваний, начало которых заставляет заподозрить психосматику, тревожащие сны и многое другое.

Если использовать ресурсные транссы, то существует большая вероятность, что полученные ресурсы психика обратит на

то, чтобы защититься от симптома и закрыть его. Формально это будет означать излечение, поскольку симптом перестал беспокоить человека. Является ли это истинным излечением, сказать трудно, потому что можно предположить, что полученные ресурсы позволили закрыть брешь в защите, и симптом снова вытеснен в бессознательное. Но это не значит, что он исчез полностью, а, скорее всего, при подходящем случае он появится вновь. Это может быть связано с какими-то бытовыми неурядицами, простудными заболеваниями, интенсивной работой. И поэтому психотерапевт, каждый раз сталкиваясь с симптомом, становится перед выбором: работать непосредственно на исчезновение симптома или выявлять смысл, механизмы возникновения и поддержания этого симптома, которые стоят за ним. Об этом мы поговорим позже, когда будем рассматривать стратегии терапии.

Гипноанализ предполагает, что симптом является той самой ниточкой, которая ведет к основе проблемы человека, к тем событиям в его жизни, которые оказались для него неразрешимыми, в результате которых поменялось его отношение к себе и к миру.

Если гипноз исследует прошлое, то прежде всего для поиска причин, с чего началась данная проблема, что привело ее к данному человеку, кто принес эту проблему в жизнь человека, каким образом она там создавалась, каким образом поддерживалась и поддерживается сейчас, какими ракушками, как днище корабля, который долго был в плавании, обросла.

Гипноанализ — это исследование бессознательного, которое проводится на фоне гипнотического состояния. Если мы используем гипноанализ, то будет необходимо исследовать и промежуточные этапы проблемы, и самый первый этап, с которого начинается то или иное поведение, то или иное состояние человека. Это будет сложно, потому что первичный опыт обычно заложен в каком-то раннем возрасте. Это не стопроцентное правило, но, тем не менее, большинство опыта закладывается в состоянии «чистого листа», то есть ничего подобного в жизни у человека до этого момента не было.

Такое состояние очень часто бывает в возрасте до трех лет, причем преимущественно в возрасте до года, а иногда возникает предположение, что мы заходим даже в дородовый период. И это самые сложные случаи. Очень часто здесь лежат корни таких проблем, как неуверенность человека в своем праве на жизнь. Ну, когда мама сомневалась, делать аборт или нет, а если еще, не дай Бог, сходила на этот аборт, но он оказался неудачным, вот

такой человек нередко будет сомневаться вообще в своем праве на жизнь, он будет часто стараться заслужить это право перед окружающими. Чем больше сфер жизни пронизывает та или иная проблема человека, тем раньше она появилась в его жизни.

Психодинамическая идея, на которой базируется гипноанализ, предполагает трансформацию личности. Гипноанализ — это только диагностика, следом за ним должно обязательно прийти воздействие, которое должно быть направлено не только на работу с травмой в прошлом, но и на исправление тех последствий травмы, которые есть на сегодняшний день.

Использование возрастной регрессии для гипноанализа

Гипноанализ проходит на фоне погружения в прошлое, и поэтому он напрямую связан с возрастной регрессией. В предыдущих главах мы рассматривали возрастную регрессию в контексте тех положительных воспоминаний, которые будут давать человеку возможность ощутить свои внутренние силы. В случае гипноанализа возрастная регрессия принципиально меняется по своему смыслу, потому что здесь мы идем в воспоминания, но, безусловно, неприятные, причем сила этих неприятных воспоминаний может быть непредсказуема.

Даже если кажется, что проблема человека в сегодняшнем времени не так тяжела и нет никаких сознательных оснований беспокоиться о тяжелом прошлом клиента, все равно мы неожиданно можем попасть в очень серьезное воспоминание с сильной интенсивностью переживаний. И это будет говорить только об одном — защитные силы клиента были достаточно сильными и умелыми, чтобы вытеснить такое воспоминание. Гипноанализ будет напрямую связан с поиском неприятных воспоминаний различной интенсивности, и лучше будет изначально рассчитывать на значимую величину негативных эмоций, которые могут их сопровождать.

Возрастная регрессия в случае гипноанализа также будет отличаться тем, что мы будем идти против сил, которые вытесняют неприятные воспоминания. Получается, какая-то часть клиента, которая защищает его, будет активно мешать и сопротивляться нашим поискам. И только в том случае, если защиты истощены, такое сопротивление будет небольшим, незначительным.

Возрастная регрессия может происходить практически в любой момент времени, хотя, как правило, можно предположить, что чем более объемна проблема в жизни человека, тем в более раннем возрасте начались эти проблемы, и следует искать источник этих проблем в далеком детстве.

Сейчас уже никого не удивляет, что проблемы могут быть найдены в раннем детском возрасте, а иногда даже в дородовом периоде, хотя, разумеется, у нас едва ли могут быть доказательства, которые будут объективно подтверждать подобную информацию. Но для нас важно понимать, что проблема в большинстве своем субъективна, и поэтому мы успешно можем работать даже с субъективной информацией, которую не можем объективно подтвердить или опровергнуть.

Возраст, в который происходит регрессия, не всегда совпадает с биографическими данными. И скорее всего, это происходит из-за непонимания бессознательным астрономического времени и возраста человека. Попадая в проблемное воспоминание, он не идет туда с календарем в руках. По-видимому, в момент проникновения в базовое воспоминание бессознательное и сознание человека обмениваются информацией, которая старается подтвердить наличие этого воспоминания и каким-то образом стандартизовать его, то есть определить, когда, где и с кем это было. Но следует подчеркнуть, что информация все равно субъективна, и очень вероятны случаи, когда, например, бессознательное человека говорит, что это воспоминание было в 4 года, а сознание упорно относит его к 6 годам.

В большинстве случаев нам не важен биографический возраст человека, а важны его переживания, поэтому гораздо более значимую информацию мы получаем от бессознательного, мы сотрудничаем и работаем в первую очередь с ним. Для глубокой возрастной регрессии в большинстве случаев нужны будут более глубокие погружения в транс, чем требовались для проведения ресурсных трансов, поэтому следует вспомнить приемы углубления транса, которые могут здесь помочь. Как правило, не стоит торопиться в продвижении по трансу для его углубления. Напомню, что большинство людей в транс входят не моментально, а достаточно постепенно, и плавное сопровождение их, как правило, способно привести нас к действительно глубоким трансовым состояниям, которые облегчают гипноанализ.

Учитывая, что гипноанализ скорее всего будет сопряжен с неприятными эмоциями, мы должны обеспечить нашему кли-

енту психологические защиты от повреждающих эмоций. К ним относится, в частности, использование приятного ресурсного места, которое создается до гипноанализа, возможно даже в более ранних трансах, куда человек может быть при необходимости диссоциирован.

Интересен прием Эриксона, который помогал клиенту в трансе разотождествиться, разделить воспоминание и эмоции, когда воспоминания могли восприниматься без эмоций, которые сопутствовали ему тогда в прошлом.

Также достаточно хорошим приемом является использование идеомоторных движений, когда в случае появления неприятных воспоминаний я поднимаю руку клиента в каталептическую позицию и предлагаю все эмоции вывести на эту руку. Напомню, что крайним вариантом диссоциации является вывод человека из транса, но в случае избыточных эмоций субъект и сам использует этот прием даже без нашего напоминания. Однако это не является хорошим выбором, поскольку человек выходит в негативном эмоциональном состоянии, принося его в настоящее. И желательно своими последующими действиями помочь человеку избавиться от этих негативных эмоций.

Использование идеомоторных сигналов

Идеомоторные сигналы появляются на глубине транса, когда снижается контролирующая роль сознания и появляется возможность для спонтанных реакций, внешне проявляющихся идеомоторными движениями. При гипноанализе идеомоторные сигналы могут выполнять несколько функций. Главная из них непосредственно связана с поиском причины той или иной проблемы, когда, используя сигналинг, мы можем получать информацию диссоциированно. Когда мы беседуем с бессознательным и получаем сигналы движениями пальцев, движениями кистей рук, которые и являются ответами на вопросы, сознание человека может не знать, о чем идет речь.

При описании принципов обратной связи при наведении транса говорилось про несколько вариантов использования идеомоторных сигналов. Например, сигналинг может появиться тогда, когда бессознательное клиента напрямую соединилось, напрямую предъявило то состояние, которое стало исходным для сегодняшней проблемы. При этом еще раз замечу, что

сознание такой информации может не получать, и единственной информацией о проблемной ситуации может быть только сигналинг. Разумеется, найденная информация — это только полдела, и с помощью идеомоторных движений, других сигналов мы можем контролировать наше вмешательство и те действия, которые клиент производит для работы с проблемой.

Сигналинг может говорить не только о нахождении причины проблемы, но и о нахождении ее решения, причем и то и другое может осуществляться на уровне, недоступном сознанию. Скорее всего это будет сигналинг разными пальцами или разными руками, или другими способами.

Еще один вариант использования сигналинга, когда мы устанавливаем сигнал на ответы Да и Нет и затем, задавая вопросы, можем получать информацию и о возрасте, в котором произошла начальная ситуация, и о том, кто присутствовал в этот момент, и о чем идет речь в данной ситуации, то есть подробно исследовать, что происходило в найденном воспоминании.

Левитация рук, например, может быть связана с подъемом нужной информации из бессознательного, когда информация движется вместе с поднимающейся рукой, чтобы проявиться и выйти на уровень осознания. Я уже писал, что идеомоторное движение можно использовать как способ диссоциации, когда нужно увести эмоции, освободить клиента от них. Я могу вывести руку в катаlepsию, как правило ладонью вверх, предлагая всем негативным эмоциям скапливаться на этой ладони, и предложить ладони ощущать тяжесть того, что появляется на ней, и может быть даже опускаться под этой тяжестью, что будет говорить о том, что действительно эта информация выходит все больше и больше. А затем очень часто ладонь расслабляется, переворачивается, как будто сбрасывая эти эмоции с себя. Это один из приемов избавления от негативных эмоций.

Использование идеомоторных сигналов достаточно многообразно и во многом зависит от искусства и фантазии гипнотерапевта. Следует напомнить, что использование таких сигналов, как правило, происходит на достаточно глубоком уровне транса, и более того, оно само по себе поддерживает глубину транса, поэтому является привлекательным именно с технической точки зрения. Один из трансов, который мы будем описывать ниже, предложенный Эрнестом Росси, основан на идеомоторных движениях и является хорошим примером использования этих движений не только для поиска причины, но и для решения проблемы.

Выявление и принципы проработки психотравм раннего возраста

Существует множество приемов, которые позволяют выявить в гипнозе причины проблем, присутствующих в настоящем. Нередко клиент сам имеет версию о причине беспокойства: соматический симптом или что-то другое. И в ходе беседы мы расспрашиваем его о прошлом, причем нередко подробно, чтобы по возможности попытаться на сознательном уровне понять причинно-следственные связи.

Такая информация может как помогать, так и мешать нам, поскольку если у сознания уже есть информация, которую оно считает истинной, оно будет навязчиво предлагать ее, даже если потом окажется, что информация была неверной, и это будет здорово мешать поиску истинной информации. Особенно это будет касаться событий, которые произошли в хорошо вспоминаемом возрасте, начиная с позднего дошкольного возраста и позже. Но, как правило, события раннего возраста до 4—5 лет клиентом либо не помнятся, либо помнятся очень смутно.

И еще одна возможная погрешность, когда клиент знает о возможной причине сегодняшних событий с чьих-то слов: родных, близких, друзей. Он даже не помнит сам, а конструирует информацию, опираясь на сведения, полученные от других людей. Но, тем не менее, нередко конструирует настолько хорошо, что фактически не может отличить выдуманного от реальности. С одной стороны, такая информированность человека может нам мешать, но ее можно использовать, приводя в транс к этим воспоминаниям, а затем подталкивая к появлению других ассоциативно связанных воспоминаний. Даже если в одном сеансе нам не удалось этого сделать, то вполне возможно, что такой процесс придется продолжить в других сеансах. Нередко то, что начато в сеансе, продолжается с клиентом позже, и ему в его повседневной жизни начинают приходить другие воспоминания, начинают сниться сны, связанные по своему содержанию с проблемой. И очень важно при повторном визите клиента просить его дать такую информацию, просить ее запоминать и фиксировать. Например, если мы рассчитываем, что интересными и подходящими для аналитической работы будут сны клиента, то мы должны попросить его держать рядом со своей кроватью тетрадь и ручку или диктофон, чтобы сразу после пробуждения записать содержание пришедшего сновидения. Поскольку у сновидения

есть свойство исчезать очень быстро, важно, чтобы человек описал свое сновидение сразу же, тогда это позволит сохранить массу деталей, которые, скорее всего, важны для анализа.

Выявление психотравм раннего возраста, которые стали причиной сегодняшнего проблемного состояния, можно проводить как прямыми, так и косвенными, проективными методами. Прямые методы предполагают погружение в травматический опыт, используя активность той части бессознательного, которая проявляется в симптомах, с которыми человек пришел.

Говоря о симптоме, мы должны предполагать, что бессознательное или вообще психика человека имеет достаточно хорошие защитные механизмы. И если симптом начал проявляться, то это говорит о том, что защитные механизмы по какой-то причине дают слабину. Либо они стали более слабыми, либо та причина, которая прорывается, стала актуальной. Возможно, это связано с тем, что сейчас человек находится в ситуации, подобной той, которая случилась или в которой случались его прежние неприятности.

Чтобы пройти в бессознательное прямыми методами, нам нужно каким-то образом связаться с той информацией, которая прорывается, создавая условия для большего раскрытия этой информации. Хотя мы всегда должны учитывать, что скорее мы столкнемся с переживанием, и нам нужно будет помочь человеку с этим переживанием справиться. Раз оно было вытеснено, то можно предположить, что это событие было для нашего клиента болезненным, и, вызывая его из бессознательного, мы находимся перед угрозой повторной травматизации. Это касается любых психотравм, как давних, так и свежих. Когда мы работаем с ними, нужно предпринимать различные меры предосторожности для защиты нашего клиента от травмирующего воздействия воспоминаний. Например, можно предложить человеку одновременно ощущать себя и взрослым сегодняшним, и собой молодым, при этом взрослый может помогать молодому справиться с данным воспоминанием. Может быть защищающим предложение, когда все воспоминания проецируются на экран, который человек видит перед собой. При этом качество изображения может меняться от очень ясного до затуманенного, что позволяет снизить чувствительность к этому событию.

Если задачей трансового погружения является именно гипноанализ, то после того, как произошло погружение в первичную ситуацию, можно вывести человека из транса и предложить

рассказать о ней, проговаривая свои эмоции, чувства, то есть позволить вербально отреагировать на это воспоминание и получить детальную информацию.

Важно, чтобы в этот момент психотерапевт вел себя очень уверенно, поскольку появление такого негативного переживания очень дестабилизирует клиента, и он, не находя опоры внутри себя, ищет опору вовне. И такой опорой на момент абреакции и работы с ней должен стать уверенный в себе психотерапевт. Именно его спокойные и твердые действия и четкое направление движения по трансу и по работе должны внушать клиенту уверенность в успешном разрешении ситуации.

Мы можем столкнуться с ситуацией, когда негативные воспоминания обладают настолько мощным зарядом, что человек как будто рассыпается под их воздействием. И тогда, видя резкое возбуждение и аффективные проявления, мы можем перед выходом из транса внушить человеку, что он может забыть то, с чем ему сейчас сложно или невозможно справиться. Как правило, это приводит к частичной, а иногда даже полной амнезии. Это мешает работе, потому что полученная информация вновь ускользает. Скорее всего, в дальнейшем нам придется использовать стратегию, в которой вначале будет иметь место большое количество ресурсных трансов, и только затем повторное проявление вытесненной информации, когда человек и его бессознательное уже убеждены в своей силе.

Напомню, что одним из шадящих методов гипноанализа является использование идеомоторных сигналов, когда на фоне погружения в транс устанавливаются пальцевые сигналы Да и Нет, то есть когда движение одного пальца означает Да, движение другого пальца означает Нет. Иногда можно устанавливать и другие сигналы, когда количество сигналов пальцами увеличивается, может появляться третий сигнал: Не знаю, и 4-й сигнал, который в разных случаях может звучать по-разному. Например: «Не хочу об этом говорить», или просто какой-то вариант ответа, отличающийся от Да и Нет. И это вновь зависит от опыта и креативности терапевта.

Итак, информация может быть получена с помощью полярных вопросов, на которые предполагаются только ответы Да или Нет. Вопросы звучат примерно следующим образом: «Было ли это событие связано с родителями? Произошло ли оно раньше, чем когда тебе было 5 лет?». Или, например: «Я буду называть возраст, в котором могло произойти это событие. И когда

твое бессознательное услышит нужную цифру, палец дрогнет», и я медленно, с паузами начинаю произносить эти цифры. Например, если был сигнал, что это было раньше пяти лет, я буду говорить медленно: «Четыре, три, два, один, до того, как исполнился год». Такой прием позволяет человеку находиться в стороне от информации, а мне через идеомоторные сигналы иметь прямой доступ к ней. Единственное ограничение заключается в полноте ответов и в невозможности выяснить детали. Зато такой прием предполагает спокойное, диссоциированное состояние клиента.

Для выявления проблемы мы можем использовать различные проективные методики, которые напоминают проективные тесты из психодиагностики, но проведенные в трансе. Мы можем, например, анализировать не только причины происходящего сейчас, но и внутреннее состояние человека. Мы исследуем его отношение к себе, к своей семье, к будущему, к окружающим людям, используя трансовое погружение и определенные идеи, которые должны нам это показать. Например, ниже будет описана идея, связанная с домом, что очень часто можно использовать при анализе внутренних потребностей человека, касающихся себя и близких людей, в том числе, построения семьи. Это не имеет прямой связи с психотравмами, но актуально для проблематики человека и его состояния в настоящий момент.

Как правило, гипноанализ сам по себе не является ценностью. Он осуществляет доступ к информации, которая затем должна быть использована. Но даже выход того негатива, который человек держал в себе долгие годы и, наконец, смог выплеснуть и ощутить освобождение от него, нередко не является исцелением. Возможно, это связано с тем, что событие, которое тогда перевело стрелки, и жизнь человека пошла по определенному пути, имеет значение для настоящего, и он уже находится на другом пути, который был бы невозможен без этого события. И поэтому последующая работа должна быть направлена и на закрепление эффекта освобождения от негатива, и на работу с его сегодняшними последствиями, которые сейчас становятся уязвимыми, поскольку базовое событие оказалось раскрытым и проработанным. Но ни в коем случае нельзя оставлять это событие не проработанным, даже если оно раскрылось и выплеснулось.

Принцип проработки этого события связан с принципами работы с психотравмой. И результатом такой проработки должно быть спокойное отношение человека к этому событию, ско-

рее нейтральное, когда человек понимает, что это было в его жизни, но, как и большинство событий, ушло и уже никогда не вернется. И такое отношение к первопричине ставит под сомнение все последствия, которые это событие имеет в настоящем времени. Возможно, что данное событие было не единичным, и тогда нужно продолжать гипноаналитическую работу для выявления других сходных событий, и затем, а лучше одновременно, переходить к работе с настоящим, с теми ограничивающими человека следствиями, чтобы он мог получить эффект для своей сегодняшней и завтрашней жизни.

Отреагирование подавленных чувств в ходе работы

В ходе гипноанализа очень вероятно появление абреакции, то есть неконтролируемого выброса эмоций, тех чувств, которые были как бы закапсулированы в бессознательном человека, а сейчас мы их обнаружили и выпустили наружу. Как относиться к подобному отреагированию и как реагировать психотерапевту на такую реакцию клиента?

Во-первых, следует понимать, что мы имеем дело с катарсисом, то есть освобождением и очищением от негативных эмоций, которые достаточно давно копились в глубине бессознательного человека и отравляли ему жизнь. Наверно, как токсические отходы ядерного производства отравляют окружающую среду в местах захоронения, когда, несмотря на кажущееся внешнее благополучие и невидимость вредного агента, все равно проявляется его разрушающее действие. Поэтому выброс негативных эмоций скорее играет положительную роль, но не всегда.

Во-вторых, эмоциональная реакция бывает настолько сильной, что может мешать состоянию транса. Человек спонтанно выходит из транса либо удерживается на самом его краю. И наша задача заключается в том, чтобы не только помочь выбросить негативные эмоции, но и покончить с ними, проработать их так, чтобы на смену им пришло расслабление, ощущение освобождения, может быть даже ощущение радости и спокойствия. Это мы можем сделать как своими внушениями во время транса, так и в беседе после него, встраивая внушения в свой диалог с клиентом.

Важно на сознательном уровне поздравить клиента с тем, что это произошло, то есть дать положительную оценку данно-

му процессу как процессу освобождения и очищения. Клиент в результате этого должен чувствовать себя победителем, а не жертвой. И его ощущение, что он, наконец, справился с тем, что, оказывается, давно мучило и беспокоило его, и с тем, с чем он не смог справиться тогда, делает из него героя, который способен справиться с другими состояниями и с другими вызовами окружающего мира, если они будут в его жизни.

При абреакции часто бывает большое количество слез, страданий, и рефлекторно хочется успокоить человека, как можно быстрее привести его в спокойное состояние. Возможно, это связано с тем, что терапевта нервируют слезы и переживания клиента, или это связано с изрядной долей жалости, которую терапевт также может испытывать по отношению к клиенту. Это неправильная и непрофессиональная реакция, поскольку речь идет об одном из самых важных психотерапевтических процессов — процессе очищения от негатива. И если прервать процесс, не доведя его до конца, то это приведет к тому, что негативная составляющая, которая пыталась прорваться, останется внутри человека и будет продолжать свое вредное воздействие. Поэтому следует показать человеку свое сочувствие, дать поддержку и продолжить работу.

Я могу говорить клиенту, что он может чувствовать мою поддержку. Я даже могу взять его руку в свою, говоря, что он может получать мои силы, брать их от меня, если недостаточно своих, но, тем не менее, продолжать этот процесс до полного завершения, до полной победы. Как бы не был труден процесс, мы должны пройти его и завершить. И в таком процессе я играю роль проводника, который не столько включен в содержание того, что происходит, сколько знает, что сквозь это нужно пройти, чтобы потом стало легче. И если идут слезы, то важно, чтобы они были не опустошающими, когда человек, заканчивая плакать, чувствует полную потерю сил, а были очищающими. Я связываю своими внушениями со слезами процесс освобождения от негативных эмоций.

Следующим негативным моментом может быть то, что в результате гипноанализа человек сознательно узнает то, чего не хотел бы знать. Например, приходит информация о насилии, инцесте или о чем-то другом, что было вытеснено, и после транса человек становится перед выбором, что же теперь с этим делать. Многое зависит от того, какая информация пришла. Мы не можем быть уверены, что полученная информация истинна.

На сегодняшний день множество исследований говорит о том, что память имеет фрагментарную структуру, представляя из себя пазл, который собирается каждый раз заново, а значит, процесс сборки может быть нарушен, и информация, которая приходит в результате гипноанализа, может не быть достоверной. Она, безусловно, отражает те тенденции в бессознательном, которые есть у человека, но не обладает абсолютной истинностью. Поэтому, например, если в ходе гипноанализа мой клиент получает информацию о том, что стал жертвой сексуального насилия со стороны кого-то из близких, и ошеломлен этим, я обязательно скажу ему, что эта информация не обязательно является истинной. Хотя для себя я не исключаю ее истинности, а кроме того, если она является фантазией человека, то исследую на какой основе была создана такая фантазия.

Для психотерапевта информация, полученная в гипноанализе, не должна быть абсолютной и окончательной. Во-первых, за счет возможности гипермнезии, то есть вспоминания того, чего могло вообще не быть. Кроме того, правильно каждый раз задавать себе вопрос о причинно-следственных связях, в которые встраивается эта информация, о том, к каким последствиям привели эти события, или что могло стать основой воспоминаний, если мы признаем или предполагаем, что они являются ложными. Информация, полученная из бессознательного, встраивается в ту информацию, которую человек уже дал нам в сознательном состоянии, поскольку чем больше информации мы имеем, тем более полно можем оценить жизнь человека и то, что с ним происходит сейчас.

Отреагировав полученную информацию, человек получает новый опыт, который по-разному может на нем отразиться. Он может стать как более уверенным, так и менее уверенным в своей жизни. Но это важный и часто необходимый этап работы, хотя он используется далеко не всегда.

Абреакция является не обязательным компонентом, связанным с получением негативной информации. В работах Эриксона описан прием, когда человек может узнавать что-то, не включая эмоциональный ряд. Это связано либо с диссоциацией, либо с внушениями, направленными на отсутствие эмоций. К сожалению, эти приемы далеко не всегда успешны.

Прямые методы гипноанализа

Я уже писал, что методы гипноанализа можно условно разделить на прямые и проективные.

К прямым методам я отношу возможности транса, в результате которых мы связываем сегодняшний день с тем событием в далеком прошлом, которое явилось причиной сегодняшнего страдания человека. Как правило, эти методы предполагают прямую встречу с непосредственным событием, с которого началась проблема. И эта встреча нередко является неожиданной и действительно может сопровождаться серьезной абреакцией.

Нередко, применяя прямые методы, я создаю для человека определенные условия безопасности, связано ли это с диссоциацией, с большим количеством ресурсов или другими приемами, и я готов к быстрому реагированию на проявление негативных эмоций. Когда мы используем косвенные, проективные методы, мы получаем информацию в более завуалированном виде, что служит нам основой для дальнейшего сознательного анализа, возможно с участием клиента, возможно без его участия, когда анализом полученной информации занимается сам терапевт. Но подобные приемы чаще всего не подразумевают большого количества негативных эмоций.

Используя гипноанализ, я предполагаю, что мы столкнемся с психотравмой, и поэтому я применяю соответствующие приемы работы. Чаще всего, я должен быть уверен, что у человека достаточно ресурсов, чтобы справиться с такой травмой, для чего я нередко создаю возможности для диссоциации внутри транса. Кроме того, я готов быть более активным и при необходимости полностью вывести человека из транса.

Одним из самых известных приемов гипноанализа является соматический мост или аффективный мост. Эти два транса, несмотря на различные названия, очень сходны. Вопрос только в том, что является опорной точкой для начала исследования. В случае соматического симптома это будет идея соматического моста, в случае какой-либо эмоции или аффекта, оттолкнувшись от нее, мы идем по аффективному мосту, но целью является поиск состояния в истории клиента, которое является базовым для соматического симптома и для того аффекта, который является нежелательным для клиента.

Транс «Аффективный мост»

Сейчас вы находитесь здесь, в этой комнате. Вы можете ощутить своими ногами пол, на который они опираются, ощутить спинку кресла, на которое опирается ваша спина. И с удивлением можете понять, что не только спина опирается на спинку кресла, а спинка кресла опирается на спину, потому что все взаимосвязано.

И точно так же, закрываясь, ваши глаза могут позволить вашим векам соединиться друг с другом, в то время как обычный взор может заменяться внутренним взором, направленным вглубь вас. И может быть край внутреннего внимания может обратиться на дыхание, наблюдая за тем, как вы вдыхаете и выдыхаете, с каждым выдохом проходя чуточку глубже, как будто давая возможность своему вниманию направиться глубже и глубже, туда, где есть то ощущение, о котором вы рассказали. И, безусловно, когда вы рассказывали, оно вспоминалось, и еще более ощутимо вспоминается сейчас. Наверное, так проявляется фотопленка, когда проступают контуры и появляется изображение. Удивительно, но так же проявляются и чувства, когда в какой-то определенный момент чувства, ощущения начинают проявляться с большей силой.

И направляя свое внимание туда — туда в область груди, где появляется это ощущение, вы можете позволить ему найтись, возможно для этого должно показаться, что вновь настает вчерашний день, что это та самая кухня вокруг вас, в которой происходит этот неприятный разговор. И ощущение чувства, чувства в груди, которое появляется при этом.

Я не знаю, как это связано с тем событием, с которого все начинается и как это связано с теми обстоятельствами, при которых это происходит, с тем, кто вокруг и что происходит. И может быть, об этом не знает ваш разум, но ваша глубинная мудрость конечно знает об этом, знает и подсказывает вам. И вы можете в какой-то момент ощутить это ощущение очень остро, может быть так, что уголки губ скривятся вниз, как будто показывая, что что-то неприятное происходит, ощущая это не просто в глубине себя, а как будто всем телом, отрешаясь от всего, что есть вокруг, как будто это исчезает и расплывается, и есть только это ощущение — ощущение, которое готово отправить вас в прошлое. В прошлое, когда есть такое же, как будто другая сторона моста, который перебрасывается чувствами, соединяя два ощущения в груди: сегодняшнее и прошлое. И перебрасывая это

ощущение как ниточку, путеводную нить, ощутите себя моложе, меньше, находя, отыскивая событие, с которого начинается вся эта длительная, чувственная череда.

И, наверное, когда вы оказываетесь в этом молодом состоянии, вы можете оглядеться вокруг, чтобы понять, кто есть вокруг вас и что происходит там, где начинается это чувство в груди, почувствовать и понять что-то очень важное. Один из ваших пальцев может подняться, чтобы сказать, что вы нашли это событие. (Сигнал). Хорошо. И вы можете ясно ощутить здесь те же самые чувства, и внутренний голос может подсказать, есть ли что-то раньше, когда такое же чувство было, и есть ли что-то еще. И если есть что-то раньше, палец поднимаясь скажет об этом. (Сигнал). Хорошо. И тогда вы можете позволить себе, отталкиваясь от этого воспоминания, совершить еще одно движение в прошлое, еще раньше, понимая, сколько вам лет здесь и что происходит, давая возможность — давая возможность с одной стороны испытывать эти чувства, с другой стороны, как будто отстраниться, стараясь понять, что же происходит.

И когда вы полностью осознаете, что происходит с вами, и сколько вам лет, и кто есть вокруг, оставляя все позади, вы можете вернуться в настоящее время, в эту комнату, ощущая себя здесь, открывая глаза, чтобы рассказать, что происходило, позволяя себе быть открытым. (Выход из транса).

На этом месте в данном примере транс «Аффективный мост» прерывается, чтобы дать человеку возможность выйти из транса и рассказать о своих находках. Как правило, это не стоит делать надолго, поскольку обычно найденная информация требует дальнейшего вмешательства. Как правило, мы имеем дело с психотравмой, и найдя подобную информацию, следует избавиться, трансформировать ее.

Уже то, что человек об этом рассказывает, само по себе имеет терапевтический эффект, который заключается в том, что найденная информация уже перестает быть достоянием только бессознательного, а разблокируется с помощью разговора о ней. Но при этом нельзя исключить возможность повторной травматизации клиента подобной информацией, и мы должны быть готовы поддержать его, попробовать произвести рефрейминг происходящего, то есть направить мысли человека в определенном направлении, подтолкнуть к определенному характеру интерпретации и снизить повреждающее действие этой инфор-

мации. Получив подобную информацию, мы решаем, каким образом ее дезактивировать. Возможны несколько вариантов.

Первый вариант — неспецифичное внушение на преодоление тех негативных эмоций и самой ситуации с помощью внутренних сил, внутренних резервов клиента. Такой же прием я могу использовать, когда не вывожу человека из транса, а только по его внешнему виду или с помощью пальцевого сигнала понимаю, что он нашел базовую травматическую информацию. Это могут быть внушения на мужество, смелость, преодоление. Когда у меня есть рассказ клиента, я более точно и целенаправленно могу давать соответствующие внушения, уже более конкретные и менее неспецифичные.

Другим вариантом является возможность конкретного решения проблемы для той ситуации в прошлом, чаще в детстве, когда мы с клиентом или я один создаем сценарий какого-то действия, которого не было тогда и которое решает создавшуюся ситуацию. Я могу вначале спросить у клиента, как с его точки зрения здесь можно было бы поступить, уже имея более подробную информацию, более полные данные о том, что происходит, какие силы могли бы быть задействованы. Если клиент предлагает какой-то вариант самостоятельно, мы можем его немного обсудить и затем, после наведения повторного транса, сразу же реализуем. Если такого варианта у клиента нет, я должен предложить свой вариант, и я должен, безусловно, быть творческим человеком, чтобы такой вариант найти. Но в любом случае мы можем его реализовать только при согласии клиента.

Третье. В подходах, работающих с посттравматическими расстройствами, часто встречается идея, когда в проблемную ситуацию клиент идет в двух ипостасях: себя сегодняшнего и себя молодого. Такая диссоциированная позиция характерна для самых сложных травматических ситуаций. Используемый феномен диссоциации дает возможность взрослому быть отстраненным от проблемы, не вникая в нее, и использовать все те ресурсы, силы, знания, которые есть у него на данный момент. При этом он является учителем, руководителем, наставником для молодого, он защищает его. А более молодой, чувствуя такую поддержку, становится сам более активным и более смелым. Важно будет поддерживать такую диссоциацию в течение всего повторного погружения, не давая возможности им соединиться в одного, так как это будет молодой и, скорее всего, вновь неспособный выбраться из данной ситуации.

Если в ходе такого транса вы видите по невербальным признакам, что клиент снова испытывает панику, страх, что можно определить прежде всего по дыханию, выражению лица, движениям, которые он производит, появлению слез, гримасам скорби и многому другому, следует более активно вмешаться в процесс. Напомню, что здесь можно попробовать диссоциировать клиента от эмоций и продолжить работу. Если этого не удастся, следует вывести его из транса.

Если работа проделана правильно, то в результате проведенного транса «Аффективный или соматический мост», можно, отыскав базовое событие, проработать его, и симптом исчезает. Если симптом не исчез полностью, то скорее всего мы не нашли самого раннего воспоминания, которое явилось базовым для целой череды проблемных состояний. И скорее всего транс с аффективным мостом следует повторить еще раз, может быть даже неоднократно, либо сочетать с другими трансами, в основе которых лежит идея гипноанализа.

Предположим, в настоящий момент у человека нет того симптома, который беспокоит его и который является основой проблемы. Чтобы пойти в транс «Аффективный мост», нам следует либо с помощью вопросов активировать эти ощущения, либо в ходе наведения транса вначале создать возрастную регрессию на минимальный срок в одно из ближайших событий, в котором человек такое состояние испытывал. И когда он находит данное состояние, отталкиваясь от него, идти уже на полноценную работу, по возможности к самому первому воспоминанию.

Как правило, я тщательно фиксирую внимание человека на базовом симптоме, стараясь своими внушениями усиливать чувственность этого симптома, отвлекая его от всего остального так, чтобы он сыграл роль путеводной нити, на которую будут нанизаны разные события. Разумеется, я не могу быть уверен, что мы сразу дойдем до первоначального события, но даже проработка промежуточных событий уже дает положительный эффект, так как любая проработка травматических воспоминаний, во-первых, освобождает человека от их груза, а во-вторых, дает ему бессознательную уверенность, что с проблемными ситуациями можно справляться как в прошлом, так и в будущем.

Если мы проводим повторное наведение транса, то, как правило, оно проходит быстрее, благо человек находится еще в полутрансовом состоянии, и у нас есть информация, какое событие было базовым и что его характеризовало, а это позволяет

нам более точно ввести клиента в повторный транс, в повторное переживание теперь уже базового события.

Аффективный или соматический мост часто сочетается с идеомоторными сигналами, поэтому все, что будет касаться идеомоторных сигналов, которые описаны ниже, может с успехом применяться здесь.

Для начала основной работы с аффективным мостом, безусловно, требуется уже наведенное состояние транса, с учетом особенностей клиента. Возможно, подготовительная работа потребует создания идеомоторных сигналов, если вы предполагаете, что они будут использованы. То есть терапевт снова становится творцом, который определяет стратегию работы для каждого конкретного случая.

Мы привлекаем внимание человека к тем симптомам, которые есть, фиксируем в трансе его внимание на данных симптомах, а затем ведем в возрастную регрессию. Но если в сопровождении в приятном воспоминании мы вели его в положительные воспоминания, то здесь ведем в воспоминания, которые напоминают ему тот симптом, который есть у него сейчас. Можно это делать различными способами, но идея будет заключаться именно в подобном действии.

Еще один из вариантов транса заключается в следующем. Когда нашей главной задачей было найти базовое событие, и мы видим, что человек его нашел, мы можем попросить его в трансе (при этом транс уменьшается по глубине) рассказать, что именно он нашел, в чем причина, какое событие является тем самым пусковым. Когда мы получаем обратную связь, у нас есть гораздо больше возможности для маневра — мы знаем, с чем работаем. У нас появляется возможность дать более точные рекомендации, вплоть до директивных, что он должен сделать, чтобы преодолеть происходящее. И вновь напомню, если мы не получаем информации, наши рекомендации могут носить общий характер: на преодоление, на использование внутренних сил, на получение доступа к этим силам.

Многое в эффективности гипноанализа зависит от взаимодействия двух сил. Первая сила — это наше погружение, когда мы ведем клиента вглубь его внутреннего мира. Но важнее вторая сила, которую мы называем мотивацией, — насколько эта информация прорывается изнутри. От интенсивности прорыва часто зависит возможность проникновения в глубокие воспо-

минания. Нередко этому способствует еще и подготовительная работа, которая происходит почти автоматически. Ведь мы начинаем разговаривать с клиентом о его прошлом. И получается, его мысли оказываются направленными в эту сторону. Это позволяет ему, его бессознательному направлять внимание, как прожектор, в прошлое, и когда что-то попадает в луч, он сразу это осознает. Если мы долго говорим о прошлом, человек о нем и будет думать. Будем говорить о будущем — он скорее всего про прошлое не вспомнит, если не будет каких-то крючков, которые держат там его внимание. И если говорить до транса о раннем детском возрасте, в трансе будут всплывать, прежде всего, воспоминания, связанные с этим возрастом.

Чаще всего идеи, связанные с гипноанализом, лучше проводить, предварительно создав в предыдущих сессиях защищающую фоновую метафору. Это может быть ресурсное природное место или приятное воспоминание. Тем самым мы решаем сразу несколько задач, которые облегчают работу. В первую очередь, это знакомство с трансом, создание привычки к трансу. Второе — доступ к ресурсам, которые пригодятся в дальнейшем. Третье — понимание клиента, что у него есть счастье, хорошее состояние, и появляется вера и готовность получать хорошее состояние. Ведь нередко, приходя к нам, он приходит с базовой готовностью получать плохие состояния, даже не веря в то, что хорошее может быть. Поэтому, предлагая человеку ресурсный транс, доступ к ресурсам, мы позволяем ему поверить в то, что возможно хорошее. Без этого терапии просто не будет. Важный момент — насколько человек внутренне принимает, что психотерапия будет иметь результат, и то, что его жизнь станет хорошей.

Если клиент отказывается идти в повторный транс, то мы будем обсуждать с ним выявленную ситуацию, его состояние, причинно-следственные связи, определившие его жизнь. Такая беседа будет включать в себя встроенные внушения, направленные на работу с состоянием, которое есть у человека. Это так называемый гипноз без гипноза, когда внушения предъявляются вне формального транса. Возможны другие варианты сброса негативных эмоций, состояний из других видов психотерапии. Я чаще предлагаю или нарисовать состояние, выразив его на бумаге, или сбросить негатив с использованием техник НЛП, с визуализацией выведения переживания из себя. Но это я использую гораздо реже, чаще обхожусь средствами гипноза.

Транс «Коридор с дверьми»

Транс начинается, как путешествие в ресурсное место, предложенное терапевтом, но затем превращается в гипноаналитическое исследование. Вначале я приведу один вариант, который для гипнабельного клиента, вероятно, был бы сокращен.

Удобно устроившись, вы можете прикрыть глаза, потому что многое, что я буду просить вас представить, легче представлять именно с закрытыми глазами. И когда веки закрываются, это похоже на отгораживание от внешнего мира, и вы можете направляться в путешествие. И каждое путешествие — это дорога, а дороги могут быть разные: и шоссе, по которому бегут множество машин, и проселок, по которому бывает неудобно ехать, покачиваясь на ухабах, и тропинка, по которой можно идти.

Если вы представите тропинку, идущую через лес, то можете, мысленно опустив глаза вниз, видеть свои ноги, идущие по этой тропинке в своем неспешном ритме, удаляясь откуда-то и к чему-то приближаясь. И тропинка может петлять среди деревьев, узловатые корни которых нет-нет, да и проступят на ней среди трещинок почвы. И можно смотреть, какие растения растут по сторонам, и слышать звуки лесных птиц, крики, иногда хлопанье крыльев. И все это позволяет быть в каком-то удивительном контакте с собой, со своими чувствами, которые вы несете в себе вдаль по этой тропинке. И может быть, вы ощущаете, как то, что беспокоит вас, становится сильнее, когда вы видите, что тропинку преграждает непроходимая стена, как будто что-то знакомое откликается внутри. И хочется найти выход, хочется найти свою дорогу, которая почему-то оказалась перекрыта.

И в этой стене в своем поиске вы неожиданно замечаете дверь. И поднося руку к ручке, касаясь ее, ощущая ее своей рукой и потянув на себя, вы видите перед собой не проход на другую сторону, а лестницу, уходящую куда-то в свое пространство, ступеньки лестницы. И горят огни, которые как будто приглашают вас в дальнейшее путешествие. И позволяя двери за собой закрыться, оставаясь наедине с собой, вы начинаете шагать со ступеньки на ступеньку, шаг за шагом. И с каждым шагом вы ощущаете наступление какого-то особенного состояния, все больше, больше расслабленности, внутренней сосредоточенности и одновременно какой-то необычной открытости, готовности, как будто резонанс этого ощущения внутри становится все сильнее и сильнее,

гулким, чувственным эхом отзываясь в звуке шагов. Дальше и больше, дальше и больше.

И в какой-то момент, когда напряжение достигает предела, в конце лестницы появляется еще одна дверь. И отворив ее, вы попадаете в коридор — в коридор, в котором видите множество дверей, и каждая из них ведет куда-то, как будто это коридор жизни, коридор воспоминаний. И есть двери, которые открыты, как будто зовут и готовы принять, и есть те, которые закрыты, но не заперты, и есть запертые двери, в которые нельзя попасть сейчас. И движимый каким-то особенным внутренним чувством, резонансом, вы чувствуете, за какой дверью хранится то воспоминание, тот день, то событие, которое сейчас так гулко отзывается в вас. И я не знаю, будет ли эта дверь открыта, закрыта или заперта, но вы сможете отыскать ее.

И когда вы сделаете это и подойдете к нужной двери, один из ваших пальцев поднимется, чтобы сказать об этом. Сказать, хорошо, и решить, что вы готовы войти и можете войти туда. И тогда, когда вы готовы шагнуть, палец поднимется снова, и тогда вы можете сделать этот шаг. И, наверное, здесь могут потребоваться и смелость, и уверенность, и устойчивость, которые вы несли с собой сюда, которые приобрели в предыдущих путешествиях. И вы можете вновь использовать это, а ваш палец может дать сигнал своим движением, что вы нашли здесь то, что с вами происходит. И тогда вы можете понять, что вы можете справиться с этим здесь и сейчас, решить то, что оставалось нерешенным столько времени, используя все свои силы, мужество, используя свое желание сделать это.

Позволяйте этому происходить, позволяйте себе почувствовать удовольствие от победы над этим. И когда все завершится, и вы ощутите радость успеха, придет время отправиться в обратное путешествие. И выйдя в коридор, вы можете дойти до лестницы, возвращаясь по ней. И если действительно то, что беспокоило вас, оказалось решенным, поднявшись на поверхность, вы с удивлением увидите, что стена исчезла, да и тропинка, по которой вы шли, продолжается уже в каком-то другом, измененном виде. И, наверное, это что-то значит, и вы можете пойти, двинуться по этой тропинке, ощущая в себе то, что неожиданно для себя вы получили, а затем оказаться со всем этим здесь, в этой комнате, чтобы из нее пойти дальше, еще дальше по своей дороге, зная, как могут исчезать стены, которые когда-то неожиданно появились.

Шаги транса «Коридор с дверьми»

Вначале я описываю природное место: лес, тропинка в лесу, затем стена, как символ препятствия. Есть дверь в стене, но дверь, которая ведет не на другую сторону, а которая ведет вглубь. Клиент движется вглубь по ступенькам, уходящим вниз (у ряда клиентов — вверх, поэтому я стараюсь не давать точных указаний), идет углубление транса, диссоциация от мира внешнего, наружного, поверхностного, и когда диссоциация углубляется, появляется коридор. В коридоре много дверей, из него выходят много комнат, но эти комнаты трех видов: комнаты открытые, комнаты, закрытые дверьми, но не запертые и запертые комнаты, в которые сейчас не попадешь. И опираясь на внутреннее ощущение, человек стремится в комнату, в которую ему сейчас нужно попасть. Это может быть и открытая комната — комната с приятными или достаточно спокойными воспоминаниями, потому что в коридоре представлены все воспоминания.

Событие, относящееся к неприятным воспоминаниям, — чаще комната закрытая, но не запертая, либо запертая, а в запертую комнату не попадешь. Этим я даю возможность человеку сохранять феномен защищенности, закрытости. Человек, входя в комнату, куда его ведет внутренний голос, его ощущения, имеет два варианта: во-первых, войти, понять, что это и выйти. Он имеет возможность диссоциации в случае, если столкнется с чем-то очень неприятным. И во-вторых, войти, чтобы в ней остаться и произвести то, что он предполагает будет правильным сделать с тем, что он узнал. Именно это и является желательным вариантом.

Я могу спросить обратную связь: что произошло, остался ли он в комнате и готов ли работать, я могу попросить через вербальную связь, чтобы он описал, что, какой элемент памяти в этой комнате он нашел, какое воспоминание. Ведь от разрешения найденной ситуации, зависит, что он получит в результате.

Давая внушение на поиск решения, на возможность что-то изменить и исправить, мы ждем, даем человеку время на трансформацию данного воспоминания, на проживание его, на отпускание эмоций, чтобы он сделал новые выводы, пересмотрел, что он считал итогом, и затем предлагаем возвращение на поверхность. Если внутри действительно произошли изменения, я говорю, что произошли изменения снаружи. Чаще всего это означает исчезновение стены, продолжение тропинки, дороги, если я подходил к наведению транса подобным путем.

Подход к идее комнаты или коридора с комнатами может быть реализован как угодно, она является центральной. Но самое главное, эту идею можно использовать повторно, в других трансах, особенно, когда чувствуется, что она цепляет человека, ему интересно, что же там в закрытых комнатах, или он зашел и с испугом вышел. Я могу научить входить в правильные, «хорошие» комнаты для накопления ресурсов.

Коридор может стать сценарной метафорой, символом его работы с собой. Тогда я предлагаю мысль, что в нем может быть много историй, которые следует исследовать, и исправить. Получается достаточно осознанное, даже управляемое движение по терапии, предсказуемое для клиента. Открывая дверь, он попадает не в комнату, он попадает в определенные воспоминания, события.

Если транс повторяется после успешной работы, то первое изменение, которое он может видеть в следующий раз — это большее количество открытых дверей. Двери, которые были закрыты, но не заперты, теперь открыты, готовы к тому, что он может туда входить. Те, на которых висели замки (если Вы создали образ замков на дверях, чтобы показать, что нет сюда входа), лишились замков, в них тоже можно войти.

Транс «Встреча с собой из прошлого»

Давайте начнем с поиска удобства. Удобство — это главное в нашей работе. Будет удобно телу — будет удобно душе. Поэтому отыщите для себя настолько комфортное состояние, насколько возможно. Я предложу Вам сделать то, что уже знакомо для Вас. Я предложу сейчас подыскать для себя какой-то уютный уголок природы, подходящий для путешествия в него сейчас. Есть разные способы отыскивания. И я предложу Вам разрешить этому месту природы найтись самому. Может быть, Вы позволите себе позвать его не столько разумом, сколько поверить, что душа может притянуть, позвать то, что подходит для Вас сейчас, подходит для того, чтобы действительно можно было шагнуть в него, мысленно оставляя все лишнее, все неподходящее позади, и оказаться там. И когда Вы почувствуете те ощущения, которые есть в этом месте, один из Ваших пальцев может двинуться, чтобы показать это. (Сигнал). Хорошо.

И тогда действительно Вы сможете не просто увидеть, какое оно красивое, не просто порадоваться краскам, а может быть даже ощутить запах, который приносится еле заметным ветер-

ком. Может быть, почувствовать, как Вы будто растворяетесь, настолько близкой, родной и приятной может становиться эта природа, этот уголок, чувствуя каким-то особым глубоким чувством, что сейчас это Ваш мир, которому можно раскрыться, наполняясь им все больше и больше. И возможно, здесь есть и чувство свободы и легкости. А главное, что Вы можете почувствовать, что есть что-то особенное, что-то глубоко-глубоко нужное именно сейчас. И можно наполняться этими качествами, этими силами, просто чувствуя, чему-то внутренне улыбаясь, где-то понимая и мудрость того, что происходит, где-то чувствуя то ли благодарность, то ли радость и какое-то радостное спокойствие. Ощущение, когда мир вокруг широкий-широкий, когда знаешь, что за горизонтом он все равно продолжается. И это хорошо.

И тогда Вы можете, обратившись вглубь себя, попросить частичку своей души, может быть ту, которая хотела создать эти границы, закрыться, пригласить сюда в этот мир ту Ленку, Лену, Леночку (детские имена клиентки), которая узнала первый раз о том, что нужно закрываться. Потому что это важно для нее и для Вас. И когда она придет, один из Ваших пальцев, поднявшись, покажет, что это случилось. А Вы можете рассматривать ее лицо, одежду, понять, сколько ей лет и откуда, из какого дня она пришла, какой день в ее жизни научил ее закрываться.

И сейчас самое важное, что Вы можете не просто узнать это, а Вы можете показать ей прекрасный уголок природы, этот мир, рассказывая, что может пройти мимо, если она сейчас научится уходить в себя, уходить в свой ненужный скафандр. Наверно, она пришла оттуда, где не могла найти другого решения. Может быть здесь, в этом месте Вы вместе с ней можете найти его, отыскать и договориться, поверить и проверить. И вначале Вы можете научить ее поверить в себя, в силы, которые есть у нее, может быть даже помочь ей отыскать их, обнаружить в себе. И это поможет ей, когда ей придет время вернуться в свой день, поможет ей прожить его так, чтобы ей нравилось оставаться открытой и верить, принимать, понимать, дарить, чтобы ей нравилось, что ее мир большой и обширный.

И тогда она сможет это чувство открытости пронести сквозь все время и передать его Вам. И оно может продолжиться в Вас и сохраниться вместе с теми приятными чувствами, ощущениями, которые Вы получили от этого уголка природы. И Вы можете сказать Ленке «до свидания», может быть договориться встретиться с ней еще в этом месте или в другом. И затем каж-

дая со своим новым приобретением, наполненная и отдыхом, и другими впечатлениями, может отправиться в свое время: она в свое, а Вы в свое. И у Вас есть столько времени, сколько нужно Вам. И когда почувствуете, что готовы прийти в мир сегодняшний, принести в него себя, Вы сможете это сделать легко и свободно.

Шаги транса «Встреча с собой из прошлого»

Мы начинаем с одного из самых часто используемых вариантов защиты — ресурсного места. Места, которое изначально на стороне клиента, это его территория. Нередко, когда я предполагаю, что могут быть те или иные ситуации в трансе, сопровождающиеся негативными эмоциями, транс я начинаю именно с ресурсного места. С одной стороны, это действительно его территория, с другой стороны это его возможность добавить себе ресурсов. Еще одно уточнение: если это его территория, то он вправе распоряжаться, кто на нее пришел, кто с нее ушел. В данном случае не будет вопроса, приятен или неприятен входящий человек. Чаще всего сам себе человек приятен.

Для понимания, что ресурсное место создано, я запрашиваю сигнал, что оно есть. Я предлагаю войти в контакт, погрузиться в это место, ассоциироваться с ним. Это нужно для углубления транса и для получения ресурсов. После того, как ресурсы получены, я предлагаю пригласить туда себя из времени, когда все началось. Для человека это относительно неожиданный запрос. Сразу возникает вопрос — из какого возраста он придет, тот самый? И нередко сознание не успевает вставить свою версию, появляется более молодой клиент, часто ребенок. И клиент встречается с собой из того времени, когда все началось.

Мне важно понять, пришел или не пришел молодой. Лучше запросить об этом сигнал. Это самый непростой момент с точки зрения эмоций, потому что для клиента это момент понимания, когда проблема началась. Он не фактически, но опосредованно попадает в травму. Здесь есть напоминание о ситуации, с которой все началось. Поэтому надо быть внимательным, возможно потребуются дополнительные средства защиты, не только то, что вы с ним в хорошем месте, где нет ничего дурного, где только вы, и нет никаких событий, никаких других людей, есть вы и природа. Но напоминание есть, поэтому будьте готовы в случае резких негативных эмоций уйти в другое место, как вариант. Может быть, придется вывести клиента из транса. Можно будет

пойти на использование идеомоторных движений, чтобы убрать эмоции, выводя руку в каталепсию в позе чаши, когда ладонь раскрыта вверх, и предлагать эмоции перевести в нее.

Дальше вы можете пойти следующим образом. Чаще всего клиент понимает, откуда пришел маленький, молодой. Если не понимает — он может расспросить, разузнать, откуда, из какого времени, что случилось. Главное, что здесь он начинает непосредственную работу. Она заключается в том, чтобы научить молодого также принимать ресурсы этого места, научить его пользоваться спокойствием, силой, открытостью, теми ресурсами, которые вы считаете нужными. Это первое. Во-вторых, вместе они могут попытаться найти выход из найденной ситуации. Я декларирую, что из этой ситуации можно было сделать иной вывод, который привел бы к другим последствиям, и предлагаю этому выводу научить маленького, чтобы получить иные последствия. Поскольку изменится маленький, должен измениться и большой.

С пониманием иных возможных путей, с новым выводом они оба соглашаются. Если это потребовало проживания эмоций, которые были, если потребовало сил и энергии, они могут восполнить их в этом ресурсном месте. Чаще клиент получает удовольствие и от общения с собой маленьким, и от того, что найдено новое решение. И они расстаются, чтобы каждый пошел в свое время. Но получается, что маленький, уходя в свое время, уходя с новым решением, с новым состоянием, должен трансформировать свою жизнь, и, соответственно, это должно привести к трансформации клиента, его отношения к миру.

В результате такого транс, после того, как все вернулись по своим местам, и транс закончился, мы получаем следующие эффекты. Мы имеем информацию, откуда это началось. И не просто получили информацию, но уже с ней поработали, сделав необходимые психотерапевтические действия. Вопрос об их достаточности будет вытекать из жизни клиента. Но начало положено. Идею встреч в ресурсном месте мы можем использовать и дальше, если это целесообразно с точки зрения продолжения работы.

Транс «Альбом с фотографиями»

Для Вас пришло время осознать себя в настоящем, здесь и сейчас. Когда есть вы, сидящая на этом стуле, когда есть ваши мысли, ваши воспоминания, направленные в прошлое. И в то же время

есть мысли, представления, которые направлены и ориентированы на будущее. Получается, что сейчас для вас могут связаться три времени вашей жизни. Три динамичных времени. И по мере того, как глаза закрываются, вы можете расслабляться и одновременно, возможно, чувствовать движение времени. Движение, которое происходит каждую секунду, с каждым моим словом, которое может проходить сквозь вас. Двигается время, которое отдаляет прошлое и приближает будущее. Но самое удивительное в этом состоянии, которое мы создаем, — это свойство, способность остановить время. Остановить, иногда повернуть вспять, иногда заставить идти вперед быстрыми шагами.

Наверно, у каждого человека есть способ остановить свое внутреннее время, течение своей жизни, остановить и запомнить. И чаще всего это очень простой способ, который есть у многих. Это альбом с фотографиями, который есть в семье, который может быть у каждого. И я попрошу сейчас увидеть совсем другой альбом, отличающийся от того, который есть у вас в реальной жизни, потому что это альбом вашего собственного времени. Я не знаю, захочется вам плакать или захочется улыбаться. Это ваше право. Наверно, многое будет зависеть от того, что найдется внутри. Но вначале это просто альбом. Может быть, толстый, может быть, тонкий, который лежит перед вами, и вы можете видеть его обложку, его корешок, давая себе возможность решить, нужно ли вам идти туда, смотреть в него. И может быть, для начала я предложу вам представить, как будет выглядеть фотография этого момента: сегодняшнего времени. Как будто вспышка — и готова фотография вас теперешнего. И затем ваши руки открывают альбом на первой пустой странице, потому что предыдущие заполнены. И это будет страница сегодняшнего дня. И на нее можете наклеить, в нее положить или поместить каким-то иным образом эту фотографию сегодняшнего момента. А затем можете начать перелистывать альбом назад. И какие-то фотографии будут большими, цветными, яркими, а какие-то — маленькими, черно-белыми. И где-то будет хотеться перелистнуть не одну страницу, а несколько, как будто они слиплись, склеились. И может быть, на каких-то страницах окажутся пустые места, как будто нет фотографий того времени. Дальше и дальше, до самой первой страницы, до самой первой фотографии. Пролитывая то, что хочется пролистнуть, и задерживаясь там, где хочется задержаться, разрешая себе смотреть и не смотреть. И так Вы доходите до самой первой фотографии, с удивлением и интересом, разглядывая себя на ней.

А затем руки могут медленно и внимательно, страница за страницей начать листать обратно: от самой первой фотографии к фотографии сегодняшнего дня. Страница за страницей, отмечая разницу в снимках, решая открывать ли страницы, которые могут стремиться остаться закрытыми, и понимая, что может быть там. И, возможно, фотографии уже меняют свой цвет, размер и даже ракурс, в каком сделан снимок.

И понимая важное для себя, вы доходите до сегодняшней страницы, с удивлением замечая, что последняя фотография сегодняшнего времени уже другая. Ведь прошло время с момента начала, и настал черед другой фотографии. И важно, что дальше уже появляются контуры следующих снимков, фотографий завтрашнего дня. И Вы можете заинтересованно предположить, что будет дальше. Но это дело грядущего.

И тогда Вы можете закрыть альбом, отложить его, расслабиться и погрузиться глубже, давая себе время, принять все, что узнали на глубоком уровне себя. Побудьте в этом состоянии сколько нужно, а затем с удобной для себя скоростью можете придти во внешний мир сегодняшнего дня, который уже готовится перейти в завтрашний.

Шаги транса «Альбом с фотографиями»

Транс подходит как для индивидуальной работы, так и для работы с семейными проблемами. Сейчас я предложил вариант для исследования индивидуальной истории — альбом в этом случае доходит, как правило, до первых фотографий жизни человека. Нередко это фотографии, которые есть в реальности. Человек не помнит себя в самом раннем детстве, и здесь он обычно визуализирует фотографии, которые реально есть. Если речь идет о семейном альбоме, то альбом создается в зависимости от того, какая семья пришла на терапию. Если это супружеская пара, то первой фотографией может быть фотография свадьбы, либо фотографии знакомства. И там, и там все равно есть рождение, но вопрос: рождение отношений, рождение человека... Если это многопоколенная семья, то там могут быть фотографии, которые были еще до рождения клиента, то, как он представляет свою семью.

Процесс начинается с фотографии сегодняшнего дня. Вы можете сфокусировать внимание человека, когда это личный альбом, на фотографии себя, а когда это семейная фотография, вы можете обратить его внимание на то, как расположились

члены семьи на этой фотографии, кто где стоит, позы, выражения лиц и т.д. Можете создать в трансе эффект подготовки к фотографированию: как они собираются, становятся, стараясь создать нужное выражение лица, нужный ракурс, поворот тела.

В этом случае я могу обыграть следующий феномен: фотография делается, но когда она проявляется, оказывается, что на ней может быть иное расположение людей, иное выражение лиц, нежели то, которое предполагалось. Первая фотография — маска, которую они надевают для фотографирования и носят в жизни. А полученная фотография показывает реальность, как оно есть на самом деле. Вместо улыбки может быть оскал, вместо любви ненависть.

Полученную фотографию вкладываем на первую свободную страницу, все предыдущие заняты, и клиент начинает перелистывать альбом с сегодняшней страницы назад. Это момент истины для клиента. И я предполагаю, что он может столкнуться с не очень радостными воспоминаниями. И поэтому я могу ему предлагать пройти эти моменты диссоциированно. Я говорю, что он может перелистывать не одну страницу, а когда ему нужно — две-три, на одних страницах может задерживаться, а другие — перелистывать быстро. И фотографии могут быть разными: цветными, черно-белыми, большими, маленькими. Подобная разница в качестве фотографий может менять отношение к ним. Это возможность для человека ослабить воспоминания о негативных событиях и усилить приятные воспоминания. Я даю возможность не ввалиться в проблему, а опознать ее для себя, понять, что она есть.

Итак, он доходит до самой первой фотографии. В подавляющем большинстве случаев она хорошая. А затем уже начинается прямой просмотр, тщательный и педантичный, сопровождающийся возможным изменением проблемных фотографий.

Если клиент чувствует, что он с этим событием так просто справиться не может, следует перелистывать. Мы вернемся к найденному событию позже. Еще я могу ввести следующий вариант защиты: в старых книгах по искусству была полупрозрачная папиросная бумага, которая прикрывала страницы с картинами. Раньше были и альбомы для фотографий с такой бумагой, она позволяет видеть только контуры изображения, если смотреть через нее. Такой прием помогает избежать возможности воспринять негативно ту или иную ситуацию. После транса, в беседе мы можем обсудить, были ли такие страницы.

Бывают ситуации, когда фотографий нет, есть пустые места. Как правило, это то, с чем клиент не хочет встречаться. Таким образом присутствует диагностика напряженных моментов.

Если есть моменты, которые он может реставрировать, изменить, то я предлагаю сделать это сразу. В этом транс есть не только диагностика, но и возможна работа. Тем более, что транс у нас заканчивается не той фотографией, с которой мы начинали, а я говорю, что время уже прошло, и та фотография, с которой начинали (она может быть проблемной фотографией, потому что начиналось с проблемного состояния), — это уже прошлое. И он может сделать новую фотографию сегодняшнего дня, сегодняшнего времени.

Кроме того, за этой фотографией, на следующих страницах альбома, могут проявляться контуры фотографий будущего. Это планы, выводы, которые он делает, чаще всего позитивные. Они поддерживают изменения, которые он произвел раньше, или которые хочет произвести. Затем альбом закрывается, помещается в какой-то укромный уголок. Если до этого был транс с домом, который будет описан ниже, он может поместить этот альбом в свою комнату. Если дома нет, он может хранить его где-то в глубине себя. Или представить, как отправляет альбом в свою реальную квартиру, в свой реальный дом. Выходим из трансa, затем обсуждаем, принимая решения для дальнейшей работы.

Гипноанализ с использованием сигнала

Я попрошу Вас отследить ощущения в своем теле, потому что сейчас важно будет зафиксироваться на ощущениях, прежде всего, ощущениях в пальцах. И я попрошу Ваши пальцы отвечать движением, когда я буду задавать им вопросы. И пусть они определяют, какой палец, какой руки захочет ответить, захочет показать ответ «да». И палец, готовый говорит «да», пусть вздрогнет. (Сигнал.) Хорошо. А какой палец, какой руки сможет показать мне ответ «нет»? (Сигнал.) Хорошо. И я попрошу Вас почувствовать, ощутить, какой палец, какой руки покажет ответ «не знаю». (Сигнал.) Хорошо. И я попрошу какой-то из пальцев принять на себя возможность какого-то иного варианта ответа, кроме «да», «нет», «не знаю». Это могут быть разные ответы, и это общий ответ, который отличается от «да», «нет», «не

знаю». И я попрошу какой-то из пальцев принять на себя этот четвертый еще один вариант ответа. (Сигнал.) Хорошо.

И тогда я попрошу Ваши пальцы дать мне ответ, сможете ли Вы быстро погрузиться в состояние транса. Разрешите пальцам определить, сможете ли Вы быстро погрузиться в состояние транса. И пусть они ответят, может быть «да», может быть «нет», может быть «не знаю», а может быть какой-то еще ответ. (Сигнал «да».) Хорошо. И тогда я дотронусь до Ваших рук и дам им большую свободу, попрошу их стать активнее. (Каталепсия обеих рук.) Хорошо. И они могут подниматься выше, погружая Вас глубже и глубже в себя. И в какой-то момент, когда Вы достигнете этого ощущения, о котором Вы хотели бы больше узнать (Сигнал «да»), хорошо, и возможно, тогда Вы можете узнать ответ, знаете ли Вы, что это за ощущение, с чем оно связано, погружаясь глубже и глубже в него, отыскивая сильный ответ. (Сигнал «да».) Хорошо. И тогда я предложу Вашим рукам повести Вас к той самой частичке, которая знает об этом чувстве, об этом ощущении. И когда Вы достигнете ее, палец, который отвечает «да», покажет это. (Сигнал «да».) Хорошо.

И тогда я попрошу Ваши пальцы сказать мне, есть ли что-то, что мешает Вам узнать правду об этом. Есть, нет, не знаю. (Сигнал «да».) Есть, это важно. И тогда, когда есть что-то, что мешает, есть ли возможность узнать об этом? (Сигнал «не знаю».) Хорошо. Пусть рука, на которой отвечает палец «да», определит путь к возможности узнать. И если такая возможность есть, она может начать подниматься к голове. Но если такой возможности нет, она может начать опускаться. Просто позвольте этому происходить, и в этом есть что-то важное. (Рука начинает опускаться). Хорошо. И пока эта рука опускается, другая тоже может начать опускаться, находя решение того, что есть сейчас, решение мудрое, которое принесет внутреннее спокойствие, гармонию, силу. Хорошо. В то же время можно пожелать себе то, что важно для Вас сейчас, отыскивая.

Позволяйте. И из глубины может прийти решение, которое позволит пройти, поменять, сделать лучше. И можно пройти сквозь привычные чувства, дела. Решая, чему пришло время уйти, что можно отдать, отпустить, и что принять взамен. (Сигнал «да».) Хорошо. Почувствуйте, что еще должно произойти. (Сигнал «да».) Хорошо. И когда это будет завершено, это может почувствоваться в глубине себя и сохраниться там.

Шаги гипноанализа с использованием сигналинга

Мы будем говорить о структурном использовании сигналов. Когда мы говорили о сигналах, я писал, что движением пальца клиент может показать, нашел он ресурсное место или нет. Можно показать, в предыдущем трансе, что пришел более молодой. Одиночный сигнал показывает наличие факта, что определенный этап транса произошел.

Другой вариант: сигналы пальцами «да» и «нет», ответы на вопросы «да» и «нет». Обычно сознательно или бессознательно определяются 2 пальца, один из которых будет отвечать «да», другой — «нет». Но возможны, по меньшей мере еще 2 варианта ответа. Во-первых, «Не знаю». «А не знаю я, нашел это событие или не это», — третий ответ, который выбивается за пределы такой двойственности. И четвертый — совершенно разнородный, это «Сомневаюсь я, что нашел я этот ответ». Или «вообще я сейчас не о том думаю, о чем Вы меня спрашиваете» и т.п. Все это входит в понятие четвертого ответа, не укладывающегося ни в «да», ни в «нет», ни в «не знаю». Надо оставить возможность такого варианта ответа.

Получается, что у нас уже 4 варианта. Если я хочу дать человеку возможность реализовать все варианты, значит, у меня должен быть клиент, который входит в транс достаточно глубоко. Если погружение будет неглубоким, сигналы будут под контролем сознания, и мне не удастся этот контроль обойти. А нужно состояние, когда пальцы сигнализируют сами по себе, опираясь на бессознательные послылы. Значит, я должен постараться создать у клиента состояние глубокого транса.

Я могу предлагать давать сигналы движениями пальцев буквально с самого начала транса, когда сознание еще бодрствует, приучая пальцы двигаться, и постепенно погружать клиента в транс так, что сигналы сознательные будут переходить в сигналинг, в бессознательную реакцию.

Могу начинать индуцировать сигналинг на фоне наведенного транса. Я буду предлагать клиенту в трансе вопросы с заранее предполагаемыми ответами, создав диссоциацию пальцев, предлагая им отвечать самостоятельно. Лучше, если руки к этому моменту в левитации или в каталепсии, это дает большую свободу пальцам.

Итак, сигнал ставится, либо до начала транса, либо в самом начале, затем мы углубляем транс, и при этом можем задавать вопросы, определяя глубину транса, которую демонстрирует клиент. Что это значит? Это значит, что когда транс неглубокий,

мы будем получать ответы больше от сознания. Это видно по движениям пальцев, они достаточно размашистые, с большой амплитудой, медленные. Чем глубже транс, тем движения все больше становятся малоамплитудными, быстрыми, подрагивающими. По характеру движений пальцев мы можем судить, на какой глубине транса находится человек.

Когда мы считаем глубину транса достаточной, то задаем вопросы, рассчитанные так, чтобы в их основе лежали ответы «да», «нет». При этом возможны еще 2 варианта ответов. Вопросы зависят от того, что предложил клиент как проблему, какими путями мы хотим пройти к информации, это личное творчество терапевта. И получив достаточное количество ответов, транс можно продолжать в зависимости от того, что было заявлено, что узнали в результате ответов. Можно завершать, если транс был чисто информационным.

Если задача транса не только информация, а это чаще бывает именно так, то можно в зависимости от полученной информации переходить к терапевтическим действиям. Это могут быть и ресурсные транссы с поиском необходимых ресурсов, это могут быть и внушения, направленные на преодоление того, что узнали, на разрешение ситуации. Это могут быть и неспецифические внушения, направленные на активизацию бессознательных процессов, в частности, в предлагаемом трансе мы перешли на работу с идеомоторными движениями.

Использование сигналинга удобно еще тем, что найденная информация может оставаться на уровне бессознательного, т.е. мы не столкнемся с абреакцией и необходимостью на нее реагировать.

Ключи ЛеКрона

Психолог и гипнотерапевт Лесли ЛеКрон предложил использовать 7 общих вопросов, ответы на которые приходят через сигналинг. Вопросы стараются охватить весь спектр возможных ситуаций и проблем, которые вызывают симптомы или дискомфорт. Это помогает быстро добраться до источника каких-либо физических или эмоциональных симптомов.

Он предлагает после индукции транса, настроить идеомоторные сигналы «да», «нет», «не могу сказать». Затем вопросы задаются по одному. Если ответ неясен, вопрос переформулируется и задается повторно.

Он создал эти ключи, прежде всего, для гипноанализа причин психосоматических расстройств, но они применимы и при других проблемах.

Вы можете использовать акроним КОВПИСВ, чтобы запомнить их: конфликт, органический язык, вторичная выгода, прошлый опыт, идентификация, самонаказание, внушение.

1. Конфликт (внутриличностный)

Объяснение: конфликт происходит, когда внутри вас одновременно борются два стремления. Вас разрывает в двух направлениях, и это отнимает много энергии.

Вопрос: Является ли симптом результатом конфликта внутри вас? Ощущаете ли вы, что вас тянет в двух направлениях?

2. Органический язык

Объяснение: симптомы могут быть вызваны органическим языком — фразы в нашей повседневной речи, содержащие упоминание органов, тела в негативном ключе. Например, мы говорим такие вещи, как, моя работа — это головная боль.

Вопрос: Вы чувствуете, что ваши негативные слова и мысли проявляются в симптоме?

3. Вторичная выгода (у ЛеКрона — мотивация)

Объяснение: человек может быть мотивирован, чтобы иметь симптом, благодаря которому он решает другую проблему. Например, дети болевают, чтобы избежать детского сада и остаться с мамой.

Вопрос: Есть ли что-то, что хочет сохранить этот симптом? Помогает ли симптом решить другую проблему?

4. Прошлый опыт

Объяснение: одной из причин симптома является очень эмоциональный эпизод, который произошел в прошлом, но влияет на человека до сих пор.

Вопрос: Является ли симптом результатом события в прошлом?

5. Идентификация

Объяснение: Идентификация возникает, когда существует сильная эмоциональная привязанность к другому человеку, который имел или имеет такой же симптом. Часто это связь с умершим человеком.

Вопрос: Связано появление симптома с кем-то, кто имел такой же или похожий симптом?

6. Самонаказание

Объяснение: иногда тягостный симптом может компенсировать чувство вины. Бессознательное выбрало его как форму самонаказания.

Вопрос: Является ли симптом наказанием себя за вину?

Если ответ «да», следует придумать набор вопросов определяющих, перед кем и за что есть чувство вины.

7. Внушение

Объяснение: причиной симптома является внушение или самовнушение. Идея была принята на бессознательном уровне. Она обычно вводится на фоне эмоционального сдвига, и с тех пор является автоматической и не подвергается критике сознания.

Вопрос: Является ли симптом результатом внушения, которое дали вам авторитетные люди, или вы дали его себе самостоятельно?

Проективные методы

К проективным методам гипноанализа условно относятся трансы, дающие информацию в символическом, завуалированном виде, которые говорят не о конкретных событиях, а о личности человека. Трансы предполагают определенные стандартные походы, в ответ на которые человек реагирует индивидуально.

Транс «Дом»

Наверное, дом — это больше, нежели чем просто строение, причем больше с разных точек зрения. Но сейчас я предложу вам начать проникновение в эту идею с очень простой и естественной вещи, с очень простого естественного предложения. Это даже не будет предложением закрывать глаза. Здесь закрывать глаза может быть и не обязательно, хотя вам будет виднее, правильно это будет сделать или неправильно. Просто я предложу вам подумать одной частичкой себя, а другой частичкой даже почувствовать. Но

почувствовать — это не просто чувство, это как интуиция, как притяжение. В результате и обдумывания, и интуиции, и внутреннего притяжения я предложу вам осознать, какой уютный уголок природы был бы подходящим для вас, чтобы там построился ваш дом. Это может быть и опушка леса, и берег реки, и подножие гор, и поле, и многое-многое другое. Из всего такого многообразия и красоты можно позволить выбрать или разрешить выбраться тому, что будет подходящим для вас сейчас. И может быть, сейчас, когда выбирается это место, может быть, уже можете предположить, как встанет здесь дом, какой вид будет из окон, что будет вокруг. Но пока это мечты. И для того, чтобы стать планом, а затем домом, нужно начинать с чего-то более глубокого, и когда есть понимание необходимости углубляться, можно приступать, углубляясь, создавая котлован для фундамента — ведь дом начинается с фундамента. И фундамент — это то, что затем перестанет быть видимым. Он будет глубоко, но он будет той опорой, на которую встанет и будет опираться весь дом. Создайте свой фундамент, оцените его крепость, надежность. И ощущая важность надежности, можно позволить фундаменту как опоре быть действительно таким, каким он должен стать для вашего дома. И затем, когда выводится фундамент, он поднимается выше, выше и выше, опираясь на него, на ту часть, которая будет видна из земли, будут становиться стены. Стены высокие, и стены нужны, чтобы в доме было тепло, и стены дают и тепло, и защиту, и в них есть места для окон и для дверей. И они поднимаются выше. И когда они выросли, приходит время, приходит время строить крышу, ставить ее. Потому что она должна и сохранять это тепло, и защищать от непогоды, чтобы в доме было уютно, сухо, чтобы любая непогода обошла стороной тех, кто в доме. И там, наверху, где крыша соединяется, ставится конек. Прежде, в старину там действительно была фигурка коня, петуха, которая должна была защищать дом от злых сил и духов, сохраняя в нем добро и радость. И затем, заходя внутрь этого дома, можно понять, что будет внутри, какие комнаты и для кого. Потому что внутреннее убранство будет зависеть от того, кто будет жить в этом доме и приходить в него. Но из всех комнат сейчас я предложу выбрать и отыскать или создать одну комнату для себя. И в ней может быть все то, что нравится вам, все то, что вы любите — книги и цветы, может звучать музыка, может гореть камин — то, что дает уют и приносит удовольствие именно вам. Может быть тогда, очутившись в мягком кресле в этой комнате, вы можете позволить себе задуматься о чем-то важном, самом важном для себя. И может быть

это важно, что строя и украшая этот дом, здесь есть комната для вас, есть время для вас. Может быть тогда, когда это время вы решите остановить, чтобы когда-то начать его вновь, вы можете выйти из своей комнаты, выйти из этого дома, закрыть за собой дверь. И идти по дороге, которую вы знаете, прийти сюда во внешний мир, зная, что дорога сохранится и в нужное время приведет вас вновь к вашему дому. И вы сможете войти туда. Потому что это ваш дом, ваш мир. Хорошо.

Шаги транса «Дом»

Транс «Дом», может быть и проективным тестом, и ресурсной метафорой, в зависимости оттого, как вы его используете.

Для дома нужно место. Я предлагаю клиенту найти подходящий природный уголок. Причем не только увидеть место, но оказаться там, ощутить его, ассоциироваться с этим местом. Возможно, просить дать сигналы о завершении того или иного действия или этапа. Можно еще представить, как в этом месте расположится дом, куда будут направлены окна, двери. Частое желание человека — представить дом сразу. Я не возражаю против представления, я говорю о том, что процесс начинается с фантазии, а становится планом. И все происходит по порядку.

Первый элемент, который человек строит — фундамент, без чего невозможен дом, то, на что он опирается. И от качества фундамента зависит, что будет с домом, насколько он будет надежным и устойчивым. Большая часть фундамента скрыта в земле. Здесь вы можете обыграть аналогию с бессознательным. Часть фундамента, которую называют цоколем, выходит из-под земли, и на нее выставляются стены.

Стены определяют внешний вид дома, каким его видят со стороны. Стены дают тепло, стены дают защиту. В стенах оставляются проемы для окон и дверей. После в беседе я могу узнать про все элементы дома. Стены бывают и толстые, и тонкие, окна, как бойницы и как широкие витрины. Каждый строит свой дом, опираясь на свое понимание целесообразности.

Крыша — то, что защищает от непогоды, от стихии. Если стенам приписывают функцию защиты от социума, то крыше чаще присваивают идею защиты от стихии. Я часто говорю, что на крыше есть конек — место, где соединяются половинки крыши. Он называется так с древних времен, да и сейчас в какой-то степени соответствует своему назначению. Это фигурка на кры-

ше, которая предназначена для того, чтобы злые силы и духи не смогли попасть в дом. Это необязательно голова коня, благодаря которой такая часть архитектуры получила свое название. Это может быть стилизованное изображение солнца, трилистник или действительно фигурки.

Далее переходим к внутреннему устройству. И здесь человек, с одной стороны, выбирает разные внутренние решения, создает разные комнаты. Я всегда акцентирую его внимание на одной комнате — комнате для себя. Хотя весь дом строится для себя, но обычно человек готов пускать в него других, планировать жить с другими, но должна быть комната для себя. В ней все самое любимое, приятное, уютное. Эта комната может стать местом силы, ресурсным местом, убежищем для других трансов. Она может носить характер и защиты, и источника мудрости, и источника тепла, и внутренних изменений.

Когда все выстроено, когда задачи решены, он покидает комнату, покидает дом, закрывая его за собой. И по дорожке приходит сюда. У него всегда есть шанс, возможность при желании прийти в построенный дом.

В трансе я могу ставить определенные акценты. Например, если меня интересует внутренний мир клиента, прежде всего, я буду разрабатывать идею собственной комнаты. Если меня будут интересовать взаимоотношения в семье, мы будем исследовать, какие комнаты есть в доме, где и как они расположены друг относительно друга, убранство комнат, наличие общего пространства для всех.

Если меня будут интересовать социальные связи, я узнаю, каков внешний вид дома и более тщательно буду предлагать оформить территорию около него. Хочет ли он проложить дорожки для гостей или, наоборот, там непролазные кусты? Канва транса зависит от того, что мне будет важно узнать о человеке.

После транса мы обсуждаем созданные элементы, и я могу составить представление о личности клиента.

Транс «Автоматический рисунок или автоматическое письмо»

Перед началом процесса задайте себе цель: что бы вы хотели узнать от своего бессознательного? Это цель для себя. Это ваше общение с собой. Что бы вы хотели узнать от своего бессознательного? И может проявиться какой-то рисунок или какая-то фраза, слово.

И я попрошу вас устроиться удобно, так, чтобы можно было рисовать, писать, положить планшет на колени, чтобы это было удобно для вас. Определитесь. Может быть, даже задайте вопрос своей руке, которая держит ручку, каким образом ей будет удобно входить в состояние транса, каким образом ей будет удобно контактировать с вашим бессознательным. Удобно ли ей будет лежать для этого на листе бумаги. Может быть, удобнее, если она будет приподнята над листом и касаться только ручкой. Может быть, она будет приподнята высоко с тем, чтобы потом могла опуститься. Затем, имея уже все необходимые условия для этой работы и имея запрос, вы можете с излюбленной вами скоростью погружаться вглубь себя, давая возможность руке и ручке в какой-то момент стать свободными, давая возможность стать свободными тем частичкам в глубине вас, которые готовы откликнуться на тот запрос или на тот вопрос, который появился у вас, который есть у вас к себе. Погружаясь глубже и глубже с этим вопросом в себя, вы можете с удивлением почувствовать, что в глубине вас рождается отклик. Пусть этот отклик отправится в вашу руку, в вашу ручку, и они начнут свое движение. Может быть, это где-то в глубине будет напоминать вам время, когда вы учились: учились писать, с удивлением чувствуя, как непослушные пальцы сжимают ручку, пытаясь найти комфортное положение так, чтобы она держалась уверенно. С удивлением чувствуя, как маленькая рука, детская ручка держит свою ручку, — может быть, первую. И пальцы начинают двигаться, рука учится писать, рисовать. Появляются первые знаки: палочки, крючочки... Интересные движения, рождающиеся на кончиках пальцев маленькой ручки и в той ручке, которая пишет, продолжающиеся из одного значка в другой, движения, рождающиеся в глубине. Позвольте им становиться все больше и больше, как будто бы проникая с каждым движением глубже и глубже в себя, к тем частичкам, которые знают, которые хотят сейчас поговорить, написать или нарисовать, как будто бы это первые рисунки, где появляется домик, где появляется труба, из которой вьется дымок. Окно, дверь, солнышко в небе... Прекрасная, легкая картинка, которую хочется нарисовать. А могут появляться другие рисунки. Движения большие, сильнее, как будто бы они вступают в какой-то особенный резонанс с внутренними ощущениями. Хорошо. С внутренними чувствами, с желанием, которое становится больше и больше, интереснее. Чувство — как будто бы из глубины рождаются эти движения, эти линии. Удивительным образом линии могут сливаться в рисунок. Крючочки превращаются в буквы и продолжают в слово.

Может быть, в то слово, которое сейчас звучит где-то в глубине и приходит, появляется. Может быть, способное удивить. И каждое движение позволяет чувствовать себя чуточку по-другому, продолжаясь, давая возможность пойти и еще глубже, двигаясь дальше, больше и больше позволяя найтись тем ощущениям, которые просятся, которые готовы пойти. И еще, и еще, столько, сколько нужно, как будто бы сейчас идет поток: поток, который интересным образом начинается где-то в глубине, проходит через руку, ручку, продолжается в бумагу больше и больше. Как будто бы сейчас выходят и идут чувства, эмоции, мысли. Они текут своей чередой. Разрешайте, разрешайте им продолжаться, давайте им свободу, позволяйте этому удивительному чувству из глубины вас превращаться в движения и продолжаться, и еще, и еще, больше и больше. Как будто бы рука может искать, пробовать, находить то, что продолжается в душе. Она может найти это в душе и в глубине получить согласие. И тогда это движение может происходить и еще, и еще. Столько, сколько хочется в глубине. Столько, сколько есть необходимость. Когда именно там происходит то, что должно происходить. Просто чувствуйте необходимость, чувствуйте значимость того, что происходит. Просто продолжайте столько, сколько нужно. И рука или ручка могут идти в своем внутреннем танце, позволяя продолжаться этому танцу как движению в глубине, позволяя появляться какому-то внутреннему чувству, порядку, гармонии, давая возможность получить те чувства, то состояние, к которому стремитесь. Давая возможность получить и узнать ответ. Давая возможность проявить себя, открывая себя наружу в каждом движении еще и еще, столько, сколько нужно. Разрешайте, позволяйте себе продолжать это столько, сколько нужно. Потому что сейчас именно ваша рука может управлять этим движением. И тогда я замолкаю, давая возможность именно руке, ручке продолжать столько, сколько нужно... Хорошо. Позволяйте... Хорошо... Когда вы завершите, вы можете позволить себе отдохнуть. Себе, руке, ручке. И затем вернуться сюда... Хорошо.

Шаги транса «Автоматический рисунок или автоматическое письмо»

Автоматический рисунок и автоматическое письмо — феномены, описанные давно, напрямую связанные с двигательным автоматизмом. Сейчас я описывал вариант, близкий к классическому, хотя в терапевтической практике чаще его применяю не с диагно-

стической целью, а с терапевтической. Когда человек, у которого в руке есть карандаш, ручка, входит в состояние транса и отыскивает движение, которое хочет делать рука, проявляя негативные эмоции, которые в нем бушуют. Это движение остается на бумаге различными линиями, когда он выбрасывает свои эмоции.

Как организовать процесс автоматического рисования? Чаще я использую планшет с фиксатором, в который вкладываются несколько листов бумаги. Почему несколько, а не один? Потому что бывает так, что человек, входя в контакт с негативными эмоциями, давит с такой силой, что бумага рвется, просто клочки летят. Кроме того, несколько листов играют роль амортизатора, и человеку легче писать.

Можно использовать ручку, карандаш, фломастер — все, что угодно. Но у всего есть плюсы и минусы. Ручка может перестать писать, карандаш может ломаться, фломастер — оставлять кляксы.

Стратегия автоматического рисунка, автоматического письма, состоит в следующем. Вначале ставим цель на работу, формируем запрос к бессознательному, что хотим получить. Затем идет погружение в транс. На этом этапе возможны несколько вариантов положений руки с ручкой. Первый вариант: рука с ручкой или карандашом лежит на поверхности бумаги. Самый простой вариант для введения в транс. Сложность будет в ограничениях для руки. Как правило, лежащая рука будет расслабленной и малоподвижной. И поэтому рисовать или не будет, или рисунок будет ограничен, потому что ладонь зафиксирована, или нужно будет индуцировать ограниченную левитацию, чтобы рука не «улетела» от листа. Вариант второй, который я использую чаще: рука поднята вверх, рука выведена в позицию для каталепсии. Я добиваюсь в трансе автономности руки, добиваюсь начала движения в воздухе, а затем предлагаю руке опускаться, чтобы движения продолжились на листе бумаги. В этом случае, также возможно несколько «но». Первое «но»: ручка может элементарно выпасть из руки. Тонус руки меняется, и ручка может просто выпасть либо повернуться таким образом, что она ни писать, ни рисовать не будет. Другое «но»: рука, опускаясь, особенно, когда она совершает какие-то движения, может опуститься благополучно мимо листа. В трансе человек не отслеживает свое точное пространственное положение.

Третье положение руки с ручкой, которое я использую также достаточно часто, когда рука поднята невысоко и касается бумаги пером ручки, стержнем карандаша. Именно касается, но не опирается.

Чем отличается создание рисунка от письма? Это прежде всего зависит от запроса, который человек себе поставит. И будет зависеть от внушений, которые я буду давать, и которые больше направлены на рисунок или на письмо. Я предлагаю в наведении руке двигаться, что-то рисуя или выписывая буквы, слоги. В представленном выше примере, описан транс, реализованный на группу, поэтому там были предложены оба варианта. Механизм, по которому происходит реализация бессознательных посылов через рисунок или письмо, примерно одинаков.

Итак, моя задача — навести транс, используя диссоциацию, раскрепощая руку с ручкой, направляя внимание клиента к значимости его проблемы, вглубь себя, где есть знание о том, как ее решить. Человек погружается в себя с готовностью найти отклик, ответ, посыл изнутри. И когда находит, рука начинает движение. Я жду этого момента. И когда дожидаюсь, предлагаю движения сделать сильнее, активнее, мощнее. Могу вспоминать какие-то ситуации, связанные с письмом, с рисованием, в том числе и из детства. Я сопровождаю процесс до той стадии, пока человек не завершит рисование или письмо. Затем предлагаю расслабиться, отдохнуть, побыть некоторое время в состоянии внутреннего покоя, когда он все сделал, и вернуться с тем, чтобы обсудить. Получив рисунок или фразу, мы начинаем с клиентом анализировать, обсуждать то, что получили.

Если для клиента метод представляет интерес, я научу его, как продолжить подобные упражнения в самогипнозе, развивая успех.

Транс «Исследование семейной системы»

Сегодня чудесный день. Светит солнце, птички голоса слышны за окном. Запахи цветущих растений прилетают сюда и зовут за собой. И закрывая глаза, чтобы лучше ощутить эти ароматы, пропустить их в себя, с удовольствием вдыхая. Хорошо. И можно оставить здесь себя, сидящим в кресле, а глубокой частью себя, уже замороженной этими дурманящими запахами, потянуться наружу, прислушаться к звукам природы, в которые может уходить мой голос, и отправиться в путешествие куда-то далеко, на природу.

И я предложу этой части Вас начать не просто внутреннее движение, а делать это с приходящими ощущениями расслабления, легкости, предвкушая появление уютного уголка природы, который зовет Вас сейчас, приглашает, притягивает. И важно,

что, увидев его, внутри появляется ощущение, что это Ваше место, как будто этот уголок природы чем-то настолько близок, что может принадлежать только Вам по внутреннему чувству, когда есть внутреннее чувство близости и родства. И можно улыбнуться навстречу этому уголку и оказаться в нем так, как будто есть только он, а все остальное далеко-далеко. И я не знаю, что это за место. Может быть, лес, может быть, берег реки или моря, или горы, или цветущий сад, главное, что это Ваше. И вы можете почувствовать тот особый аромат, который есть здесь, в этом воздухе, который разливается вокруг, еще больше дурманит голову, позволяет раскрываться расслабленно и спокойно, так, чтобы это ощущение расслабленности и спокойствия проходило глубже, и это было бы так прекрасно, когда и мой голос, и все остальное может как будто превращаться, может быть, в шум ветра, может быть, в шелест листьев или плеск воды, какие-то далекие звуки, позволяющие чувствовать себя очень спокойно.

И тогда, ощущая прекрасное единство с этим миром, можно пригласить сюда тех, кто близок Вам. Может быть, это будут родные, друзья, может быть еще кто-то. И они могут появляться здесь одновременно или по одному. Вы видите каждого из них, и он что-то может говорить Вам, а Вы отвечать ему, приветствуя или говоря, что хочется сказать сейчас. И удивительно, что они как будто знают, насколько близки они вам, потому что каждый из них останавливается на своем определенном расстоянии от Вас и друг от друга. И может быть удивительно, что кто-то из тех, кого Вы готовы были увидеть, не появился, а может быть, наоборот, пришел тот, кого Вы и не ждали. Понаблюдайте за этими людьми, за выражениями лиц, движениями, за тем, где они остановились, и с удивлением Вы можете понять что-то важное.

А затем позвольте себе включить особое внутреннее зрение и увидеть те связи, которые соединяют Вас с ними, с каждым. И может быть, вновь удивляясь, отыскать, где эти связи будут очень прочными, а где-то совсем призрачными, где-то вас соединяют как будто толстые канаты, а где-то тоненькие нити. И в этих соединениях текут сила и энергия, Эмоции и чувства, и Вы можете наблюдать ток энергии, идущий к Вам и идущий от Вас, и это интересно и важно, и Ваши ощущения, которые есть от каждой из этих связей, соединений. И наблюдая за всем этим, Вы можете что-то сделать уже сейчас, чтобы изменить то, что есть, а может быть что-то понять, чтобы сделать это позже.

А пока Вы можете поблагодарить всех и пообещать, что Вы пригласите их вновь, и сказать им: «До свидания». И вновь оставаясь в своем уютном месте, позволить себе почувствовать, какие силы есть в этом месте, у этой природы, почувствовать свою соединенность, чтобы принять их. Принять, напитаться, наполниться этими силами, может быть, разрешая своей внутренней мудрости выбирать самой, а себе просто чувствовать, ощущать, что приходит, возможно разрешая разуму понять, зачем. И позволяя сохранять эти силы и связь с этим местом, можно разрешить себе движение в свой привычный мир с тем, чтобы принести в него и силы, и мысли, и чувства, чтобы продолжить здесь что-то очень важное. И у Вас есть все необходимое время и все возможности, чтобы сохранить все важные и ценные связи с природой, с людьми и что-то изменить, позволяйте.

Шаги транса «Исследование семейной системы»

Транс предполагает проведение диагностики семейной системы. Мы начинаем с ресурсного места, которое по внутреннему ощущению человек может принять как свое, родное, близкое. Я даю в ходе наведения транса внушение на ассоциацию с ресурсным местом, даю возможность человеку побыть там, предлагаю ощутить ресурсы, которые есть в этом месте, и, возможно, подпитаться этими ресурсами, если у меня есть предположение, что внутренняя ресурсность клиента снижена, я готовлю его к основному действию. Когда я считаю, что он уже подготовлен: он в трансе, он чувствует себя комфортно, я предлагаю в данное ресурсное место пригласить тех людей, которых он считает близкими. Но одно дело, когда он кого-то определяет разумом близкими, а другое дело, когда присутствует бессознательное внутреннее ощущение близости.

Поэтому на мое предложение может быть следующая реакция. Появляются люди, которых условно можно разделить на три возможные категории, и я об этих категориях ему говорю. Самая большая группа — кого ждали, кого пригласили, тот и пришел. Вторая группа — человек пригласил, но приглашенные почему-то не пришли. И третья категория — кого не приглашали, возможно, забыли, а они пришли. Могут приходиться люди, близкие человеку сейчас, могут приходиться и те, кто умер или был с ним давно знаком, например, старые друзья, которых давно не видел.

Все, кто пришел, могут поздороваться с ним, что-то сказать, и клиент в ответ может поздороваться с ними, тоже что-то сказать. Я даю внушение, что близость — это расстояние до человека, и каждый из них может остановиться на своем расстоянии от него, и в то же время на каком-то расстоянии друг от друга.

Следующий этап, который я предлагаю: я прошу включить особое зрение, которое позволяет видеть, что связывает клиента и тех, кто пришел, то есть связи. Они могут быть условно плоскими: пуповина, нити, канаты, могут быть энергетические соединения. Я даже прошу посмотреть, когда в этих соединениях есть энергия, куда идет энергия, от кого к кому. Это особенно важно, когда речь идет о созависимых отношениях. Признаком созависимых отношений является отток от клиента к тем или к тому, от кого он созависим. Я предлагаю человеку оценить силу этих связей, напряженность, объем, который виден через толщину канатов или ниточек. Я могу предложить человеку сделать то, что он считает нужным и правильным сейчас, изменить такое положение дел.

Завершая процесс, я предлагаю клиенту по его желанию что-то сказать, возможно какие-то фразы, которые продолжают или завершат отношения, или исправят их. А затем прошу сказать всем «до свидания», отпустить всех, побыть еще немного в этом уголке природы, чтобы восстановить ресурсность. Наполненного ресурсами клиента я возвращаю из транса, чтобы обсудить, что он там увидел и нашел.

По результатам обсуждения после транса мы ставим цели, что можно изменить сейчас. Мы даже можем сразу пойти в продолжение сеанса и начать изменять систему. Но чаще мы формируем планы на будущие сеансы и изменения в реальной жизни.

Иногда я попрошу нарисовать увиденное в трансе как схему, в центре которой будет клиент, а вокруг него будут эти люди, и будут отмечены связи между ним и этими людьми.

Когда я предлагаю сразу в трансе что-то поменять или решить, что хочется поменять или что он может поменять, это уже сигнал о том, что изменения возможны. Когда речь идет о семейных проблемах, и вдруг в трансе появляются люди, не имеющие отношения к семье, у меня возникает вопрос, не являются ли эти люди участниками семейной системы, в частности, ее стабилизаторами. Помимо этого, я могу получать информацию о коалициях, кто с кем близок или, наоборот, кто с кем враждует в системе.

Глава 9

ИСКУССТВО ГИПНОТЕРАПИИ. СТРАТЕГИИ И ТАКТИКИ РАБОТЫ В ЭРИКСОНОВСКОМ ГИПНОЗЕ

Организация терапевтического приема

Следует сказать о техническом обеспечении терапевтического процесса. Хочу выделить моменты, которые отличают или акцентируют особенности гипнотерапевтического приема, в отличие от других видов психотерапии.

Оформление кабинета

Джеффри Зейг, один из самых известных учеников Эриксона и президент Фонда Милтона Эриксона, вспоминает, что когда он задал вопрос Эриксону: «Что нужно для терапевтического приема?», — тот сказал: «Два стула и пачка салфеток, и я начинал именно так». Возможно, эту рекомендацию можно взять как базовую, но следует помнить русскую поговорку о том, что встречают по одежке. И клиент, приходя к нам, обращает внимание не только на наш внешний вид, но и на кабинет, в котором мы принимаем.

Кабинет психотерапевта является продолжением его личности и его визитной карточкой. Можно сказать, что облик нашего кабинета и облик самого психотерапевта являются внушением, суггестивным посланием клиенту о том, какой терапевт, как специалист, как личность. Это вопрос позиционирования себя для клиента. Вам следует подумать, каким вы хотите предстать перед клиентом.

Один терапевт будет стараться предстать серьезным специалистом, и тогда его кабинет будет очень деловым, на стенах могут висеть его дипломы, сертификаты, официальные грамоты и благодарственные письма, которые показывают, насколько профессионален и уважаем в своей среде этот человек. Скорее всего, такой специалист будет в строгом деловом костюме, кабинет

с кожаными креслами, хорошо обустроенным освещением, хорошей отделкой.

Кабинет терапевта, который хочет показать открытость и доверительность, скорее будет оформлен в светлой гамме цветов, с детскими рисунками или фотографиями детей, счастливых супружеских пар, возможно с цветущими растениями на подоконнике. И сам терапевт будет в неофициальной, неформальной одежде с открытой улыбкой навстречу клиенту. Часто это будет определять тот контингент клиентов, которые приходят к вам, и совпадения или несовпадения ожиданий клиента и внешнего вида кабинета может определять, останется клиент на терапию, или дело ограничится одной встречей.

Клиенты подбираются к психотерапевту каким-то удивительным образом, и однажды я осознал: чтобы понять, какой я, нужно посмотреть на моих клиентов, которые проходят терапию, которые вошли в резонанс со мной.

Первый контакт с клиентом часто происходит по телефону. В телефонном разговоре я стараюсь одновременно вести две линии: первая — это присоединение к клиенту, внушение ему уверенности, разрешимости его проблемы, возможности помощи ему, если я действительно так считаю, а другая линия носит больше диагностический характер. Выслушивая клиента, я не только стараюсь понять, в чем его проблема, но и определить или, по крайней мере, предположить уровень его мотивации, готовности или неготовности решать свою проблему, ожидания от терапии.

Обычно, беседуя с клиентом, я ищу ответы на два вопроса, которые не задаются вслух, потому что это мои вопросы самому себе. Первый вопрос: *разрешима ли эта проблема методами психотерапии?* Я стараюсь определить, насколько психологичной является предъявляемая проблема, настроен ли клиент на ее решение, является ли его желание решать проблему собственным, или кто-то настаивает на обращении клиента к терапевту, что часто бывает при работе с зависимостями. При этом, когда человек считает, что гипноз способен заставить его сделать что-то без его воли, обращение к гипнотерапевту иногда бывает предельно откровенным: «Доктор, я не хочу бросать курить, но Вы меня заставьте». Гипноз воспринимается как чрезвычайная сила, которая способна обойти его собственное желание. Не буду говорить, что такой запрос заведомо обречен на неудачу. Люди безвольные и склонные к подчинению действительно могут принять запрещающее внушение и таким образом симптом

может быть убран. Но мне не нравится такая работа, я считаю, что гипноз должен помогать человеку, а не мешать.

Второй вопрос: *разрешима ли эта проблема методами моей психотерапии?* То есть я оцениваю свои возможности как специалиста, работаю ли я с этой проблемой или с данным контингентом людей. Возможно, я посчитаю, что другой специалист или метод терапии будет более эффективен, и могу такого клиента перенаправить к другому специалисту.

Возможно, побеседовав с будущим клиентом по телефону и договорившись о приеме, я уже заранее дам ему домашнее задание, которое подготовит его к нашей встрече. Чаще это будет задание, связанное с получением биографических сведений, возможно, я попрошу его написать эссе о своей жизни или даже сказку.

Если у вас есть свой сайт или страница в интернете, то ее оформление также будет презентацией вас потенциальным клиентам. И оформление сайта, и предложение себя, и рассказ о своих научных и практических достижениях, благодарственные письма от других клиентов, которым вы помогли, формируют ваш образ перед теми, кто попадает на вашу персональную страницу.

Иногда возникает вопрос: обязательно ли терапевту иметь свой кабинет? Можно ли принимать у клиента дома, соглашаясь на выездной характер терапии, или в различных местах, меняя их? Наличие собственного кабинета для терапевта важно не только для определенного статуса в глазах клиента. Для клиента кабинет психотерапевта имеет различные значения. Во-первых, он неосознанно принимает кабинет как место, в котором он открывается, в котором происходит определенный процесс. Кабинет становится пространственным якорем для решения и разрешения его проблем, и поэтому смена кабинета нежелательна, поскольку теряется ощущение стабильности процесса, и клиент может испытывать неуютные ощущения, даже если он доверяет терапевту.

Кроме того, кабинет — это место, отстраненное от привычной жизни клиента. Он приходит в него, оставляя все позади. Для клиента кабинет — это чистое пространство, в котором он может начать что-то с чистого листа. Более того, хозяином кабинета и хозяином ситуации неосознанно будет признаваться психотерапевт. А когда терапевт приезжает на территорию клиента, мало того, что все вокруг так или иначе связано с проблемой и с обычной жизнью человека, но здесь еще сам клиент является хозяином пространства, а терапевт — чужак на этой территории, и будет гораздо сложнее работать на чужом поле.

Об этом хорошо знают футболисты, для которых различается понятие игры на своем и чужом поле.

Психотерапевтический договор или контракт

После того, как в ходе первой встречи клиент и терапевт познакомились друг с другом и пришли к мысли о необходимости продолжения встреч, определяются условия этих встреч.

Если у вас есть сомнения в возможной неэффективности работы, вы можете договориться с клиентом о пробном характере встреч на 1—3—5 сессий, чтобы понять степень результативности вашей работы. Возможно, что клиенту захочется узнать, как будут проходить встречи, что будет включать в себя каждая сессия, какие приемы вы будете использовать. Гипнотерапевт должен проинформировать клиента и об особенностях гипнотерапии, о принципах, которые заложены в эриксоновском гипнозе, об ответственности и клиента, и терапевта за свой участок работы. Последнее бывает особенно важно, поскольку у части клиентов есть мнение, что гипноз — это сонное состояние, в котором он спит, а все внушается терапевтом и записывается на подкорку. И для него может быть удивительным, что, оказывается, есть большая часть работы, за которую отвечает именно он, и при отсутствии такой части терапия будет невозможна. Возможно, что придется ответить на вопросы клиента о вашем образовании, вашем опыте. Терапевт должен быть открытым и откровенным в ответе на эти вопросы и любые вопросы, которые задаст клиент, если это не будет вредить терапевтическому процессу.

Обычно я затрудняюсь ответить на первой сессии на вопрос клиента: как долго будет продолжаться терапия? Я могу дать либо примерный ответ, либо по-эриксоновски сказать: «Не знаю», но добавить, что более точно я смогу сказать чуть позже, на последующих сессиях, когда будет понятна скорость продвижения по решению проблем. Важно не давать клиенту несбыточных обещаний, даже если он на них настаивает. Это особенно важно, когда клиент избыточно льстив по отношению к терапевту, а при этом рассказывает о негативном опыте работы с другими терапевтами.

Обычно это сигнализирует о том, что вас хотят втянуть в треугольник Карпмана: жертва — преследователь — избавитель, когда клиент представляет себя жертвой, всех предыдущих тера-

певтов, членов своей семьи и сотрудников — преследователям, а терапевту уготована роль избавителя, и путь к ней уже устлан розами, которые рассыпает перед вами клиент. Чаще всего, если вы дадите втянуть себя в этот треугольник, то убедитесь, что треугольник склонен переворачиваться, и из позиции избавителя вы можете оказаться в позиции жертвы, а сладкоголосый клиент — в позиции преследователя со словами: «Доктор, а я в Вас верил». Если вам рассказывают, что все предыдущие терапевты были плохими, и только вы — ангел, на самом деле вам уже уготовано место в череде плохих психотерапевтов, и важно быть очень осторожным в обещаниях такому клиенту. Обычно сразу следует искать вторичную выгоду в той проблеме, которая у него есть, и прямо говорить об ограничениях, которые такая вторичная выгода может наложить на процесс консультирования.

Лучше уже на первой сессии обговорить частоту встреч, продолжительность одной встречи. Мои клиенты знают, что обычно встреча длится около часа, хотя первые встречи могут длиться дольше, потому что больше времени уходит на сбор дополнительной информации. Особенно это касается первой встречи. Вы можете обговорить возможности переноса сессий, взаимоотношения в случае неявки, опозданий.

Одним из главных условий работы, которые я ставлю для клиента — это безусловное, обязательное выполнение домашних заданий. Мы можем обговорить цели, к которым движемся, но следует отметить, что, как правило, в ходе терапии цели меняются. Это связано с тем, что происходит трансформация внутреннего мира клиента и его понимания желаемого результата. Я не буду настаивать на достижении тех целей, которые были поставлены на первой встрече, здесь терапевт должен проявлять гибкость и понимать причины, по которым клиент цели меняет.

Определяется стоимость услуг терапевта, если это не было определено ранее по телефону, а также порядок расчетов. Можно определить штрафные санкции за неявку на очередную сессию или опоздание. При этом следует помнить, что с психотерапевтической точки зрения опоздание или неявка являются признаками сопротивления, которое усиливается у клиента в процессе психотерапевтического процесса, и это может быть одной из мишеней психотерапии, которую вы обсуждаете с клиентом и учитываете в ходе работы.

Когда я определяю время приема для себя, то стараюсь оставлять определенный временной зазор, поскольку я не могу точно

структурировать время сессии. Оно во многом зависит от той части проблемы, которую мы решаем в данный момент, и нередко зависит от бессознательной реакции клиента и нашей работы именно с ней. Поэтому я не могу сказать человеку: «У нас осталось 5 минут. Что бы Вы еще хотели обсудить?». Я понимаю, что скорость движения по процессу у каждого клиента индивидуальна, и это касается как всего процесса терапии, так и каждой сессии. Общаюсь с клиентом в первый раз, я стремлюсь понять, насколько он многословен в беседе, или, наоборот, стремится давать минимум информации, или дает ее очень коротко и быстро; как долго он стремится находиться в трансе; следует ли он за моей скоростью ведения или притормаживает; склонен ли обсуждать то, что было в трансе, после его завершения; насколько быстро выходит из транса или есть необходимость даже после того, как он открыл глаза, дополнительно активизировать его, чтобы он мог выйти из транса полностью. Поведение клиента на сессии является индивидуальным, и терапевту следует оценивать его и подстраиваться.

Два этапа терапевтической работы

Планируя терапевтическую стратегию, я должен понимать, что клиент, пришедший ко мне, живет в определенном социальном мире, и так или иначе проблема, которую он принес, либо связана с социумом, создана им, либо ее проявление определяет социум человека. У него есть семья — родительская или собственная, у него есть работа: сослуживцы, начальники, подчиненные, у него есть друзья или подруги, с которыми также выстроены определенные отношения. И эта система достаточно стабильна. Как любая система, она подчиняется закону гомеостаза, т.е. старается сохранять стабильность. Придя ко мне на прием, все это он оставляет за дверью кабинета, хотя, конечно, оно незримо присутствует, но немного отстраненно.

Те изменения, которые мы проводим в кабинете, достаточно легко ложатся на душу клиента. Он готов их принимать, он готов двигаться по пути изменений, поскольку наш кабинет является поддерживающим пространством, пространством, в которое он либо не приносит, либо приносит в гораздо меньшем количестве те привычки, те стратегии поведения, которые у него есть в обычной жизни, он больше готов к изменению. Но я должен понимать: выйдя за пределы кабинета, он вернется в свой привыч-

ный социум. И социум привык видеть его вполне определенным, привычным, обычным, а он выходит из нашего кабинета хоть чуточку, но обновленным. И это может удивлять людей вокруг, иногда даже шокировать, и очень вероятно, что он встретится с сопротивлением даже тем благим намерениям, которые у него есть. И не исключено, что это, во-первых, вызовет напряжение в его отношениях с социальным окружением, а во-вторых, если он не будет готов сражаться за свои изменения, произойдет откат.

Планируя работу с человеком, я должен учитывать данные факторы, т.е. транс и другие приемы, которые я буду использовать, будут учитывать как возможную реакцию со стороны социума, так и возможное противодействие негативной реакции. Чаще уже в беседе мы с клиентом начинаем обсуждать, как реагируют окружающие на те изменения, которые происходят, и я буду стараться предостеречь его от чрезмерно оптимистических оценок их отношения, но при этом не внести в результат пессимизм. Кроме того, те домашние задания, которые я буду давать клиенту, очень часто будут включать в себя одной из целей адаптацию происходящих изменений к реальной жизни человека. Либо они будут планировать изначально иное поведение, значимо отличающееся от прежнего, может быть, даже включение в терапевтический процесс наиболее близких людей. Это очень важно, ведь социальное окружение у человека обязательно есть, и насколько быстро произойдут изменения и произойдут ли они вообще, во многом зависит именно от реакции этого окружения.

Это особенно важно, когда вы подозреваете наличие созависимых отношений, а клиента считаете психологически слабой личностью, подверженной различным влияниям. И если не включить в процесс близких людей, то терапевтическая работа будет похожа на перетягивание каната, когда терапевт как сильная личность тянет клиента в одну сторону, и клиент соглашается с ним на приеме, а возвращаясь домой и будучи ведомым в своей привычной среде, он идет за своим ведущим, возможно, в другую сторону. Такие челночные движения не приведут к результату, или результат будет минимальным.

Забегая вперед, могу сказать, что желаемым результатом в такой ситуации была бы трансформация личности клиента из незрелой в зрелую. Но это должно будет привести к революции во всех отношениях, которые есть вокруг клиента, и такие изменения требуют обычно и длительной, интенсивной работы, и готовности клиента и его окружения к таким радикальным из-

менениям, что будет встречаться крайне редко, поскольку характер отношений давно определен и принят всеми сторонами, участвующими в отношениях.

Два этапа терапевтической работы кратко можно определить следующим образом. Вначале мы создаем изменения для клиента в нашем кабинете, а затем стараемся перенести их в его реальную жизнь. Эти этапы связаны друг с другом, четкой границы между ними нет, они сочетаются, плавно перетекают один в другой, но подобную идею обязательно следует учитывать в терапии, поскольку клиент хочет изменений в своей жизни, а не только в нашем кабинете. Мы должны быть не только проводником в транс, но и проводником в реальные жизненные обстоятельства нашего клиента, сопровождая и помогая ему в этом.

Задачи гипнотерапевта

В ходе всей работы, проходящей на протяжении одной или многих сессий, гипнотерапевт решает несколько фоновых задач, которые обеспечивают процесс психотерапии.

Во-первых, нужно создать атмосферу, необходимую для работы. Решая эту задачу, гипнотерапевт активно использует присоединение, как на вербальном, так и на невербальном уровне, демонстрирует открытость, принятие клиента, дает возможность человеку выражать себя и поддерживает его в проявлении своих чувств, эмоций, стремлений. Мы, подбирая для клиента подходящий режим встреч, должны поддерживать бережное отношение к личности клиента, его чувствам, обеспечивая ему возможность наиболее полно раскрыться как вовне, так и внутри себя.

Терапевтическая атмосфера гипнотического сеанса прежде всего должна давать клиенту возможность общения со своим внутренним миром и обеспечивать как хороший контакт с собой, так и возможность проявления себя в беседе с гипнотерапевтом. Терапевт и клиент должны работать в атмосфере доверия и сотрудничества. Гипнотерапия предполагает совместное движение, которое клиент обеспечивает как главная движущая сила, а терапевт — как консультант, обладающий необходимыми знаниями. И именно в тандеме они способны добиваться успеха.

В ходе терапевтического процесса необходимо научить клиента быть искренним, что само по себе является очень ценным, так как может вести к большему раскрытию в обычной повсед-

невной жизни, дает опыт важного научения свободно говорить о своих проблемах, потребностях и желаниях.

Для терапевта важно принять и признать возможности и ограничения каждого клиента. В своем исследовании клиента терапевту следует оценить, какие рамки и ограничения есть в его жизни, в его внутреннем понимании себя, и насколько эти рамки определяют проблему человека, его сегодняшнее состояние и невозможность в его состоянии самостоятельно решить свою проблему. Уже в первичной беседе важно, насколько возможно расшатать, сдвинуть, сделать более гибкими ригидные границы и рамки клиента, понять какие возможности для расширения собственного внутреннего мира у него есть, и насколько он продвигается в осознании этих возможностей. За подобной идеей стоит базовое положение, что человек может все. Но вопрос заключается в том, что он готов из всего выбрать для себя на данный момент, и на что он готов быть побужденным.

Нередко клиент, приходящий на терапию, как образец желаемого состояния называет то, что было в его жизни раньше. И мы вместе с ним должны четко определить, что нельзя вернуться в прошлое, как нельзя дважды войти в одну реку, можно только создать новое состояние, при этом учитывая, что в нем должны быть гарантии невозвращения к проблеме.

Клиент должен четко осознавать, что каждое полученное им изменение может быть платой за утрату чего-то в настоящем, возможно, он потеряет какое-то привычное поведение или даже привычные блага. И в этот момент следует заметить, что пациент может испытывать очень противоречивые чувства по отношению к психотерапии и процессу, в котором он участвует, поскольку, с одной стороны, он получает что-то новое и, безусловно, желаемое, а с другой — он может потерять что-то прежнее и привычное. Эти противоречия могут приводить к замедлению процесса или даже к отходу от него.

Для терапевта важно быть чувствительным к подобным изменениям настроения клиента, и, с одной стороны, поддерживать непрерывное его развитие, с другой — предостерегать от чрезмерно радикальных шагов, которые могут привести к разочарованию, когда вместе с желаемым результатом человек что-либо теряет.

Гипнотерапевт дает пациенту свободу проявлять себя как сознательно, так и бессознательно. С точки зрения проявления сознания я помогаю ему сформировать цель, структурировать ее, но, ни в коем случае, не создаю смысла этой цели. Я могу

помочь человеку структурировать его мысли, но не контролирую, что он хочет или чего не хочет, какие цели для него являются правильными, а какие неправильными. Я могу выразить сомнение в достижении завышенных целей, могу помочь четче определять цели, кажущиеся аморфными или слишком далекими, могу попросить, прежде всего, определить для себя, что произойдет вначале. Но я не рассказываю ему, как надо жить и как жить правильно, поскольку только он может решить, что является для него правильным и ценным. Более того, я внимательно слушаю, что он говорит и как говорит.

Естественный или натуралистический подход к работе в гипнозе предполагает, что я буду стараться утилизировать все, что принес с собой клиент. И в отличие от пациента, моя свобода может быть даже более ограничена, потому что я буду стараться использовать как его собственные, ценимые им фразы, метафоры, которыми он характеризует как свою проблему, так и желаемый результат. Я буду стараться использовать чувства, эмоции пациента, поскольку в них есть особенная сила, используя которую, можно продвигать терапию дальше.

Я буду стараться не приглушать симптомы пациента, если они переносимы и носят психологический характер, а, наоборот, использовать их как ключи доступа к бессознательному для поиска в нем причин и понимания того, чего хочется и чего не хочется, и даже сопротивление клиента тоже может быть использовано, о чем мы будем говорить ниже.

Давая свободу пациенту и поддерживая его в этой свободе, в первую очередь мы говорим с ним о возможности выбора, о том, что в его жизни есть много путей, которые при желании он может не только отыскать, но и использовать. Давая ему идеи свободы, мы фактически намекаем на возможность освобождения от тяжелых проблем, возможности жить без них.

Важно понимать, что в эриксоновском гипнозе психотерапию осуществляют сами пациенты, а гипнотерапевт в этом процессе им помогает, давая свои знания, свое умение, опыт. При такой совместной работе создается собственный опыт клиента, который является для него базовым как в достижении целей, так и в преодолении других сложностей. И важно понимать, что именно непосредственный опыт клиента дает ему уверенность в собственных силах.

Терапевт поддерживает терапевтический процесс на всем его протяжении. Для этого мы должны быть очень чуткими к клиенту и признавать не только реальность проблем, с которыми он при-

ходит, но и возможные осложнения, с которыми он может столкнуться. Для поддержания постоянного движения по терапии прежде всего нужна мотивация клиента, и мы должны приложить усилия, чтобы ее выявить и поддержать. Если процесс работы тормозится, мы можем опираться на убеждения и ценности, которые есть у клиента, чтобы поддерживать значимость изменений.

Одним из важных мотиваторов изменений является видение будущего, когда главным фокусом внимания клиента становится не опыт прошлого, который мы исследуем и который чаще всего будет негативным, поскольку мы работаем, прежде всего, с негативными событиями в жизни человека. Если исключительно заниматься прошлым, то все кажется сложным и невозможным. Направляя внимание человека в будущее, мы говорим, что, опираясь на внутреннее понимание клиента и его состояние в настоящий момент, терапевт может стараться то делать процесс активнее, то, возможно, немного подождать, чтобы закрепить полученный результат. Очень важно быть чувствительным к потребностям клиента на данный момент.

Мотивация

Мотивация клиента — это желание достичь тех или иных целей.

Следует делить мотивацию на сознательную и бессознательную, и часто, когда люди приходят к нам, они имеют сознательную мотивацию, но это не значит, что ей соответствует мотивация бессознательная. Можно по-разному оценивать уровни мотивации.

Нередко, если я хочу узнать сознательную версию человека, я прошу его оценить свое желание решить проблему именно сейчас по шкале от нуля до 10, где ноль — отсутствует мотивация вообще, а 10 — фактически витальное желание, почти выбор: либо измениться, либо умереть. Когда человек оценивает свою мотивацию в 2—3 балла, он признается в том, что мотивация близка к нулю. Возможно, что человек пришел не по своей воле, а его или привели, или прислали. Хотя, безусловно, следует соотносить мотивацию с запросом. Например, если человек пришел с хроническими болями, а в настоящий момент болей нет, то и по уровню мотивации, о которой я спрашиваю, как «именно сейчас», он действительно может сказать 3—4. А вот если бы я спросил его утром, когда боли были максимальными, тогда бы

я услышал и 9, и 10. Действительно, максимально сильная мотивация в этом случае может быть на уровне 9—10, хотя, с другой стороны, когда человек называет 10, это очень часто означает, что он рисуется либо перед вами, либо перед собой. И здесь я вновь должен соотносить с реальностью, действительно ли то, что беспокоит человека сейчас, находится на таком высоком уровне, или он хочет показаться достойным для психотерапии. Иногда я слышу даже 11 или 12, но такой ответ ничего, кроме усмешки, у меня не вызывает. Для меня такой ответ — положительный тест на то, что передо мной истероидный радикал.

На такой вопрос я предлагаю человеку не просто ответить, а заглянуть вглубь себя. И здесь я еще раз проверяю, насколько он готов соотноситься со своим внутренним миром, и если ответ звучит сразу, без обдумывания, это нередко показатель желания человека жить только сознанием. Наиболее адекватным ответом на такой вопрос я считаю уровень 7—8 баллов. Это говорит о том, что мотивация высока, но клиент оценивает реальность, что с этой проблемой он живет достаточно давно, и, в принципе, она не лишает его жизни.

Кстати, когда звучат низкие цифры мотивации, нередко это может быть вызовом вам, как терапевту — открытость как провокация: попробуй, возьми меня. Это важный сигнал, поскольку я не планирую бороться с клиентом, а если он не нуждается в моей помощи, то создание психотерапевтического альянса бессмысленно.

Если, описывая проблему, клиент действительно рассказывает о своих сложностях и о том, чем плоха для него его проблема, безусловно доказывая, что он нуждается в исцелении, приводит доводы, опираясь на свою жизнь и в прошлом, и в настоящем, то в этом случае определить наличие сознательной мотивации, как правило, просто. Но следует помнить, что существует еще и бессознательная мотивация, которая и определяет, насколько бессознательное готово к работе, а ее выявить намного труднее. Скорее всего, она будет выявлена уже в ходе работы, и показателем низкой бессознательной мотивации будет медленная работа, несмотря на то, что клиент сотрудничает с терапевтом, прилагает усилия для работы, тщательно выполняет домашние задания, но результат невысок. Возможно, что мотивация есть, но присутствует и контрмотивация, желание оставить все как есть.

Мотивацию следует делить по ее направлению. Существует два вида мотивации: мотивация стремления и мотивация избегания. Мотивация избегания всегда присутствует у человека с проблемой. Осознавая, что его беспокоит, человек стремится уйти от

проблемы. С другой стороны, мотивация стремления определяет, к чему человек хочет прийти, что для него является целью, при этом цель сформулирована в позитивных терминах. Когда человек говорит: «Я хочу бросить курить», это является мотивацией избегания, он хочет уйти от курения, но что он получит взамен, он не знает. И именно пустота и неясность в том, что придет на замену курению, и нередко является причиной его возобновления.

Мотивации стремления и избегания отличаются не только направлением. Как правило, мотивация избегания более конкретна, более чувственна и более интенсивна, но более кратковременна. Например, когда человек убегает от злой собаки, для него все ясно: есть пес, от которого он должен спастись, которого он боится. И забравшись на дерево или закрыв за собой дверь, он избавляется от преследователя, и мотивация исчезает. Он переживает интенсивные эмоции, но стоит ему выйти из ситуации, как мотивация завершена.

Мотивация стремления, как правило, имеет большую протяженность, но меньшую интенсивность, потому что это планы, мечты, представления человека о том, чего он хочет, но именно такая нереальность и создает малую интенсивность мотивации. Поэтому, когда мы ставим цели, часто стремимся, чтобы они были более близкими и более конкретными, потому что это делает мотивацию более чувственной. И тогда наш клиент становится похожим на лошадь, которая почувствовала близость родной конюшни — он начинает двигаться быстрее. И получается, что длинный путь бывает целесообразно разбить на несколько малых путей, когда завершение каждого из них становится отправной точкой для следующего этапа.

Мотивация стремления может быть более интенсивной, если она связана с убеждениями и ценностями высокого порядка. Достаточно вспомнить события нашей истории, когда идеология стремления к социализму и коммунизму в первые десятилетия советского государства давала такой трудовой подъем, который позволил восстановить экономику и военную мощь страны, построить новые города, заводы, поскольку за этим стояла мечта. Но когда интенсивность мечтаний стала угасать, и стремления оказались просто словами, энтузиазм угас, и в какой-то мере это привело к краху системы.

Когда мы говорим о мотивации стремления и избегания, вновь стоит вспомнить о соглашателях и несоглашателях. Для несоглашателя может быть более стимулирующей мотивация избегания —

они не соглашаются с тем, что они имеют в настоящий момент, и хотят от этого оттолкнуться и уйти. Нередко общение с таким человеком становится провокативным и даже немного «чернушным», когда я предлагаю негативные варианты развития событий, чтобы дать возможность человеку не согласиться с ними.

Часто задают вопрос: можно ли повысить мотивацию человека? Думаю, что можно, но ненадолго, и это ненадежный процесс. Для того чтобы повысить мотивацию, я стремлюсь привязать терапевтический процесс к каким-то иным желаниям и стремлениям человека, которые для него являются мотивирующими. И если такая сцепка удастся, то те изменения, которые мы ему предлагаем, также становятся желанными и значимыми. Мы используем систему ценностей человека, соотнося процесс изменений с наибольшими ценностями его жизни. Для этого в беседе мы предварительно должны выяснить, что является для него ценным, даже провести специальные исследования ценностных ориентаций. Выявив ценности высокого порядка, я стремлюсь в беседе с клиентом доказать, что те изменения, которые он предполагает, действительно связаны с данными ценностями и будут служить на благо их реализации.

Напомню, что, приходя к нам, человек формально использует стратегию избегания, говоря о том, что у него есть проблема, от которой он хотел бы уйти. Но это не значит, что в ходе работы мы обязаны придерживаться только этой стратегии. Чаще всего используются обе стратегии — как избегания, так и стремления. Когда мы создаем результат, желаемый для человека, фактически мы ставим его перед выбором: или оставаться в контакте с неприятностями, или идти к приятному, светлому, радостному состоянию. Со всеми людьми мы будем использовать обе стратегии, но преимущественно мы можем использовать ту, которая для человека является привычной.

Иногда для создания привлекательного будущего я использую транс с возрастной прогрессией, когда в ходе трансового путешествия человек оказывается в будущем и оценивает, что он здесь имеет, что происходит с ним. И это носит для него определенный рекламный характер. Более того, такая реклама является ассоциированной, поскольку ощутив себя в будущем, насладившись этим, он может начать хотеть этого, когда выйдет из транса. Таким образом, я могу подкреплять мотивацию стремления.

Даже если мы работаем в рамках индивидуальной терапии, необходимо учитывать, что вокруг нашего клиента в реальной жизни существует система отношений и большое количество людей, с которыми его связывают отношения. Это родственные, любовные, производственные, дружеские и иные связи, каждая из которых имеет свою интенсивность, направленность, знак. Эти отношения переплетаются, образуя определенную систему.

Если рассматривать систему с точки зрения человека, то он является ее центральным звеном. И, разумеется, любые изменения в нем должны привести к изменениям во взаимоотношениях. С другой стороны, если рассматривать ситуацию пессимистически, то человек может чувствовать себя как муха, попавшая в паутину взаимоотношений, поскольку его изменения будут тормозиться системой взаимоотношений, так как одним из самых главных свойств любой системы является свойство гомеостаза, то есть использование защитных механизмов, которые направлены на сохранение существующей системы, то есть существующих отношений. Нередко проблема, с которой человек пришел к нам, вписана в систему его взаимоотношений и, возможно, является значимым компонентом, который их определяет.

Работая только с одним человеком, мы должны предполагать, что работаем с системой, в которой наш клиент является одним из участников. И эта система будет как помогать, так и мешать нам, и в то же время любые изменения, которым мы будем способствовать, в конечном итоге приведут к изменению всей системы вокруг клиента, иногда таких ее аспектов, о которых мы даже не знаем и поэтому учесть не можем. Значит, в нашей стратегии мы должны принимать это во внимание, с одной стороны понимая, что мы работаем не только с конкретным человеком, а со всей массой людей вокруг него. Меняя его, помогая ему меняться, мы фактически меняем хотя бы немного, но всю систему. С другой стороны, мы можем предполагать, что система может этому противодействовать. Учитывая все вышесказанное, мы должны предполагать различные варианты реакции системы на изменения, возможные реакции человека на систему, которая может хотеть помешать процессу его трансформации.

Мы напрямую сталкиваемся с вопросом психологической экологии, с тем, чтобы те личные изменения, которые происходят, были адекватно восприняты окружающими. Иногда я предупреждаю человека о возможных негативных реакциях, которые могут

последовать, чтобы он понимал их психологическую сущность, а не воспринимал как предательство со стороны окружения.

Например, алкоголику, который твердо решил бросить пить, зная, что вся семья на этом настаивает, бывает удивительно, что его не принимают в трезвом виде, когда он становится более активным членом семьи, и в конце концов он понимает, что в семье все роли давно распределены и его не ждут. И любая его попытка войти по-новому в систему отношений может неожиданно для него блокироваться, возникают скандалы, конфликты, иногда сопровождающиеся откровенной фразой: «Лучше бы ты пил». И обиженный в своих лучших чувствах он может снова начать пить. Речь идет о том, что изменения, которые произошли в нем, не были приняты социумом, то есть терапия не была продолжена в социальной сфере. Поэтому очень часто, когда мы предполагаем возможное вмешательство системы, можно попробовать привлечь других близких людей и перевести индивидуальную терапию в семейную.

Вторичная выгода от проблемы может быть не только у человека, но и у окружающих. Иногда она может быть явной. Например, группа инвалидности пациента позволяет получать дополнительные денежные средства и пользоваться льготами. А иногда вторичная выгода не очень заметна, например, определенное состояние человека дает занятость всем членам семьи с четким распределением функций, и в случае, если эта ситуация исчезает, члены семьи остаются не у дел. Речь идет не о семейном заговоре, а о том, что люди могут получать определенные бонусы с проблемы своего близкого, и бессознательно, на психологическом уровне не хотят от этого отказываться. Подобная ситуация будет тормозить психотерапию и даже отбрасывать ее назад. И если мы имеем остановку психотерапевтического процесса, важно будет более тщательно исследовать как собственную мотивацию человека, так и мотивацию членов его семьи.

Мишени психотерапии

Понятие мишени психотерапии не является четко очерченным. Различные психотерапевтические подходы, разные специалисты по-разному трактуют понятие мишени психотерапии и терапевтического процесса вообще.

Можно определить понятие мишени терапии как определенного психологического феномена, на который будет направлено

наше воздействие. Как правило, таких мишеней много, они могут быть связаны друг с другом или автономны. С точки зрения эриксоновского подхода следует выделить несколько групп мишеней, которые мы находим у разных клиентов.

Первая группа, это мишени, специфичные с точки зрения индивидуально-психологического развития человека, когда на протяжении жизни он встречался с различными жизненными ситуациями. Одни для него заканчивались хорошо, и они могут стать для нас источником ресурсов. А под понятие мишени попадают другие психологические моменты, которые стали результатом проигрыша в том или ином событии, которые показали человеку его неэффективность и ущербность. Они находятся в прошлом человека — это и сами психотравмирующие события, как первоначальные, так и последующие, и их психологические последствия.

Наиболее сильным негативным впечатлением будет обладать первая негативная ситуация, случившаяся с человеком, которая закладывает основу для последующего патологического реагирования. Происходит импринтинг, запечатление травматического опыта. И также мишенями будут следующие подобные ситуации, на которые человек будет реагировать сходным образом, как он отреагировал в первой ситуации.

В ответ на ощущение себя неудачником снижается самооценка, появляются ограничивающие убеждения, появляются свойства личности: депрессивность, раздражительность, низкая самооценка, с которыми мы имеем дело уже в настоящем, и можем проследить связь этих психологических качеств с событиями, которые были в жизни человека. И сегодняшние качества, и прошлые жизненные события являются мишенями.

Вторая группа — мишени, специфичные для данной проблемы или заболевания. Если мы работаем с горем или психосоматическим расстройством, или зависимостью, то должны знать особенности течения данных состояний, характерные для большинства людей, то есть клиническую картину или этапы прохождения процесса. Например, на разных этапах горевания человеку нужна психологическая помощь разной направленности и даже разной интенсивности. И для того, чтобы помощь была адекватной, специалист, работающий с человеком в горе, должен знать, как специфические симптомы протекания горя, так и особенности патологической реакции горя. То же самое будет касаться других состояний, которые образуют те или иные пси-

хологические состояния или психосоматические синдромы и заболевания.

Если работать без понимания происходящего процесса, как психологического, так и соматического, это будет неэффективно, и в основе такой неэффективности будет лежать психотерапевтическая безграмотность.

Третья группа мишеней возникает во время терапевтического процесса и может описывать отношения к терапевтическому процессу. Прежде всего, это будет сопротивление, и ниже мы расскажем, как с этим работать. Это может быть и неустойчивая или недостаточная мотивация. Такие мишени могут возникать и уходить, или периодически появляться. Возникнув один раз, они заставляют терапевта быть настороже и учитывать это в дальнейших сеансах.

Четвертая группа — биологические мишени. Учитывая биопсихосоциальную природу различных проблем, особенно касающихся психосоматических и соматических расстройств, следует заметить, что мы можем иметь дело непосредственно с соматическими проблемами, в частности с болями, иммунными реакциями, процессами заживления и многим другим. И мишенями психотерапии могут становиться непосредственно физиологическое состояние или симптом, когда с помощью психотерапевтического, гипнотического воздействия мы можем менять течение физиологических механизмов, направляя их на соматические исцеление, активируя те системы, которые способны этому помочь, учитывая, что иммунная, эндокринная системы, репаративные процессы находятся под контролем центральной нервной системы, то есть могут быть изменены психотерапевтически.

Пятая группа — социальные изменения, социальные мишени. Используются либо при работе с семьей для выяснения и трансформирования взаимоотношений между членами семьи, либо при индивидуальной работе, но с учетом социальных взаимодействий клиента. Нашими мишенями могут стать социальные процессы, которые происходят между участниками той или иной системы, когда мы стремимся трансформировать поведение человека, изменить стиль его взаимоотношений, научить его получать в результате взаимодействия нужную ему обратную связь. Такие мишени, как правило, не совсем контролируются человеком и уж тем более нами, и приходится просчитывать, какие воздействия и какое поведение могут привести к какому результату, и насколько результат важен клиенту.

Разумеется, все мишени рассматриваются в совокупности, в их связи друг с другом, нередко мы исследуем причинно-следственные связи между ними. И опираясь на свое понимание мишеней и индивидуально-психологическое развитие человека, которые было до сегодняшнего дня, мы можем прогнозировать психотерапевтический процесс, который направит его индивидуально-психологическое развитие в нужное русло и приведет к созданию новых отношений личности как внутри себя, так и вовне.

Нельзя считать мишенью психотерапии только те жалобы, которые человек принес на прием терапевту. Это — верхушка айсберга, и одной из задач гипнотерапевта является тщательная аналитическая работа. Без понимания мишеней терапии, их взаимосвязи качественная работа в гипнозе невозможна.

Исследование семейной истории

Для исследования семейной истории я чаще всего использую генограмму. Это графическое представление семьи и отношений в ней, а также особенностей характера самих членов семьи, а не только их взаимоотношений друг с другом, и многое другое.

Принципы построения генограммы вы можете найти в большинстве руководств по семейной терапии. Я могу рисовать несколько генограмм, соединяя их с различными периодами в жизни человека, начиная с его рождения и до сегодняшнего дня. Генограмма может показывать развитие отношений в семье, привычные взаимоотношения, стереотипы взаимоотношений, которые были в предыдущих поколениях и передаются в последующие.

Генограмма показывает родословную семьи. Как правило, ее строят по меньшей мере для трех поколений, но она может быть и расширена. Чаще — это сложное иерархическое дерево, в котором центральным объектом является наш клиент, исследуется его родительская семья и семьи прародителей. То же самое исследуется для его супруга или супруги, а также их взаимоотношения с детьми.

Генограмма позволяет зримо видеть ситуацию в семье на тот или иной момент времени, предполагать повторяемость взаимоотношений и даже повторяемость соматических заболеваний. В генограмме я буду искать различные медицинские сведения, как историю различных семейных заболеваний, включая психические и наркологические. Я буду искать эмоциональные пат-

терны предыдущих поколений, которые могли определенным образом создать эмоциональное реагирование последующих; взаимоотношения, в которых есть как раздоры, разлады в семье, разводы, так и крепкие семьи; доминирование того или иного члена супружеской пары над другим; характер отношений (со-зависимые или дистантные); привычные стратегии совладания с различными жизненными ситуациями, семейные верования, убеждения и многое другое.

Большое значение для понимания психологии человека имеет следующий факт: родился ли он старшим ребенком в семье или младшим. Как правило, старшие дети более ответственны и нередко становятся выражением несбывшихся мечтаний своих родителей, исполняя за них их надежды. А младшие дети — более избалованы, привычны центром внимания считают себя, что это нередко становится причиной раздора между старшим и младшим. Нередко проблемы старшего ребенка начинаются тогда, когда рождается младший, и больше внимания уделяется родившемуся, а старший считает себя обделенным и даже преданным.

Я выясняю, есть ли в семейной системе патологические треугольники или триангуляции, когда проблемные взаимоотношения между двумя членами семьи заставляют их включать в эту патологическую систему третьего, чтобы сбрасывать туда накопленную энергию или делать ответственным, например, за сохранение такого напряженного брака своего ребенка. При этом он несет на себе эту тяжесть добрую половину своей жизни, хотя ее возложили на него, не спросив согласия.

Важно узнать, какие границы были у родительской семьи, какие правила были в родительской семье, поскольку ребенок строит свою жизнь по образцу, который он видит перед глазами. Были ли в семье коалиции, которые находились в противодействии, конфронтации друг с другом или отдельными членами семьи, или в семье был аутсайдер, против которого «все дружили».

Данные, получаемые в генограмме, полезны не только для семейной терапии, но и для индивидуальной терапии с одним клиентом, потому что позволяют определить, что могло стать причиной формирования тех или иных взглядов или качеств личности, понаблюдать, как на основе тех или иных понятий о жизни строилась его семейная жизнь, делались выборы работы, целей, и что из семейных правил, законов на сегодняшний день живо в его семье и в нем как в члене семьи, и что может являться основой сегодняшнего патологического состояния. Часто та

проблема, с которой он приходит, является одним из симптомов глубинного состояния, в котором он находится, и убрав только заявляемую проблему, нельзя гарантировать, что она не возникнет вновь либо не проявится каким-то иным симптомом. Поэтому аналитическая работа терапевта должна заключаться в понимании основ проблемы и в работе не только с тем, что заявил клиент, но и с тем, что стоит за заявленной проблемой.

Я писал об этом раньше, когда говорил, что цели, которые ставит клиент, и цели, которые ставит терапевт, могут быть различными. Но они различаются именно принципиальным качеством — терапевт видит ситуацию глубже, поскольку он находится в диссоциированной позиции, способен видеть всю структуру взаимоотношений человека в прошлом и настоящем и делать выводы о причинах сегодняшнего проблемного состояния.

Существует понятие жизненного цикла, то есть этапов развития семьи. Принципиально в основе они имеют под собой появление или исчезновение члена семьи. Но обычно это приводит к кризису во взаимоотношениях, изменению позиционирования различных членов семьи, смене ролей, и это отражается на всех членах семьи. И часто, когда я исследую индивидуальную историю человека, я стараюсь узнать из его семейной истории, как он проходил эти плановые семейные кризисы, какие приобретения и потери были у него в этот период.

Интересно исследование жизненных сценариев, которые есть у человека. Чаще всего сценарий — это совокупное понятие, которое включает в себя несколько элементов. Во-первых, в сценарии есть и определенные родительские указания, часто говорящие о связи человека с родительской семьей, о том, что есть в их роду, и что передается из поколения в поколение. Еще будучи маленьким ребенком, клиент осознает свою причастность к роду, это характерно для маленького существа, которое ищет помощи, поддержки и даже защиты от чего-то большого, и с этого начинается его включение в родовую историю. Дети нередко смотрят на события, которые происходили в их роду, как на что-то божественное, обладающее непреложной истиной. А если ребенок еще обладает достаточно подчиняющимся характером, то это формирует у него убеждение, что с ним будет точно так же.

Когда сценарий предполагает большое личное счастье и успех, вряд ли это является поводом для психотерапии. Но когда с детского возраста девочка убеждена, что все женщины их

рода умирают в определенном возрасте, и, становясь женщиной, медленно приближается к этому возрасту, это становится патологией, поскольку на бессознательном уровне она уже запрограммировала себя на определенную реакцию. И психосоматические основы состояний способны воссоздать практически любую болезнь: как сосудистую катастрофу, так и онкологическое заболевание, и такой сценарий становится мишенью серьезного психотерапевтического процесса. Процесс будет очень нелегким, поскольку за ним стоят твердые убеждения, пришедшие из детства и связанные с историей рода. Но тем не менее возможны подходы, в которых удастся исправить и даже самые сложные, критические жизненные сценарии.

Важно оценить, какую семейную роль играет наш клиент, насколько эта роль устраивает его, и возможно ли изменение этой роли в результате психотерапии, ведь это приведет к определенному семейному кризису, если в результате психотерапии наш клиент будет отказываться от привычной семейной роли и требовать ее изменения.

Следует сказать о стабилизаторах семейной системы. Чаще всего стабилизаторами являются дети, родители, любовники, но в ряде случаев следует заметить, что стабилизатором семейной системы может быть проблема или заболевание. И именно наличие проблемы позволяет семейной системе сохраняться. В случае, если проблема решится или заболевание исчезнет, семейная система будет находиться под угрозой, и таким образом наличие проблемы имеет вторичную выгоду — проблема сохраняет систему. Если мы отыскали такую особенность, такое свойство проблемы, скорее всего, следует одновременно с решением проблемы иметь в виду и работу с семейными взаимоотношениями.

Едва ли можно проработать семейные особенности, когда на приеме только один клиент, лучше постараться пригласить супруга для проработки отношений. В любом случае каждый раз это решается индивидуально. И важно понимать, что если на приеме остается один клиент, мы помогаем ему с точки зрения его интересов. Если появляется его супруг, нашим клиентом уже становится супружеская пара, и мы не должны стоять ни на чьей стороне, становясь на сторону объективного наблюдателя, который не является ничьим партнером и защитником, а советчиком их семьи.

Терапевтические стратегии, используемые в эриксоновском гипнозе

Гипнотерапия не имеет собственной единой теории, а является практическим воплощением идеи решения проблемы с помощью особого гипнотического состояния. И поэтому можно любые существующие психотерапевтические теории сочетать с гипнотерапией, чтобы, взяв определенную теорию, использовать в ней приемы гипноза для достижения целей, которые декларируются этой теорией. Более того, это позволяет нам для достижения терапевтического эффекта использовать в нашей работе элементы разных теорий, сочетая их в зависимости от потребностей человека и в зависимости от нашего видения пути решения его проблемы.

Индивидуальная стратегия для каждого клиента может использовать идеи всех трех основных направлений психотерапии: психодинамического, когнитивно-бихевиорального и экзистенциально-гуманистического. Разберем подробнее.

Психодинамические идеи

Одной из главных идей психодинамического направления является достижение в бессознательном вытесненных воспоминаний и возможность доступа к ним сознания. Мы уже проходили приемы такого воздействия, когда говорили о гипноанализе, когда аналитический поиск источника проблемы проводится в гипнотическом состоянии.

Уже в беседе с клиентом мы можем предполагать различные виды защитных механизмов, которыми он пользуется — прежде всего вытеснение, которое рассматривается основой всех защитных механизмов и дает возможность избегания встречи с негативными воспоминаниями. Часто при разных патологических состояниях сталкиваемся и с другими механизмами, например, сублимацией, проекцией, идентификацией.

В ходе гипноанализа мы отыскиваем проблемную информацию в бессознательном, но, как правило, не только делаем ее достоянием сознания, но и создаем механизмы проработки этой проблемы, предполагая, что проработка базового конфликта

даст основу для изменений в сегодняшнем состоянии, а самое главное — возможность правильного реагирования в будущем.

Из других приемов психодинамической терапии я часто использую в своей практике как работу с архетипами, вплоть до исследования архетипа Тени, так и работу со сновидениями. В ходе полученной в гипноанализе информации удастся провести параллель между тем, что случилось в жизни человека, его сегодняшними ситуациями и особенностями личности и поведения. Понимая связь между динамикой психотравмирующей ситуации прошлого и сегодняшним состоянием, мы можем спланировать терапию как вмешательство на уровне прошлого и работу с психотравмирующей ситуацией прошлого, но работаем ради целей настоящего. Нередко в прошлом будет не одна психотравмирующая ситуация, а несколько похожих, которые соединяются в одну.

Когнитивно-поведенческие идеи

Поведенческое направление в психотерапии стремится использовать научение для изменения когнитивных, эмоциональных и поведенческих структур. Когда Эриксон говорил, что в основе гипноза, с его точки зрения, лежит не лечение, а обучение, фактически он говорил именно о возможности научить когнитивные структуры мозга по-иному воспринимать и реагировать на те или иные события окружающей среды.

Используя поведенческие идеи в гипнозе, мы можем создавать у человека в гипнотическом состоянии опыт того действия, которое ему предстоит. Например, при подготовке женщины к родам мы можем в гипнотическом состоянии проигрывать успешные роды, убирая тревожность, которая у нее есть. Работая со страхами, мы можем научить человека отделять опыт встречи с пугающим агентом от эмоциональной реакции, то есть, разрывая связку между стимулом и реакцией, иначе говоря, создавая новую реакцию на прежний стимул.

Даже при работе с травматическими состояниями мы используем подобный прием, когда клиент в трансе проходит проблемное состояние, но при этом должен испытывать другую эмоциональную реакцию, перезаписывая тот опыт, который у него есть, соединяя его с новой эмоциональной реакцией, а фактически — с отсутствием резко выраженной эмоциональной и приобретением спокойной реакции. Этому способствует релаксация,

которая является фоновым состоянием для гипнотического погружения, и приемы визуально-кинестетической диссоциации.

Получается, что нашей задачей в ходе гипнотического погружения является научение человека новому мышлению и новому поведению, что и требуется для него в его жизни. Работа с наиболее частыми проблемами: с психотравмами, зависимостями, невротическими реакциями, как правило, несет в своей основе именно переучивание человека и создание нового, вначале гипнотического, опыта, а затем мы рассчитываем и создаем условия, чтобы гипнотический опыт был реализован в обычной жизни.

Гуманистические идеи

Гуманистические идеи в гипнотерапии прежде всего предполагают идею внутренней интеграции, восстановления личностной целостности, единства человеческой личности, ее развития. Из методов гипнотерапии этим целям больше всего соответствует генеративный транс Стивена Гиллигена, одного из учеников Эриксона.

Соединяя восточную философию с идеями гипноза, он создал идею генеративного состояния, которое появляется в ходе трансa и объединяет сознание и бессознательное и различные стороны личности человека, создавая внутреннюю целостность и направляясь к развитию. Нередко человек осознает единым не только себя, но и себя во всем единстве со своей жизнью, идеями рода, соединением с пространством, выходом за пределы конкретного времени.

С точки зрения гуманистической психологии, личность человека рассматривается как уникальная целостная система. И с помощью генеративного трансa мы создаем возможность для включения в эту систему всего, что за счет психотравмирующих ситуаций, особенностей воспитания стремилось отойти от личности, как будто отгородиться. Мы стремимся все это воссоединить, чтобы создать сильную личность, имеющую возможность развиваться и достигать целей самоактуализации, выражающихся в личностном росте, свободе проявления спонтанности, творческих возможностей человека. Как правило, результатом работы в парадигме генеративного трансa становится потрясающий эффект, который можно оценить, как выход человека на принципиально новый уровень осознания себя и окружающего мира.

Одним из вариантов реализации генеративного трансa является «путешествие героя», которое основано на идеях Джозефа

Кэмпбелла, исследовавшего множество источников, содержащих мифы, сказания, литературные произведения, в которых описывалось развитие личности с точки зрения различных героических событий и испытаний. И вычленив в разных эпосах, мифах, сказаниях общее, Джозеф Кэмпбелл показал, что путешествие героя есть продолжение коллективного бессознательного, которое имеет общие по-разному реализованные черты в каждом отдельном эпосе. И эти общие черты, общие этапы развития он описал как этапы развития личности человека, перехода его на качественно новый уровень, который он назвал героем.

Подобное развитие Стивен Гиллиген смоделировал на основе генеративного транса, позволяя человеку пройти по этапам такого развития и, возможно, найти некоторые этапы в своем прошлом, чтобы ощутить себя как личность, которая способна на героическое действие, способна достичь качественно нового состояния, которое проходит и в борьбе, и в развитии, и в поиске ресурсов для нового и в отказе от старого, чтобы перейти в состояние героя, который способен затем повести за собой свой прежний социум к социальной самоактуализации, когда связь героя и его окружения не только сохраняется, но и служит на пользу обоим.

Создавая стратегию воздействия, мы можем использовать только одну идею или сочетать их в зависимости от того, каков запрос нашего клиента, и что мы находим, исследуя его жизненную историю. В любом случае мы должны быть очень гибкими и адаптивными, готовыми изменить стратегию в любой момент времени, опираясь, прежде всего, на потребности человека, а не на теоретические послышки.

Терапия, ориентированная на симптом и на причину

Принципиально можно выделить две стратегии терапии, которые изначально предполагают либо работу только с симптомом, либо выявление причины и проработку ее.

До середины XX века считалось, что возможна только терапия, ориентированная на причину. Это было связано с господством психоаналитической теории. Но следует заметить, что именно длительность психоанализа и его потребность в глубине терапии далеко не всегда соответствовали запросам людей. Более того, на протяжении XX века ритм жизни людей менялся, и на первое место выходили запросы, которые требовали кратко-

срочной терапии, которая сейчас является доминирующей в психотерапии.

Но еще задолго до этого доминирования Милтон Эриксон считал возможным работать именно с симптомом, особенно тогда, когда симптом имеет локальное проявление и является беспокоящим сам по себе. Например, к подобному симптому можно отнести бессонницу или физическую боль, соматическое обоснование которой давно установлено. В этом случае терапия, ориентированная на симптом, безусловно, является преимущественной. Обычно работа с симптомом будет занимать один или ограниченное количество сеансов, воздействие будет локальным и не будет иметь системных последствий. Эффект может быть усилен и упрочен с помощью домашних заданий, в частности, с использованием самогипноза.

Следует заметить, когда симптом является не только соматическим, а именно проявлением проблемы, которая лежит где-то глубоко, скорее всего, купирование симптома может иметь временный характер, и при подходящих условиях симптом может появиться снова, или проблема проявится через другой симптом.

Близким к подобной идее является прием, когда мы работаем на уровне бессознательного, принимая симптом за входные ворота, которые приглашают нас к исследованию. Большая часть работы происходит на глубине транса и ориентирована на силы бессознательного, в котором, с точки зрения Эриксона, есть место и проблемам, и ресурсам для их решения. Войдя через симптом, мы производим полноценную терапию, в результате которой симптом исчезает, поскольку бессознательное больше в нем уже не нуждается.

Например, работы Эрнеста Росси, использующие идеодинамические движения рук, полностью отвечают этим требованиям и помогают быстро решить проблему, не выводя ее на уровень сознания. Симптом используется как сигнал бессознательного, включающий бессознательное в желание решить проблему, когда как причина, которая создавала проблему, так и решение находятся глубоко в бессознательном и встречаются там на фоне достаточно глубокого транса. Результатом проведенной работы и критерием ее качества является исчезновение симптома. При этом работы Росси прежде всего опираются на взаимоотношения между психикой и телом и направлены, как правило, на решение психосоматических проблем, которые по своей природе являются глубинными проблемами.

Терапия, ориентированная на причину, чаще всего использует в своей основе гипноанализ, когда мы с помощью различных гипноаналитических приемов выявляем причину проблемы. Возможно, это будет не одна, а несколько причин. В ходе выявления мы должны оценить интенсивность психотравмы, которая является причиной, предположить, какие последствия она имела для развития человека и как влияет на жизнь человека сегодня.

Работа, ориентированная на исследование причины и проработку ее, как правило, носит более глубинный характер, но при этом она более длительна и может иметь много неучтенных последствий, поскольку глубинная работа затрагивает разные сферы жизни человека. При качественной проработке как причины, так и патогенетических механизмов, можно будет с уверенностью говорить, что данная проблема не просто разрешена, но и созданы определенные условия для непоявления чего-либо подобного в будущем.

Часто гипнотерапевту приходится идти на более детальное исследование жизни человека и глубинную работу. Но если запрос клиента ситуативен, например, человеку нужно чувство уверенности при защите диссертации, или женщина беспокоится по поводу предстоящих родов, предпочтительна работа с симптомом. Например, при подготовке к родам, учитывая, что ситуация предполагается в ближайшем будущем, и учитывая состояние беременности, когда не рекомендуется глубинных вмешательств и исследования психотравмирующих ситуаций, работа будет предполагать либо получение ресурса, либо просматривание ближайшего будущего, в котором это качество будет. Предполагается ситуативная гипнотерапия, в основе которой будет представление желаемого поведения, скорее всего с ассоциацией с желаемым состоянием, чтобы клиент мог прочувствовать его. Хотя, в случае с женщиной я буду очень осторожен, чтобы подобная ассоциация не спровоцировала преждевременные роды. Скорее всего, я не буду делать этого в последнем триместре беременности. Но каждый раз решение будет приниматься индивидуально, в зависимости от тактики предъявления транса и личностных особенностей клиента.

Деление терапии по ориентации на симптом и на причину достаточно условно, поскольку в трансе мы прежде всего работаем с бессознательными структурами, и даже ориентируясь только на симптоматическую работу, мы все равно задействуем весь механизм, с которым данный симптом связан, так как ничто не

может отграничить симптом от глубинных причин, которые его вызвали. Но если у нас есть выбор: работать с симптомом или идти на глубинную длительную работу, я оцениваю, может ли работа с симптомом считаться достаточной для запроса клиента. Если я могу утвердительно ответить себе на этот вопрос, то я буду работать с симптомом, но при этом клиент будет уведомлен, что он может ко мне обратиться в любое время, если у него будет потребность в продолжении работы. Разумеется, я ни в коем случае не говорю «если у нас не получится», поскольку это зарождает у клиента сомнение, которое нередко ведет к неудаче. Скорее предложение будет сформулировано общими словами: «Если у Вас возникнет потребность встретиться со мной».

Возможно, я буду стремиться работать только с симптомом в том случае, если не удастся с помощью приемов гипноанализа найти основу симптоматики в прошлом человека, то есть найти причину, а симптом продолжает беспокоить и является чуть ли ни единственной его жалобой. Или, например, при исследовании с помощью сигналинга я получаю ответ, что бессознательное не хочет мне отвечать о причинах, и тогда я могу спросить, согласится ли бессознательное человека с тем, что я только уберу этот сигнал, готово ли оно отпустить его или предложить заменить беспокоящий симптом на какой-то другой.

Например, это бывает тогда, когда человека беспокоит боль, приступы удушья или аллергии. Я могу с помощью бессознательных сигналов попробовать договориться с бессознательным, чтобы беспокоящий симптом был заменен, например, на пальцевой сигналинг. Я думаю, что клиент не будет иметь ничего против, если вместо боли или удушья он будет получать простое подрагивание пальца. Но при этом он будет знать, о чем ему сигнализирует такое подрагивание. Я договариваюсь с клиентом, что он будет не просто отмечать сигналы бессознательного, но и реагировать на них, иначе бессознательное вернет более жесткий стиль сигнала, от которого мы только что избавились.

Сразу скажу, что я всегда рекомендую клиенту, если он договаривается о чем-то со своим бессознательным, очень четко и пунктуально выполнять договоренность, потому что в противном случае возможна настолько негативная реакция бессознательного, которое обмануто, что это может привести к крайне негативным последствиям. К сожалению, у меня есть опыт таких ошибок, и обычно реакция бессознательного была жесткой и бескомпромиссной.

Факторы, определяющие стратегию работы

Стратегия работы зависит от многих факторов. Мы уже рассмотрели некоторые из них: мотивацию клиента, симптом, с которым он пришел, возможные мишени терапии. Сложно перечислить все факторы, от которых зависит стратегия. Хочется обсудить еще несколько возможных условий, которые, так или иначе, будут влиять на нашу работу.

Наличие ресурсов

Человек, приходящий к нам, может находиться в различном ресурсном состоянии. Это можно определить и при визуальном наблюдении, и со слов человека. Чаще всего, когда проблема является длительной, ресурсов мало. Клиент уже давно пытается с ней справиться, но безуспешно, и он теряет как ресурсы вообще, так и очень важный ресурс уверенности в благополучном разрешении проблемы, в частности.

Если я вижу перед собой человека с поникшей головой, уголки его рта опущены вниз, он сутулится, говорит тихо, сомневается в своих словах, то даже по этим признакам я могу предположить, что ресурсов недостаточно. А это означает, что если мы начнем нашу работу, особенно если будем искать источник проблемы и даже его найдем, нам нечего будет ему противопоставить.

Если у меня есть сомнения в ресурсности человека, главной темой наших встреч вначале будут ресурсные транссы. Это может быть и сопровождение в приятном воспоминании, и путешествие в ресурсное место, и ресурсные метафоры. Подобные транссы должны дать человеку ощущение собственных сил, доступ к ним, уверенность, что его возможности гораздо шире, нежели чем он представлял до сих пор. Он должен поверить в себя и свои возможности, прежде чем мы перейдем к основной части работы — работе с проблемой. Возможно, только получения доступа к собственным ресурсам человеку будет достаточно, чтобы с проблемой справиться, не прибегая к раскрывающим технологиям, которые будут сопровождаться борьбой, отреагированием, катарсисом.

Если я предполагаю, что ресурсы у человека есть, он достаточно активен, бодр, мы можем работать сразу с использованием по-

добных ресурсов, рассчитывая на успех и победу в сражении с проблемой, если придется сражаться. Наличие у человека ресурсов не обязательно означает, что мы будем использовать те или иные агрессивные методы работы с проблемой. В любом случае ощущение собственных сил безусловно помогает клиенту видеть перспективы в работе, и тогда терапевт выполняет свою основную роль — он является именно консультантом. Когда ресурсов недостаточно, часто вначале роль терапевта ближе к роли взрослого, который помогает ребенку справиться с выпавшими на его долю неудачами.

Ресурсные трансы будут носить не только характер подкачки ресурсов, получения без их использования, но и одновременно мы можем решать при получении ресурсов определенные части, элементы предъявленной проблемы, что само по себе уже дает клиенту уверенность, что, справившись с частью проблемы, он может справиться и со всей проблемой.

Наличие времени

Иногда клиент ограничен во времени, которое он может использовать для терапии. Например, в моей практике такое случается, когда человек приезжает из другого города, и мы должны планировать терапию с учетом этого фактора. Обычно это означает, что терапия может быть разделена на несколько частей, и проблему мы решаем по частям, блокам, с промежутками между встречами на недели и месяцы, в ходе которых у нас может быть связь по электронной почте, телефону или Skype. Но эти встречи обычно не несут серьезной терапевтической нагрузки, а являются лишь структурирующими, подсказывающими. Для меня важно, чтобы клиент в ходе терапии находился передо мной в кабинете.

Терапия может быть более интенсивной, и режим встреч из обычного один раз в неделю превращается в один раз в 2—3 дня, а иногда встречи становятся ежедневными. Такая плотность встреч, с одной стороны, заставляет человека быть в постоянном процессе, почти не выходя из него, но с другой стороны, не дает времени для того, чтобы изменения, произошедшие после каждой сессии, укрепились и социализировались, проросли в социум клиента.

Следует заметить, что люди, приезжающие издалека, как правило, имеют более высокую мотивацию и достаточный уровень ресурсов, что заставило и позволило им приехать. И это можно учитывать, когда мы планируем стратегию терапии, потому что

они мотивированы делать больше, так как их поджигает срок отъезда и, по-видимому, их мотивация значительна. Учитывая данные факторы, терапия может быть ускорена. Как правило, мы сразу переходим к достаточно глубинным и интенсивным воздействиям. Часто я применяю более глубинное погружение с использованием идеомоторных феноменов, нередко использую эпистемологическую метафору по Дэвиду Гроуву, но, разумеется, в каждом конкретном случае определяю возможности, которые есть у клиента.

Если я предполагаю, что мы не успеем закончить полный цикл работ за то время, которое мне отвел клиент, то скорее всего откажусь от терапии, объясняя это через метафору хирургической операции, когда у больного есть хирургический разрез, и операция ведется, он не может встать с операционного стола и уехать к себе домой с раскрытой хирургической раной, все должно быть завершено. А значит, у него есть вариант либо найти больше времени для работы, либо отыскать специалиста у себя в городе.

Я стараюсь, чтобы в моем арсенале используемых методов были бы и более быстрые, но, возможно, агрессивные методы, и более спокойные, плавные. Это позволяет подстраиваться под различные требования клиентов, в том числе и временные. Но если я понимаю, что могу не успеть закончить работу, скорее всего я ее не буду начинать, так как то состояние, которое есть у человека на сегодняшний день, знакомо для него, и он с ним живет не первый день, а значит оно не является экстренным. Если же я воспринимаю запрос как экстренный, например, я предполагаю суицидальную готовность, разумеется, я буду работать, невзирая на другие обстоятельства.

Мотивация

Для психотерапевтического приема, разумеется, нормально, когда приходят пациенты, мотивированные на работу, но возможны случаи, когда приходит человек, немотивированный. Чаще всего его либо приводит кто-то из родных и близких, реже он приходит сам больше от скуки, нежели чем от желания работать, вас ему порекомендовали.

В случае, когда инициатором визита ко мне был другой человек, а не сам клиент, я могу изначально предположить помимо низкой мотивации еще и высокий уровень сопротивления. При этом я не уверен, что уровень мотивации низок, но возможно, что именно с учетом условий, на которых он пришел ко мне, он

рассматривает меня как фигуру, противостоящую ему, и, возможно, готовую нанести ему вред. Так может относиться к психологу ученик школы, которому грозят, что если он будет себя плохо вести, то его отведут к психологу, и тогда фигура психолога становится угрожающей, наказывающей. Я не работаю с подростками, но даже у взрослых в их семейных отношениях могут быть подобные разбирательства, и к психологу человек идет, только уступая сильному давлению со стороны окружающих.

Придя ко мне, он может сказать мне об этом, а может и не сказать, и тогда моей задачей является догадаться, что его визит является вынужденным. И если часто я спрашиваю клиента: «Что Вас привело?», то в этом случае могу изменить местоимение и спросить открыто: «Кто Вас привел? Кто стал инициатором Вашего прихода?». Часто человек, который пришел не по своей воле, говорит это открыто. Более того, он может на мой вопрос, есть ли у него проблемы с его точно зрением, отвечать отрицательно. И ожидая этого ответа, у меня уже есть заготовленная реакция на такое противодействие, я говорю, что у него есть проблема, и я могу ему ее назвать. И когда он с удивлением смотрит на меня, я говорю, что у него есть проблема взаимодействия с тем человеком, который и притащил его на прием. Это является абсолютной правдой, и клиент не может не согласиться со мной, и таким образом он начинает соглашаться. Опираясь на первое согласие, я могу развивать успех, говоря о том, что несмотря на то, что его привели, принудили, тем не менее он находится здесь, и раз есть проблема во взаимодействии, возможно, имеются и другие проблемы, которые действительно есть у него, как считает именно он, а не тот, кто убедил его прийти. И я говорю, что, несмотря на обстоятельства его появления в моем кабинете, все равно я работаю на интересы человека, который сидит передо мной, а не на интересы другого, даже если другой платит за прием. Нередко удается убедить сидящего рассказать о себе, рассказать о своих проблемах и начать терапию, привлекая его к такой работе, так как обычно у человека действительно есть проблема.

Другой вариант, когда клиент не мотивирован, а приходит именно из скуки, обычно заметен. И я считаю себя вправе решать, продолжать ли даже первый прием с ним или разойтись. Увы, иногда встречаются подобные «познаватели» жизни, которые стремятся узнать разные ее стороны, в том числе и зайти к психотерапевту поговорить о чем-то.

О еще одной категории немотивированных личностей я уже упоминал — это люди, которые делегируют гипнозу особенную силу,

считают, что именно гипноз способен развернуть их мышление, вложить нужную идею, которая на данный момент является для них неактуальной. Часто это связано с отказом от курения или алкоголя. Такое понимание еще соединено с наследием классического гипноза, с помощью которого людей пытались заставить бросить пить или курить. Например, широко известная методика Довженко фактически не учитывает интересов человека. Каждый пришедший на прием уже считается мотивированным, и в ходе гипнотического воздействия вкладывается запрет на прием алкоголя, который связывается с возможностью умереть после такого приема.

Когда такой клиент появляется на приеме, он может искренне сказать, что пить или курить он бросать не хочет, но готов к тому, чтобы вы заставили его. Возможно, что с инфантильными личностями это пройдет достаточно успешно. Но здесь вы должны обладать необходимыми навыками и готовностью, более того, такие приемы я бы не стал пропагандировать, учитывая свою приверженность именно эриксоновскому гипнозу.

Объем проблемы

Приходящий клиент, рассказывая о своей проблеме, старается представить ее с различных сторон. Более того, даже если человек рассказывает мне немного, я стараюсь разговаривать его, я стараюсь понять, насколько глубоко проблема вошла в его жизнь и как давно человек с ней сосуществует. Если у проблемы есть точка отсчета, событие, которое человек помнит, и может оценить последствия, как это проявлялось в дальнейшей жизни, я понимаю, что объем воздействия относительно определен. Безусловно, я внесу сюда еще различные психологические последствия, которые клиент вряд ли может оценить сам, но, тем не менее, мне многое ясно.

Сложнее, когда проблема носит аморфный характер, проникая в различные части жизни человека, при этом он осознает, что она была с ним всегда. Можно сказать о следующем правиле — чем больше сфер жизни задействованы и участвуют в проблеме, тем раньше в жизни человека подобная проблема возникла. А это значит, что сама личность формировалась под воздействием этой проблемы, и человеку даже не с чем сравнивать то, что есть у него, формируя цели избавления от проблемы. Например, гораздо легче работать с посттравматическим стрессовым расстройством, несмотря на всю интенсивность

переживаний, которые есть у человека, нежели чем с банальной неуверенностью, которая проистекает из глубокого детства, а иногда даже из дородового периода, и благодаря этому стала основой всей жизни человека, и он не знает, как жить без подобной неуверенности. А самое главное, поскольку такая проблема знакома для него, то она и принимается им, потому что он научился так или иначе справляться с избыточными проявлениями неуверенности, он уже умеет с ней жить.

И когда мы видим проблему большого объема, здесь вновь встает вопрос о мотивации: что мотивирует человека работать с этой проблемой, что мотивирует его именно сейчас, почему он пришел на прием именно сейчас, и чего он хочет в результате. Я могу предположить, что для подобной работы будут нужны достаточно интенсивные воздействия, как правило, с использованием гипноанализа и исследования раннего опыта человека, требуется готовность клиента к интенсивной и мощной работе. А если мотивация низка, то такая интенсивная и мощная работа уже под вопросом: зачем ему так трудиться, если более или менее он научился с этим жить?

Возможно, осознавая подобную дилемму, я могу предпринять попытку работы с элементами проблемы, которые наиболее беспокоят человека, научая его поведенческими методами с использованием гипнотерапии, как ему действовать в том или ином случае, не сильно выходя за пределы рамок, которые являются для него даже не ограничивающими, а просто привычными и естественными. Такая работа может не приносить мне удовлетворения, но удовлетворение психотерапевта — это не главная задача психотерапии. Если клиент будет готов именно на подобную работу, значит я буду следовать за ним, за его интересами.

Сомнения в психологической основе проблемы

При обращении клиента в ряде случаев возникает вопрос, является ли проблема психологической. Например, такой вопрос нередко возникает, когда человек приходит с соматической проблемой, причем он уже обращался к врачам того или иного профиля, обследовался, но ничего не было найдено, или данные исследований ставят под сомнение телесную основу проблемы. И тогда человек приходит к психотерапевту, возможно, ему предложили это сделать врачи, или он сам пришел к такому решению, и он оказывается у нас на приеме.

В таком случае я прошу его, прежде всего, принести медицинскую документацию, так как образование врача позволяет мне быть достаточно компетентным в общесоматической медицине. И я стараюсь понять, на чем основано предположение о психологической базе проблемы, и является ли эта проблема психосоматической. В некоторых случаях, соотнося историю развития заболевания с историей жизни человека, с возникновением в ней различных стрессовых ситуаций, я более или менее точно могу сказать, что такая проблема обоснована психологически. Но бывают случаи, когда я не могу этого сказать, но и не могу отвергнуть. При этом клиенты, приходящие к психотерапевту, чаще всего обращаются к нам как к последней инстанции, на которую они надеются.

Однажды ко мне пришла клиентка с блефароспазмом (спонтанное смыкание век). Рассказывая о своей проблеме, она показала мне пожелтевший листок бумаги, на котором много лет назад первый офтальмолог, который смотрел ее и консультировал, написал ей возможную последовательность консультаций, если не помогал предыдущий специалист или предыдущее воздействие, она должна была идти к следующему. В нем было несколько пунктов, и последним стоял гипноз. По пожелтевшему листку я понял, что она шла ко мне очень долго, пройдя многих специалистов разного профиля. К счастью, ей действительно удалось помочь.

Если я сомневаюсь в психологичности проблемы, но при этом не могу отрицать психологических основ, я предлагаю клиенту пробную работу. Мы делаем с ним от одного до трех сеансов и наблюдаем за тем эффектом, который будет. Если появляется положительный эффект или даже отрицательный, я признаю эту проблему психологической, и мы работаем дальше. Если эффекта не будет, к сожалению, мы с человеком расстаемся. При таком подходе я понимаю, что возможно даже у этой проблемы нет психологической основы, но доверие, самовнушение и реальная работа, направленная на естественные телесные защитные механизмы, может все же улучшить состояние человека и привести к успеху.

Поэтому я позволяю себе пробные диагностические сеансы в расчете на то, что бессознательное запустит необходимые механизмы, позволяющие помочь как в психологическом ракурсе, так и в соматическом. Я могу направить свою суггестию как на симптом непосредственно, могу давать общее внушение, направленное как на исцеление вообще, так и на возможные механизмы, которые, как я могу предположить, участвовали в возникновении и поддержании проблемы.

Использование метафоры частей личности

Интересным тактическим приемом в ходе гипнотерапевтической работы является использование частей личности. Вначале, еще до транса, когда я только предполагаю работать с частями личности, я должен довести данное понятие для клиента. Обычно я использую аналогию, вначале спрашивая у клиента, знает ли он, что такое части личности. Если нет, а это бывает чаще, я говорю ему, что у него есть тело и оно единое, неделимое, но у тела есть части, каждая из которых исполняет свою функцию: руки нужны, чтобы что-то держать, сердце — чтобы перегонять кровь по сосудам, легкие — чтобы дышать и так далее. Когда по реакции клиента я вижу, что он принял мое объяснение, тем более что оно для него очень естественно и физически понятно, я говорю, что у человека также есть личность единая и неделимая, и так же, как у тела, у личности есть части, которые входят в эту личность, но, тем не менее, имеют различные функции. Например, одна из частей личности определяет ее поведение в общении с ребенком, другая — ее стремление к профессиональному росту, третья — интерес и даже любовь к вкусным булочкам и так далее. Когда он принимает и этот посыл, я говорю, что существует часть личности или части личности, которые отвечают за те состояния, которые сейчас его беспокоят.

Для чего мне нужна метафора частей личности? Во-первых, это удобный диссоциативный прием, который затем будет способствовать углублению транса. Во-вторых, за то или иное негативное состояние назначается ответственный, а наш клиент находится от этой части в диссоциированной позиции. Более того, ответственный относительно конкретен, и все последующие действия будут направлены на то, чтобы найти контакт с этой частью, дать ей возможность проявиться, может быть, понять, чего она хочет, произвести необходимые действия в гипнозе.

Когда мы будем говорить о внутриличностном конфликте, можно рассматривать его как конфликт различных частей между собой и возможность этих частей договориться.

Понятие частей личности широко используется в нейролингвистическом программировании, но техники, в которых есть части личности, хорошо идут на фоне гипнотического транса и прекрасно встраиваются в понятие эриксоновского

гипноза. В частности, когда я еще только начинаю работу, но у меня есть сомнения в абсолютной желательности изменений для клиента, я нередко предлагаю ему задать вопрос вглубь себя: есть ли что-то, что возражает против его запроса? Если возражения есть, я могу просить клиента установить по возможности контакт с этой частью личности и спросить ее, чего она хочет, в чем причина возражения, то есть побеседовать с ней. Само по себе такое действие уже является трансовым, поскольку человек общается со своим внутренним миром, отрешаясь от внешнего.

Дальнейшие действия могут быть направлены на углубление транса и на последующую работу с этой частью личности. При внутриличностном конфликте выявляется вначале одна часть, устанавливается контакт, затем другая, а затем эти части приглашаются к взаимодействию на фоне погружения клиента в транс. Пример подобного транса представлен в приложении.

Я могу учить человека общаться с собой, спрашивать советов у своих частей личности, быть внимательным к тем сигналам, которые они подают. Это способствует открытости клиента самому себе, внимательности к проявлениям внутреннего мира и готовности быть открытым этим пожеланиям. Разумеется, ни в коем случае нельзя поощрять идеи клиента о необходимости уничтожить ту или иную часть, напоминая ему, что все части, безусловно, хотят для него чего-то хорошего, но со своей точки зрения, которая не соответствует его представлению. Более того, хороший контакт с частями позволяет ему и в будущем избегать конфликтов с собой и мобилизовать свои силы на действия, которые приняты всеми частями личности.

Структура терапевтической работы от сессии к сессии

Терапевтическая работа чаще всего состоит не из одной, а из нескольких, и даже из многих сессий. С клиентом мы можем встречаться не один месяц, но следует заметить, что эриксоновская гипнотерапия относится к методам краткосрочной терапии, то есть в большинстве случаев работа будет завершена на протяжении 10—20 сеансов.

Когда клиент приходит на первую сессию, мы решаем несколько иные задачи, чем будут на последующих. Как прави-

ло, первая сессия — это знакомство, когда клиент знакомится со мной, а я знаколюсь с клиентом. И здесь важно, чтобы в результате нашей встречи сформировался терапевтический альянс, чтобы клиент начал доверять мне и доверять себе. Знакомство клиента происходит сразу и со мной, и с методом, которым я пользуюсь, поскольку, как правило, первая сессия уже будет включать гипнотическое наведение. Но это и знакомство клиента с собой, когда и на фоне беседы, и на фоне трансового погружения человек делает открытия на логическом и чувственном уровнях. Подробно я описывал это в начале 4-й главы, посвященном предварительной беседе.

Следует сказать, что на первой встрече я стараюсь получить как можно больше информации, причем разносторонней, не только о проблеме человека, но и о его жизни. Обычно или после первой сессии, или даже еще до первой встречи, по телефону я прошу его заполнить таблицу, которая состоит из двух столбцов, где один столбец — это годы жизни, а второй — эмоционально значимые воспоминания, которые всплывают, когда он думает об этом возрасте. При этом я говорю о том, что он может описать как можно больше этих событий, не ограничиваясь только биографическими данными. Такая таблица станет мне подспорьем и в понимании человека, и в поиске мишеней терапии, а также в поиске ситуаций, которые могут быть ресурсными и использоваться в последующих трансах сопровождения в приятном воспоминании.

В ходе беседы о семейной ситуации человека и сейчас, и в те моменты жизни, которые кажутся мне переломными в его судьбе, я рисую генограмму, создавая графическое изображение состояния семьи и отношений в семье, чтобы на основе этого сделать выводы о развитии проблемы. Я внимательно наблюдаю за поведением человека, за структурой его речи, стараясь сделать выводы об особенностях его личности. Я буду внимательно слушать его фразы, чтобы выделить в них ключевые слова, которые проявляют его эмоции, ценности, чтобы затем использовать их в работе. Я также внимательно слежу за своей речью, стараясь условно делить задаваемые вопросы на информационные и суггестивные. Информационные вопросы должны дать мне чистую информацию из жизни человека, а суггестивные, как правило, уже имеют терапевтическое значение и направляют мышление человека в определенную сторону. Фактически я ими уже формирую ответ клиента, хотя он нередко об этом не догадывается. Это уже элемент терапевтической работы.

Обычно уже на первой встрече я стараюсь провести гипнотерапевтический сеанс. Его время во многом зависит от того, сколько было потрачено на беседу, но все равно он будет направлен на решение элементов проблемы. Нередко это будет ресурсный транс, но одна из целей, которые я преследую, это познакомиться с клиентом в трансе, как он воспринимает гипнотическое наведение, как ведет себя внутри транса, насколько характерна для него визуализация и появление чувственных состояний.

Первая сессия завершается принятием решения, продолжаем ли мы терапевтический контакт или ограничиваемся одной встречей. Обычно речь идет о продолжении, значит, мы должны обговорить с человеком условия терапевтического контракта, определить предполагаемые цели терапии, и уже по завершению встречи клиент получит то или иное домашнее задание. О принципах домашних заданий я буду писать ниже.

Обдумывая стратегию работы с клиентом после первой сессии, я стараюсь определить для себя мишени терапии, психологические особенности, которые могут помогать и мешать терапии, уровень мотивации клиента, возможные сложности, которые могут возникнуть на пути преодоления, в том числе со стороны социального окружения и вторичную выгоду. Обдумываю темы метафор, которые могли бы подойти для данного клиента. Ко второй и каждой последующей встрече я буду подходить с рабочей идеей, которая может меняться в зависимости от того, с чем придет на встречу клиент.

Последующие сессии. На каждой последующей сессии, встречаясь с клиентом, мы узнаем, что произошло с ним за промежуток времени между сессиями. Это будет касаться как результатов нашего воздействия, так и возможных ситуаций, которые произошли в жизни человека, и формально не имеют отношения к процессу терапии, но скорее всего, могут быть учтены в нем.

Из рассказа человека я пытаюсь понять, насколько воздействие, которое было в прошлый раз и в другие предыдущие встречи, меняет жизнь человека, как это проявляется. Мы обсуждаем результаты домашнего задания кратко или подробно, в зависимости от ситуации. Возможно, что домашнее задание, которое мы обсуждаем, станет началом нового трансового погружения, не важно, будь это исследование особенностей себя и разговор со своими частями личности, или рисунка, которым человек выразил эмоции, или что-то другое. Я наблюдаю за поведением клиента, стараюсь понять, чем оно отличается от предыдущих встреч. В некоторых случаях даже одежда может дать

мне информацию. Например, когда темные тона в одежде сменяются пестрыми, я приветствую это как появление ощущения жизнерадостности. Возможно, в предварительной беседе я уточню некоторые детали жизни или проблемы человека, которые стали интересны мне сейчас в ходе обдумывания проблемы.

Перед каждым трансом я спрашиваю у клиента о его запросе. Несмотря на то, что он сформулировал свой запрос на первой встрече, я узнаю о запросе на данный сеанс каждый раз. Это позволяет человеку не привязываться к первому запросу и ставить актуальные вопросы, с другой стороны мобилизует его, заставляет его думать о проблеме самого, а не рассчитывать на то, что о ней буду думать только я. Я прошу клиентов формулировать запрос позитивно, то есть в терминах достижения, и достаточно кратко. Это заставляет его четко говорить мне о своем желании, и также для себя четко формулировать свой запрос.

После окончания транса, так же как и в первом сеансе, и во всех последующих, в зависимости от ситуации мы можем обсуждать полученную информацию, то, что было, либо стараться обойти это. Для чего это делается, я также описывал выше. И вновь сессия заканчивается домашним заданием, которое, разумеется, меняется от сессии к сессии, хотя они могут иметь преемственность. Например, если человек научился в результате домашнего задания ходить в ресурсное место, то это не значит, что в следующий раз я отменю это хождение. Скорее всего, оно будет продолжаться, но будет еще одно новое задание. При этом я могу давать не одно, а даже два или три домашних задания, в зависимости от того, какой я вижу проблему человека.

Работа с сопротивлением клиента

В ходе психотерапевтической работы часто приходится сталкиваться с сопротивлением. В каких-то случаях возможность сопротивления можно предположить заранее. Чаще это бывает, когда речь идет о невысокой мотивации.

Я могу предположить сопротивление, когда человек явно закрывается от меня, переkreшивая руки, ноги, поворачиваясь ко мне боком. Часто сопротивление встречается у людей, которые стремятся показать свою независимость и привыкли быть независимыми. Более того, они не приемлют оценок со стороны и

даже какого-то ведения, указаний от других людей. Информацию о таком характере я могу получить из рассказа о том, как он живет в семье и ведет себя в отношениях с другими людьми, но могу понаблюдать и за его реакцией на мои предложения.

Такой человек находится сейчас в реальном внутреннем конфликте. С одной стороны, он для себя осознал, что сам справиться с проблемой не может, и ему нужна помощь. Но с другой стороны, его привычное существование отрицает возможность слушать кого-то со стороны. И получается, что он как будто мечется между этими двумя стремлениями. Как правило, как и большинство других состояний клиента, такое положение следует просто принять и приспособиться к нему, не делая директивных предложений, а давая их в форме, когда кажется, что именно клиент предложил то, что сейчас вы озвучиваете. Это позволяет обойти явное сопротивление, а кроме того, вызывает особенное доверие со стороны клиента, потому что, несмотря на свою привычку сопротивляться, он все равно живет в мире, в котором кому-то доверяет, в данном случае он может доверять вам. Я могу открыто говорить ему, что его привычка самому ставить для себя цели и самому достигать их, безусловно, правильна для него, но в той ситуации, которая есть сейчас, мы будем решать совместно. Я ни в коем случае не говорю, что буду решать только я, да это и невозможно.

Я уже писал о несогласителях и об особенностях работы с ними, о людях, которые автоматически готовы сказать «нет» абсолютно на любое предложение, не имея ничего против вас, такова их автоматическая реакция в беседе. Я уже писал, что сопротивление несогласителя может преодолеваться также достаточно просто, когда я начинаю формулировать свои предложения либо в отрицательной форме, либо в форме сомнений, что является определенной провокацией и заставляет несогласителя, противодействуя мне, совершать нужные действия и думать в нужном направлении.

Сознательное и бессознательное сопротивление. Я условно делю сопротивление на сознательное и бессознательное. Сознательное сопротивление бывает видно сразу, до беседы или в момент вхождения в транс. Помимо того, что я описал выше, основой для сознательного сопротивления может быть тревожность. И когда я вижу перед собой беспокойного клиента, я могу предположить, что ему будет сложно войти в состояние транса, особенно если он привык пугаться всего неизвестного и умеет напугать себя чем угодно, в том числе и трансом.

Чаще всего для преодоления подобного сопротивления важно, во-первых, тщательно сформировать зону доверия между терапевтом и клиентом. Не стоит форсировать события, если такое возможно, и идти в гипнозе очень постепенно, как будто каждый раз знакомя человека с определенным шагом. Я могу даже в первом сеансе создать транс, одной из идей которого будет разрешение в любой момент может из транса выйти. Я могу предложить ему это попробовать, если клиента действительно тревожит состояние транса, и что с ним будет происходить.

Другой причиной сопротивления может быть непонимание, что является состоянием транса. Например, такой клиент, погружаясь в себя и медленно закрывая глаза, вдруг может с ужасом спохватиться и выпрыгнуть из транса, считая, что он засыпает и тем самым обижает терапевта. Тогда бывает важно немножко разъяснить, что такое транс и как люди входят в него, возможно, начиная с объяснения естественных процессов транса, которые происходят, когда человек о чем-то задумывается или делает какое-то привычное или даже рутинное действие. Рассказать о свойствах сознания и бессознательного, преимуществе погружений в бессознательное, то есть провести своеобразную рекламную акцию транса.

Все вышеизложенное относится к сознательному сопротивлению. Бессознательное сопротивление гораздо сложнее. Во-первых, оно обычно появляется уже в ходе транса, хотя в некоторых случаях я могу предположить его раньше. К бессознательному сопротивлению я отнесу и наличие вторичной выгоды, которая будет мешать человеку, фактически превращая нашу работу в борьбу, и мне удобнее обычно принять сопротивление, и скорее всего тогда это будет разговор с частями личности, одна из которых хочет изменений, а другая им сопротивляется.

Кроме того, к бессознательному сопротивлению относится наличие мощных психотравм в бессознательном, когда тот ужас, который хранится в памяти бессознательного, напоминает о себе в ходе транса, и клиент выскакивает из транса с невероятной скоростью. Например, это бывает при посттравматическом стрессовом расстройстве, когда человек осознает всю проблемность своего состояния и хочет избавиться от него, но стоит только прикоснуться к базовой психотравме, как защитные силы бессознательного отбрасывают от нее, опасаясь пробуждения того кошмара, который в нем записан. Работа с подобным сопротивлением требует длительной подготовки с наличием боль-

шого количества ресурсов, с ощущением человеком своей готовности стать победителем, а не быть жертвой, как прежде.

Бессознательное сопротивление может быть неожиданным и для клиента, и для терапевта, но, найдя его, мы уже можем выстраивать стратегию, в котором сопротивление учитывается.

Основной принцип работы с выявленным сопротивлением заключается в том, что сопротивление нельзя проламывать, его можно пытаться либо обойти, либо использовать. Обойти сопротивление можно тогда, когда оно является внешним. Следует тщательно использовать приемы присоединения и усиления доверия клиента, чтобы уменьшить его тревожность и опасения. Возможно, следует снизить темп работы, давая возможность большего ощущения собственных ресурсов и постепенного принятия нового. Можно использовать «забалтывание» или различные варианты замешательства для создания конфузионного транса.

В других случаях можно наладить контакт с частью личности, которая создает сопротивление, или, по крайней мере, пригласить ее для контакта. Иногда после этого сопротивление, которое обнаружили и верифицировали, вдруг неожиданно исчезает, а в других случаях мы получаем информацию, которая позволяет нам либо трансформировать свою работу, либо договориться с этой частью личности, которая создает такое сопротивление.

Работа с сопротивлением как с конфликтной частью, договор с этой частью и использование ее для другой работы являются очень эффективным приемом. И если это удастся, этот прием следует выбирать, так как в сопротивлении есть много собственной энергии клиента. И если эту энергию удастся использовать для решения насущных задач, это является предпочтительным.

Наличие у человека сопротивления с точки зрения энергетики является хорошим показателем. Это значит, что у человека есть внутренние силы. Если бы сил не было, ему нечем было бы сопротивляться. Сопротивление заставляет нас еще раз подумать, насколько нужно человеку изменить его сегодняшнее состояние, не является ли сегодняшнее состояние оптимальным для него, а идеи трансформации — только когнитивной блажью. Возможно, сопротивление — это сигнал о том, что запрашиваемые изменения избыточны, на самом деле, с точки зрения бессознательного, человеку хватит гораздо меньшего уровня, меньшего объема изменений.

С моей точки зрения, наличие сопротивления — это естественное состояние человека. А отсутствие сопротивления более подо-

зрительно: либо у человека совершенно нет сил, либо его проблема достигла того уровня, когда все внутри хочет изменений, либо, наоборот, — то, что он предлагает, никакого внутреннего отклика не вызывает. Когда мы отыскиваем сопротивление, еще важно понять, что сопротивление является обратной связью, не только с процессом вообще, но и с нашим взаимодействием, в частности. Возможно, для человека неприемлем тот стиль ведения, который используете вы. Для человека, привыкшего к директивным методам управления, например, для военных, может быть неестественен недирективный подход и мягкие фразы, которые используете вы, поскольку он пришел к вам за командой, и вы в его глазах чем-то напоминаете отца-командира. Возможно, вам стоит сменить стиль гипноза. В других случаях, наоборот, вы оказались достаточно директивны, а человеком это воспринимается как напор, и он защищается. Попробуйте проанализировать свое взаимодействие с клиентом, чтобы понять, нет ли ошибок в вашем ведении.

Сопротивление дискретных людей является особенным. По привычке мы можем вести гипнотический транс, создавая образы, стараясь создать ощущение, а он пришел за конкретными рекомендациями и не понимает, о чем вы говорите, и для него является сложным и бессмысленным предложение представить солнышко, и ветер. Это идет вразрез с его картиной мира, и он может искренне возмущаться, что не получил должной консультации. Как правило, таким людям подходит якобы рациональное обсуждение их проблемы, в которое вкраплены внушения, когда с помощью того, что Роберт Дилтс называет «фокусами языка», я могу трансформировать те или иные когнитивные конструкции, не прибегая к формальному трансу.

Проявления сопротивления могут быть заметными. Я уже говорил о характерной позе сопротивляющихся людей. Интересна форма, когда у человека в беседе или в ходе транса появляются слезы, смех, кашель или насморк, которых не было до того, и которые являются подходящим объяснением для прекращения транса. Возможно, что в каких-то случаях я приму это, в других случаях попрошу его задать вопрос вглубь себя, где находится та часть его, которая сейчас создала кашель, насморк или смех, то есть, которая проявила сопротивление. И если я получаю ответ, мы можем работать с этой частью. В некоторых случаях, нередко кашель или насморк как по волшебству стихают, не мешая дальнейшей работе. Кроме того, мы можем просто обсуждать и на сознательном уровне решать, в чем же вторич-

ная выгода состояния, которое у него есть сейчас, и почему такая реакция появилась в данный момент.

Одним из вариантов проявления сопротивления может быть опоздание человека на назначенный сеанс или какие-то неотложные дела, которые помешали ему прийти. Это тоже обсуждаемый вариант, который следует проговорить с клиентом.

Очень хорошо с сопротивлением работают транссы Стивена Гиллигена, которые предполагают принятие всего, что есть в человеке, и, разумеется, сопротивление уже перестает быть интенсивным, а иногда исчезает вообще. Зачем сопротивляться, когда тебя полностью принимают? И тогда энергия сопротивления снова становится собственной энергией клиента, которая способна творить добрые дела.

Следует учитывать, что проявлением сопротивления могут быть и соматические проблемы, особенно обострение хронических заболеваний. И здесь, безусловно, следует быть осторожным, потому что, если речь идет, например, о повышении артериального давления или обострении язвенной болезни, следует относиться бережно и с пониманием, и идеальным вариантом является использование силы, которая есть в сопротивлении, чтобы помочь человеку выйти из тупиковой ситуации, в которой он оказался.

Особенности работы с различными группами клиентов

Работа с тревожными клиентами

Определенный уровень тревожности характерен для любого человека. Различают личностную тревожность, то есть тревожность как свойство психики человека, и ситуативную тревожность — тревожность, которая проявляется в настоящий момент.

Мы можем иметь дело и с той, и с другой тревожностью, которая для нас объединяется в одну, и которую, разумеется, мы должны будем учитывать в ходе работы. Тревожный человек более напряжен, старается защищаться, он привычно отодвигается от любого воздействия окружающего мира и будет защищаться от возможного воздействия со стороны гипнотерапевта.

Тревожное состояние — основа сопротивления, которая будет мешать входить в транс, нередко будет возможно только

поверхностное состояние транса. Однако, если удастся обойти тревожность или успокоить ее, как правило, идет значимое углубление транса, вплоть до сомнамбулизма.

Тревожность сама по себе будет одной из мишеней психотерапии, но может мешать работе с другими мишенями. Следует уже в начале беседы понять: мы имеем дело с личностной тревожностью, и тогда это становится чуть ли не основной проблемой, или тревожность ситуативна, поскольку сейчас существует угроза семейному, социальному положению человека, его финансовому благополучию, карьерному росту, ситуация больше спровоцирована событиями извне, нежели чем личной готовностью человека.

Нередко тревожность имеет другие психологические или соматические маски. Она маскируется агрессией, раздражительностью, проявляется в различных соматических симптомах: нарушениях сна, пищеварения, ощущений в области груди, навязчивых движений и др.

Одно из проявлений тревожности, которое может мешать нам, это многоречивость, когда клиент стремится много и долго рассказывать что-либо консультанту, иногда не давая тому слова вставить. И даже во время наведения транса, когда начинается гипнотическое наведение, он может из неподвижного положения вдруг начать резко двигаться и произнести, что он еще не договорил, ему нужно сказать что-то очень важное. Вы можете выслушать его, но дальше следует вести наведение более директивно, настаивая на том, чтобы он выполнял ваши указания. Как правило, это дает необходимый результат. Тревожность может ухудшать взаимодействие между терапевтом и клиентом, так как клиент стремится отстраниться, показывая всем видом, что он не доверяет терапевту.

Еще одна форма проявления тревожности — когда клиент избыточно лъстив, стремится навязать терапевту нерабочие взаимоотношения, приглашая в друзья, старается вывести терапевта из собственной роли, как будто стремясь обезопасить себя от этой роли. Нередко тревожность является и одним из механизмов этиологии или патогенеза проблемы. Наличие множественных страхов, неуверенность в сегодняшнем дне, будущем, низкая самооценка — чаще всего в основе своей несут именно тревожность.

Если говорить о стратегии работы с этими людьми, то важно, сохраняя позицию психотерапевта, тем не менее проявлять к такому клиенту сочувствие и эмпатию, завоевывая его доверие и обычно не настаивая на быстром продвижении к решению проблемы, потому что резкие изменения в жизни обычно усиливают тревож-

ность. Возможно, что тревожность будет только в начале работы, а затем, уже доверяя терапевту, клиент успокаивается и становится более спокойным и открытым. Вполне возможно, что для тревожного клиента следует начинать работу с использования вначале ресурсных трансов, чтобы показать ему как безопасность трансового состояния, так и явные выгоды, которые можно получить.

Нередко в качестве домашнего задания можно рекомендовать клиенту техники расслабления, потому что тревожность обычно связана с телесным напряжением, и расслабление является удобным фоном для снижения тревожности. Иногда для тревожного человека я соглашаюсь, чтобы в трансе ресурсным местом была пещера или иное убежище, поскольку именно понимание укрытия дает ему спокойствие. Обычно убежище ограничивает человека и дает возможность чувствовать себя пусть спасшейся, но жертвой, и из-за этого я не люблю подобные идеи. Но для человека тревожного вначале я соглашусь в ресурсном трансе использовать убежище.

Нередко именно спокойствие терапевта является притягательным для тревожного пациента, потому что спокойный, уверенный специалист для него как внешний источник силы, как защита, к которой он может прибегнуть в случае необходимости. Поэтому терапевт при общении с тревожным клиентом должен быть олицетворением спокойствия.

Работа с тревожностью может становиться фоновой, и с учетом этого могут трансформироваться те или иные подходы. Например, когда я говорю о внутреннем центре личности, я могу уточнять, что это центр спокойствия, то есть фундаментальный, базовый центр, который способен давать спокойствие в сложных для человека ситуациях.

Когда мы имеем дело с личностной тревожностью, скорее всего мы можем основывать работу с использованием гипноанализа на поиски ранних воспоминаний, которые создали у человека чувство страха, трансформировавшегося в фоновую тревожность. Но, как правило, это следует делать, когда уже было несколько сессий с использованием ресурсных трансов. Важно понимать, что проблемой является не тревожность вообще, а ее уровень, поскольку базовая тревожность есть у каждого человека. Иногда клиент в запале просит убрать тревожность вообще, что невозможно, да и если бы было возможно, следовало бы категорически запретить.

Одним из частых запросов, связанных с тревожностью, являются панические атаки. Стратегия работы с ними, безусловно, индивидуальна, но в большинстве случаев, например, я исполь-

зую приемы генеративного транса Стивена Гиллигена, которые на фоне расслабления и создания состояния потока способны вбирать безумную энергию панической атаки в такое состояние потока и растворять ее.

Работа с агрессивными клиентами

Открыто агрессивные клиенты редко появляются на приеме. Чаще всего агрессивность или враждебность клиентом скрывается, она может прорываться в интонациях, в оценках действий, которые производит терапевт, это непростые клиенты с точки зрения взаимодействия.

Возможны разные способы реагирования на подобную враждебность. Одним из наиболее рациональных является беседа, в которой можно обсудить, чем человек разочарован или расстроен, и что могло бы быть подходящим для него, что снизило бы его агрессивность. Важно понимать, что часто агрессивность направлена не конкретно на вас, а на жизненные ситуации. Агрессивность позволяет ему сдерживать сходную агрессию со стороны других людей. Возможно, за этим стоит высокий уровень невротизации и тревожности, как мы уже говорили об этом выше.

Терапевт должен быть спокоен и уверен в себе, когда перед ним агрессивно настроенный клиент. Как правило, я стараюсь в беседе выявить проблемы человека и ситуации, в которых эти проблемы возникают, а затем постараться перенаправить агрессию именно на его жизнь, но делая это не в деструктивной, а в конструктивной форме, предлагая за счет энергии, которая есть в агрессии, изменить что-то в своей жизни.

Агрессивность клиента может иметь цель вывести терапевта из роли терапевта в расчете, что на выпад клиента терапевт тоже ответит своим выпадом, и происходящее вместо терапевтической сессии просто превратится в конфликт. Иначе говоря, агрессивность можно считать одним из вариантов сопротивления.

Часто агрессивность не проявляется напрямую, а клиент ругает других терапевтов, у которых он был раньше, или называет психотерапию шарлатанством, выражает недовольство тем, что вынужден в плохую погоду идти сюда, то есть воздерживается от прямых нападков на терапевта. Часто я предлагаю клиенту отыскать ту часть личности, которая формирует такое поведение, и начать свое взаимодействие с ней, чтобы получить достаточную

информацию. В случае, если идут прямые нападки на терапевта, вы можете либо постараться выяснить, почему ему важно таким образом отзываться о терапевте. В других случаях вы действительно можете предложить прекратить терапевтическое взаимодействие, ведь, прежде всего, клиент нуждается в вашей помощи, а не вы в нем.

Для терапевта бывает важно в ситуации агрессивности быть в достаточно холодной, даже диссоциированной позиции. И нередко спокойный ответ на прямой выпад — это уже достаточно сильное противодействие, и клиент отступает, возможно, даже чувствуя вину. И здесь вы можете пойти в наступление и начать обсуждать с ним его состояние, и это может быть началом серьезной терапевтической интервенции. Важно понимать, что клиенты редко приходят к нам, чтобы выразить свою агрессию. Как правило, это не является самоцелью, и все-таки за агрессивностью стоит реальный запрос и некая личная история, к которой важно относиться с уважением.

Работа с истероидными личностями

Одна из самых сложных групп клиентов, работа с которыми может становиться серьезным испытанием для терапевта.

Как правило, вначале истерики выглядят тонкими, легкоранимыми людьми, они демонстрируют множество эмоций, рассказывают о чувствах и кажутся очень интересными клиентами. Но, как правило, истероидная личность имеет интересное свойство. Несмотря на обилие слов, движений и проявлений, внутри это очень холодные и бесчувственные люди, при этом такая бесчувственность, возможно, является для них отдельной проблемой, если они осознают ее.

Истероидные личности стараются произвести впечатление на всех, и терапевт не будет исключением, поэтому возможно большое количество ложной информации, слез, других проявлений эмоций, а в некоторых случаях появляется желание придать психотерапии определенную эротичность. При этом маски могут меняться от чрезмерной любви до ненависти, и терапевту бывает сложно удержаться в таком калейдоскопе, характер которого приобретает их взаимодействие. Как правило, истероидная личность стремится найти в консультанте отцовскую фигуру, представляясь слабым ребенком, нуждающимся в отеческой защите и опеке.

Чаще всего истерики обращаются с проблемами, которые связаны прежде всего с внешним взаимодействием: с близкими, родными людьми, супругами, детьми, родителями. Часто они даже не могут заглянуть в свой внутренний мир и дают выдуманную информацию о своих чувствах и состояниях. Проблемы, которые они приносят, и факты, на которые опираются, могут быть плодом фантазирования. И желательно, если мы имеем дело с истероидной личностью, получать информацию у кого-то, кто находится с ней в бытовом контакте: у супруга или родителя.

Подозрительным является большое количество консультантов и психотерапевтов, которые «не смогли помочь» этому человеку. Более того, он нередко говорит, что состояние даже ухудшилось. Это серьезный знак, который должен предупредить вас о возможности подобного исхода и в работе с вами, и каждый раз психотерапевт должен сам решать, возьмет он на терапию истероидную личность, или нет. Но следует все равно заметить, что проблемы могут быть и у истероидных личностей, и у них тоже могут быть проблемы, связанные с физическим или сексуальным насилием, у них могут также умирать близкие. Наличие истероидности — это не гарантия отсутствия у человека психологических проблем.

Важно отследить, насколько те симптомы, которые называет клиент, являются для него проблемными. Нередко с помощью своей проблемы или болезни истерик может наказывать окружающих, привлекать их внимание, избегать неприятных ситуаций, иметь колоссальную вторичную выгоду. При этом, визит к психотерапевту может быть проявлением такой выгоды, когда кто-то из любящих и заботливых родственников привозит, приводит, оплачивает сеансы, делает то, что и нужно истероидной личности — проявляет свое внимание.

Истероидные клиенты нередко могут быть не мотивированы на результат работы, а их интересует исключительно процесс, в котором они могут проявить себя. Они могут стараться вмешиваться в терапевтический процесс, нередко трансы с ними неглубокие, с большим элементом фантазирования, якобы неконтролируемыми движениями рук, головы, то есть перед терапевтом разыгрывается спектакль. Если вы заметили это, то можете одним из тактических приемов сделать условие, согласно которому психотерапия продолжается только при условии улучшения у данного клиента. Поэтому, чтобы встречаться с вами и продолжать терапию, он будет вынужден создавать у себя улучшения или, по крайней мере, говорить о том, что это происходит. Во

время каждой сессии я настойчиво задаю вопрос, что улучшилось в его жизни, могу это обсуждать с тем человеком, который пришел вместе с истериком, фактически заставляя истерика перед своим спутником говорить об улучшении, вынуждая создавать у себя картину улучшения и надеюсь, что это не только иллюзия.

Как правило, в работе с истероидными клиентами я более директивен, заставляя их следовать моим указаниям. Иначе, взяв управление на себя, что они и так регулярно будут пытаться делать, они постараются вместо психотерапевтической работы устроить спектакль, а мне это неинтересно. Возможно, что терапевт встретится и с большим количеством слез и угроз, но он должен быть очень спокоен и устойчив, зная, что будут и другие проявления, а на самом деле человек не переживает таких эмоций, а только их демонстрирует. Подобная реакция истероидной личности не нравится, она не соответствует ее стремлению нравиться, быть значимым для терапевта, избыточно значимым. Если речь только в желании показать себя, то он исчезнет с приема, потому что ему достался очень невозмутимый зритель. В некоторых сессиях истероид может даже раскрываться и на какое-то время становиться как будто нормальным человеком, но это для него временное замешательство, и в следующий раз вы снова встретитесь с привычной истерической маской.

Чаще всего причиной такого состояния является наличие у такого человека похожей матери, которая внешне очень эффектна, а внутри холодна. Это приводит к задержке внутреннего развития человека именно с точки зрения понимания эмоциональной теплоты и, как правило, у холодной матери вырастает холодная дочь, которая станет истеричкой. При этом, как правило, работа в трансе с предложением дать любовь маленькой девочке, то есть себе, или трансформировать свои отношения с матерью реально не происходит, хотя все может быть демонстративно показано.

«Хороший» истерик является тренировочным полигоном для психотерапевта, поскольку заставляет последнего находиться в когнитивном тоне, давая возможность, с одной стороны, подумать, как, несмотря на такой фон, помочь человеку, с другой стороны, находить выходы из ловушек и ситуаций, которые создает истерик.

Работа с депрессивными клиентами

Часто клиенты, которые приходят к нам, обладают тем или иным уровнем депрессии. Иногда мы ее не замечаем, настолько

она невелика, а иногда это клиническое состояние депрессии, которое проявляется и в изменении настроения, и в изменении отношения к сегодняшнему дню, и к прошлому, и к будущему, и к самому себе, снижение двигательной активности и другие симптомы, выдающие депрессию.

Человек в депрессии сложен для гипнотерапии, поскольку депрессия фактически подрывает основы гипноза, так как в этом состоянии снижается количество возможных образов, недепрессивных переживаний, которые возникают в трансе. Часто человек в депрессии, уходя в трансовое состояние, либо не получает различных образов, либо они очень незначительны, тусклы и никак не могут быть источником ресурсов. То же самое происходит и с попытками дать ему ресурсы через путешествие в ресурсное место или приятное воспоминание. В депрессивном состоянии он может считать всю прошлую жизнь неприятной, он не может добиться получения приятных воспоминаний, и значит, наши усилия насмарку.

Если депрессия выражена, то, как правило, психотерапевтическая работа будет происходить очень медленно. И возможно, что здесь лучше сочетать психотерапию и фармакотерапию с использованием антидепрессантов, подобранных специалистом-психиатром.

По мере выхода из депрессии работа в гипнозе становится более эффективной, дает большое количество внутренних ресурсов, и постепенно потребность в антидепрессантах будет уменьшаться, и мы медленно можем их убирать. Но важно помнить, что антидепрессанты нельзя убирать одномоментно, это приведет к обратному эффекту — ухудшению депрессивного состояния. Поэтому если клиент уже применяет антидепрессанты или антидепрессанты назначены ему сейчас, мы производим работу, которая возможна на этом уровне его состояния, создавая запас внутренней прочности, запас ресурсов. И когда такой запас создан, постепенно начинаем отмену антидепрессантов, чтобы к концу терапии человек уже обходился без медикаментозных средств и полностью реализовал свои желания.

Разумеется, следует различать ситуативную депрессию, которая вызвана неприятными эпизодами в жизни: смертью близкого, неудачей на экзамене или потерей перспектив в карьере. Другое дело, когда депрессия вызвана эндогенными факторами, что называется эндогенной депрессией и фактически является синонимом шизофрении. Здесь психотерапия может быть только вспомогательным элементом, а основное лечение производится психиатрами с использованием различных фармакологических средств.

Важно помнить, что в состоянии депрессии клиент далеко не всегда заторможен, он может проявлять и озлобленность, и агрессивность, и, разумеется, это следует учитывать в работе. Важно помнить, что если речь идет о классическом течении депрессии со сниженной двигательной активностью, то на фоне терапии именно моторная активность пробуждается первой, и это происходит при сниженном фоне настроения. Специалисты знают, что это очень опасный момент для совершения суицида, и суицидальная настроенность должна быть у специалиста особенно выражена.

Несмотря на то, что изменения в депрессии идут достаточно медленно, при работе с депрессивными клиентами терапевт должен быть особенно активен, стараясь побудить их, в свою очередь, к большей активности. Если речь идет о депрессии, которая вызвана острыми переживаниями, здесь консультант принимает решение использовать более частые встречи или удержаться в более привычном для себя ритме. Возможно, что именно более частые встречи при работе с депрессивными клиентами дают возможность быстрее включить их в нормальный жизненный ритм.

Депрессивный клиент сложен еще тем, что ему тяжело или невозможно создавать цели, говорить о своих стремлениях, к чему он хочет прийти. Нередко могут быть обиды на близких людей, которые с точки зрения клиента отталкивают его, не понимают. Само погружение в транс способно давать клиенту положительные эмоции, но в первых трансх это может быть только снижение негативных переживаний, и только затем на фоне продолжающейся терапии появляются и усиливаются эмоции положительные. И хотя при общении с терапевтом клиент нередко не проявляет значимых эмоциональных реакций, но, как правило, депрессивные клиенты очень ценят желание терапевта работать с ними и вытаскивать их из болота депрессии.

Организация самостоятельной работы, подбор домашних заданий для клиента

В эриксоновском гипнозе клиент считается полноправным партнером в гипнотической работе. И мы должны создать ему условия и дать возможность самостоятельной работы, которую

он делает и в кабинете терапевта, но и у себя дома в привычном социальном окружении.

Домашние задания являются необходимым дополнением качественной работы, поскольку они выполняют несколько функций:

- 1) включают клиента как самостоятельного субъекта в процесс и возлагают ответственность за часть процесса на него;
- 2) дают возможность ему самостоятельно решать и проблемы, которые были, и возникающие трудности, чувствовать себя борцом и победителем;
- 3) позволяют поддерживать терапевтический настрой, продолжая терапевтическую работу в промежутках между сессиями, поддерживая необходимое напряжение терапевтического потенциала;
- 4) домашние задания показывают уровень мотивации клиента, немотивированный клиент стремится отказаться от домашних заданий и не выполнять их.

Когда мы с клиентом на первой сессии договариваемся о режиме работы, я обязательно говорю о необходимости выполнять домашнее задание и директивно ставлю условие, что невыполнение домашних заданий означает прекращение терапии. Это дает возможность клиенту не расхолаживаться, а воспринимать домашнее задание полноценным элементом терапии, который, помимо всего прочего, экономит ему время и деньги. Но раз я ставлю обязательным условием выполнение домашних заданий, то должен уважительно относиться к тому, что делает человек, и домашнее задание мы обязательно обсуждаем на последующей сессии, уделяя этому некоторое количество времени.

Домашние задания могут иметь различные формы, условно я делю их на информационные и терапевтические. Информационное домашнее задание должно мне дать новую информацию о клиенте, которую я использую в терапии. Это история его жизни, анализ его ценностей, его представление будущего, когда он детально описывает, каким оно будет и др. Терапевтические домашние задания обычно имеют несколько целей, в зависимости от того, что я хотел бы от результатов домашнего задания.

- **Продолжение работы**, начатой в предыдущем сеансе. Этой цели соответствует множество домашних заданий, наиболее частое задание — работа в самогипнозе, когда клиент учится самогипнозу, а затем использует его для продолжения решения тех задач, которые были в предыдущем сеансе.

- **Подготовка к следующему сеансу.** Например, такой цели могут служить записывание сновидений, которые были у человека в промежутке между сессиями, или ведение дневника с отчетом о возникающих ощущениях. Получив эту информацию и обсудив ее мы, как правило, будем использовать ее в текущей сессии.
- **Расширение видов поведения.** Я могу давать человеку задания: искать, находить, создавать новые варианты поведения в тех ситуациях, которые кажутся для него проблемными. Такое домашнее задание часто будет характерно для поведенческого подхода, но может сочетаться и с любым другим. Приобретая новые умения и оценивая их как положительные, человек расширяет спектр своего реагирования в привычной для него среде, становится более успешным, адаптивным и расширяет свои внутренние рамки того, что можно, того, что нельзя, того, что хорошо, и того, что плохо.
- **Задание, направленное на расшатывание ограничивающих убеждений.** Я стараюсь создать для человека условия, в которых он будет вынужден сделать исключение из привычных правил, более того, даже выйти за привычные рамки мышления. Например, обосновать необходимость замены привычных мировоззрений, или найти, что хорошего дает ему алкоголь или курение, или другая проблема, то есть дать возможность посомневаться в своих прежних убеждениях и верованиях, и многое другое, создавая привычку к многополярному взгляду.
- **Сдвиг фокуса внимания человека.** Например, внимание человека направлено только на его проблему, допустим, на проявления аллергии, которые вот-вот возникнут и ожидание их, или на определенные негативные стороны его супруга. Я могу домашними заданиями сместить фокус внимания либо на другие аспекты жизни человека, так, чтобы аллергия исчезла из поля зрения, либо на другие качества супруга. Вновь показать, что мир не только черный, он может быть многоцветным, а черный цвет только один из многих, причем не доминирующий.

Расширяя возможности человека, я могу учить его общаться со своим внутренним миром, наблюдать за теми ощущениями, эмоциями, которые возникают в той или иной обстановке, возможно, записывать их, быть более открытым самому себе, и принимать свой внутренний мир как очень важный элемент существования.

Домашнее задание может предполагать изменение отношения к чему-либо. Например, больного со страхом я могу попросить исследовать тщательно его страх, где он зарождается, как развивается, что происходит от этапа к этапу. И тогда, сам того не зная, мой клиент вместо того, чтобы пугаться, станет исследовать свой страх, подойдет к нему не с позиции жертвы, а исследователя и изменит отношение к нему.

Домашние задания обычно индивидуальны, они могут предъявляться в разной последовательности, но каждое домашнее задание должно иметь смысл и служить не просто интересам занятости клиента, а именно интересам терапии. На более поздних этапах одним из моих любимых домашних заданий является предложение клиенту придумать домашнее задание себе самому, но придумать здесь, у меня в кабинете. Мы обговариваем условия выполнения такого задания. Получается, что человек уже сам ставит себе цели и выполняет их, это может означать только одно — терапия приближается к своему финалу.

Обычно я стремлюсь, чтобы человек записывал домашние задания, так как я говорю о них после транса, и вполне возможно, что, находясь еще в полутрансовом состоянии, он может забыть домашнее задание, а человек немотивированный — сделать вид, что забыл или не понял. Я прошу человека записывать задание, если что-то непонятно — задать мне вопрос или даже позвонить, если в ходе выполнения возникнут вопросы.

Клиенты всегда имеют возможность связаться со мной, кроме ночных часов, но пользуются этой возможностью крайне редко. Но главное, они знают, что такая возможность у них есть, и я всегда отзовусь: объяснить, рассказать, а может быть и обсудить какую-то экстренную ситуацию, возможно даже в экстренном порядке организовать прием. Были случаи, когда мы обсуждали проблему по телефону, находясь очень далеко друг от друга, даже проводили сеансы, но это случай исключительный и нельзя считать это нормой.

Если с домашним заданием от клиента приходят написанные истории, рисунки или какая-то другая продукция, я собираю это и храню до окончания терапии, поскольку возможно, что та информация, которую он принес на один из сеансов, потребует-ся ему через некоторое время, а не сразу.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Пространство эриксоновского гипноза бесконечно. Понимаю это еще раз, когда просматриваю книгу и вижу, сколько интересного не вошло в нее. Хотелось бы больше рассказать о работах учеников Эриксона Джеффри Зейга, Эрнеста Росси, Стивена Гиллигена, о подходах других гипнотерапевтов, которые работали и работают в русле недирективного подхода: Майкла Япко, Дэвида Гроува и др. Подробнее описать работу при различных проблемах: стрессовых и посттравматических состояниях, психосоматических синдромах и заболеваниях, зависимостях. Возможно, этому будет посвящена другая книга, в которой я расскажу об этой части своих знаний и опыта.

Знанию нет предела, если знание является полезной истиной. Эриксона нет уже более 35 лет, но остается ощущение молодости и свежести знания, фундамент которого он создал. Гипноз развивался и будет продолжать развиваться дальше.

Эриксона отличала, по свидетельствам людей, которые его знали, бесконечная пытливість ума. Каждый новый случай в своей практике он воспринимал как возможность научиться новому, создать уникальное. Новые случаи бросали ему вызов, а он принимал их, обогащая свой подход.

Завершая книгу, я хочу пожелать вам верить в свою гипнотическую звезду, в мудрость своего творческого бессознательного и безграничность своих возможностей.

Стивен Гиллиген говорил, что Эриксон своим мудрым лукавством, напоминал ему Мастера Йоду из «Звездных войн». Поэтому, вспоминая описанное в этой книге, мне хочется закончить ее словами: Да пребудет с вами великая Сила... ГИПНОЗА!

ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО ЭФФЕКТИВНЫХ ТРАНСОВЫХ ТЕКСТОВ

Транс «Встреча с Мудрецом»

Можете поставить себе цель где-то там в глубине себя, позволить своему сознанию потрудиться и подумать. Возможно, затем оставить его с этими думами здесь и просто представить себя стоящим на какой-то дороге. Я не знаю, или это проселочная дорога, или тропинка, или шоссе. Но, главное, что можно позволить себе, переносясь сюда, — почувствовать, что эта дорога имеет какое-то отношение к вам. Как будто вы по этой дороге идете, может быть, даже не задумываясь об этом, уже давно, как будто дорога чем-то похожа на жизнь. И где-то там есть то, что уже было. Наверное, позади. А впереди — то, что будет. Но самое главное — это просто дорога. И можно двигаться по ней вперед, уходя дальше и дальше. То ли в эту местность, то ли в себя. Позволяя себе ощущать, позволяя видеть то, что вокруг. И вокруг могут быть деревья, поля, может быть, где-то виднеются дома и люди. Вдалеке или близко. А еще могут быть другие дороги, другие люди. Одни идут рядом, другие далеко, какие-то пересекаются с вашей и затем расходятся. Неважно. И вы идете по своей дальше и дальше, наслаждаясь красотой природы, и легкий ветерок приносит удивительные, чарующие запахи. И солнце движется по небу. Может быть, слышно пение птиц, стрекотание кузнечиков. Дорога может то идти вниз, то подниматься вверх, проходя сквозь ложбины и пригорки. И день клонится к вечеру, солнце скрывается за горизонт и звуки дня медленно стихают, превращаются в другие, загадочные, или в какую-то особенную, глубокую тишину. На небе зажигаются звезды. Может быть, из-за того, что дорога входит под сень деревьев, ночь наступает быстро. И впереди загорается как звездочка, огонек. И он притягивает не только взгляд, а хочется двинуться к нему. И постепенно приближаясь, можно увидеть, что это костер. Как будто его специально зажгли, зная, что вы придете сюда. Ждали. Может быть, верили, что пришло время вам оказаться перед этим костром. Может быть, чтобы согреться или о чем-то задуматься. И языки пламени костра приковывают внимание, завораживают, как будто бы танцуют, и искорки уносятся вверх, в темное небо, соперничая со звездами, и гаснут в полете. Спокойствие, тепло идет от этого костра. Как будто человек, который зажег его, тоже способен дарить спокойствие и тепло. И тогда можно заметить, что откуда-то из глубины в освещенный пламенем костра круг вступает мудрый человек. И возможно, мудрость видна уже в его взгляде, который, кажется, проникает вглубь души и видит все, и все принимает. Наверное, это важно, когда уже вот так, в одном взгляде, есть это принятие. И как будто сам собой из глубины вас появляется вопрос. О том, что важно для вас сейчас. Вопрос, на который хочется получить ответ именно сейчас. Может быть, удивительно, но когда задаешь вопрос, ответ приходит быстро. Даже непонятно, возник ли он самостоятельно, или мудрец передал его вам. Тогда важно поискать место этому ответу в себе, просто почувствовать, где в

глубине есть что-то, что как будто резонирует, что ждет этого ответа, притягивает его. Глубоко. И постарайтесь вместе с ним пойти туда, на эту глубину себя. Как будто принося этот ответ с собой, вглубь себя, в основание себя. А затем можешь почувствовать, что можешь пойти еще дальше, где возникнет еще один вопрос. Может быть, более глубокий и более важный. Вопрос, на который тоже можешь получить ответ, удивительный и понятный. И вместе с этим ответом, как ни удивительно, почувствовать, что можешь поместить его еще глубже, погружаясь в себя. Тогда можно отыскать еще один, завершающий, вопрос. Самый важный. Может быть, зная его сразу, может быть, выбирая из многих. Хорошо. И ответ — пусть он придет. И во внутреннем мире настанет особенное состояние и ясность. И, наверное, есть что-то, что еще нужно проговорить, прочувствовать, уже без всяких вопросов. Может быть, продолжая, что-то завершая между собой и им. И есть время для этого. Костер горит и звезды светят, деревья склоняются темной тенью. Сказать что-то, что осталось недосказанным. И может быть, услышишь что-то, что осталось неуслышанным. А может быть, просто почувствуешь, что есть... есть как будто невидимая нить, которая сохраняет внутреннюю глубокую связь. И затем Мудрец захочет сделать вам подарок. И вы можете даже не сразу понять, что это. Но этот подарок наполнен теплотой и заботой. Хочется не просто принять его, а бережно сохранить, принести с собой. И тогда небо начинает сереть, предвещая рассвет. Приходит время расставаться, чтобы каждый отправился по своему пути. И, оставляя в душе благодарность за эту встречу, вы находите дорогу. И возможно, дорога выглядит уже по-другому, что-то изменилось. Но главное — что наступает новый день. Новый день, и есть дорога, которая ведет по жизни. Где-то там есть смысл, цели, другие люди и их дороги. А сейчас вы постепенно можете приходить сюда, как будто пробуждаясь, сохраняя ценное и важное, чтобы использовать это.

Описание транса «Встреча с Мудрецом»

Я предлагаю клиенту визуализировать дорогу. Несмотря на то, что я веду транс, четко проговаривая его элементы, тем не менее я даю достаточную свободу, по крайней мере стараюсь давать — там, где возможно. Поэтому применяю много открытых внушений. Может быть одно, может быть другое, может быть третье. Например, дороги могут быть разными. Это может быть тропинка, это может быть проселочная дорога, это может быть какая-то обычная дорога с асфальтом, это может быть магистраль. Но все-таки, если это магистраль, не совсем хорошо, когда по ней взад-вперед носятся машины. Но чаще всего этого не бывает, хотя была даже дорога, как взлетная полоса. Я проговариваю, что эта дорога в чем-то напоминает жизнь. Дорога как символ собственной жизни.

Метафора дороги подходит для введения человека в транс. Это удобный способ: движение по дороге все глубже и глубже уводит его в гипнотическое состояние. Я добавляю зрительных образов, звуков, ощущений — все, что может окружать его, создавая трансковую реальность. И затем я подвожу к ситуации, когда солнце садится, все засыпает, и впереди появляется костер. Костер, к которому человек идет, к которому его влечет. Опять же, огонь — это еще один способ ввести человека в транс. Сам по

себе огонь в реальной жизни достаточно хорошо создает транс, когда человек вглядывается в него. Поэтому это свойство можно использовать, даже описывая танец саламандр в огне. Затем появляется фигура, которую я сразу определяю, как фигуру мудрого человека. Чаще всего, я говорю «мудрый человек» либо «мудрец». Собственно говоря, уже из-за этого часто фигура оказывается мужской. Потому что эти слова — они мужского рода. Но мне неважна половая, гендерная принадлежность мудреца. Я предлагаю вглядеться в него, предлагаю увидеть в нем эти качества: мудрость, понимание, знание ответов на разные вопросы. И затем предлагаю задать тот вопрос, с которым пришел, который его сейчас волнует, беспокоит.

Всего вопросов будет три. «Три» — волшебное слово и волшебное число. Первый вопрос обычно идет от сознания. Часто это заготовка, с которой человек пришел. Нередко вопрос будет дублировать тот, который клиент вам задал, как только вошел в кабинет. Но вы хитрым образом перевели стрелки, и теперь он задает его мудрецу. Но следующая хитрость заключается в том, что, когда человек знает вопрос, он часто знает и ответ. Но он знает, а мудрец озвучивает... Затем я предлагаю следующий тактический прием: с полученным ответом погрузиться вглубь себя, укладывая его там, ощущая, как глубина принимает этот ответ. А затем пойти еще глубже, чтобы отыскать, какой вопрос хочет родиться сейчас. Получается, я не говорю заранее человеку, что он будет задавать три вопроса. Тогда он эти три вопроса сознательно придумает. Мне интересны вопросы, которые появляются вторым и третьим. Задается второй вопрос — получается второй ответ. Я предлагаю вновь погрузиться еще глубже и задать еще один, последний, вопрос. Тем, что вопрос последний, я очень серьезно человека встряхиваю. Человек начинает внутренне в этот момент суетиться: надо же задать самый главный вопрос, самый важный. На это я и рассчитываю. Третий вопрос — он самый важный. Итак, заданы три вопроса.

Дальше я предлагаю увидеть, как мудрец дает какой-то подарок. Он хочет сделать подарок, который, как ему кажется, пригодится клиенту. Может быть, символ, может быть, вещь, какое-то качество — неважно. Образ этого подарка создается бессознательным клиента в зависимости от того, что оно хочет получить. Хотя звучит формулировка, что мудрец считает, это как раз то, что нужно вам сейчас, то, что вы можете взять с собой, и это пригодится вам в дальнейшей жизни. И тогда с благодарностью подарок принимается, берется с собой. И они говорят друг другу «до свидания», а при необходимости могут договориться о следующей встрече. Я закладываю возможность самостоятельных встреч при необходимости. Затем наступает рассвет, они расстаются, клиент возвращается на дорогу. Я прошу посмотреть: может быть, что-то изменилось в дороге, в том, что окружает. Возможно, в его ощущениях. Начинается новый день, и он возвращается из транса сюда, в реальный мир.

Транс «Автопортрет» (левитация)

Запрос: Найти дорогу к творческому состоянию.

Мы работаем не в первый раз, хотя погружение в транс каждый раз, как первый. Я знаю, что с Вами работать достаточно удобно, вы человек

тренированный, и легко входите в состояние транс. Хотя перемещение в транс, это, безусловно, определенное движение, определенный путь. Не знаю, насколько эта дорога будет ровной, быстрой и прямой, или она будет иметь какие-то изгибы в зависимости от рельефа вашего внутреннего пространства, это можете оценить только Вы. Но я достаточно спокоен, потому что знаю Вас как человека творческого, поэтому я думаю, что Вы легко справитесь и с рельефом, и с дорогой, и со своим внутренним состоянием. И может быть, в какой-то момент мы вместе с вами, в первую очередь Вы, но я тоже буду где-то недалеко, останусь вот здесь на этом кресле, мы отправимся туда, где есть что-то про самооценку. Но это не значит, что мы будем будить Ваше засыпающее сознание, пусть спит спокойно, придет время, мы его пробудим, а будем, наверное, больше говорить об уважении, принятии, творчестве. И, когда я говорил про дорогу, мне больше представилась картина дороги, уходящей вдаль. Я затруднюсь сказать, реально эта картина или нет, и какой из русских художников-передвижников ее писал, не знаю. Но это дорога, которая уходит вдаль, и как в каждой дороге в ней есть определенный смысл.

И в тот момент, когда Вам захочется закрыть глаза, если такое желание будет, Вы можете это сделать, и все, что Вы будете делать, творить, это будет Ваша дорога. И один из великих скульпторов сказал, что для того, чтобы ему создать скульптуру, ему нужно взять глыбу и отсечь все ненужное, и тогда появляется красота. Работа художника отличается, ведь художник смотрит на творчество с другой стороны, он может взять чистый холст и нанести на него нужные краски, оттенки. И одно дело, когда это пейзаж, но многим художникам часто хотелось нарисовать свой портрет — портрет себя.

И, наверное, Вы можете прочувствовать такой этап в жизни, когда художник стоит перед белым холстом, рядом краски, и хотя он сотню раз подходил к этим краскам, они каждый раз пахнут по-новому. И можно вдохнуть запах этих красок, глядя на белый холст, как будто решая, что появится здесь. И, наверное, невольно в этот момент вспоминается своя жизнь, детство, то, что учило чувствовать, ощущать, испытывать эмоции. И вспоминая что-то, можно улыбаться, а что-то может вызывать даже слезу, чувства, которые есть здесь, сейчас. И вспоминается то, что привело к тому, что стал художником, к тому, что создало желание творчества. Может быть, это в чем-то отодвинуло от людей и приблизило к себе, и может быть есть какие-то чувства, которые хотят проявиться и снова закрываются, возможно потому, что они кажутся недостойными художника.

И можно готовится, пальцы рук как будто вспоминают ощущения кисти, настраиваются на то, чтобы стать проводником из глубины, ведь художник рисует свой портрет, может быть один из самых важных. И, наверное, важно почувствовать готовность, настрой, как будто сигнал из глубины. И может ему интересны другие люди, и близкие, и далекие, и может, он хочет почувствовать сейчас, как он соединится с ними и как отталкивается от них. Многое приходит в чувства, в мысли. И может быть, в представлении на холсте уже проступают контуры, контуры этого портрета. И он как будто в этот момент застывает перед выбором: рисовать то, что он видит, рисовать то, что он хочет видеть, или что-то еще, но себя. А руки уже начинают делать прекрасные движения, готовые создавать прекрасные образы. (*Левитация.*)

И тогда приходит решение и легкость. Когда принято решение, приходит легкость. И это дает возможность погрузиться в процесс творчества глубже, полностью, как будто что-то дотрагивается до руки и помогает уходить глубже, глубже в себя, в свою жизнь, в свое творчество, и творить, творить свою жизнь легкими и в то же время наполненными внутренней силой мазками, когда за каждым движением стоят чувства и знакомые, и незнакомые, приходящие из глубины, потому что это этап жизни. И эти важные чувства способны вести за собой, творить, создавать удивительную картину, наполненную красками, жизнью, стремлением и ощущением огромного значения, значимости и ценности. Это как гордость, когда портрет и то, что в глубине, могут удивительным образом и совпадать, и различаться. Удивительным, потому что это ощущение себя есть в них обоих. Может быть, когда что-то завершается, чтобы уступить место новому, оставляя себе портрет как символ, когда, может быть, главное творчество происходит внутри, в глубине, как будто глубокая рука удивительной кистью ищет движение и находит нужное. И может быть это просто, но художник привык находить, идти сквозь и достигать.

И, наверное, есть чувство, что там впереди, куда может привести дорога, художник есть тоже, и там тоже будут портреты. И как бы хотелось хоть краем глаза увидеть, что будет там. И это возможно для художника, когда есть ощущение собственного дара, дара художника, и дара предвидения, и когда можно подарить возможность видеть дальше. И когда портрет создан, можно оставить его здесь, в мастерской, может быть с сожалением, а может быть с облегчением, чтобы шагнуть за дверь, сняв с себя одежды, запачканные краской, и надеть привычные одежды, которые носят люди в этом городе. И шагнуть туда, где есть и будни, а где-то есть праздник, когда звучит музыка, танцуют мужчины и женщины, весело и спокойно, и легко, с легким поклоном приглашая на танец и подавая руку, чтобы закружиться в прекрасной круговерти чувств, принятия, соединения, легкости. И когда заканчивается день, город засыпает, засыпают люди, кто-то вместе, кто-то поодиночке, засыпают улицы, портреты, музыка, все погружается глубже. И снятся сны. И может быть, опускаясь в сон, можно с удивлением понять, что художнику снятся простые добрые сны, которые может быть снятся и тем, кто строит дома, которые снятся путешественникам, которые снятся мечтателям, самые добрые сны — сны о счастье. Я не знаю, снятся ли сны портретам, но я знаю, что хороший сон способен дать не только отдых, я знаю, что после него приятно просыпаться и радостно жить, даже если он забудется для разума, не важно. Это удивительное свойство сна — быть полезным там, где он нужен.

И когда придет время, и Ваша рука, и Вы весь целиком можете проснуться с ощущением отдыха.

Транс «Неконкретное ресурсное место»

Гипнотерапевт в начале своей карьеры часто испытывает сложности с неконкретным ведением. Предлагаю для примера еще один текст.

Можно делать все, что угодно: закрывать глаза, расслабляться, ощущать свои руки, ноги, может быть, обращать внимание на то, где есть напряжение в мышцах и расслаблять их. Все, что угодно. Давайте себе

возможность исследовать себя, что-то находить, что-то изучать, чему-то удивляться. И вместе с этим направляться туда, вглубь себя, где есть основание для тех желаний, которые Вы высказали: и помогать, делать что-то хорошее и чувствовать себя и важной, и значимой, может быть затем, позволяя себе пойти глубже, исследуя, что стоит за этим, какие желания, какие стремления. Я постараюсь Вам помочь в желании отправиться в удивительный уютный уголок природы.

Я предложу Вам позволить своей глубокой мудрости как будто пригласить, позвать, внутренне предвкушая, каким интересным, подходящим именно вам может быть уголок природы. И, наверное, будет очень приятно ощутить под ногами или землю, или песок, или траву, или еще что-то, почувствовать, какой воздух есть вокруг, вдыхая его, как будто уходя, уплывая вместе с ним в чувства, в ощущения, которые он рождает. Как будто вместе с этим воздухом, вдыхая особые запахи и провозя их вглубь себя, когда и мой голос, и другие звуки как будто вплетаются и превращаются в шум ветра, может быть шорох листьев, может быть в голоса птиц или даже людей. И удивительно, что можно чувствовать, как каждый лучик солнца, который может играть на руках как солнечный зайчик, согревая, принося вглубь вас какое-то удивительное, как будто сказочное состояние, ощущение, когда в глубине что-то раскрывается, как в сказке, раскрываются глубокие силы в Вас, которые нужны сейчас. И возможно солнечный лучик стал сигналом, а может быть готовность раскрыться, глубокая готовность открыться и принять ту удивительную красоту, которая может быть в каждой травинке, которая может колебаться и от Ваших прикосновений, и от того, что на нее села и покачивается божья коровка. Можно находя удивительное наслаждение от звуков вокруг, позволять больше чувствовать отклик из глубины себя, разрешая себе поверить в себя. Потому что есть что-то, что очень хочет прийти из глубины, доброе, ласковое, то, во что можно поверить, что ждет этого.

И очень важно, что можно чувствовать себя в этом уютном месте своим, как будто ощущая его всем телом, и, главное, всей душой, как будто чувствуя, как душа может прикоснуться к каждому растению, не важно, дерево это или цветок, ощущать то бархатистость поверхности, то прохладу, то тепло. И чувствуя, как все имеет отклик в вашем внутреннем мире, как с каждым ощущением, с каждым звуком можно двигаться дальше, глубже в себя, узнавая себя больше, отыскивая то, что очень важно и приятно найти в себе, как будто находя в себе важные сокровища, и доверяя, принимая это, как будто бы зная, что и как может быть, как это может пригодиться в Вашей жизни, и что действительно важно и ценно. И сберегая, сохраняя все, принимая в то же время сокровища силы, чувств от этой природы, может быть даже попросив ее научить чему-то, теплу научиться у солнца, научить легкости у воздуха, и ветерка, давая возможность почувствовать эту легкость в душе, в мыслях, ощутить удивительную устойчивость, которую дает земля, надежность, уверенность, позволяя через ноги входить этой устойчивости и идти вглубь, в какой-то глубокий центр себя, принимая и делая все надежным, придавая уверенность.

И важно отыскать, что еще нужно и подходит Вам, давая возможность этому прийти и сохраниться, остаться, чтобы Вы могли, наполнившись этим, поблагодарить это место, эту природу, сохраняя какую-то глубо-

кую связь с ней, позволяя всему продолжаться, в то время как Ваш разум может пробуждаться, даже может быть, забывая, отправляя в глубину то, что относится к глубине. Пробуждаться навстречу сегодняшнему дню, навстречу завтрашнему и дальше, давая возможность принести все важное и ценное в свой внешний мир, обогащая то, что есть, будет, как будто, соединяя все невидимой и даже забываемой связью, чувствуя, что есть возможность движения и разума, и души, давая возможность разуму понимать, а душе жить, чувствовать, принимать и отдавать. Хорошо.

И тогда можно осознавать себя на этом стуле, и звуки вокруг себя, может быть даже свет, который виден даже за закрытыми веками, который призывает, зовет. И тогда и дыхание может становиться сильнее, активнее. Хорошо. И можно приходить сюда. Прекрасно.

Транс «Разговор с частями личности» (на примере алкоголизма)

Сейчас мы будем заниматься тем, что умно называется самоисследованием. Разумеется, больше будете заниматься Вы, а я буду в этом Вам помогать в роли консультанта. А если назвать это путешествием, то в роли проводника. И сейчас, когда Вы будете готовы к тому, чтобы ощутить себя достаточно комфортно на этом стуле, насколько это возможно, я предложу Вам достаточно привычное действие — это одновременно обращение к себе и в себя. Наверное, как ни похожи эти 2 слова, но это в чем-то разные слова. Обращаясь к себе, Вы как будто чуточку отходите в сторону, наверное, так же, как если бы Вы обращались к другому человеку. Может быть, как если бы Вы обращались к той женщине, которая значима для Вас. А обращение в себя — это и есть исследование, погружение. Да, вот так, с дыханием, когда на выдохе можно чувствовать большее расслабление. И разрашая себе отправляться в большее расслабление, вначале путешествуя по своим ощущениям. И ощущения спины, опирающейся на спинку стула, ног, стоящих на полу. И это ощущения внешние, и затем следующим шагом Вы можете отправиться вглубь себя, как будто бы оттолкнувшись от этих внешних ориентиров, И проявляются ощущения, которые дают веки, которые закрыты, но продолжают подрагивать. И ощущения, которые есть в руках и в ногах, и продолжение движения дальше, давая возможность ощутить себя в глубине, настраиваясь, и даже как-то внешне успокаиваясь.

И интересно заметить, чем больше успокаивается то, что вовне, тем больше внимания будет направлено вглубь, внутрь. И тогда с этим вниманием можно ощутить или начать искать ту самую частичку себя, которая способна рассказать, дать почувствовать, быть мудрой, позволяя найти себя. Еще глубже, еще, как будто бы двигаясь туда, где живут разные чувства, разные мысли, надежды, желания, разные частички Вашей души. И может быть, чтобы вспомнилось то самое состояние, которое проявляется перед тем поведением, от которого уходите, нужно, чтобы вот там в глубине Вы ощутили ту самую частичку Вас, которая дает, создает это стремление, желание, даже не выпить, а просто уйти в себя, как будто бы отодвигаться. И там есть много всего. Хорошо.

И я предложу одной из рук стать легче. Я помогу ей начать подниматься, дотронувшись до нее. Хорошо. И я попрошу ее подниматься саму, как будто бы выводя сюда эту частичку с тем, чтобы Вы могли узнать важное. Может быть, она захочет рассказать Вам о своей истории, тогда будут приходить из памяти образы, которые приведет это чувство. Возможно придет какой-то важный, основной образ, воспоминание, а может быть будет череда, когда окажется, что они чем-то связаны, может быть чувством, которое есть в Вас, а может быть тем, что происходит в душе и что приходит к Вам. И тогда Вы можете позволить себе откуда-то из глубины, даже погружаясь глубже, понять, чем помогает, что важного дает на самом деле эта частичка, что важного хочет дать. Просто позволяйте, идя глубже, почувствовать мудрость, почувствовать желание то, которое она, эта частичка, стремится принести в Вашу жизнь, возможно делая это как-то нелепо, неправильно. Но может быть, когда Вы прочувствуете это ее робкое, несмелое желание, пальцы могут начать выпрямляться, как будто принимая, а главное, понимая это, понимая, что это интересно. (Сигнал). Хорошо.

А самое главное, что где-то там в глубине есть мудрость настоящая, которая способна Вам помочь, помочь этой частичке найти свою дорогу, найти способ, который будет нравиться Вам, который будет правильным, интересным. Хорошо. Эта частичка может оказаться в другой руке и начать поднимать ее. (Левитация). Хорошо. Больше и больше, проявляясь все легче, легче. Хорошо. Потому что она важна. И появившись, она может давать Вам возможность ощутить ее во всей ее силе и мудрости. Хорошо. А затем, если они почувствуют желание отыскать друг друга и помочь Вам отыскать то важное, что нужно, да, они могут найти дорогу друг к другу. И каждое их движение может давать Вам возможность ощутить себя еще на более глубоком и важном уровне, открывая Вам новые состояния глубины. (Руки сближаются). Хорошо. Еще глубже, спокойнее, ощущая, предчувствуя то, что создается в глубине Вас, ощущая свои настоящие цели и испытывая предвкушение исполнения этих целей. И тогда может исчезать лишнее. И создаваться новое. Хорошо.

(Соединившись, руки начинают опускаться). И проводя затем это в себя, и продолжая это в себе, можно принять это, чувствуя, как появляется не просто новое чувство, ощущение, а как все становится ясно и спокойно. Позвольте этому новому войти в Вас, вытесняя все лишнее, убирая, растворяя. И когда это войдет в Вас и станет частью чего-то нового и гармоничного, тогда руки, сделавшие свое дело, могут освободиться и опуститься. И это будет еще более глубокий уровень легкости, спокойствия, ощущения себя. Хорошо.

И затем можно будет побыть в этом новом состоянии, привыкая к нему и позволяя ему стать привычным, может быть даже обычным. А затем с этим обычным ощущением, с этим новым обычным состоянием постепенно можете прийти сюда. И у Вас есть столько времени, сколько нужно, чтобы это происходило гармонично и мудро. Хорошо.

Трехшаговая модель исцеления по Росси

Э.Росси — один из самых известных учеников Эриксона, сам является яркой индивидуальностью. Я хочу завершить книгу трансу, основанном на его трехэтапной модели решения проблем. Он предлагает ее, прежде всего, для работы с психосоматическими расстройствами. Подход уникален тем, что терапевт может ничего не знать о проблеме клиента, предлагая ему три шага транса, пройдя по которым клиент приходит к решению на бессознательном уровне.

Я попрошу Вас задать вопрос вглубь себя, насколько важно для Вас решить эту проблему именно сейчас, по шкале от нуля до десяти, где 0 — абсолютно незначимо, а 10 — максимальная важность, практически жизненная важность. Задайте вопрос вглубь себя, и назовите мне цифру, которая появилась.

—Восемь.

Восемь, хорошо. Я попрошу вас, сохраняя контакт с той областью внутреннего мира, откуда пришел ответ, сделать следующее. Прошу вас поднять ваши руки, поставить их на некотором расстоянии ладонями друг к другу и сфокусировать свое внимание на ощущениях в ладонях, а фактически между ладонями. Возможно, я не удивлю вас, сказав, что руки могут чувствовать друг друга на расстоянии. Я не знаю, это биополе, магнетическая энергия или тепло, которое излучают ладони, не важно. Я попрошу ваши руки найти, ощутить друг друга, а затем сохраняя это ощущение, начать медленно расходиться до того момента, когда это ощущение будет на пределе. Кажется, что еще чуточку, и оно исчезнет. Позвольте рукам держать этот предел так, чтобы они чувствовали друг друга. Не удивляйтесь, что пальцы могут подрагивать, настраиваясь на тонкие импульсы, приходящие из глубины. Хорошо. *(Руки расходясь, останавливаются, сигналине пальцев.)*

И тогда я попрошу руки сохранять это ощущение, а вас обратиться туда, вглубь себя, откуда прозвучал ответ «восемь», возможно сейчас ощущая эту цифру по-иному, исследуя, может быть, вспоминая события, когда была цифра 9 или даже 10. И тогда направьте вопрос в глубину себя: «Есть ли что-то, с чем вы готовы, с чем вы хотите поработать сейчас?» И руки могут почувствовать отклик из глубины, желание ответить.

И ответ «Да», это состояние сближения, притяжения, а «Нет» — отталкивания, расхождения, а может рукам нужно подумать, и вначале они не будут двигаться, давая время ответу усилиться и проявиться. Наблюдайте с интересом. Хорошо. Действительно сближение — это ответ «да». И каждое движение, может погружать Вас глубже и глубже.

И одна из рук может начать медленно опускаться, погружая вас в историю этой проблемы глубже, рассказывая, откуда она пришла в вашу жизнь. Внутренне расслабляясь больше, погружаясь глубже, пусть придут воспоминания издалека. Рука опускаясь, ведет Вас к ним. Движения пальцев могут проявлять образы, лица, звуки голоса, давая чувства, рассказывая, откуда это пришло. Возможно, нужно будет призвать силу, смелость, чтобы пройти и узнать. И когда рука коснется опоры, придет самое первое, самое важное воспоминание. Хорошо. *(Одна рука опустилась.)*

И тогда другая рука может начать свое движение, позволяя найти решение того, что открылось. И если потребуется чувство собственной силы, стремление к поиску, вы можете получить доступ к ним, ко всем внутренним ресурсам, нужным для решения. Позволяйте чувствовать свои силы и желание найти решение. Каждое движение руки, пальцев продолжается в глубине. Вот так, хорошо. Продолжая, давая возможность найти решение, доверяя, отыскивая. И когда решение будет найдено, рука опустится и расслабится. Хорошо. (*Вторая рука опустилась.*) Доверяйте решению. И когда захотите прийти во внешний мир, можете сделать это.

Шаги транса

Работа проводится с использованием идеомоторных движений. Техника проведения универсальна и годится практически для любого запроса.

Первый этап работы — я прошу клиента определить значимость проблемы. Прошу значимость решения соотнести со шкалой от 0 до 10. При этом, 0 — отсутствие значимости, 10 — абсолютная значимость в настоящий момент. Как правило, реальный запрос в среднем, где-то на уровне 7—8. Цифра нужна мне, с одной стороны, для оценки того, как человек субъективно относится к своему запросу, но самое главное, она нужна мне, чтобы он сфокусировал свое внимание на проблеме и значимости ее решения. Росси называет это «зажиганием», мы можем привычно назвать это мотивацией. Он говорит, что тем самым он, проверяет внутреннюю готовность клиента, или внутренний огонь. Насколько клиент «горит», насколько заинтересован убрать проблему. Чем больше «зажигание», тем больше шансов, что он с ней справится.

И затем я прошу человека поднять руки с согнутыми локтями в положение ладонями друг к другу на небольшом расстоянии. При других, более конкретных запросах, руки могут принимать иное расположение. Сейчас мы используем стандартное положение, которое годится для решения любой проблемы. Вначале я фиксирую его внимание на ощущениях в ладонях, на появлении микродвижений, подрагивания пальцев. Говорю о биополе, которое есть между руками, фиксируя внимание человека на очень слабых ощущениях, что заставляет клиента все внимание направить на ладони, отрешаясь от всего остального. И усугубляю это состояние пристального внимания, прося руки расходиться, уменьшая ощущение до минимума. Процесс сопровождается внушениями на диссоциацию рук и пальцев, появление сигналинга.

Когда вижу что руки разошлись и появился сигналинг, я направляю внимание клиента вглубь себя, погружаю человека в его внутренний мир, как ориентир используя область из которой пришел ответ с цифрой. Этот перенос внимания отвлекает клиента от наблюдения за руками, приводя к еще большей самостоятельности рук.

Привлекая внимание к проблеме, я прошу человека, задать первый вопрос себе, есть ли у него внутренний запрос на решение проблемы: «Есть ли что-то, что нужно решить сейчас?», — говоря о том, что это могут показать руки, и если ответ «да», то руки будут сходиться, если ответ «нет», будут расходиться. Если руки остаются на месте, значит, им нужно вре-

мя, чтобы подумать, или время чтобы почувствовать к какому движению они стремятся. Я слежу за движением рук, говорю намного меньше, чем в обычном трансе, т.к. процесс запущен, и я могу уходить из поля внимания клиента, давая ему возможность для более полного контакта с собой, не отвлекаясь на меня. Если руки движутся достаточно медленно, долго стоят в одном положении, то я делаю большие паузы. Когда движение возобновляется, использую фразы ратификации.

Когда я вижу сходящиеся движения рук, я предлагаю одной руке начать опускаться вниз с тем, чтобы направить мысли клиента в его историю, показать, откуда пришла эта проблема, что привело ее в его жизнь. Чем ниже опускается рука, тем больше информации он получает. Затем, когда первая рука опустилась, я могу попросить вторую руку начать опускаться с тем, чтобы помочь человеку найти решение этой проблемы. И все это время я поддерживаю движения рук, которые происходят фразами ратификации. Это слова, поддерживающие стремления к решению проблемы, напоминающие о важности ее решить, о значимости, о необходимости доверять, о том, что нужно мужество и смелость, чтобы пройти через какие-то моменты, об уменьшении разрешить, убрать какие-то границы и т.д.

Когда руки опустились, я смотрю, не хочет ли клиент продолжить работу, и даю ему такую возможность при необходимости. Если нет, он может вернуться в бодрствующее состояние.

Если описать конспективно, то канва этого подхода заключается в запуске идеомоторных движений, на фоне которых индуцируются ответы на три вопроса: «Есть ли что-то, что хочется решить?», «В чем история проблемы?» и «В чем решение?» Эти три универсальных вопроса можно использовать и в других трансах.

«БИБЛИОТЕКА ГИПНОЗА ПРОФЕССОРА ГОРДЕЕВА»

М.Н. Гордеев

Фундаментальное руководство
по эриксоновскому гипнозу

Редактор Ю.В. Балабанов
Дизайн переплета Н.А. Зотова
Верстка Ю.В. Балабанов

Подписано в печать 1.06.2015. Формат 60х90/16.
Печать офсетная. Печ. л. 22,25. Тираж 2000 экз. Заказ №

ООО «ПСИХОТЕРАПИЯ»:
129337, Москва, ул. Красная сосна, д. 24.
<http://www.издательствопсихотерапия.рф>
E-mail: psybook@list.ru

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН:
Тел.: 8 (499) 9788769
<http://www.psybook.ru>



ИНСТИТУТ ПСИХОТЕРАПИИ И КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

Свидетельство о государственной аккредитации № 1217 от 20.02.2015 г.

www.psyinst.ru; www.psygrad.ru; www.psybook.ru

уч. корпус № 1, г. Москва, 1-я Миусская ул., д. 22/24, стр. 2

уч. корпус № 2, г. Москва, ул. Новолесная, д. 6 "Б", стр. 1

метро Белорусская-кольцевая или Менделеевская

☎/факс: (495) 987-44-50 (многоканальный, с 10 до 21 час.)

ВЫСШЕЕ И ВТОРОЕ ВЫСШЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ по специальностям ПСИХОЛОГИЯ КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Формы обучения:

Очная, очно-заочная (вечерняя) и заочная (только для бакалавриата по специальности "Психология").

Длительность обучения:

по программе 030300 "Психология" – бакалавриат

1-е высшее образование – 4 года; 2-е высшее образование – 3 года;

по программе 030401.65 "Клиническая психология" – специалитет

1-е высшее – 5,5 лет; 2-е высшее – 4,5 года.

Обучение на данных программах предусматривает изучение обязательных дисциплин Государственного образовательного стандарта по специальности "Психология" и "Клиническая психология", а также профессиональных дисциплин по психологическому консультированию, психологической коррекции и психотерапии, необходимых для практической работы в выбранной специальности.

Принимаются: лица, имеющие оконченное среднее, среднее профессиональное или высшее профессиональное образование, а при поступлении на второй и последующие курсы – также лица, имеющие академическую справку установленного образца о незаконченном высшем профессиональном образовании.

Приёмная комиссия работает в течение года

Начало занятий – сентябрь-октябрь в зависимости от формы обучения

ПОСЛЕДИПЛОМНАЯ ПЕРЕПОДГОТОВКА ПО КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

10 – 16 месяцев

ПСИХОЛОГ ⇒ КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ

ВРАЧ ⇒ КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ

ЛЮБОЕ ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ ⇒

⇒ КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ

с выдачей государственного диплома

о профессиональной переподготовке

ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ – очная, очно-заочная и вечерняя

Виды специализации при переподготовке и длительные программы обучения, представленные в институте

1. Арттерапия
2. Гипноз эриксоновский и эриксоновская психотерапия
3. Групповая психотерапия и подготовка тренеров
4. Детская и подростковая психологическая коррекция и психотерапия
5. Зависимого и созависимого поведения психотерапия
6. Интегративно-креативно-структурная (ИКС) психотерапия
7. Интегративный подход в психотерапии и психологической коррекции
8. Когнитивно-поведенческая психотерапия
9. Коучинг и профессиональная подготовка коучей
10. Кризисных состояний и последствий психотравмы психотерапия
11. Нейро-лингвистическое программирование
12. Пренатальная, перинатальная и репродуктивная психотерапия
13. Психологическая коррекция и психотерапия: теория и практика
14. Психосинтез
15. Психосоматических расстройств психотерапия
16. Сексология и психотерапия сексуальных расстройств
17. Семейный психолог
– *семейный, детский психотерапевт, перинатолог, сексолог*
18. Системная семейная психотерапия
19. Символдрама в клинической практике
20. Танцевально-двигательная психотерапия
21. Телесно-ориентированная психотерапия
22. Телесно-ориентированный арттерапевтический подход
23. Трансактный анализ и Терапия Нового Решения
24. Трансперсональная психология и психотерапия

ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ ЭРИКСОНОВСКОМУ ГИПНОЗУ

Автор и ведущий программы
профессор, д. м. н., к. психол. н. Гордеев М. Н.

Структура учебной программы

Основной модуль обучения – дает фундаментальные знания и умения в области эриксоновского гипноза и эриксоновской психотерапии (ЭГ и ЭП) и является основой для уверенной и успешной работы в области гипнотерапии.

1. Базовый курс эриксоновского гипноза и ЭП – 40 час.
2. Терапевтические метафоры в эриксоновской психотерапии
3. Гипноанализ как поиск в бессознательном – 24 час.
4. Искусство гипнотерапии. стратегии и тактики работы – 24 час.

Специализированный модуль "Совершенный гипноз"

Данный модуль предполагает обучение мастерским приемам формирования транса – от быстрого наведения до идей, позволяющих работать на глубинном уровне, нацеленных на поэтапную трансформацию личности. Освоение этих подходов позволит работать с любыми сложными ситуациями.

5. Левитация. Катаlepsия. Использование идеомоторных феноменов – 24 час.
6. Генеративный транс Стивена Гиллигена – 24 час.
7. Гипнотерапия вне транса – 24 час.
8. Техники быстрого наведения транса – 24 час.
9. Внушения в бизнесе и повседневной жизни – 24 час.
10. Защита от гипноза – 24 час.
11. Глубинная аналитическая гипнотерапия – 24 час.

Модуль по использованию эриксоновского гипноза в работе с различной проблематикой

Семинары рассчитаны на освоение стратегии и тактики терапевтического воздействия при различных расстройствах.

12. Работа с глубинной ранней детской травмой – "необычный" гипноз Дэвида Гроува – 40 час.
13. ЭТ последствий психической травмы и насилия – 40 час.
14. ЭТ психосоматических расстройств и онкологии – 40 час.
15. ЭГ в работе с зависимостями и созависимостью – 40 час.

ДОКУМЕНТЫ ПО ИТОГАМ ОБУЧЕНИЯ

Удостоверение установленного образца – от 72 до 250 час.

Диплом о профессиональной переподготовке на право ведения нового типа деятельности без присвоения квалификации по теме "Эриксоновский гипноз и ЭТ" выдается по итогам программы.

Диплом о профессиональной переподготовке по клинической психологии с присвоением квалификации выдается при прохождении профессиональной переподготовки по клинической психологии со специализацией по ЭГ и ЭТ, в которую включена данная программа.