

## СТИВЕН КЕЛЛЕР, ТЕРРИ ЛИ СТИЛ

# МОНСТРЫ И ВОЛШЕБНЫЕ ПАЛОЧКИ Такой вещи как гипноз не существует?

### ЛЕГКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ В ГИПНОЗ

#### ГИПНОЗ – ПЕРВЫЙ ШАГ

«Такой вещи как гипноз не существует» – такая фраза может показаться странным подзаголовком для книги, написанной человеком, много лет проработавшим в области клинического гипноза. Этот заголовок, конечно, не понравится тем, кто твердо верит в то, что гипноз существует, а сама книга не понравится тем, кто убежден, что гипноза не существует. Я, в свою очередь, твердо верю, что гипноз – это всего лишь «state»... [1] Южный Орегон и Северный Вашингтон, и он не существует, кроме как в умах людей. Поль Вацлавик в своей блестящей книге «The language of Changes » утверждает: «Не существует такой вещи, как игра на пианино. Я пробовал много раз, но у меня ничего не вышло». Одной из главных проблем в обсуждении процесса гипноза стало то, что к самому слову прицепилось столько определений, чем является и чем не является гипноз, что у людей теперь сложились предвзятые понятия и идеи. Можно сказать, что они загипнотизированы на веру, при этом неважно верят они в гипноз или нет.

Целью этой книги не являлось дать академическое определение гипноза. Есть много замечательных книг и статей, в которых даются различные и противоречащие друг другу определения. Эти определения люди могут по своему убеждению принимать или отвергать. Если, однако, под гипнозом понимают особое воздействие, которое вводит человека в глубокое мистическое состояние и лишает его воли, вследствие того, что другой человек – гипнотизер – создает такое мощное подавляющее внушение, что жертва или субъект становится совершенно беспомощной, то тогда такой вещи как гипноз не существует. Если бы такая «сила» существовала, я не стал бы ни писать эту книгу, ни заниматься своей профессией. Я бы просто пошел в любую большую корпорацию и заставил бы ее шефа отдать мне свое дело. Если же мы рассматриваем гипноз как общий термин, включающий все формы меняющегося сознания и не считаем его мистическим состоянием, тогда мы можем создать более ясную картину, разобраться в которой будет легче.

Чтобы проиллюстрировать использование слова «гипноз» как общего термина, включающего множество состояний, рассмотрим состояние, обычно называемое «сном». Мы знаем, что существует легкий сон, глубокий сон, *rem-sol*, беспокойный сон и т.д. Однако все эти понятия содержатся в категории «сон». Специалисты до сих пор спорят о том, что вызывает сон и почему сон у людей принимает разные формы. Попробуйте представить отрезок прямой линии, на одном конце которого

сознательное бодрствование, а на другом сон. Мы можем увидеть и уловить множество состояний между двумя противоположными точками. Мы можем считать гипноз участком между этими полюсами, когда индивидуальное осознание внешних обстоятельств ослабляется, а осознание внутренних процессов, чувств, мыслей и представлений усиливается.

Другой аналог гипноза можно увидеть в электричестве. Мы все знаем, что электричество существует, но специалисты все еще спорят, что же это такое на самом деле. Есть лишь общепринятое понятие, что электричество – это форма энергии. Можно рассматривать гипнотическую технику, как группу методов, создающих другую форму энергии в мозгу, а гипнотическое состояние, как провод, направляющий энергию на достижение цели.

## ГИПНОЗ КАК СРЕДСТВО СВЯЗИ

В наше определение гипноза включается любая форма связи, в которой человек, будь то гипнотизер, жена, муж, учитель или кто другой, использует слова, интонации, выражения или жесты, которые вызывают и/или пробуждают в другом человеке внутренний опыт, и этот опыт становится для него реальным, как свой собственный. Например, если я пишу или говорю слово «rose» [2], вы можете подумать о конкретном цветке, может быть, красном. А я мог иметь в виду женщину по имени Роза, а кто-то еще мог подумать, что кто-то встал. Если же я скажу или напишу «красивая красная роза», то один человек может вспомнить особые обстоятельства, чувства, звуки, картины, запахи и, как результат, полностью воскресить свой прошлый опыт. А другой человек может скорчить ужасную гримасу, потому что у него к розам аллергия.

Я вспоминаю один случай, когда во время моего разговора с одной симпатичной женщиной к нам присоединилась другая женщина. Я внезапно почувствовал себя, как будто мне снова четыре года и я вижу перед собой свою тетюшку, которая для меня тогда была просто огромной. Я ощутил в себе страх быть подавленным ее размерами и «увидел» ее платье в горошек. Спустя мгновение я затряс головой и вернулся к реальности, осознав, что запах духов этой второй женщины напомнил мне запах духов моей тетюшки. Всего лишь запах вернул меня к переживаниям моего детства. Но такой вещи как гипноз не существует, и нам необходим глубокий транс и сильное внушение, чтобы вызвать возврат к прошлому. Но так ли это???

Один из методов так называемого традиционного гипноза называется отрицательной галлюцинацией. Она вызывается введением человека в гипнотическое состояние и внушением, что он, например, не видит или не слышит кого-то или что-то. Так называемый «хороший субъект» выйдя из транса, не увидит и не услышит то, что ему и внушали. А сколько раз вы зовете детей обедать, и они откликаются или не откликаются? Человек приходит к вам в кабинет, утверждая: «Я не могу принимать решения. Это совершенно невозможно». Это тоже отрицательная галлюцинация. Этот человек *решил* отыскать вас, *решил*, какой путь избрать, и *решил* войти с вами во взаимодействие. Или возьмите человека, который утверждает: «Все меня ненавидят и всегда ненавидели». Совершенно очевидно, что в жизни этого человека все-таки встречались люди, которые помогали ему по мере возможности, но эти моменты выпали из его реальности. Если кто-то корчит вам гримасу, это еще не значит, что у него нет запора. И снова: такой вещи как гипноз не существует или все это является гипнозом.

## ПЛОСКИЙ МИР

Когда-то люди верили, что живут в плоском мире. Так говорили им авторитетные люди, облеченные властью. В результате люди строили свой мир, ограничиваясь плоскостью. Если мы ограничиваемся старыми определениями гипноза, то мы находимся в плоском мире. Наш мир становится объемным, когда мы отступаем на шаг, и видим, и слышим, что так называемые гипнотические явления встречаются везде вокруг нас, не нуждаясь в трансе. Кто-то может сказать вам: «У меня ничего не получается. Я неудачник». Тем не менее он знает, как ходить, как разговаривать, как все делать и довольно успешно. Мы говорим о системе веры, о внушениях, которые воспринимаются и действуют даже ценой искажения реальности.

Суммируя сказанное, если вы рассматриваете гипноз как особое состояние, которое

всегда включает глубокий транс, То такой вещи как гипноз не существует. Если же вы используете гипноз как общий термин, включающий все, что изменяет восприятие и сознание, то вы можете понять, что гипноз – это всего лишь слово. Это понятие содержит в себе медитацию, фантазию, управляемое воображение, глубокую мышечную релаксацию – все, что вызывает обращение человека к собственному внутреннему состоянию и приобретению внутреннего опыта, который становится мудрее и важнее внешней согласованной реальности. Так как мы живем в одном и том же мире и имеем более или менее одинаковые возможности, печально, что люди используют эту вещь, которой не существует, чтобы уверить себя, что у них нет выбора. Будем надеяться, что эта книга научит вас использовать одни и те же методы по-разному: с помощью методов, которыми люди создают себе ограничения, открывать новые горизонты.

## II

### МЕТА 4 – ИЗМЕНЕНИЕ – ЖИЗНЬ ИЛЛЮЗИИ

Лас Вегас, Невада. Сверкают огни, возбуждение витает в воздухе. Молодая пара, проводящая свой медовый месяц, собирается поучиться играть в «Черного Джека» и направляется в шикарное казино. Там они видят игрока, сидящего за столом „Черного Джека“ с тысячами долларов в столдолларовых жетонах. Они зачарованно смотрят и слушают. Игрок ставит по триста или четыреста долларов, и попеременно выигрывает и проигрывает. Они изучают его метод, стиль, пока им не кажется, что они уловили все, „зная“, что с такой кучей денег перед ними, конечно, знаток. Они собирают все свои скромные средства, садятся за стол, играют и проигрывают все. Тогда они решают, что в чем-то неправильно копировали знатока, что и привело их к такой неудаче. Но если бы они поговорили с управляющим казино, они бы узнали, что знаток на самом деле – это король пиццы из Чикаго. Он знает все о пицце и ничего о „Черном Джеке“. У него достаточно денег, чтобы покупать жетоны на крупные суммы, и видимость, таким образом, обманчива. Даже обезьяна случайно будет выигрывать в эту игру время от времени. Ошибка молодой пары произошла вследствие самонадеянности, основанной на видимости.

Однажды жили маленькие мальчик и девочка, которые слышали, как взрослые произносят трудные слова, видели, как они делают удивительные вещи: водят машины, голосуют, борются и многое другое. Мальчик и девочка решили, что если они будут «знать» все это, то они будут знать как быть взрослыми. Они копировали взрослых, но это принесло им только боль и разочарование. Те взрослые были знатоками пиццы, но дети были слишком малы, чтобы проникнуть сквозь видимость.

### РОЗОВЫЕ КУСТЫ

Однажды жили два маленьких розовых куста, их звали Джуди и Джим. Им было хорошо в питомнике. Но вот пришли два человека и взяли Джуди, заявив, что они специалисты-садоводы и все знают о розах. И это было действительно так. Они посадили Джуди в хорошее место с богатой почвой, где наилучшим образом сочетается солнце, вода и питание. Они уничтожали сорняки и насекомых и с любовью ухаживали за Джуди. Она расцвела большими и красивыми цветами, и Джуди была счастлива, насколько розы могут это чувствовать. Затем в питомник пришли двое других людей и взяли Джима, утверждая что они специалисты-садоводы и все знают о розах. Но на самом деле это были короли пиццы из Чикаго. Они посадили Джима в песчаную соленую почву, где было слишком жарко днем и слишком холодно ночью. Они поливали Джима то слишком много, то слишком мало, и совсем не обращали внимания на сорняки и насекомых. Несмотря на все это Джим выжил, но

выглядел поникшим, маленьким и очень печальным. Джим посмотрел через поле на Джуди, увидел ее красоту и решил (если розовый куст может решать), что вся беда в том, что он изначально дефективный и неспособен ни к чему хорошему.

А теперь, дорогой читатель, если бы вы могли поговорить с розовым кустом, я уверен, вы бы сказали:

«Джим, ты не виноват. Знатоки не были знатоками и вся беда во внешней обстановке». Но зачем? Маленький розовый куст не может передвигаться, водить машину и работать. Однако со временем он этому научился и выбрался из плохого места, перебрался к Джуди в хорошие условия. Угадайте, что произошло?... Вот и неправильно! Джим оставался увядшим и цвел маленькими уродливыми розами. Джим был настолько уверен, что он дефективный, что решил: «Что толку? Даже если пытаться, ничего хорошего не получится». То есть, он принес свою бывшую внешнюю среду с собой и «знал», что хорошей не существует. И действительно, что можно ждать от розового куста?

## ОБЕЗЬЯНЬЕ ДЕЛО

Однажды жила обезьянка-резуз, которую поместили в специальную клетку. В этой клетке на полу были красный, желтый и зеленый квадраты. Через несколько дней некий «экспериментатор» подвел к красному квадрату переменный ток, который причинял обезьянке сильную боль. Обезьянка стала нервничать, но вскоре научилась избегать красный квадрат. Затем экспериментатор подвел ток к красному и желтому квадратам, и обезьянка повела себя так, как будто у нее маниакальная депрессия, переходящая от сверх возбудимости до полной угнетенности, и наоборот. Но скоро обезьянка научилась избегать и красный и желтый квадраты, и тогда все квадраты были электрифицированы. Бедная обезьянка стала осыпать себя ударами, биться головой о стены и испражняться на себя. Вы можете сказать, что обезьянка сошла с ума. Этот эксперимент занял один месяц. Затем обезьянку поместили во вторую клетку с белым полом. Играла тихая музыка, обезьянку ласкали, гладили и кормили. За короткое время она успокоилась и через две недели играла и осваивала новую клетку. Она ни чем не отличалась от своих собратьев, которых не подвергали эксперименту. Конечно, что вы хотите от глупой обезьянки. Она не так впечатлительна как человек. Она не умеет ни вечно держать в себе прошлое, ни предчувствовать беду. Она умеет адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам. Когда ее посадили опять в первую клетку, она нервничала два дня, но убедившись, что током не бьет, стала играть и в этой клетке. Но, как я уже сказал, обезьянки не так впечатлительны как люди, разве что, чуть чувствительнее чем розовые кусты.

Если, прочитав описанные мета-восьмерки (метафора внутри метафоры внутри метафоры), вы начали думать, вспоминать, соединять, искать и понимать, то так и было задумано. Чтобы понять метафору, в большинстве случаев вы должны обратиться к собственной истории, припомнить сходные ситуации и те слова... Но все «знают» такую вещь как гипноз.

## III

## ЕЖЕДНЕВНЫЙ ГИПНОЗ/ОБУЧЕНИЕ ПРОБУЖДАЮЩИЙ ГИПНОЗ

Однажды вечером я с друзьями обедал в местном ресторане. Наш официант был чем-то расстроен и выглядел взволнованным и подавленным. Он был резок, медлителен и недружелюбен. В результате обслуживание оставляло желать лучшего. Так как мне не хотелось портить вечер, я решил поднять ему настроение, чтобы он почувствовал себя лучше. Когда он проходил мимо нашего стола с кофейником, я тронул его за руку и сказал: «Как жаль, что вы забыли тот замечательный вечер... такие замечательные люди... такие восхитительные со-

бытия... такие теплые чувства, что не передать... с тех пор мы все чужие». Мгновенно лицо его просияло, он посмотрел куда-то влево вверх и сказал: «Как вы узнали об этом?» Затем улыбнулся и начал смеяться, его настроение изменилось как по волшебству. Он сказал: «О, да. Был такой вечер. Я не знаю, как вы узнали об этом». Когда он снова подошел к нашему столу я сказал: «Не удивительно ли, что когда вы вспомнили те счастливые теплые чувства, ваше настроение начало меняться и вы почувствовали себя лучше». Остаток вечера нас обслуживали замечательно. Когда мы уходили, официант сказал нам, что мы были одними из лучших клиентов, каких он когда-либо обслуживал. Он просил нас звать его, когда бы мы ни пришли снова. Я так и не знаю по какому поводу он расстраивался, но я заставил его вернуться в его собственную историю. Он обнаружил там момент полной радости, и его память помогла ему изменить настроение в считанные секунды. Конечно, такой вещи как гипноз не существует, а если существует, то он должен был бы погружаться в транс все глубже и глубже.

## ГИПНОТИЧЕСКИЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Одно из классических определений гипнотического внушения гласит: это использование слов, возвращающих субъекта в прошлое – к воспоминаниям, вызывающим эмоциональное воздействие. В приведенном выше эпизоде мое воздействие поставило официанта перед выбором: либо спросить, какого черта мне надо, либо отреагировать так, как он это сделал. Я уверен, что такого рода гипнотические воздействия встречаются гораздо чаще, чем большинство людей могло бы поверить. Они (гипнотическое воздействие и реакция) более чем обычны в эмоционально заряженной среде. Поле действия терапии как раз представляет собой такую среду. Пациент приходит к терапевту и говорит:

«Мне сегодня так плохо. Вчера вечером я пошел на свидание и моя подружка причинила мне такую боль». Терапевт реагирует: «Я понимаю. Это действительно плохо». Что же конкретно понимает терапевт? Может быть, он вспоминает случай, когда его подружка причинила ему боль, сказав: «Не надоедай мне своими звонками. Я сама позвоню» или «Мне не хочется обижать тебя, но я люблю твоего лучшего друга». А пациент *мог* иметь в виду, что его подружка стукнула его молотком по голове. В ответ на утверждение: «...моя подружка причинила мне боль», у терапевта возникла галлюцинация... заполненная его собственными картинками, чувствами и реакциями. Кто же кого гипнотизирует? Приведенное взаимодействие довольно хорошо укладывается в определение гипнотического взаимодействия. В терапии, я твердо уверен, или вы применяете инструмент, называемый гипнозом, или в конце концов вас начинают гипнотизировать люди, которые платят вам за врачебную помощь.

## ВОЗБУЖДАЮЩИЕ ИНТОНАЦИИ

Если мы будем считать, что слово «гипноз» означает только состояние транса, то наша способность распознать гипнотическое взаимодействие будет существенно ограничена. Если же мы включаем в слово «гипноз» любые взаимодействия и связи, которые обращают личность к ее собственному опыту и в качестве реакции пробуждают ее воображение, то мы получаем «карту», помогающую нам узнавать гипнотические взаимодействия вокруг нас. Если к тому же мы примем, что эти взаимодействия могут «включаться» не только словами, но и визуальными подсказками, интонациями, людьми и вещами, то наша «карта» будет еще более полезной. Однажды мы с коллегой консультировали одного психиатра, как использовать гипноз. Он принес нам видеозапись его работы с одним шизофреником и рассказал, что он так нервничал, работая с пациентом, что по окончании курса лечения получил нервный срыв. Когда мы просматривали его кассету, я начал смеяться, от чего он еще больше расстроился. Я остановил кассету и заявил ему, что его пациент весьма успешно его гипнотизировал. Я

пустил кассету с начала и показал ему, что я имел в виду. Пациент сидел в позе, которую я могу лучше всего описать словом «прицел». Он говорил какую-то мешанину из слов с множеством пауз между ними. Через несколько минут психиатр уже «копировал» своего пациента: сидя в той же позе, прыгая с одной идеи на другую, с паузами между словами и очевидным возрастанием тревоги. Можно описать их взаимодействие и другим способом: пациент использовал слова, интонации и так называемый язык тела, а врач реагировал как отличный гипнотический субъект. Осознав что произошло, психиатр оказался в состоянии прервать то, что делал пациент, и смог заставить пациента следовать за ним.

Однажды ко мне пришла женщина, очень подавленная и расстроенная. Она рассказала мне, что муж обозвал ее толстой свиньей. Я думаю, что это было некрасиво с его стороны, но я также думаю, что у нее были более эффективные способы отреагировать на это, а не расстраиваться так сильно. Когда я начал выяснять как и когда муж сказал это, оказалось, что он не говорил этих слов вовсе. Она услышала «этот» тон и «знала», что он имеет в виду.

«Люди не просто пассивно воспринимают произносимые предложения. Вместо этого они слышат то, что *ожидают* услышать. Они активно реконструируют и звуки и синтаксис произносимого в соответствии со своими ожиданиями».

(Айтчисон, 1976)

## НАЗАД В ПРОШЛОЕ

Я попросил ее закрыть глаза и «припомнить этот тон... Пока вы не ощутите те чувства, которые позволили сделать вам вывод, что он обзывает вас „толстой свиньей“. Когда вы почувствуете это, просигнализируйте мне, подняв большой палец левой руки». Через одну или две минуты она просигналила и я сказал: «Теперь представьте его лицо таким, как когда... вы слышали этот тон. А теперь пусть его лицо исчезнет и заменится другим человеком, который говорил таким же *amr*; тоном в другой момент вашей жизни и употреблял слова „толстая свинья“». Она обнаружила, что тон ее мужа (когда он рассердился) в точности напомнил ей тон ее отца в гневе. Она также вспомнила, что он (отец) действительно называл ее мать «толстой свиньей» и говорил, что она будет точно такой же, как мать. Таким образом, когда она услышала интонацию своего мужа, она оторвалась от согласованной реальности и углубилась в свою внутреннюю реальность, заполнив ее словами из прошлого, и прореагировала на эти слова так, как будто они были произнесены, и расстроилась. Все это основывалось на том, что случилось много лет назад. Айтчисон (цитированный выше), говоря о психолингвистике, утверждал:

«...На то, что человек слышит, влияет не только ожидание конкретных звуков, но в еще большей степени ожидание синтаксических и семантических паттернов... Когда кто-то слышит предложение, он зашелкивается на замок и „бросается делать выводы“ о том, что услышал».

Теперь исследуем одно гипнотическое явление, называемое регрессией. Гипнотизер использует слова (внушение), рассчитанные на то, чтобы заставить субъекта вернуться в прошлое, чтобы воссоздать какое-то прошлое событие или исследовать какой-то случай из прошлого. Когда эта «регрессия» происходит успешно, субъект реагирует, по крайней мере эмоционально, так, как будто это прошлое событие происходит в настоящем. Если мы исследуем взаимодействие между женщиной и ее мужем и то, что произошло по причине интонации его голоса, то это подпадает под определение гипнотической регрессии. Конечно, эта женщина не была в трансе, или все же была? Когда она рассказывала о том, что ее расстроило, она неподвижно устала в пространство. Когда она углубилась в свою историю, я наблюдал, что ее глаза расширились, дыхание и цвет лица изменились, глаза засияли. Когда я медленно пересек ладонью линию ее взгляда, она даже не увидела ее. Любопытный человек, обучившийся основам гипноза, был бы вправе сказать, что она находится в трансе. Если всего лишь пересказ того, что произошло, поверг ее в гипнотическое состояние, можно предста-

вить, как подействовал на нее сам инцидент.

В «реальном» мире повседневной жизни гипнотические связи и взаимодействия встречаются на каждом шагу. Если вы решите для себя, что их существует множество, я уверен, вы начнете видеть большинство из них. Например, папаша, который бросает на малыша грозный взгляд и рычит: «Или ты уберешь свою комнату, или...» и уходит, оставляя ребенка в догадках:

«Или что? Зеленый великан Джолли выбросит меня вон?» Ребенок впадает в беспокойство и начинает ждать всяких ужасов. Или ребенку говорят: «Что с тобой? Ты можешь сделать хоть что-нибудь правильно?» и ребенок начинает думать: «Я не могу ничего правильно сделать», превращая вопрос в директиву. Он может даже начать верить, что папе и маме будет только приятно, если он ничего не сможет правильно сделать. И если ребенок начнет следовать внушениям достаточно часто, то мне не нужно говорить вам, *какой* будет результат.

## ГИПНОЗ И КНИГА ЖИЗНИ

«ТА»-терапевты следуют концепции, которую они называют «книга жизни». Они верят, что каждому человеку дается «рукопись его жизни», которой он следует, и в случае болезни и отсутствия изменений она заставляет его действовать способами, ведущими к саморазрушению. «Ты не должен пить, пока ты – ребенок; ты не можешь пить, пока не станешь мужчиной». Такого рода утверждение может бессознательно трансформироваться в следующее: «Чтобы стать мужчиной, я должен пить». Это внушение может так твердо внедриться в сознание, что человек кончит алкоголиком. «ТА»-врачи утверждают, что это не так уж необычно. Другой взгляд на этот пример будет следующим: произнесенные слова заставили человека наполнить их его собственным значением. Это значение стало постгипнотическим внушением, которое он затем успешно претворяет в жизнь... начиная пить. В одном случае, описанном терапевтом, говорится о гомосексуалисте, которому, когда он был маленьким мальчиком, говорили: «Никогда не делай „это" с девочками». При этом его били ремнем. Мальчик перевел это для себя следующим образом: «Плохо делать „это" с девочками, но вполне нормально делать „это" с мальчиками». Годы спустя его назвали «гомосексуалистом» за то, что он оказался таким хорошим гипнотическим субъектом.

В описанных выше примерах с алкоголиком и гомосексуалистом мы можем найти кое-что интересное для обсуждения. В результате того, что я называю гипнотическим взаимодействием, эти люди научились верить в определенные идеи. Сообразно своим идеям они научились вести себя так, что другие называют это ненормальным. Прежде, чем мы двинемся дальше, я хотел бы вернуться к нашему другу-официанту. Через несколько месяцев после, описанного мной случая я пришел с друзьями в этот ресторан. Словно по воле судьбы мы оказались за его столиком. Когда он подошел к нам принять заказ, он уставился на меня и спросил: «Где я мог видеть вас раньше?» Я ответил: «Раньше я часто приходил сюда». Он удовлетворился этим объяснением и вернулся к своим обязанностям. Я рассказал своим друзьям тот случай. Мы все сошлись на том, что это был веселый, дружелюбный человек. Ближе к концу нашего обеда он подошел и спросил, не желаем ли мы еще что-нибудь. Несколько человек заказали кофе. Он вернулся, неся кофейник, вдруг остановился, посмотрел на меня, улыбнулся и сказал: «Теперь я вспомнил, кто вы. Я до сих пор не знаю, откуда вы все узнали». Он присел к нашему столу и стал рассказывать, как я напомнил ему об одной девушке, с которой он теперь помолвлен. Когда он закончил, я попытался объяснить ему, что я сделал на самом деле, но он не поверил и продолжал настаивать на том, что я знал обо всем.

А теперь вспомните... когда я говорил с ним «по душам», он держал в руке кофейник. Часть того, что я говорил, включала чувство тепла. Способом, который я никогда не смог бы предугадать, его мозг внутренне соединил кофейник, инцидент, чувства и меня. Короче, появился опыт, усвоенный с одной попытки. То, что он увидел меня, подключило маленькую

часть этого опыта. Кофейник включил полное воспоминание. Полное взаимодействие можно назвать обучающим опытом. Кстати, есть много исследователей гипноза, которые утверждают, что все обучение происходит в состоянии, очень напоминающем гипнотическое. Кто-то может даже сказать, что обучение и гипноз это всего лишь два разных слова, описывающих одно и то же.

## 2+2 = ГИПНОЗ

Если кто-нибудь попросит вас сложить  $2+2$ , я уверен, что вы ответите правильно. Если вас спросят, откуда вы узнали правильный ответ, вы можете ответить, что вы узнали это в детстве. Другими словами, вопрос заставил вас вернуться назад в вашей собственной истории и найти соответствующие ассоциативные связи. Вы проделали это внутренне, без осознания процесса. Другой вариант описания примера  $2+2$  может быть следующим: когда вы были маленьким, человек, который был для вас авторитетом и назывался учителем, стоял перед вашим классом. Он писал на доске « $2+2=4$ » и вслух повторял эту информацию много раз. К тому же, он просил класс запомнить ответ так, что если бы вас спросили, сколько будет  $2+2$ , вы автоматически ответили бы – 4. Можно согласиться, что приведенному взаимодействию можно дать два названия: обучение и познание. Если мы исследуем это взаимодействие внимательнее и с разных точек зрения, мы можем согласиться, что оно поразительно похоже на классическое определение «гипнотического внушения» и «постгипнотической реакции». Теперь... подумайте об официанте, его кофейнике и его реакции. Произошло так, словно кофейник стал переключателем (совсем как вопрос о  $2+2$ ), заставившим его вернуться назад в его собственной истории и найти «ответ». В этом случае «ответ» относился к полному воспоминанию обо мне и т.д.

Теперь поговорим об эстрадном гипнозе. Представим, что на эстраду вызывают добровольца, погружают в «это» состояние и несколько раз повторяют, что когда он услышит, как гипнотизер щелкает пальцами, он должен запеть «Дикси». Затем гипнотизер щелкает пальцами, и субъект реагирует правильно – напевает «Дикси». Спросите себя... ТЕПЕРЬ... кроме более короткого временного фактора, в чем разница между обучением « $2+2=4$ » и взаимодействием между эстрадным гипнотизером и субъектом? Затем гипнотизер выбирает нового добровольца и внушает, что когда зажжется красный свет, субъект должен поднять левую руку. Через несколько минут гипнотизер включает красный свет, и субъект поднимает левую руку. Ну и что! Мы могли бы привести аналогичный пример постгипнотического внушения. Вы ведете машину по улице, слушаете радио и глубоко погружены в собственные мысли. Внезапно перед вами загорается красный свет светофора и, угадайте что? Вы останавливаетесь (надеюсь) без раздумий, почти автоматически. Вы могли бы назвать ваши действия обусловленной реакцией и утверждать, что это отличается от примера с красным светом на эстраде. И все же, если в примере с красным светом и поднятием руки внушение и реакция повторялись несколько раз, можно представить, что будет делать субъект, если где-нибудь увидит красный свет.

К определениям гипнотических взаимодействий и связей, уже прочитанных вами, я хотел бы добавить:

гипноз – это форма обучения. Идеи, верования, возможности, фантазии и многое другое могут быть «внушены» и, если они восприняты повторены несколько раз, то могут стать условной-рефлекторной частью вашего поведения. К тому же, в определенных обстоятельствах условная реакция может установиться с одной попытки, без повторений и «практики». Снова вспомним официанта. Мы никогда не «тренировали» его реакцию или мое «внушение», и все же спустя месяцы он среагировал. Я верю, что всем видам поведения обучаются посредством своего рода гипнотических взаимодействий.



## СЛУЧАЙ 2: САМОРАЗРУШАЮЩИЙ

Однажды ко мне прислали очень талантливого молодого человека. Его проблема состояла в «постоянном разрушении своих возможностей». До меня он два года лечился в официальной терапии. Его болезнь была вызвана характерологическим расстройством. Ему также сказали, что у него есть склонность к социопатии и саморазрушению. (При этом он разговаривал скорее как психиатр, чем как пациент). Он закончил один полный год колледжа со средним баллом «4,0». После этого он пытался *трижды* закончить второй год, но из-за своего мрачного настроения каждый раз проваливался. Благодаря его очевидному таланту, его несколько раз приглашали различные компании. И это несмотря на то, что он не закончил колледж. Однако каждый раз, как ему оказывали содействие и его положение начинало стабилизироваться, он начинал пить, пропускать работу и в конце концов «взрывался». Однажды он зашел так далеко, что набросился на своего начальника.

Этот молодой человек рос в строгой, европейского типа обстановке, где отец был бесспорным главой семьи. Он очень боялся своих родителей в детстве и, как большинство детей, верил, что они знают все на свете... Только будучи студентом колледжа он отважился задавать вопросы. Но что бы он ни спрашивал у своего отца, он встречал отпор, и часто его при этом наказывали.

Находясь в формальном состоянии гипноза (чем бы оно ни было) он видел совершенно ясный образ: его мать стоит перед ним, грозит ему пальцем и плачет. Он мог слышать ее слова: «Даже не пытайся быть лучше, чем твой отец». Он ощущал чувство страха и нависшей угрозы. То, что его отец был отставным почтальоном, никогда не учившимся в колледже, возможно, но... **ОЧЕНЬ ВАЖНО**. Так как такой вещи как гипноз не существует, всего лишь совпадением является то, что каждый раз, когда он был близок к тому, чтобы опередить своего отца, случалось что-нибудь, что его останавливало. Он был очень хорошим мальчиком. Он только делал то, что говорила ему мать.

Предположим теперь, что одна часть нашего молодого человека признает его таланты и потенциал и хочет их использовать, но одновременно другая часть говорит:

«Что ты пытаешься сделать? Быть лучше, чем твой отец, и потерять любовь твоей матери?» Этот конфликт может породить классический конфликт «принятия/ избегания». Чем ближе он к успеху, чем ближе он к тому, чтобы быть лучше своего отца, тем сильнее в нем действуют прошлые внушения и вызванные ими страхи. Чем дальше он отходит от использования своего таланта и способностей, тем сильнее его удачливая часть начинает его подталкивать. В результате – стрессы, боль, страх и повторяющиеся провалы на любом пути, какой бы он ни избрал. Конечно, поскольку его мать не использовала хрустальный шар для погружения его в транс, то и гипноза не было... Но так ли это?

Теперь давайте вернемся к нашему эстраднему гипнотизеру. Мы можем представить, что он внушает следующее: «Когда я дерну себя за галстук один раз, вы поднимите левую руку. Когда я дерну себя за галстук дважды, вы опустите руку». Мы можем определить это взаимодействие как постгипнотическое внушение, включаемое определенным визуальным толчком (дергание галстука). Человек приходит на вечеринку и видит женщину, которая странно на него смотрит. Его сердце начинает колотиться, желудок сжимается, ладони становятся влажными, он впадает в панику и убегает с вечеринки, говоря себе: «Я не могу с „этим“ справиться (чем бы „это“ для него ни было)». Если мы отступим и исследуем это взаимодействие, то мы можем сделать вывод, что что-то, «увиденное» им в ее облике, включило его ассоциации. Здесь это сделало то, как она на него смотрела (совсем как гипнотизер, дергающий себя за галстук). На самом деле его реакция могла иметь мало или совсем ничего общего с реальной ситуацией. У женщины могли быть просто больные глаза, и она смотрела на него «так», потому что испытывала беспокойство. Д-р Макс Гамильтон (1955), описывая состояние беспокойства, утверждает:

«Пациент, страдающий от тревоги, может быть не в состоянии описать ситуацию, которая вызвала это беспокойство, то есть ему может казаться, что его беспокойство беспри-

чинно».

Это осознание отношения прошлого опыта к опыту настоящему является фундаментальным, так как оно подразумевает, что каждый сознательный опыт модифицируется прошлым опытом, то есть действительное событие частично определяется прошлым опытом. Это эквивалентно утверждению, что никакая эмоция не испытывается дважды в одном и том же виде. Таким образом, все поведение, включая его эмоциональный аспект, является как бы «заученным».

Я твердо верю, что наши проблемы и ограничения (так же как и успешные отношения и поведение) являются результатом некоторой формы гипнотического воздействия. В курсе семинаров «Клинический гипноз:

Инновационные методы (R)» я демонстрировал, что так называемые «гипнотические явления» могут быть вызваны не только посредством слов, но и выражениями лица, позами тела, определенными интонациями, так же как и просто взглядом. Эти эксперименты привели меня к заключению, что гипноз – это способ связи, который не ограничивается только словами, но принимает множество форм.

## Я НЕ МОГУ-Я НЕ БУДУ

Если в вашем кабинете появляется человек и жалуется на разные несчастья: у него конечная стадия рака, его жена сбежала с молочником, его сын преследуется за убийство, банк только что лишил его права на дом, то мы можем согласиться с тем, что все эти проблемы реальные. При этом можно честно сказать, что в порядке вещей будет логическое решение этих реальных проблем. Где он может лечиться от рака? Как он может получить необходимый юридический совет? Однако средний пациент, приходящий в клинику, не слишком страдает от таких «реальных» проблем. По всей вероятности их реальное положение не слишком отличается от положения большинства людей. И все же эти люди могут быть беспокойны, подавлены и даже проявлять себя как психопаты. Если мы будем считать вероятным, что **их** теперешние проблемы являются результатом какой-либо формы гипнотического взаимодействия, то тогда эти проблемы уже не основаны на логике или реальности (как в случае с человеком, убежавшим с вечеринки, потому что «она» на него «так» посмотрела). Попытка применить логические решения к нелогичным проблемам (и возможно гипнотическим) – это по-моему НЕЛОГИЧНАЯ терапия.

Человек говорит своему терапевту: «Я никак не могу подойти к женщине!» Очевидно, он видит, как другие мужчины обращаются с женщинами. Если терапевт говорит: «Вперед, Джон, другие же общаются с женщинами. И ты встречал в своей жизни женщин. Ты должен попытаться снова», – то этот терапевт просто тупица. Джон, возможно, сам знает все «это» и, несомненно, уже слышал этот «логический совет» раньше. Если бы логика была ответом на его вопрос, он сам решил бы свою проблему и потратил бы деньги на более интересные развлечения, чем терапия. Насколько логично для человека поднимать руку, когда гипнотизер дергает себя за галстук? Почему не быть нелогичным? Предложите человеку пойти и получить отказ по меньшей мере от десяти женщин, но отнеситесь внимательно к его реакциям. Поль Вацлавик (1978), рассматривая конфликт логического выхода и более творческого подхода утверждает:

«... Это также разоблачает неприменимость процедуры, которая в основном состоит из перевода аналогового языка на цифровой язык объяснений, аргументов, анализа, конфронтаций, интерпретаций и тому подобного, и которая из-за этого перевода повторяет ошибку пациента, ищущего помощи в первом попавшемся месте – вместо того, чтобы изучить язык его правого полушария (гипнотический) и использовать его как широкую дорогу к терапевтическим изменениям».

(Для тех, кто хотел бы иметь более полное описание нелогичных методов, я рекомендую замечательную книгу доктора Вацлавика “The language of change”).

Я уверен, что гипноз – это «язык правого полушария» и, следовательно, это широкая дорога к терапевтическим изменениям.

## **СВЕНГАЛИ И ТРИЛЬБИ**

Если мы начинаем понимать, что слова и другие формы связи могут заставить личность обратиться внутрь себя и создавать мир из галлюцинаций, на который эта личность реагирует, значит мы расширили нашу концепцию самого гипноза. Если эти галлюцинации – это мир, в котором возможности выбора ограничены или исключены, и человек обречен реагировать определенными способами, то у нас появляется лучшее понимание гипнотических внушений и явлений. Конечно, найдутся те, кто скажет: «Это не может быть гипнозом. Человек не был в трансе, ни на ком не было плаща, никто не держал хрустальный шар». Но вот вопрос для Вас, читатель: «Когда жили Свенгали и Трильби? [3]». Для тех из вас, кто не уверен, ограничим временные рамки сегодняшним днем и каким-нибудь моментом в прошлом. Не угадали? На самом деле Свенгали и Трильби никогда не жили. Они были плодом писательского воображения. И все же есть много людей, которые загипнотизированы их реальностью. Но конечно, как бы не забыть: такой вещи как гипноз не существует,... или, возможно, все это гипноз.

Я хотел бы вернуться к нашему другу, эстраднему гипнотизеру. Когда мы последний раз оставили его, он внушал субъекту следующее: «Когда я дерну себя за галстук один раз, вы поднимете левую руку. Когда я дерну дважды, вы опустите руку». Если внушение воспринимается субъектом, он реагирует так, как требуется. И если сигнал (дерганье галстука) дан достаточное количество раз, то у бедного субъекта развивается условная реакция. Любой, изучавший традиционные гипнотические явления, признает, что каждый раз, когда подается сигнал, субъект реагирует определенной стереотипной последовательностью шагов. Реакция одного человека может отличаться от реакции другого, но каждый человек реагирует определенным, почти принудительным образом. А теперь мне интересно, чем отличается стереотипная реакция гипнотического субъекты от так называемой «невротической» реакции? «Невротик» в определенных обстоятельствах (сигнал/толчок) имеет тенденцию реагировать определенным, стереотипным, принудительным образом. Так в чем, по правде говоря, разница?

## **IV**

### **ЗАБУДЬТЕ ЭТО ВСПОМНИМ ОБ АМНЕЗИИ**

Прежде, чем все забыть окончательно, я хотел бы остановиться на амнезии и ее отношении к предмету нашего трактата. Фрейд определял амнезию как подавление травматического материала, так что «это» (я мог бы назвать это сознанием) не в состоянии владеть собой. Если мы примем эти определение как точное, то можно с уверенностью признать, что травмирующая информация сохраняется, но в личности нет осознания травмы. И если травма еще не прошла, то по всей вероятности действует шок и его последствия. Однако из-за амнезии человек испытывает неприятные ощущения, не осознавая их источника. Но так как людям не нравится не знать, он находит, что обвинить во внешней реальности. Это «вещь» может быть абсолютно нереальна, символична, но может содержать черты, бессознательно напоминающие человеку действительную травму. Человек может отреагировать способом, который многие психологи называют «как будто» шоком, откликаясь на ситуацию в настоящем чувствами, как бы реагирующими на какую-то ситуацию в прошлом.

Несколько лет назад, исследуя гипноз, один профессор психологии погрузил субъект в сомнамбулический транс. Субъект – женщина оказалась способной к большинству гипноти-

ческих явлений, включая постгипнотическую амнезию. Целью исследования была проверка теории, что в результате постгипнотического внушения исследуемая будет снова входить в гипнотическое состояние. Когда она находилась в сомнамбулическом состоянии, ей внушили, что как только пробьет 10 часов пополудни на факультетском вечере, она должна снять одну из туфель, поставить на стол в гостиной и положить в нее розы. Затем ей внушили, что она не будет помнить о внушении, которое должно возникнуть как ее собственная идея, и она почувствует себя вынужденной выполнить задание. Дальше пошли чудеса. Когда она выполняла гипнотическое внушение, профессор спросил ее, что она делает.

Она ответила, что когда-то муж подарил ей хрустальную вазу в форме туфельки, но она никогда не знала, что с ней делать. Потом она утверждала, что ее внезапно озарила идея, как разместить цветы в этой вазе, и это она должна попробовать сделать немедленно в своей туфле, пока не забыла. Хотя ее объяснение показалось абсурдным, она действовала так, как будто говорила правду. Когда профессор попытался объяснить ей, насколько смешно то, что она делает, она стала беспокойной, взволнованной и даже агрессивной. Эксперимент был прерван из-за ее плохого самочувствия и сильного беспокойства.

Теперь, если мы объективно проанализируем предыдущий пример, то увидим случай постгипнотического внушения, выполненный без осознания источника внушения. Кроме того, мы видим, как отчаянно женщина ищет «логическое» объяснение своим действиям и какой эмоциональный сдвиг происходит, когда ее объяснение отвергнуто. Вы, читатель, можете сказать: «Ну и что? Она всего лишь выполняла то, что ей внушили». Но я уверен, что подобное «гипнотическое явление» встречается в нашей жизни гораздо чаще, чем мы могли бы себе представить. Возьмите человека, который пришел на вечеринку и «увидел» как женщина странно на него смотрит, и отреагировал сильным сердцебиением, спазмами в желудке и паническими мыслями:

«Я знаю, почему она на меня так смотрит. Она меня ненавидит». Если бы кто-нибудь опроверг его интерпретацию, он, возможно, стал бы защищать ее, а поведение несчастного стало бы иррациональным. Но, конечно, такой вещи как гипноз не существует. Если мой тезис верен, то реакция этого человека содержит столько же смысла, как и действия женщины с туфлей. Попытка придать смысл его действиям и реакции была бы скучной и мало полезной.

### СЛУЧАЙ 3: БОЯЗНЬ ВЫСОТЫ

Наряду со случаем на вечеринке я приведу пример одного гипнотического метода, который проиллюстрирует, как может действовать вышесказанное. Одна женщина в свои 50 лет панически боялась высоты. Она «знала», что это потому, что, когда ей было 8 лет, она упала с лестницы высотой 5 футов. Я сказал ей, что бы лестница была причиной, то у любого, кто падал с такой же высоты, развивалась такая же боязнь. Я попросил ее закрыть глаза и представить себя взбирающейся по лестнице до тех пор, пока не почувствует страх, и в этот момент просигнализировать мне большим пальцем левой руки. Я наблюдал за выражением ее лица, частотой дыхания и позой. Когда она явно почувствовала страх, я легко коснулся ее правой руки и медленно, убеждающим тоном произнес: «Сохраните в себе эти чувства и помните, что, когда я дотронусь до вас, вы немедленно ощутите страх». Затем я щелкнул пальцами и сказал очень быстро: «Замените эту картину видом красивых цветов, вдохните их аромат и ощутите удовольствие». Я наблюдал изменения, происходившие с ней, пока она не успокоилась и не расслабилась. Затем я сказал, что, когда я коснусь ее руки, она должна ощутить страх и как-будто в слайд-проекторе увидеть то, что было источником этого страха, и как только это произойдет, она должна дать мне сигнал. Когда она просигналила, я сказал ей, что она должна избавиться от неприятных ощущений, если я щелкну пальцами. И как только она увидит и/или услышит кого-либо, имеющего отношения к этим ощущениям, то сразу вернется в сознательное состояние.

Примерно через пять минут она открыла глаза и рассказала такую историю. Когда ей было 5 лет, у нее был друг, с которым она любила забираться на ящики и прыгать вниз. Однажды мать поймала ее и сказала, что когда-нибудь она сломает себе ногу, и это послужит ей на пользу, потому что иначе она заберется куда-нибудь повыше и убьется. Это было мощное, отлично усвоенное гипнотическое внушение. Когда она упала с лестницы, произошло то же самое, что и в случае красного света и поднятой руки. С этого момента следующее падение должно было убить ее. Но о «внушении» она не помнила. Тогда в качестве защитной реакции в ней выработалась фобия на высоту, если она будет избегать высоты, она не умрет. В этом не было никакого смысла, кроме как в ее мозгу. Там это было реально. Проблема была решена, после того как она закрыла глаза и представила себя военным сапером. При этом я коснулся ее руки и велел ей увидеть всякие ужасы, вроде замедленных бомб, и осторожно взорвать их, а затем ощутить удовольствие от цветов и увидеть себя в саду, и дать сигнал, когда она выполнит эту задачу. Она просигналила, и я сказал ей, что она сможет подниматься на высоту, сохраняя эти приятные чувства. При этом я щелкнул пальцами, чтобы она запомнила эти чувства.

Теперь, когда кто-то начинает взрывать бомбы замедленного действия не придавайте этому больше смысла, чем естественной гипнотической травме. Я наблюдал людей, которые впадали в сильное беспокойство, а затем, когда все проходило, облегченно вздыхали. Спустя время многие из них рассказывали мне, что сталкиваясь со своей проблемой, они боялись гораздо меньше и реагировали гораздо легче. Если мы снова примем концепцию, что их проблемы в действительности лишь метафоры, то взрывание замедленных бомб – это, говоря метафорически, «хороший инструмент для хорошей работы».

Если вам приходилось быть свидетелем запуска управляемой ракеты, то это, наверняка, повергло вас в состояние благоговения. Вы можете оценить сложность явления, но не поймете деталей, не являясь специалистом в этой области. Вы можете рассматривать ракету, как аппарат, для которого необходима система управления и план старта. Применяя эту ракетную метафору к нашему субъекту, мы можем считать прошлое гипнотическое внушение системой управления, а планом старта – особые стимулы, исключаящие это гипнотическое внушение. Однако, чтобы корабль мог двигаться, ему необходимо топливо, и в нашей метафоре таким топливом,двигающим систему, является страх.

В основе всех так называемых проблем лежит страх: страх быть отвергнутым, страх смерти, страх падения, страх быть недостаточно хорошим. Страх – это то, что «удобряет почву» для гипнотического внушения, результатом которого является поведение, называемое некоторыми психиатрами и психологами невротическим, психопатическим, параноидальным, маниакально-депрессивным и в редких случаях нормальным. Несколько лет назад был описан случай с женщиной, которая никому не могла сказать «нет». Ее называли нимфоманкой. Гипноз выявил, что в детстве она должна была повиноваться беспрекословно. Если она этого не делала, ее мать впадала в ярость. Однажды она сказала матери «нет». Мать ударила ее, она упала на плиту и обварилась кипятком, а мать крикнула: «Никогда не говори „нет"!» Став молодой женщиной, она всегда говорила «да» любому мужчине. Страх сказать «нет» был так велик, что сама не зная почему, она подчинялась гипнотическому внушению, говоря «да». Вспомните молодого человека, который каждый раз как только оказывался близко к тому, чтобы быть лучше своего отца, портил все. Он также откликался на свой страх и внушение в прошлом. Характеры в этих двух случаях различные, но истории (и монстр, называемый страхом) одинаковы.

Страх необязательно должен быть рациональным, чтобы мощно воздействовать на нас. Если когда-то в «День дураков» над вами подшутили, а вы поверили и отреагировали, или же вы просыпаетесь от скрипа в доме, холодея от страха и т.д., то вы уже знаете, что страх необязательно должен быть рациональным. Известно, что у пациента, пришедшего к зубному врачу, страх блокирует действия новокаина. Хирурги знают, что смертельно испуганный пациент – верный кандидат умереть на операционном столе, или он будет выздоравливать гораздо дольше, потребует большей анестезии и т.д. Соедините вместе эту эмоцию, вызыва-

ющую такие сильные психические и ментальные реакции, и постгипнотическое внушение типа «не будь лучше, чем твой отец», и вы получите комбинацию, которой не нужно иметь много смысла, чтобы воздействовать на жизнь человека самым плачевным образом.

## СКЛАДЫВАНИЕ МОЗАИКИ

Однажды была женщина, которую госпитализировали сразу по трем различным причинам. Ее история очень интересна. Маленькой девочкой она была свидетельницей, как ее мать сошла с ума, и видела как ее забирали в сумасшедший дом. Ее отец начал пить и кричал на нее: «Ты такая же как она». Это было очень сильным внушением, и страх, конечно же, был тут как тут. В конце-концов ее госпитализировали, она была сумасшедшей, а такой вещи как гипноз не существует. И все же так мало различий между этим случаем и «динамикой» субъекта, поднимающего руку на красный свет или дергание галстука.

Помните женщину с туфлей? Когда ее стали расспрашивать, она испугалась, а затем стала иррациональной. И чем больше она пугалась, тем более иррационально пыталась найти «логическое» объяснение своему поведению. Если бы по какой-нибудь причине эта последовательность повторилась несколько раз, у нее мог выработаться условный рефлекс. Она могла начать пытаться делать разные аранжировки в разных туфлях. Она повторяла бы свое поведение, чтобы доказать, что в первый раз не была сумасшедшей!

Я верю, что все обучение строится на принципах гипноза или что все формы гипноза строятся на принципах обучения. Оставляю это на ваше усмотрение. Первый опыт чтения для ребенка происходит через внушение. Например, ребенку показывают изображение кошки. Он видит буквы «С-А-Т» [4], и учитель повторяет:

«С-А-Т» будет „ *cat*“, видишь картинку?» Рано или поздно ребенок воспринимает внушение. Было бы так же просто научить ребенка, что X- Y- Z- будет кошка. Боязнь, что не получится, авторитет учителя и повторение внушения соединяются и дают обучение. Я ни в коем случае не забываю о положительном усилении обучения: очень важно хвалить ребенка за его успехи. Точно так же необходимо говорить ребенку, что его должно быть видно, но не слышно, а потом хвалить его за хорошее поведение. Конечно, в последнем случае ребенок вырастет робким и безответным, но принцип остается принципом.

## V

## СИСТЕМЫ ВЕРЫ +/- ГАЛЛЮЦИНАЦИЯ

Используя традиционный гипноз, вы можете взять хорошего субъекта (кем бы он ни был), погрузить его в глубокий транс (чем бы он ни был) и внушить ему, что когда он откроет глаза, то «увидит» шесть рычащих собак, угрожающедвигающихся на него. Этот «хороший» субъект, открыв глаза, отреагирует на внушенную метафору очень сильно. Если бы он оказался соединенным с устройствами физиологического мониторинга, они зарегистрировали бы его сильные реакции. Реагируя на эту гипнотически внушенную метафору, он проявит очевидный гнев и агрессивность по отношению к любому предположению, что этих собак в действительности не существует. Его внутренняя система веры говорит ему, что они (собаки) реальны, и именно так он реагирует.

Эксперты в области гипноза определили бы вышеописанное явление как гипнотически вызванную позитивную галлюцинацию, которая состоит в создании:

чего-то не существующего, но к чему субъект относится, как к реальному. Определяя вышеописанное явление другим способом, можно утверждать, что посредством гипноза у субъекта временно вызывается вера (метафора), и что эта вера становится картой его внутреннего мира, и он реагирует на нее так, как будто эта метафора является реальным миром.

Пока его «система веры» продолжает действовать, он будет реагировать на «собак», как будто они реальны. Бендлер и Гриндер (1975 а,в) утверждают, что мы воздействуем на мир не прямо и сразу, а скорее через внутренние карты (системы веры) мира, и что «карта не есть территория». Пациент или просто человек, говорящий «У меня ничего не получается» или «Меня никто никогда не любил», на самом деле говорит на языке, описывающем его карту (внутреннюю систему веры), но не обязательно реального мира или его реального опыта.

«Карты, как и язык, выбирают одни элементы и игнорируют другие, и, как язык, карты являются культурным выражением элементов, важных для общества». (Азиз, 1978)

Я мог бы добавить, что системы веры человека – это нечто более, чем просто выражение элементов, в важность которых он научился верить, и то, что остается за рамками карты, может быть более значительным, чем то, что он продолжает «видеть».

«Однажды, начав осознавать культурный уклон в создании карты, человек уже никогда больше не сможет считать карту точным отражением мира. Создание карты похоже на создание статуи. В этот процесс включается не только то, что остается в поле зрения, но и то, что отсекается прочь».

(«*Human Natures*, Янв. 1979, т.2, №1, стр.3-4)

Мы можем сформулировать это предположение следующим образом: мы реагируем не на реальность (чем бы реальность ни была). На самом деле мы реагируем и воздействуем на реальность, основанную на наших метафорах, которые становятся нашей индивидуальной и личной реальностью.

## ВЕРА: ХОРОШАЯ ИЛИ ПЛОХАЯ

В любое взаимодействие индивидуумов, кем бы они ни были: друзьями, любовниками, родителями или детьми, пациентом или терапевтом, каждый человек приносит ряд своих систем веры или внутренних карт. Я уверен, что большая часть этих систем веры эффективна и позволяет человеку достигать желаемой цели. Однако некоторые из систем веры могут быть не менее эффективны, но приводят к болезненным последствиям. Люди, приходящие к вам за помощью, приносят с собой целую историю, целый фон, целый ряд систем веры. Большая часть этих систем веры конструктивна и полезна, иначе эти люди просто не выжили бы, дожидаясь вашей помощи. Но в тех областях, где находятся боль и дисфункция, их системы веры или сами являются «проблемой», или препятствуют ее разрешению. Это происходит так, как будто... однажды они приобрели карту, где в Калифорнии вместо Сан-Франциско обозначен Сан-Диего. Они потратили большую часть своей жизни, пытаясь доказать, что Сан-Франциско – это Сан-Диего, а затем перебравшись в Сан-Франциско, кирпич за кирпичом переносить здания в Сан-Диего, чтобы доказать, что их карта действительно верна. Я думаю, что для них было бы гораздо полезнее сделать новую карту.

Одна из моих основных систем веры состоит в том, что людей гипнотизируют их метафорические системы веры, независимо от того, являются ли эти метафоры эффективными и полезными или болезненными и самоограничивающими. Как я говорил раньше, я верю, что все обучение – это форма гипноза, и что гипнотические взаимодействия встречаются среди людей постоянно. Человек загипнотизированный на «видении» шести рычащих собак, реагирует более или менее одинаковым образом с человеком, который «уверен», что у него ничего не выйдет, или который «знает», что его никто не полюбит, или который «слышит» голоса, приказывающие ему делать страшные вещи, и т.д. Эти люди «уверены» во всем этом, потому что их системы веры исключают любые факты, способные доказать обратное. Слишком часто, по-моему, терапевты склонны принимать эти болезненные карты за точные, а затем помогать пациентам «действительно прийти в себя».

Человек приходит к терапевту и жалуется, что его никто не любит, и даже не добр с ним, что все с ним «порвали». Если терапевт принимает эти утверждения за истинный факт, то я уверен, что терапевт подвергся гипнотизирующему влиянию пациента. Если *теперь* мы

рассмотрим гипноз сам по себе, как метафору, подменяющую один тип сознания другим, одну реальность другой, то терапевт был загипнотизирован на принятие чужой реальности как истинной. В первую очередь, так как этот человек не погиб до сих пор, значит кто-то в прошлом был добр к нему, кормил его, следил за его одеждой и т.д. Как насчет детей, с которыми он играл, когда был маленьким? Подарков, которые он получал в прошлом? Может быть он лжет? Это одна вероятность. Другая вероятность состоит в том, что его системы веры таковы, что исключают из его сознания все, что противоречит его персональным «метафорам». Он даже может исказить свое сознание «в угоду» своим метафорам. Терапевт, который принимает «метафоры» пациента за реальность, идет к тому, чтобы следовать карте пациента и в конце концов потеряться в ней. Но терапевты не делают этого... не так ли? Забавно, не правда ли? Конечно, консервативный республиканец может настаивать, что все демократы – «темные лошадки», но не все «темные лошадки» – демократы. Либеральный демократ может «доказывать», что все республиканцы продались большому бизнесу, но это разные вещи, не так ли?

В примере гипнотически вызванной метафоры (шесть рычащих собак) действие галлюцинации поддерживается «внушением». Когда человек «знает», что его все ненавидят, или что у него ничего не выходит, или в случае какой-либо другой проблемы, галлюцинации поддерживаются системой веры. Мы можем считать, что в какой-то момент времени что-то или кто-то создал метафору (или гипнотическое внушение), которую человек интерпретировал, как то, что все его ненавидят, или что у него ничего не получается. За его жизнь, по всей вероятности, ему встречались те, кому он нравился, и ему, без сомнения, многое удавалось, и все же его системы веры породили в нем гипнотическое явление, называемое «негативной галлюцинацией» («не»-видение и «не»-слышание там, где есть что увидеть и услышать), результатом которой становится «невидение» и «неслышание» информации, противоречащей тому, во что он верит. В действительности, его системы веры создали внутреннюю карту, и он «выбирает» из мира только те пункты, которые на ней обозначены. Попытка логически убедить загипнотизированного субъекта о нереальности «рычащих собак» встречает сопротивление, нападение на внутренние системы веры человека ведет к тому же результату – «сопротивлению».

## **ВЕРА КАК ВОСПОМИНАНИЕ**

Как я утверждал ранее, мы реагируем и воздействуем не на мир (реальность) сам по себе, а на мир, основанный на ряде наших внутренних систем веры. На одну и ту же реальную ситуацию может быть, и часто бывает, множество реакций. Два человека приходят вместе на пляж и один из них говорит: «Как здесь хорошо» Так тепло и приятно. Мне так нравится на пляже». Другой человек отвечает: «Заткнись, здесь ужасно грязно и противно. Посмотри на всех этих блох на песке и гудрон на земле. От жары я ужасно потею. Я не знаю, как я смогу все это вынести». Ну хорошо, пляж есть пляж, и все же две совершенно разных, несовместимых реакции. Реакция каждого человека физиологически, психологически и эмоционально основывается на его системах веры, хотя бы о пляже. Эти системы веры вытекают из его собственных «воспоминаний» (метафор), таких, как значение пляжа для человека. И эти «воспоминания» в действительности становятся индивидуальной реальностью.

«Таким образом, воспоминания – это физические системы веры в мозгу, организация и деятельность которых состоит из записей и представлений о внешнем мире, но не в пассивном смысле картинок, а действующих систем. Эти представления являются точными в тех пределах, которые позволяют организму соответствующим образом воздействовать на мир.» (Янг, 1978)

Возникает искушение сказать, что пляж стал «как бы» гипнотическим толчком, который привел в движение определенные специфические реакции, основанные на индивидуальных «воспоминаниях» о пляже. Но конечно, гипноз не может быть результатом воздействия



пляжа, или памяти... не так ли?

Системы веры, как эффективные и полезные, так и болезненные, разрушающие, формируются множеством способов: моделирование, обучающие модели, обстоятельства, травмы, повторение событий и внушений и т.д. Я верю, что каким путем они ни формировались, они действуют на все наше поведение сходно с гипнотическими явлениями. Какие бы специфические причинные факторы ни присутствовали, системы веры, по крайней мере частично, образуются и действуют посредством аппарата внушения, а также примеров и параметров, установленных другими.

«Тогда мы должны считать образ мира наиболее исчерпывающим, наиболее сложным синтезом мириадов опытов, убеждений, влияний, их интерпретаций, результатов приписывания значений воспринимаемым объектам. В самом конкретном смысле, образ мира – это результат связей... (внушений). Это не просто мир, а мозаика единичных образов, которые можно интерпретировать сегодня одним способом, а завтра другим;

паттерн паттернов, интерпретация интерпретаций, результат непрерывных решений о том, что может и что не может быть включено в эти мета-интерпретации, которые сами являются следствиями прошлых решений.»

(Вацлавик, 1978)

## НЕГАТИВНАЯ ВЕРА

Некоторые люди очень похожи на мягкие, от стенки до стенки ковры. Кажется, что они сохраняют отпечатки людей, которые ходили по ним в прошлом. Случается, что эти «отпечатки» (системы веры) добавляются, а во многих случаях вытесняют так называемую реальность. Когда индивидуальное «мозаика единичных образов» постоянно интерпретируется стереотипным образом, человек становится очень консервативным и возможности выбора у него ограничиваются. Если его системы веры говорят ему, что его никто не любит, или что у него ничего не получается, он начинает искажать или отрицать реальность, чтобы подтвердить собственный «образ мира». Если мы снова рассмотрим традиционную версию гипноза (гипнотических систем веры), которая утверждает, что гипноз – это связь идей и отношений, которые оказывают жесткое воздействие на внутренние системы веры человека, а затем заставляют его реагировать на «внушение», то *мы можем более ясно представить* соотношение между гипнотическими явлениями и системами веры. Ребенок, которому приказывают никогда не говорить «нет» или не пытаться быть лучше своих родителей, может вырасти и под влиянием этих внушений действовать так, как будто они являются абсолютными законами... частью десяти Заповедей. Этот человек «знает», что любое нарушение таких Заповедей принесет боль и зло. В действительности это неправда, но это абсолютная истина во внутреннем мире человека, основанном на системах веры. Этот человек действует под влиянием гипнотического явления, известного как «негативная галлюцинация», которая заставляет его постоянно отвергать внешнюю информацию, которая могла бы доказать, что его системы веры не обязательно точны. Вместо этого он остается печальным, несчастным и подавленным, потому что его внутренние системы веры гипнотизируют его, заставляют следовать только тем шагам, которые подтверждают эти «внушения».

Несколько лет назад я вместе с одним психиатром обсуждал его пациента. Психиатр был расстроен, так как он «знал», что он может помочь пациенту, «но ничего не происходило». Он сказал мне, что действительно мог бы помочь, если бы пациент был более психологически проницаемым, более сознательным, более мотивированным и мог как следует понять «действительную цель терапии». Я ответил: «Если бы ваш пациент обладал всеми этими достоинствами, он не нуждался бы в вас. Вы уверены, что работали с тем пациентом, который был перед вами, а не с тем, которого вы вообразили?» Мораль этой истории такова: если бы ваш пациент был способен немедленно стать таким, как вы хотели, он не оказался бы у вас. Так как пациент пришел к вам за помощью, верней всего будет признать, что его

«заклинило» по крайней мере на некоторых аспектах его жизни. Я считаю, что первой и, возможно, самой важной задачей является выявление того, что мешает человеку использовать новые возможности, которые вывели бы его из этого состояния. Чтобы выявить это, вы должны начать работать с этим человеком, а не с тем, которого вы вообразили. Использование известных и, возможно, болезненных систем, чтобы придать им новое значение – это наилучший путь для изменений к лучшему.

## ИНДУКЦИЯ ЧЕРЕЗ СИСТЕМЫ ВЕРЫ

Во время одного из моих семинаров ко мне обратился молодой психолог, расстроенный тем, что его «не могут» загипнотизировать. Он говорил, что всячески пытался содействовать, но без толку. Он продолжал «слышать» все, что говорил другой человек и «ничего необычного не происходило». Попросив его сесть перед группой, я задал ему следующий вопрос: «Мне кажется, что у вас есть четкое представление о том, что должен говорить человек, чтобы как следует вас загипнотизировать, не так ли?» Он кивнул головой и ответил:

«Мне кажется, что да». Тогда я сказал: «Так как мы все здесь для того, чтобы учиться, я хотел бы знать, что должно с вами произойти, чтобы вы поняли, что вы находитесь в гипнотическом состоянии». Он назвал несколько явлений, включая каталепсию рук. Я уточнил его выбор (систему веры), спросив: «Вы имеете в виду, что только по каталепсии рук вы можете понять, что находитесь в состоянии гипноза?» Он ответил: «Вот именно! Абсолютно верно!» Затем я попросил его сделать мне одолжение и закрыть глаза, что он и сделал. Затем я велел ему не обращать внимания на то, что я буду говорить, а слушать только свой внутренний голос, говорящий «нужные» слова. Он кивнул, и я начал говорить пустые фразы типа: «продолжайте так же», «так хорошо... даже еще медленнее». После нескольких подобных комментариев я сказал: «Продолжайте слушать свой внутренний голос». После этого я замолчал. Через три или четыре минуты я мягко взял его за запястье правой руки, медленно поднял ее перед ним и подержал в этом положении около 30 секунд. Затем медленно отпустил. Рука осталась там, где была, а примерно через пять минут он открыл глаза. Он взглянул на свою «каталептическую» руку и воскликнул: «Черт возьми! Я сделал это!»

Вышеописанное – это пример того, как использование одной единственной системы веры человека помогает ему почувствовать перемену. В этом случае системы веры человека использовались для того, чтобы сделать то, что он хотел, но у него не получалось... погрузиться в гипнотическое состояние! Когда он утверждал, что все же может слышать голос другого человека и что не происходит ничего необычного, он использовал слова, которые описывали одно из его карт, но не обязательно «реальный» мир. Его карта говорила ему, что он не должен слышать голос гипнотизера. Поэтому я попросил его слушать только его собственный голос, я даже прекратил говорить. К тому же, я использовал то, что он определил как «нечто необычное» – каталепсию руки, чтобы помочь ему изменить свое состояние. Спор с его системами веры или попытки сделать то, что уже не срабатывало, но только в большей и лучшей (так ли?) степени, возможно, привели бы к тому, что он еще больше бы замкнулся.

Вы можете... *теперь*... использовать приведенный пример как руководство по развитию новых творческих подходов к «неподатливым» и/или «сопротивляющимся» пациентам.

Если, как мне кажется, системы веры и реакции, вытекающие из них, являются почти гипнотическими по природе, тогда использование этой вещи, которой не существует, – гипноза, – чтобы дать человеку новую карту, на деле является использованием того, что он уже знает, чтобы научиться и испытать нечто новое. Если это не получается (использовать то, что он знает), можно пойти на риск и позволить человеку реагировать на старые системы веры автоматически и отрицать возможность изменения. Реакция человека может быть доведена до такого автоматизма, что источник или первоначальная цель реакции исчезает из сознания. Янг (1978), начав с другого места, и, возможно, идя другим путем, говорил:

«Весь процесс познания во многом исходит изнутри, как результат действия программ, частью унаследованных, *частью приобретенных*. Эти программы действуют вместе с сигналами органов чувств, но даже они не просто накладываются на нас. То, что мы видим и слышим во многом является результатом действия наших программ поиска, часть которых следует своим привычным ритмам».

Так же, как гипнотический субъект автоматически реагирует на «шесть рычащих собак», основываясь на полученном гипнотическом «толчке», так и другие люди имеют тенденцию соединять определенные внешние стимулы (толчки) с определенными стереотипными реакциями. Внешний толчок становится символом или метафорой, которая приводит в действие цепь реакций, как будто человек выполняет постгипнотическое внушение. Янг излагает эту идею следующим образом:

«Ключом к используемой нами концепции является то, что символ – это специального вида сигнал, так как он воспроизводит черты окружающего таким образом, что организм тут же определяет его значимость и действует соответственно... Так что программы мозга символизируют окружающую среду в том смысле, что они порождают действие, или соответствуют ей, или представляют ее. Действие некоторых программ обеспечивается наследственностью, но *многие из них построены на результатах взаимодействия с окружающей средой, записанных в памяти*».

## ЭРИКСОН – ВЕРА – МЕТАФОРЫ

В 1979 г. я с удовольствием провел два дня у Д-ра Милтона Эриксона в Фениксе, штат Аризона. Один раз я спросил у Д-ра Эриксона: «Можете ли вы сказать, что признаете все представленные симптомы и жалобы за метафоры, которые содержат историю о „реальной“ проблеме, и что ваш основной метод заключается в том, что выстроить метафоры, содержащие в себе возможность решения?» Лицо Д-ра Эриксона просияло, и как маленький мальчик, нашедший сюрприз, он воскликнул: «Точно! Одно из моих главных убеждений – это то, что системы веры человека – это метафоры, что человек действует и реагирует на мир метафорически! Чтобы расширить для человека возможности выбора требуется метафорический подход.»

«После скитаний в Магическом Театре герой книги Германа Гессе громко смеется, осознав, что действительность – это ничто, кроме свободного выбора одной из множества дверей, открытых во все времена.»

(Вацлавик, цит.)

Когда человек однажды открывает, что аромат у мороженого может быть 31 вида, ему уже трудно настаивать, что он бывает только ванильным. С помощью этой книги я хотел бы показать, что гипноз, сам по себе – это очень мощное метафорическое состояние, что проблема, сама по себе – это метафора, основанная на старых системах веры, порожденных условиями, которые могут быть обозначены как гипноз. Поэтому могло бы показаться логичным взять на вооружение этот мощный инструмент, называемый «гипнозом», чтобы помогать выстраивать новые, эффективные и полезные метафоры. Эти новые метафоры затем должны направляться на новые возможности выбора и реагировать на «реальный» мир. Поль Вацлавик, придя к тому же выводу другим путем, утверждал:

«Целью реалистически мыслящей терапии может быть только усиление способности справляться с возникающими жизненными трудностями, но не жизнь без проблем.»

## VI

## ВТОРЫЕ СИСТЕМЫ ЛИШНИЙ БАГАЖ

В 2 часа ночи человек выходит из самолета. Он собирается начать путешествие туда, где он еще не бывал. Возбужденный предстоящим, он идет в багажное отделение и ждет. В скором времени багаж прибывает. Он ищет носильщика, но безуспешно. Ему приходится брать багаж самому и тащиться через весь аэропорт. Только тогда он начинает понимать, что взял багажа слишком много. Пока он проходит по извилистым коридорам, вес багажа начинает тянуть его вниз. Постепенно его возбуждение гаснет и сменяется утомлением и расстройством. Каждый шаг достается с трудом, а плечи ноют от напряжения. Вскоре каждый шаг как в агонии, он видит только свои ноги и чувствует тяжесть все сильнее и сильнее. Наконец, совершенно изможденный, он достигает выхода из аэропорта. Что за глупый способ начинать путешествие. Однако здесь есть одна настоящая глупость: он продолжает тащить лишний багаж, зная, как это глупо.

Многие терапевты, особенно те, кто использует гипноз, часто предпринимая гипнотическое путешествие, нередко весьма болезненное из-за лишнего, как правило, бесполезного багажа, который они тащат с собой. К моменту окончания этого путешествия, и они и их пациенты утомлены и расстроены. Багаж, о котором я говорю, – это старые системы веры и предвзятые идеи о том, как люди должны думать, что испытывать и как взаимодействовать друг с другом. Тем из вас, кто читал замечательные книги Джона Гриндера и Ричарда Бендлера (особенно «*The Structure of Magic II*»), уже знакомо то, о чем вы читаете. Однако советую вам не бросать эту книгу, так как вы найдете здесь дополнительные сведения и интересные тонкости. Остальные найдут в этой книге информацию, в которую трудно поверить. Читайте, вы на пороге нового путешествия!

Частью лишнего багажа, без которого мы всегда можем обойтись, является «предположение» о том, что все люди в большей или меньшей степени думают и обрабатывают информацию одинаковым образом. Ничто не может быть дальше от реальности. Это правда, что все мы используем наши «сенсоры» (глаза, уши, нос, осязание и т.д.), чтобы «знать» мир вокруг нас. Но неправда, что мы делаем это так же, как кто-нибудь еще. Мы не только обрабатываем информацию своим уникальным способом, но и передаем то, что испытываем, другим людям тоже своим уникальным способом. Слова, которые мы используем, в действительности являются метафорами по поводу наших индивидуальных реакций и переживаний. Для нас – тех, кто интересуется коммуникацией, или просто помогает людям, является обязательным знанием того, как переводить чужие метафоры.

Давайте представим, что вы вместе со мной гуляете по красивому пляжу. Мы глубоко погружены в собственные ощущения. Наши «сенсоры» вбирают внешнюю информацию. Мы вдыхаем соленый воздух, чувствуем тепло солнечных лучей, видим чудесное голубое небо. Бессознательно каждый из нас обрабатывает этот входной поток. Эта обработка происходит на основе нашего прошлого опыта, наших систем веры, ожиданий, оценок, представлений, относящихся к пляжу. Каждый из нас осознает свою обработку полностью или частично. Если мы сядем рядом и обсудим свои переживания, каждый для их описания найдет свои слова. При этом каждый может «предположить», что у другого слова будут те же самые, и что переживает он одинаково с ним. От таких «предположений» и получаются испорченные связи.

## СОЗНАТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ ВЫВОДА ИНФОРМАЦИИ

Я хотел бы обозначить слова, которые мы используем для передачи своих переживаний другим людям, того как мы пытаемся передавать свои переживания другим, когда мы их осознаем, как сознательную систему вывода информации. Большинство из нас склонно «предполагать», что наша система вывода такая же как у других. Специалисты в области языка и исследователи полушарий мозга «обнаружили», что это не так. В возрасте 11-12 лет у человека развивается предпочитаемая система вывода. Эта система показывает, какую часть своего опыта человек склонен считать наиболее важной, по крайней мере, сознательно.

Эти системы вывода бывают в трех вариантах: Визуальная (В) – Кинестетическая (К) – Аудиальная (А). Установлено, что 40 % населения, по крайней мере в Соединенных Штатах, предпочитают визуальную систему для выражения другим своих переживаний. Эти люди склонны использовать визуальные фразы типа: «Я *вижу*, что вы хотите-сказать», «По-моему, это *выглядит* хорошо», «Мне еще не все *ясно с* системами вывода», «Не могли бы вы *показать* это на примере».

Следующие 40 % населения предпочитают кинестетическую систему в общении с другими. Они используют такие фразы: «Мне *трудно* уловить это», «Я хотел бы *справиться с* этим», «О! Все начинает *становиться* на свои места». Короче, эти люди считают, что важно дать информацию на выходе в убедительной манере, чтобы вы твердо усвоили ее. И, наконец, последние 20 % предпочитают аудиальную систему вывода. Эти люди имеют тенденцию использовать много слов, чтобы добиться лучшего понимания. К тому же, они любят фразы типа: «По-моему, это *звучит* хорошо», «Начинают *звонить* во все колокола», «Я хочу рассказать вам одну идею. Скажите мне, точно ли она *звучит*».

### СИСТЕМА ВЫВОДА: ПЛЯЖ

Давайте ненадолго вернемся на пляж. Если вы спросите человека с «визуальной» системой, что ему нравится на пляже, он может отозваться следующим образом: «Мне нравится смотреть на волны и чудесное голубое небо. Я вижу, что люди хорошо проводят время и, кроме того, с загаром я выгляжу куда лучше». Если мы зададим тот же вопрос «кинестетику», он может сказать: «Я очень люблю, когда тепло. Я чувствую, как напряжение пропадает. Это помогает мне расслабиться». Человек с «аудиальной системой» может откликнуться:

«Мне очень нравится слушать шум волн. Это очень успокаивает, и я могу слышать собственные мысли». С другой стороны «визуальный» человек может сказать:

«Мне нравится смотреть на пляж и голубую воду. От этого я чувствую себя лучше». Хотя он кончает «кинестетической» фразой, он приходит к ней визуальным путем. «Кинестетик» может сказать: «Я по-настоящему расслабляюсь, когда прихожу на пляж. Я чувствую себя спокойно и могу посмотреть, что происходит». Он заканчивает визуальным предложением, но движется к нему твердо через «кинестетику». «Аудиал» может сказать: «На пляже так тихо. У меня есть время сформулировать новые идеи. Я смотрю на людей и успокаиваюсь». В этом месте многие из вас могут засомневаться. Вы можете подумать: «Я использую все системы». Это правда... но и неправда в то же время. Правша может использовать левую руку, но больше и чаще склонен полагаться на правую. Люди с высоко развитой визуальной системой используют также кинестетические и аудиальные фразы. Однако, если вы обратите *внимание*, вы *ясно увидите*, что они *рисуют* устные картины. Они *показывают* вам то, что они хотят, чтобы вы *увидели*. Человек с высоко развитой «кинестетической» будет употреблять и визуальные и аудиальные фразы. Когда вы *соприкоснетесь с* тем, что он делает, вы обнаружите, что он *пытается* передать вам свои *чувства* к вещам. Он хочет, чтобы вы действительно *ухватили* суть того, что он вам *передает*. Люди с аудиальной системой могут ввести вас в заблуждение. На своем опыте я убедился, что у них очень развита вторая система. Она может быть как визуальной, так и кинестетической. Но, если вы прислушаетесь, то услышите, какую систему они предпочитают. Они будут использовать *очень много слов*, чтобы описать свои чувства (кинестетика) или чтобы создать картину. В любом случае, если вы избавитесь от такого лишнего багажа, как «замкнутый ум», я уверен, вам предстоит восхитительное путешествие. «Обращая внимание», «касаясь мимоходом», «схватывая суть вещей», вы обнаружите, какую систему предпочитает человек. Вы можете даже получить удовольствие, определяя, какая система вывода у вас.

В этом месте я хотел бы сделать небольшое предостережение. Многие эксперты по «системам» утверждают, что «визуальный» человек всегда в основном «визуальный», «кинестетик» остается «кинестетиком», а «аудиал» – «аудиалом». Я не согласен с этим выводом.

Мой опыт убедил меня, что человек может быть в основном кинестетиком при одних переживаниях и обстоятельствах, но визуальным при других и аудиальным при третьих. Я также верю, что пока организм человека функционирует нормально, он использует все системы в более или менее равной степени, при этом одно из них чуть больше. Но совсем другую картину мы имеем в случаях дисфункции. В этих случаях, как правило, мы видим, что человека в большей или меньшей степени «заклинивает» на одной системе. Теперь подумайте о типичном пациенте «в депрессии». Почти во всех случаях таких людей заклинивает не просто на кинестетической, но на болезненной кинестетической системе. Вы, читатель, можете удивиться, какое отношение «это» все имеет к гипнозу и терапии. Расслабьтесь, почувствуйте себя уютно, начните видеть картины и слушать. Сейчас мы вступаем в эти области.

## СЛЫШАТЬ ЧУВСТВО КАРТИНЫ

Способ, которым мы воспринимаем что-либо визуальное полностью отличается от того, как мы чувствуем «это», и также отличается от того, как мы воспринимаем это на слух. Подумайте о каждой сознательной системе вывода информации как о «человеке» внутри нас. Когда эти «люди» работают в согласии, мы имеем более чем достаточно возможностей выбора, доступных для нас. Но когда мы используем только одного из «партнеров», например, аудиальную систему, для решения какой-либо проблемы, а у этого «партнера» нет решения, мы начинаем волноваться. Мы можем продолжать хождение по своим следам по кругу. Так как проще описать телефон, держа его в руках, чем никогда не видев, я хотел бы нарисовать картину для тех, кому необходимо видеть. Для тех, кто пытается уловить суть, я хочу дать нечто такое, что можно твердо усвоить. И конечно, те, кому необходимо слышать, могут прочесть слова— Если вам нужно описать визуально то, что мы переживаем летом, мы можем сказать: «Мне нравится видеть голубое небо, прекрасные зеленые деревья и яркие краски цветов». Если бы нам понадобилось описать наши летние чувства, мы могли бы говорить о «теплом солнце, легком летнем ветерке, чувстве мира и покоя». Это будет описание совершенно отличное от первого. Если же мы продолжим описание звуков лета, то можем сказать: «Мне нравится шум океана, пение птиц и шорох деревьев от летнего ветерка». Это третий способ описания лета. Каждое из этих описаний, взятое отдельно от других, незакончено и обеднено. Ни одно из этих описаний не будет таким полным как то, которое включает все три: «Я так люблю лето. Я чувствую себя тепло и расслабленно. Я вижу яркие краски цветов и небо так прекрасно. Я люблю слушать пение птиц, а на пляже шум океана действует так успокаивающе». Вот теперь имеем мультисенсорное описание лета.

## ПРОВАЛ СИСТЕМЫ: УПРАЖНЕНИЕ

Недавно, обедая в ресторане, я услышал разговор между известной актрисой и двумя ее спутниками, один из которых, очевидно, был ее продюсером. Она описывала свои последние несколько дней как «очень тяжелые». Она утверждала следующее: «У меня нервы завязаны в узел. Наше расписание выжимает из меня все соки. Только сегодня я наконец-то хорошо выспалась. Я как будто плавала во сне и утром почувствовала себя лучше. Я решила остаться отдохнуть». Продюсер вежливо слушал, а потом сказал: «Это все пустяки. Вы выглядите великолепно. Мы сделали хороший фильм, все будут потрясены, когда его увидят». Пока продюсер говорил, актриса выглядела сначала раздраженной, затем скучающей и, наконец, безразличной. Когда про дюсер закончил, она повернулась к своему второму спутнику и начала оживленно беседовать с ним. С этого момента она обмолвилась с продюсером едва ли двумя словами. Это был прекрасный пример, как не надо общаться. Если бы я не знал предмета их беседы, это прозвучало бы как два отрезанных друг от друга отдельных разговора.

Знакомство с системами вывода у людей вокруг нас может стать началом очень инте-

ресного приключения. Чтобы помочь вам в этом путешествии, я хотел бы предложить вам несколько упражнений, из которых вы можете выбрать одно и пользоваться им или сначала попробовать все и выбрать одно из них. Вы можете даже не выбирать его. Это также ваше право. В общественных местах, например, в ресторане, наблюдайте и слушайте людей вокруг вас. Обратите внимание на то, что некоторые люди рисуют словами зримые картины. Если они описывают путешествие в горы, они используют слова, описывающие как эти горы выглядят. Когда они говорят, они могут рисовать картины даже жестами. Другие люди могут описывать тот же предмет ощущениями от пережитого. «В горах я чувствую себя спокойно и расслабленно, а мягкий горный ветерок так приятен». Во время разговора они руками как будто что-то «трогают», прикасаются то к своему телу в области фуди, то к собеседнику. Человек с аудиальной системой вывода расскажет, как горы звучат для него. Они могут использовать очень много слов для детального описания своих переживаний. Даже когда они описывают что-то визуальное или свои чувства, они склонны к многословию. Некоторые люди поначалу могут ввести вас в заблуждение. Когда вы действительно настроитесь, вам уже будет легче распознавать системы, и вы яснее увидите насколько они различны. Помните, что важна каждая система, и что ни одна из них не лучше, чем другая, и что все эти системы существуют внутри нас.

После того, как вы попытаетесь прислушиваться к людям вокруг вас и научитесь определять их системы вывода, вы готовы к следующему шагу. Теперь вы можете начать более активно участвовать в выявлении предпочитаемой системы вывода. В общих разговорах вы можете задавать нейтральные вопросы типа: «Что значит для вас чувствовать себя комфортно?» «Что больше всего вам понравилось во время отпуска?» На вопросы, заданные в такой манере, кинестетик может ответить: «Я чувствую себя свободно, расслабленно, на меня ничто не давит» или «Так хорошо уехать куда-нибудь. Я мог бы почувствовать, что избавляюсь от ежедневных стрессов». Визуальный человек, отвечая на вопрос о комфорте, может ответить следующее: «Я вижу себя в красивом месте, где небо голубое, и все выглядит таким мирным». На вопрос об отпуске он может ответить: «О! Пейзаж был великолепен. Можно было столько всего увидеть». Во всяком случае вы будете приятно удивлены, обнаружив различия. Однако, задавая эти вопросы, будьте внимательны. Если вы кого-нибудь спросите: «Можете ли вы описать, как выглядят для вас горы?», вы без сомнения в большинстве случаев получите визуальный ответ. Через «заданные характеристики» вы просите человека включить его визуальную систему. Вопрос: «Как вы себя чувствовали во время отпуска?» требует кинестетического ответа. Большинство людей, если у них нет стресса, оказываются достаточно гибкими, чтобы «включить» нужную систему.

Представим человека, который приходит к вам и жалуется, что у него депрессия. Он рассказывает, что буквально раздавлен своими чувствами и что ему очень плохо. В этот период его жизни его заклинивает в кинестетическом состоянии. Ему плохо, и это является кинестетическим переживанием. Пока человек остается в этом состоянии, остается и проблема. Если бы кинестетическая система содержала возможность выбора, который мог бы ему помочь, я уверен, он сделал бы этот выбор. Если вы помогаете ему отступить назад и посмотреть, что происходит в его жизни, тем самым вы помогаете ему переключить системы. Это часто ведет к «видению» различных возможностей выбора. Выключение человека из его сознательной системы вывода часто приводит к состоянию, которого не существует... – гипнозу. К тому же это помогает ему «использовать» другую часть мозга, отличную от той, где содержится причина «проблемы». В действительности вы помогаете ему прервать «мозговой ряд» и вызвать другого партнера или систему для решения его проблемы.

## СЛУЧАЙ 5: СИСТЕМЫ-ДЕПРЕССИЯ

Однажды ко мне пришла женщина в состоянии, которое я могу лучше всего описать как «раздавленное». Она рухнула на стул и одной кинестетической фразой за другой начала

описывать состояние своей жизни и бытия. Используя кинестетические фразы, я попросил ее вызвать в себе все эти чувства и задержаться на них. Я велел ей закрыть глаза, чтобы лучше сконцентрироваться, особенно на физических ощущениях. Эта часть процедуры должна была перевести ее внимание с эмоционального состояния на физическое. Следующим шагом было побудить ее мозг нарисовать ясную картину того, на что похожи все эти ее чувства. Я сказал: «Эта картина может быть цветовой гаммой или какой-то ситуацией; она может выглядеть разумной или не иметь никакого смысла». За несколько минут ее дыхание стало глубоким и общее состояние значительно улучшилось. Еще через несколько минут она рассмеялась и сказала: «Я вижу картину, но она не имеет никакого смысла. В самом деле, она выглядит нелепо». Я сказал: «Теперь у вас есть несколько вариантов, как отнестись к этой картине (заключительное внушение, что есть возможность достижения нового решения); вы можете вспомнить шум ветра и увидеть картину, уносящуюся все дальше и дальше, пока не увидите ясное небо. В этом чистом небе светит яркое солнце и скоро вы почувствуете тепло и уют». (Это последнее утверждение предлагало ей вернуться к кинестетической системе, но уже в «приятном» варианте, что привело бы к основательной реконструкции ее кинестетического опыта). В другом варианте вы можете задать какому-либо объекту или человеку в вашей картине. Если вы это сделаете, прислушайтесь сначала к звуку этого голоса, а затем к словам, пока они не будут звучать ясно. Женщина выбрала второй способ и где-то через пять минут, вздохнув, открыла глаза. Она сказала, что теперь знает, что ее беспокоило. Я попросил снова закрыть глаза, что она и сделала. Затем я сказал: «Я хотел бы, чтобы ваше творческое подсознание нарисовало новую картину: Эта картина должна представлять какой-то момент вашего прошлого, когда вы попали в сходную ситуацию, но вам удалось найти решение. Затем я хочу, чтобы вы попробовали применить это решение в теперешней ситуации, пока она не выправится. Затем подождите, пока не увидите то, от чего вы почувствуете себя лучше, сильной и уверенной». Примерно через десять минут она открыла глаза, улыбнулась и сказала: «Я не знаю, что произошло, но чувствую себя прекрасно». Затем я предложил ей попробовать заменить любые неприятные чувства картинами, как она только что проделала в моем кабинете. Спустя два дня позвонил ее муж. Он рассказал мне, что его жена чувствует себя спокойной и счастливой, какой не была уже много месяцев, и что она «даже помолодела». Описанная процедура не была лекарством, но гигантским шагом вперед в направлении нового выбора.

## СИСТЕМЫ: ВЗАИМОПОНИМАНИЕ

Важным практическим применением систем вывода является установление взаимопонимания. Отношение к человеку через его систему вывода устанавливает взаимопонимание почти мгновенно и улучшает взаимопонимание с людьми, с которыми вы в данный момент взаимодействуете. К тому же, возможность общаться с чужой системой вывода помогает вам быстро установить контакт с так называемым критическим пациентом.

Следующий пример поможет это прояснить. Одного молодого человека врач послал сразу к трем различным терапевтам. Сразу к трем, потому что этот молодой человек сомневался, что он сможет найти терапевта, способного ему помочь. В течение нескольких месяцев он находился в глубокой депрессии, и врач считал его суицидальным. Он лечился у терапевтов около двух лет до последней «вспышки», но почти бесполезно. И в настоящий момент он чувствовал себя совершенно безнадежно. Я был одним из тех трех терапевтов, к которым его послали. Когда он позвонил мне, я внимательно выслушал способ, которым он выражал себя. Некоторые из его утверждений были следующего характера: «Я чувствую себя раздавленным своими проблемами. Я не знаю, смогу ли я это выдержать. Я скоро совсем лишусь сил». На его (кинестетические), утверждения я отозвался: «Это должно быть очень тяжело, тащить то, что вас давит. Вы должны перестать с собой бороться. Я хотел бы, чтобы вы собрались с духом и пришли ко мне в кабинет. Я чувствую, что взявшись за эту проблему



вместе, мы сможем найти решение. Если один раз вы справитесь с ситуацией, тяжесть исчезнет». Он откликнулся: «Слава Богу! Наконец-то я нашел человека, который понимает мою проблему». В тот момент я не имел понятия, в чем состоит его «действительная» проблема. Я знал, что его заклинило на одной системе, по крайней мере, в отношении теперешней проблемы. Мне необходимо было войти с ним в контакт через эту систему, прежде чем начать выводить его из нее. Взаимопонимание было установлено по телефону за несколько минут. Он пришел на прием и за несколько сеансов начал «искать» новые решения и начал «видеть» вещи, которые необходимо было прояснить.

Сделаем выводы вместе. То, что вы прочли, описывает *сознательные системы вывода информации*: как человек обращается к своему сознанию (внутренний диалог) или к слушателю, в чем состоят его нынешние переживания. Я надеюсь, что вы получили ясную картину, что такое визуальная система. Я приложил все усилия, чтобы нарисовать эту картину. Я также хочу, чтобы вы уловили концепцию кинестетической системы. Я уверен, что с ней вы сможете чувствовать себя спокойно. Те, у кого аудиальная система, могут прочитать все слова снова, пока они не начнут звучать для вас убедительно и провозглашать истину. Помните также, что помогая человеку использовать все три системы, вы помогаете ему открыть новые возможности выбора. В каждой системе содержится информация, которая может включать решения: информация, которую он мог услышать когда-либо; что-то, что он мог увидеть, или время, когда он отозвался другими чувствами на сходную ситуацию. Среди всех этих систем и находится ответ. Однако, когда человек полагается только на одну систему, и его заклинивает на ней, он в действительности исключает из своего сознания по крайней мере две трети своего опыта и переживаний. В этом случае неудивительно, что ему становится плохо.

## VII

### GIGO

Теперь, когда вы освоились с системами вывода, вы готовы продолжить путешествие. Теперь мы двинемся в область внутренних систем, процессов и программ. Эта часть путешествия поможет вам понять, как человек образует внутренний опыт, который ведет к сознательному выводу. Но, прежде чем действительно начать, заглянем в компьютерный зал.

Когда вы входите в компьютерный зал, вы можете почувствовать себя подавленным очевидной сложностью самого компьютера. Если это произойдет, подумайте о компьютере, как об очень сложной лопате. Короче, это инструмент, которым вы действуете. Все, что он может делать – это вычисления в невероятно быстром темпе. Однако, если программист вводит «плохую» программу, результат на выходе будет такой же:

*GIGO* - аббревиатура на компьютерном языке «мусор туда/мусор оттуда». Даже если с вводимой программой все в порядке, вы можете получить на выходе мусор, если внутренняя компьютерная программа содержит мусор. Если вы рассмотрите компьютерные связи через принтер и дисплей как систему вывода, то тогда вы можете считать данные и информацию программиста как ввод в систему. Вы можете сделать еще шаг вперед и рассмотреть встроенные компьютерные мощности и программы как своего рода «невидимую» и «неизвестную» систему, которая является главной для «функционирования и. хорошего самочувствия» компьютера. Вы можете провести параллель между тем, как люди обрабатывают свои программы и тем, что вы только что прочитали. Если у вас получилось, хорошо. Читайте дальше и параллели станут для вас еще более ясными и важными.

## БЕССОЗНАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ВВОДА ИНФОРМАЦИИ

Как вы уже открыли для себя, способ, которым человек общается с помощью слов, показывает, какая у него сознательная система вывода. Но еще более важными могут оказаться «программы», которые он использует, чтобы генерировать свой сознательный опыт. Я называю эту систему *бессознательной системой ввода информации*. Бессознательной, потому что в большинстве ситуаций человек не осознает, как она действует. Ввода, потому что она является как бы «программой» для обработки человеческого опыта. Когда человек реагирует на опыт, переживаемый «здесь и теперь», его бессознательная система ввода играет маленькую роль. Однако, если бы люди всегда реагировали «здесь и теперь», они почти или совсем не нуждались бы в терапии. В области своей дисфункции они, наверняка, реагируют иначе. Если система ввода является *GIGO*- системой, то на выходе будет такой же мусор.

Давайте отвлечемся на минуту. Ранее я ссылался на прогулку по пляжу. В этой ситуации большинство из нас реагирует на сам пляж. Но наши ощущения и реакции связаны не только пляжем, но мы также очень ясно осознаем большую часть наших переживаний. Если бы кто-нибудь попросил вас вспомнить, как вы впервые пришли на пляж, вы обратились бы к своей бессознательной системе ввода, т.е. вы использовали бы определенную «программу» для нахождения этого воспоминания. Тренированный наблюдатель может догадаться, каким методом вы генерируете это воспоминание. Этот наблюдатель узнает вашу «программу» по вашим глазам. В 1969 г. один джентельмен по имени Бакан открыл соотношение между движением глаз и сигналом мозгового полушария. В его работе, как и во многих других, устанавливается специфическое соотношение между движением и положением глаз и типом «сигнала», который человек испытывает. Этот «сигнал» может быть визуальным, кинестетическим, аудиальным или комбинацией всех трех. Когда у человека бессознательная система ввода (сигнала) является *GIGO*, то мы испытываем много всякого мусора. Например, что если мы спросим у нашего друга, как он собирается проходить собеседование на работе. Когда он начнет реагировать, то воссоздаст «картину» из своего прошлого. Предположим, что эта картина воспроизводит ситуацию, когда он свалил дурака на школьном экзамене. Далее предположим, что эта картина – в основном бессознательная. Наверняка, он испытывает неприятные чувства. Он, возможно, считает, что их в нем вызывает предстоящее собеседование. Он может сказать:

«Я ужасно боюсь. Я всегда весь сжимаюсь на собеседованиях». Если вы можете помочь ему осознать «действительный» источник его страха, вы сможете ему увидеть новые возможности выбора. Если ему не помочь, он будет продолжать гипнотизировать себя, относясь к собеседованиям «как будто» он маленький ребенок в школе, и, возможно, у него появится амнезия на картину, которую он «действительно» видит. В этом месте вы можете подумать: «Звучит интересно! Но как мне взяться за это дело?» Если вы продолжите ваше путешествие, вы увидите как.

## ПО ГЛАЗАМ ВИДНО

Чтобы понять чужую бессознательную систему (ввода), вы должны сначала изучить, что означают различные движения и положения глаз. Вообразите лицо, смотрящее на вас или, если вам так легче, нарисуйте лицо на бумаге. Затем представьте, что весь мир имеет доминанту «правая рука/левое полушарие». Это, конечно, неправда, и в дальнейшем мы исследуем отклонение. Но теперь вернемся к воображаемому лицу или тому, что вы нарисовали. Я хотел бы, чтобы вы увидели, как глаза поворачиваются по отношению к человеку влево вверх, а по отношению к вам – вправо. Когда человек смотрит влево, он включает ту часть своего мозга, где хранятся **ПРОШЛЫЕ ВИЗУАЛЬНЫЕ** воспоминания. Иными словами можно сказать, что он видит что-то такое, что уже видел однажды. Когда человек смотрит вправо вверх, а по отношению к вам – влево, он **КОНСТРУИРУЕТ ВИЗУАЛЬНЫЕ** образы, т.е. он создает картину новой идеи, понимания или чего-то еще, чего он прежде никогда не видел. Например, если попросить кого-нибудь представить слона, в подавляющем большинстве

случаев человек посмотрит влево вверх. Когда он «получил картину» (что может быть через доли секунды), он снова взглянет прямо на вас. Во многих случаях, он еще слегка кивнет головой. Если затем вы попросите его ясно представить красный и оранжевый цвета, он опять посмотрит влево вверх. Но если вы попросите его «увидеть» слона в красный и оранжевый горошек, человек посмотрит вправо вверх (перед этим он может слегка взглянуть влево, чтобы вспомнить слона и цвета по отдельности). И так он посмотрит вправо вверх, так как, я надеюсь, он не встречал раньше такого в реальном мире (если встречал, пожалуйста, дайте ему мои координаты). Присматривайтесь и будьте внимательны. У некоторых, а возможно, у большинства людей очень легко увидеть это. Их движения глаз очень отчетливы. Лишь у немногих движения глаз очень быстрые и незаметные. Потренируйтесь... Вы будете «видеть» почти интуитивно.

Когда, отвечая на вопрос или в любой другой ситуации, человек смотрит влево вниз, по отношению к вам – вправо, он в это время углубляется во внутреннюю АУДИАЛЬНУЮ СИСТЕМУ. В действительности он ведет внутренний диалог. Он может пересказывать то, что собирается сказать, или снова слушает какой-то прошлый разговор или прошлые аудиальные впечатления. Возможно, он «анализирует» то, что уже слышал или собирается сказать.

Когда человек смотрит вправо вниз, влево от вас, он вспоминает ПРОШЛЫЕ КИНЕСТЕТИЧЕСКИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ. Если вы понаблюдаете за этим человеком, вы почти всегда увидите подтверждение его кинестетических переживаний: изменения цвета лица, ритма дыхания, оттопыренная нижняя губа. Как правило, когда человек переживает в настоящий момент свои кинестетические ощущения, он смотрит прямо на слушателя и при этом трогает сам себя. И пытаясь вспомнить свои прошлые «чувственные переживания», он также смотрит вправо вниз.

## **ПРЕДПОЧИТАЕМАЯ БЕССОЗНАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА**

При обсуждении сознательных систем вывода я отмечал, что хотя мы используем все три системы, одна из них является предпочитаемой. Это также распространяется на бессознательные системы вывода. (Далее вы увидите, что исключения встречаются так же часто, как и правило.) Если вы начнете присматриваться к людям вокруг вас, я уверен, вы «увидите», что каждый человек склонен использовать одну систему чаще, чем другие. Некоторые люди почти всегда обращаются к бессознательной визуальной системе ввода. Когда им задают вопрос, или они пытаются что-то вспомнить, они неизменно переводят глаза вверх, обычно влево. Это движение показывает, что они находят «картину». Некоторые люди в поисках прошлой информации почти всегда смотрят вправо вниз. В действительности, продолжая держать розу, смотреть на нее. Если вы сделаете это, будьте готовы, что он может погрузиться в гипноз. Я мог и ошибиться. Он уже может находиться в гипнотическом состоянии.

Есть еще один важный вариант, который необходимо рассмотреть: это аудиально-визуальный паттерн. Когда кажется, что человек «смотрит прямо сквозь вас», в действительности он воспроизводит аудиальные впечатления и рисует картины того, что он говорит. При этом он даже не видит вас, своего слушателя. Он находится буквально в бессознательном состоянии: смотрит в пространство на воображаемую классную доску;

разговаривает внутренне и рисует либо слова, либо сцены, подходящие к этим словам. Многие люди лишаются самообладания, когда следуют этой модели. Это возможно наиболее непонятая модель из всех остальных. Когда мужчина использует эту модель в общении с женщиной, у нее часто возникает ощущение, как будто он мысленно «раздевает» ее. В действительности, он едва осознает ее присутствие. Когда женщина использует этот паттерн, общаясь с мужчиной, ему кажется, что она ведет себя так, как будто «я – пустое место». И опять же, если в ней происходят эти процессы, она не/опознает мир вокруг себя. Я уверен,

что результатом работы такого паттерна всегда является форма «самогипноза». Если, общаясь с человеком, использующим эту модель, вы сделаете резкое движение или издадите внезапный звук, вы увидите, как он буквально подпрыгнет. Он будет выглядеть смущенным и испуганным. Это будет выглядеть так, как будто он слишкомбыстро вышел из «транса». Часто у таких людей бывает амнезия на то, что предшествовало их «пробуждению».

## ВЛЕВО – ВПРАВО – ВЛЕВО

Теперь рассмотрим людей, у которых соотношение «правая рука/левое полушарие» не является доминантным. Если человек – левша, то все просто: поменяйте значение движений глаз на обратные. Если левша смотрит влево вверх, он конструирует новые картины. Если он смотрит вправо вверх, он генерирует визуальное прошлое. Глаза вправо вниз означают аудиальные воспоминания, а влево вниз – кинестетические. Варианты, упомянутые выше, имеют то же общее значение, независимо от того, какое полушарие, правое или левое, является доминантой. Звучит и выглядит просто, не так ли? Это так и не так одновременно. Существует категория людей, у которых, как я называю, перекрестная доминанта. Эти люди могут быть правшами, но доминирует у них правое полушарие мозга, как будто они левши. И наоборот, они могут быть правшами с левой мозговой доминантой. Когда вы сомневаетесь, какая у человека бессознательная система, задавайте вопросы. Например, вы можете задать вопрос, требующий визуальных воспоминаний: «Какого цвета была ваша первая машина?» «Как выглядел ваш дом, где вы раньше жили?» Обратите внимание, куда человек направит взгляд. Если он посмотрит вправо вверх за прошлой информацией, забудьте, какая рука у него «главная». Его мозговая доминанта скажет вам, откуда он вызывает свои переживания. А его принадлежность к правшам или левшам скажет вам только то, какой рукой он ставит свою подпись, что для наших целей «не так уж важно».

## МИФЫ О СИСТЕМАХ

Теперь я собираюсь взобраться на сук. Я надеюсь, что вы воздержитесь от того, чтобы спилить его, пока я карабкаюсь. Если вы все же начнете пилить, убедитесь, что внизу есть мягкая подушка, чтобы мне было куда приземлиться. Есть ряд «фактов», относительно которых соглашается большинство экспертов по системам. Я полностью не согласен с некоторыми из этих «фактов». Первый факт состоит в том, что, если у человека бессознательная система (ввода) отлична от сознательной системы (вывода), то его поведение «ненормально». Я уверен, что человек может иметь так называемые «смешанные» системы и все же быть совершенно нормальным. По-моему, именно способ, которым он использует свои смешанные системы в реальном мире, определяет, есть ли здесь проблема или нет. Когда человек функционирует нормально и способен делать выбор, то его смешанные системы – это лишь его уникальная программа. И только когда смешанные системы человека порождают боль и отсутствие выбора, тогда я могу обозначить его смешанные системы как *GIGO*.

Следующий факт, с которым я хотел бы поспорить, касается предпочитаемой системы ввода (некоторые специалисты по системам называют их «ведущими»). Общепринято мнение, что человек почти всегда имеет определенную предпочитаемую бессознательную систему. Если предпочитаемой является визуальная система, человек почти всегда поднимает глаза вверх к визуальной области; то же самое, если предпочитаемой системой является аудиальная или кинестетическая. За мой многолетний опыт я обнаружил, что предпочитаемая бессознательная система ввода часто меняется. Соглашаясь, что существует предпочитаемая бессознательная система, я также верю, что мы меняем эту систему в зависимости от обстоятельств и наших внутренних «воспоминаний». К тому же человек может иметь одну предпочитаемую систему, скажем, при приятных переживаниях, а в травмирующей ситуации

– совершенно иную. Короче, он может иметь две различные программы, зависящие от эмоционального содержания его переживаний. Пример: Человек говорит вам о своих приятных переживаниях. Система вывода у него кинестетическая, в то время как система ввода (движения глаз) – визуальная. Затем он начинает обсуждать с вами неприятные и болезненные впечатления. Его система вывода остается той же, а система ввода меняется на аудиальную. Такое переключение может происходить со всеми системами (В-К-А) и в любой комбинации. В последнем разделе о системах я дам несколько рекомендаций, как обращаться с этими «переключающимися» системами, и что означает само по себе такое переключение.

свои болезненные чувства, не имея понятия, откуда они появились. Без этого осознания у него практически отсутствует контроль за тем, что он испытывает сознательно!

Человек, чья визуальная система является неосознаваемой, или который заявляет, что он не может создавать визуальных образов, по-видимому в какой-то момент своей жизни случайно увидел или его заставили увидеть что-то такое, что выглядело ужасно и причинило ему большую боль. Чтобы защитить себя от этой боли, человек как бы набрасывает ментальный покров на свои (визуальные) воспоминания и в действительности порождает амнезию на эти события, по крайней мере в визуальной области. Эти картины из прошлого внутренне продолжают, но человек боится их видеть. Чтобы избежать вида этих болезненных образов, он блокирует «видение» любых картин. Другим примером Неосознаваемой Бессознательной системы может быть человек, который при обработке информации смотрит вправо вниз (К), описывает события визуально и сообщает вам, что испытывает беспокойство, «поддерживая связь со своими чувствами». Так как этот человек ходит, разговаривает, дышит, чувства и эмоции должны продолжаться, но по какой-то причине каналы, по которым эти чувства поступают в сознание, блокируются. Это может быть важной информацией для того, кто занимается облегчением людских страданий. Человек, который глазами показывает, что у него кинестетическая бессознательная система, но который говорит о вещах очень живописно, или заявляет, что испытывает беспокойство, ощущая что-то, или что он

не может понять свои чувства, этот человек, по всей вероятности, испытал когда-то такую физическую и/или эмоциональную боль, что в целях защиты буквально отсоединил эту часть своих переживаний. В результате он испытывает большие трудности при использовании своей кинестетической системы. Вы обнаружите, что такие люди склонны иметь много соматических жалоб.

## НЕОСОЗНАВАЕМОЕ – РЕЗЮМЕ

Оба приведенных примера могут быть очень эффективным выбором, когда их применяют впервые. Например, если я сломал ногу и способен отключиться от боли, пока иду к врачу, я использую эту свою способность, чтобы чувствовать себя лучше. Однако, если я продолжаю блокировать боль и иду гулять вместо того, чтобы лечиться, я скорее всего получу гангрену и «лекарство» окажется хуже, чем болезнь. Люди, которые появляются в кабинете терапевта, когда-то применили лекарство, худшее, чем болезнь. Я не хочу обжигать свои пальцы, но я нахожу, что отрезать руку, чтобы защитить пальцы, очень глупый способ защиты. Если я обожгу пальцы, они заживут. Пришивание обратно руки может оказаться более трудной задачей. Человек, который заблокировал свою способность использовать одну или более систем, в действительности, отрезал себе руку, чтобы защитить пальцы. В идеале, хорошо функционирующий человек использует все системы, сознательно и бессознательно. К тому же, он делает это надлежащим образом. Когда движения его глаз направлены вверх, и он создает картины, его описания являются описанием картин или чувств, которые он испытывает, создавая картины и осознавая связь между тем, что он «видит», и тем, что он чувствует. Когда человек погружен в свои чувства, его телодвижения и движения глаз будут показывать, что в нем действует кинестетическая система. То же верно и для аудиальной системы. К сожалению, люди, которые функционируют не совсем нормально и/или испытыва-

ют боль, склонны испытывать чувства, не связанные с картинами, создаваемыми в их голове. Они превращают слова в картины, а картины в неприятные чувства. Они делают все это, не осознавая, и, следовательно, не имея возможности выбора. Они имеют дело не с миром вокруг себя, а скорее со своей внутренней системой веры и внутренней реальностью, которая имеет преимущество перед внешней, реальностью. Они в действительности используют одну и ту же систему для подхода к сходным воспоминаниям, сходным чувствам, не обращая внимания на мир и возможности вокруг них. Но, конечно, среди вас найдутся и такие, кто все еще настаивает, что такой вещи как гипноз не существует. И все же, если человек сидит в совершенно тихой комнате, где ничего не происходит, а у него в мозгу начинаются галлюцинации из прошлого, он реагирует физиологически, эмоционально и чувствует страх, дурные предчувствия и подавленность. Даже если вы скажете ему, что на самом деле ничего не происходит, он будет продолжать чувствовать себя плохо.

## VIII

### СИСТЕМЫ – НУ И ЧТО? КАРТИНКА-ЗАГАДКА

Когда я был маленьким, мне подарили картинку-загадку. Но вытряхнув все кусочки из коробки, я оказался в растерянности. Там было так много маленьких кусочков, что мне совершенно было не понятно с чего начать. Кто-то помог мне выявить секрет. Я научился брать один маленький кусочек, дополнять его другим подходящим, пока несколько маленьких кусочков не образовывали один побольше. Затем я научился складывать несколько больших кусочков в один еще больший, и так до тех пор, пока не получалась вся картинка. Так что я вполне понимаю, если в этом месте вы почувствуете себя сбитыми с толку и подавленными. Я надеюсь помочь вам сложить все маленькие кусочки в большие, пока не получится вся картина.

То, о чем вы сейчас прочтете является *не ответом*, а скорее руководством. Способы и методы использования систем ограничиваются только пределами вашего воображения. После того, как вы освоите общие принципы я хочу, чтобы вы почувствовали себя способными отбросить все правила. На практике вы обнаружите, что для вас работает лучше всего то, что наиболее важно, и что лучше всего работает для ваших пациентов.

Терапевты всех мастей в общем соглашаются, что первым шагом для успешной терапии должно быть установление взаимопонимания. Некоторые школы терапии считают, что для этого шага может потребоваться несколько сеансов, Я уверен, что с использованием систем это взаимопонимание может быть установлено в большинстве случаев общением через сознательную систему вывода человека (слова), так же как и через его бессознательную систему (движения глаз).

### СИСТЕМЫ: ПЕРВЫЕ ШАГИ

На первом шаге вы должны слушать и обращать внимание на способ, которым человек себя выражает, и меньше на то, что он говорит. Обращая внимание на его выбор слов, вы обнаружите, какова его сознательная система вывода в данный момент времени. Следующий шаг: «говорить с человеком на его языке». Именно на этой стадии многие терапевты «лишаются» своей аудитории. Вот пример, как НЕ НАДО делать. Пациент: «Положение выглядит безнадежным. Я не вижу выхода из проблемы. Все вокруг черно-белое, и я чувствую себя в ловушке». Д-р: «Я знаю, что вы чувствуете. Я сам застревал на этом. Мы должны сделать усилие, чтобы соприкоснуться с новыми возможностями выбора, что поможет вам ощутить надежду».

Если вы исследуете этот пример, то можете обнаружить, что испытываете какие-то не-

определенные чувства. Если это так, представьте, что может испытывать пациент. Сознательная система вывода пациента была отчетливо визуальной. Если вы посмотрите на его утверждения, я уверен, вы увидите это. Ответ доктора был глубоко кинестетическим. В результате, шансы доктора установить взаимопонимание ничтожны. Вот пример, как должен был ответить доктор: «Я знаю, что когда ситуация выглядит темной, мы часто чувствуем себя в ловушке. Может быть вместе мы сможем иначе посмотреть на положение вещей. Если бы у меня была более ясная картина, я смог бы помочь вам увидеть вещи, которые вы проглядели. Вспомните, что в коробке с цветными карандашами есть много других цветов, кроме черного и белого».

Если вы исследуете второй пример, я уверен, вы легко почувствуете разницу. Хотя наш мифический доктор не сказал ничего конкретного, его утверждения, кажется, попадают прямо в цель. Я хотел бы, чтобы вы посвятили некоторое время попыткам «разговаривать на чужом языке», чтобы самим увидеть результаты. Короче, прислушивайтесь к сознательной системе вывода и тренируйтесь отвечать в той же системе. Я знаю, что если вы уделите этому достаточно внимания, вы обнаружите, каким мощным инструментом это является. Те из вас, кто любит возбуждение и приключения, попробуйте целенаправленно разговаривать в системе, отличной от системы вывода пациента. Если вы внимательно понаблюдаете, то сможете увидеть явное расширение зрачков, изменение дыхания, немигающий взгляд и ощущение неприсутствия. Мы могли бы сказать, что они впадают в гипноз. Если вы захотите поэкспериментировать с этим, сделайте следующее: сначала обменяйтесь с пациентом несколькими репликами в его сознательной системе вывода, а затем резко переключитесь в другую систему, отступите, замолчите и наблюдайте.

### СИСТЕМА «+ВСЕ»: СЛУЧАЙ

Когда вы почувствуете обоснованную уверенность, что правильно определили сознательную систему вывода человека в области его проблемы, сделайте следующий шаг и выясните, не изменится ли эта система, когда он будет говорить о чем-нибудь приятном. Во многих случаях будет явное переключение. Вы можете обнаружить это, сказав, например: «Если ситуация не столь неприятна для вас, что вы любите делать?» Когда он ответит, спросите: «Что вам больше всего нравится в...?» Если налицо определенное переключение, у вас появится очень ценная информация. Вы будете знать, в какую систему нужно перевести человека, чтобы помочь ему почувствовать себя лучше, какую систему нужно актуализировать и начинать ее связывать с «болезненной» системой, медленно продвигаясь к той, в которой он знает, что почувствует себя лучше. Следующее является примером из моей практики:

*Я:* Что привело вас сюда... т.е. где вы хотели бы получить новую возможность выбора?

*Пациентка:* Я по-настоящему больна. У меня совершенно нет сил, меня ничто не волнует. (Далее следовало несколько минут кинестетических комментариев).

*Я:* Мне очень жаль, что вы чувствуете себя так плохо. Проблемы иногда бывают так тяжелы, что чувствуя себя здоровым физически, морально мы совершенно раздавлены.

*Я:* (энергично кивает головой). О, да. Вы понимаете. Я так устала чувствовать все это.

*Я:* Если бы вдруг подул волшебный ветер и унес все эти дурные чувства прочь, что бы вы стали делать из того, что вам нравится?

*П:* Рисовать. Я люблю рисовать. (С этим утверждением произошла заметная перемена в ее настроении, и она явно немного расслабилась.)

*Я:* А что вам нравится больше всего в рисовании?

*Я:* Мне нравится, как картина приобретает очертания. Я очень люблю накладывать разные краски на холст. А когда я заканчиваю, я чувствую себя замечательно, глядя на то, что создала. (В этом месте налицо явный сдвиг к визуальному выводу, и она действительно улыбается.)

*Я:* Что еще вы можете увидеть в том, чем вы гордитесь?

*Я:* (Пауза) О, я знаю! Я однажды создала платье буквально из ничего. Вам это может показаться не-значительным, но для меня это было большое дело. Я везде искала модель, такую, как я хотела, но не могла найти. То, что продавалось, либо выглядело ужасно, либо не подходило мне. Тогда я сама разработала модель платья и подогнала его по себе. Оно вышло таким красивым и великолепно на мне смотрелось. (В этот момент она сидела прямо, с хорошим визуальным контактом, голос ее был сильным, и она выглядела вовсе не подавленной.)

*Я:* Это замечательно. Вы увидели, что чьи-то модели вам не подходят, и вы сделали свою собственную. Я вижу, как вы гордитесь, и вы имеете на это право. А теперь я хотел, чтобы вы сделали одолжение нам обоим. Я прошу вас закрыть глаза и увидеть, как вы рисуете эту модель и выкраиваете. Я хочу, чтобы вы увидели себя, проходящей через все этапы, которые привели вас к созданию платья, которое выглядело, как будто сделано специально для вас. Когда вы ясно увидите эту картину, я прошу вас дать мне сигнал «да», подняв большой палец левой руки. (Сказав это, я слегка погладил этот палец. Подчеркивая слово «да» и поглаживая этот палец, я устанавливал идеомоторную реакцию.)

*П:* Хорошо. (Закрывает глаза и продолжает выглядеть очень спокойной.)

*Я:* (после движения ее пальца) Спасибо. Теперь я хочу, чтобы вы увидели себя, глубоко погруженной в создание... **НОВОЙ МОДЕЛИ.** (Это должно было ей помочь отключиться и сфокусироваться на удовольствии от создания новых моделей.) Я хочу, чтобы вы обратили внимание на то, как воображаемая женщина концентрируется на новой модели... чувство удовольствия... ощущение ножниц в ее руке... решимость создать красивое платье, которое поможет ей выглядеть хорошо. (Я продолжал обсуждать ее переживания очень детально, почти двадцать минут. Я подчеркивал потерю чувства времени, места, отвлечение внимания от больных мышц или чувств; решение проблемы неподходящего фасона; признания, что модели, разработанные другими, ей не подходят и у нее есть возможность отказаться от них и создать свою собственную.)

*Я:* (открывает глаза, смотрит вокруг и вздыхает) Это было очень успокаивающе. Сначала картина была туманной, но затем стала очень отчетливой. Я чувствовала, как будто я парю в воздухе и вижу себя. Через некоторое время я смогла услышать ваш голос, но он был так далеко, и я не знала, обращала ли я на него внимание. Я чувствую себя хорошо. Я знаю, что могу смотреть на вещи по-другому, но что касается моей жизни, то я не знаю, что произошло.

*Я:* Это звучит так, будто вы получили хороший урок и вам это понравилось. Теперь наше время почти истекло (пациентка удивилась и быстро взглянула на часы), но я хочу спросить вас еще кое о чем. Как бы вам понравилась попытка нарисовать прекрасную картину или создать новую модель платья, если бы вы были слепой настолько, что могли бы делать это чувствами?

*П:* (Смеется.) Мне бы это не понравилось. Скорее всего, это было бы невозможно. Даже если бы я смогла это сделать, я уверена, это было бы ужасно, и я не думаю, чтобы мне это понравилось. Я, возможно, не захотела бы даже смотреть на конечный продукт.

*Я:* Это верно! Я был уверен, что вы знаете это, только забыли на время. Теперь, когда вы ясно это видите, я знаю, что вы создадите эту картину и будете чувствовать себя лучше.

*П:* Что? (выглядит озадаченной) Я не знаю, поняла ли я (улыбается... медленно кивает головой «да»).

*Я:* Отлично! Вы поняли, что я имею в виду, и вас ждет приятный сюрприз. Мы увидимся на следующей неделе.

## СЛУЧАЙ: ВТОРОЙ СЕАНС

*П:* У меня была очень интересная неделя. Три дня после нашей встречи я буквально



летала. Все выглядело ярче, и не только в моей жизни, но даже в красках. Я гораздо лучше осознавала, что происходит вокруг меня. Но на четвертый день я рухнула вниз. Я чувствовала себя такой же подавленной, как и прежде.

*Я:* Сейчас вы не выглядите подавленной... Правда. Вы выглядите очень хорошо.

*П:* Я чувствую себя прекрасно. Когда я сидела в приемной в подавленном состоянии, я внезапно услышала ваш голос. Я услышала, как вы спрашиваете меня, понравилась бы мне идея рисовать, если бы я была слепой, рисовать только чувствами. Я внезапно поняла, что в своей жизни я пытаюсь управлять только чувствами, не ища других путей. Затем я увидела, как выкраиваю модель платья, которое мне не подходит и мне захотелось изменить его. Я стала искать, что я делаю такого, отчего я несчастна и через некоторое время я увидела это. (Она стала объяснять мне, как она будет фокусироваться на всем, что может пойти не так, придумывая «сумасшедшие» идеи, и т.д. и как она заставляет себя увидеть всю картину в целом и т.д.) А теперь я хотела бы спросить у вас.

*Я:* Спрашивайте.

*П:* Вы загипнотизировали меня?

*Я:* Ну, мне показалось, что вы сами решили войти в это состояние.

*П:* Да, это было чудесно, я только не верила, что меня можно загипнотизировать.

*Я:* Приятно видеть, как вы способны усваивать новые идеи.

*П:* Я не говорила вам раньше, но я ходила к одному врачу, который использует гипноз. Это был полный провал. Он все время велел мне чувствовать тяжесть и вдавливаясь в стул. И чем больше он говорил мне о чувстве тяжести, тем больше я расстраивалась. По-моему, он внушал мне, что мне еще хуже, чем было на самом деле. Я испугалась и никогда больше не приходила к нему.

*Я:* Может быть, он не знал, как показать вам то, что вам необходимо было увидеть. (В этом месте я прочел ей краткую лекцию о принципах систем и отметил, как хорошо она реагировала на визуальное общение.)

*П:* В этом что-то есть. Когда я в первый раз закрыла глаза, я почувствовала напряжение. Но потом вы стали говорить, чтобы я увидела, как я создаю модель, и я начала мысленно рисовать картину. Это было так естественно. Следующее, что я осознала, было чувство парения в воздухе.

## АНАЛИЗ СЛУЧАЯ

Проанализируем этот случай вместе. Когда женщина впервые объяснила мне свою проблему, она находилась в кинестетической системе. Я начал разговор с ней именно в этой системе. Затем я попросил ее вспомнить что-нибудь приятное, и она переключилась в визуальную систему вывода. С этой информацией я был готов помочь ей увидеть новые возможности выбора. Я знал, что необходимо помочь ей вернуться в визуальную систему, помочь вспомнить более приятные кинестетические переживания, и использовать ее талант (рисование и создание моделей платья) для создания метафоры, которая помогла бы ей подойти к ее ситуации новым способом (модель) и понять, как у нее возникают неприятные чувства. Если вы перечитаете этот случай, я уверен, вам будет это совершенно ясно. И наконец, ее комментарии, относящиеся к предыдущим переживаниям, связанным с гипнозом, должны побудить вас сделать паузу и признать важность использования индивидуальной системы коммуникации.

## ДЕЛИКАТНЫЕ МОМЕНТЫ

Есть еще несколько пунктов в обсуждении сознательных систем вывода, которые, я хотел, чтобы вы усвоили, и вам все стало бы совершенно ясно. Визуальному человеку нужно

время и пространство, чтобы «создать» свои картины. Если вы подходите к нему слишком близко и слишком быстро, он будет реагировать напряжением. После того, как вам станет очевидно, что он чувствует себя с вами комфортно, тогда хорошо бы придвинуться к нему (медленно) и как-то прикоснуться. Кинестетик, наоборот, почувствует, что вы холодны и не чувствительны, если вы сядете (или встанете) слишком далеко и не будете притрагиваться к нему. Эти два момента очень важны. Если вы хотите, чтобы взаимопонимание улетучилось, двигайтесь очень быстро и прикасайтесь к визуальному человеку и встаньте далеко сзади кинестетика. Далее, если человек испытывает физическую боль, он находится в кинестетической (болезненной) системе. Если помочь ему перейти из кинестетической системы в визуальную либо в аудиальную, то это даст некоторые очень глубокие и интересные изменения. К тому же, медленное движение человека из одной его сознательной системы вывода в другую, а затем перемещение по всем трем, в большинстве случаев кончается его «путешествием» в то самое «другое состояние».

## СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

Установив сознательную систему вывода человека как в области проблемы, так и в области более приятных переживаний, вы готовы к следующему шагу. Теперь вам пора узнать, какова его бессознательная система. Опять же, вы можете захотеть узнать, нет ли сдвига в бессознательной системе, когда человек переключается с проблемы на более приятные переживания. Когда вы опознали бессознательную систему, вы готовы к довольно эффективной работе. У вас есть все необходимое для того, чтобы начать общение на двух уровнях одновременно и вызвать так называемый «неформальный» гипноз без индукции или «формального» транса.

К вам в кабинет приходит мужчина, садится и начинает рассказывать о своей проблеме. Вы обнаруживаете, что сознательная система вывода у него кинестетическая, и реагируете в том же духе. Затем вы обнаруживаете, что его бессознательная система является визуальной (его глаза почти все время обращаются влево вверх, а потом прямо на вас, перед тем, как он начинает говорить). Одна возможность для вас состоит в следующем: когда он заканчивает свое утверждение, вы слегка переносите взгляд вправо вверх (для него – влево), затем на него, и «говорите кинестетически». С окончанием фразы вы снова слегка переносите взгляд вправо вверх. Этим вы говорите ему, что понимаете, как он создает свои переживания, и где он продолжает «находить» источник своей проблемы. Вместо этого метода или в дополнение к нему вы можете выбрать «чтение мыслей». Говоря в его системе, (кинестетической), вы можете медленно переходить к его бессознательной системе и говорить ему, что он делает. Например: «Я знаю, что сейчас вы чувствуете себя плохо, что устали от этих чувств, но когда вы осознаете эти картины из вашего прошлого (смотрите вправо вверх, для него влево) и научитесь не видеть все это или изменять их, вы будете удивлены, насколько быстро смогли почувствовать себя лучше». С этим методом может происходить (и часто происходит) множество интересных вещей. Я встречал людей, внезапно вспоминая прошлые события и сопутствовавшую им боль. В одном случае мужчина буквально застыл, перестал дышать на несколько секунд, а затем начал рыдать. Он был одним из тех, кто заявляет, что у них нет чувств, и они являются холодными людьми. Чаше человек останавливается, смотрит неподвижно или кивает головой, или каким-либо другим способом подтверждает то, что вы сказали. Часто человек просто входит в состояние гипноза... Я забыл... Такой вещи не существует. Но, если бы он существовал, то когда человек останавливается и смотрит неподвижно, вы смогли бы заметить расширение зрачков, изменение ритма дыхания и другие интересные «вещи». Тогда я просто говорю: «Хорошо. Теперь вы можете закрыть глаза... и скоро появятся картины, гораздо более ясные».

## СДЕЛАТЬ БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ СОЗНАТЕЛЬНЫМ

Другой мощный метод состоит в том, чтобы помочь человеку осознать соотношение между его бессознательной системой и тем, что он испытывает. Когда он поймет это, относительно просто помочь ему научиться останавливать процесс или изменять его.

**ПРИМЕР:** 12-летний мальчик с проблемами поведения в школе. Дополнительно его родители сообщили мне, что мальчик очень замкнутый и совершенно некоммуникабельный.

**Я:** Ну, Р., как ты думаешь, зачем твои родители привели тебя ко мне?

**Р.:** (глаза влево вниз) Я не знаю. Я сейчас попал в большую беду.

**Я:** Звучит так, как будто ты не очень хорошо себя чувствуешь.

**Р.:** (глаза влево вниз) Да, я чувствую себя плохо.

**Я:** Перед тем, как ты себя плохо почувствовал, что тебе нравилось делать, чтобы развесться?

**Р.:** (глаза прямо, затем влево вверх, затем снова прямо) Бейсбол, я думаю. Это очень весело, и мне очень нравится.

**Я:** Какой момент в бейсболе нравится больше всего?

**Р.:** (глаза влево вверх на долю секунды, затем прямо на меня) Мне нравится все, но особенно удары. Я чувствую себя великолепно, когда попадаю.

**Я:** Я рад, что ты знаешь, как можно чувствовать себя великолепно. (В этот момент я приблизился и слегка коснулся его руки.) Но мне кажется очень печально, что сейчас у тебя такое плохое настроение.

**Р.:** (глаза влево вниз) Да.

**Я:** Ты, должно быть, очень устал от этих дурных чувств, и мне интересно, что этот голос говорит тебе, вызывая такие чувства?

**Р.:** (голова резко вскинута) Что вы хотите сказать?

**Я:** Я хотел бы помочь тебе почувствовать себя лучше, но необходимо, чтобы ты помог мне. Ты можешь не рассказывать мне своих секретов и не говорить, что не хочешь. (Р. теперь выглядит гораздо более живым, начинает взаимодействовать и говорить с увеличивающейся легкостью.)

**Р.:** (улыбается... в первый раз) Я сделаю, что вы хотите.

**Я:** Я хочу, чтобы ты посмотрел влево вверх и представил, что видишь себя самого, наносящим отличный удар в бейсболе.

**Р.:** О'кей. Это просто (глаза влево вверх, кивает и усмехается).

**Я:** Судя по твоему лицу, настроение у тебя улучшилось (он кивает головой «да»). Теперь я хочу, чтобы ты взглянул влево вниз и сказал, что происходит с твоими чувствами?

**Р.:** (глаза влево вниз, тело обмякает, выражение лица изменяется) Я чувствую, что мне снова грустно... и страшно.

**Я:** Скажи себе: «СТОП! Я не хочу это чувствовать», а потом посмотри влево вверх и представь себя, забивающим мяч.

**Р.:** (пауза, голова поднимается, глаза влево вверх, и он улыбается) Эй! Вот чудно. Когда я сказал себе «стоп», я перестал чувствовать страх, а когда я увидел, как забиваю мяч, мне стало хорошо.

**Я:** Это здорово, Р. Я знал, что ты сможешь это (снова касаюсь его руки). Теперь я хотел бы, чтобы ты потренировался в этом, а я наблюдаю.

После нескольких тренировок Р. стало трудно удерживать глаза влево вниз. Каждый раз, как он опускал глаза влево, его голова, а затем глаза «вскидывались» обратно вверх. Он улыбался, был очень живым и разговорчивым. К этому моменту я знал: его сознательная система вывода, как в болезненной области, так и в «успешной», была кинестетической. Однако налицо было определенное переключение его бессознательной системы с аудиальной (проблемной) на визуальную (успешную). Я также знал, что у него в голове есть несколько старых болезненных записей, которые, постоянно прокручиваясь, были причиной его неприятностей. Я также знал, что на следующем этапе нужно помочь ему осознать этот голос (или

голоса), которые он слышал, и то, что они говорят. Это было моей следующей задачей.

*Я:* Р., я хочу, чтобы ты закрыл глаза и прислушался к звуку голосов, которые ты слышал. Не обязательно слышать, что они говорят, только звук, и когда услышишь, кивни головой.

*Р.:* (кивает) Я слышу это (говорит зло, тело напрягается).

*Я:* Теперь, Р., я хочу, чтобы ты увидел лицо человека или людей, которые связаны с этим звуком, а затем увидел человека целиком в то время и в том месте, где эти страшные слова были сказаны в первый раз. (Эта процедура просто переводила его из бессознательной аудиальной системы в бессознательную визуальную,... что в результате привело к тому, что Р. погрузился в гипноз. Прежде, чем мы закончили эту часть работы, у него наблюдалась левитация рук, наряду с идиомоторными реакциями). (Р. медленно кивает.) Теперь постарайся увидеть себя маленьким, когда случилось то, что сделало этого маленького мальчика печальным и испуганным. (Пауза... кивает головой «да».) Теперь представь, как твой любимый бейсболист берет тебя маленького за руку и велит этим людям оставить тебя в покое и обещает, что будет защищать тебя. Наблюдай до тех пор, пока этот маленький «ты» не будет выглядеть счастливым, а затем представь, как он вырастает сильным и счастливым.

Я видел Р. еще два раза после первого сеанса. Родители сообщили, что перемена была похожа на чудо:

он был разговорчив, помогал по дому, делал успехи в школе, и сказал своим родителям, что ему не нравится, когда они ругаются друг с другом, и если они будут ругаться, он будет уходить куда-нибудь, чтобы не волноваться. Через два года я встретился с его матерью по другому поводу, и она сообщила мне, что его «проблемы» никогда больше не возвращались.

## ПРЕРЫВАНИЯ СИСТЕМ

Другой очень мощный метод перестройки бессознательной стратегии человека заключается в интерпретации болезненной стратегии его ориентации на успешную стратегию. Например, при обсуждении каких-либо положительных переживаний человек на долю секунды смотрит влево вверх, а затем прямо. Когда же он начинает говорить о трудностях, его глаза направляются влево вверх, а затем влево вниз (аудиальная область) и потом при обсуждении болезненной ситуации – вправо вниз. В следующий раз, когда он начинает говорить о своей проблеме, вы щелкаете пальцами в тот момент, когда он начинает переводить глаза влево вниз. Дополнительно вы просите его, когда он говорит, смотреть прямо на вас. В результате вы направляете его на использование его успешной бессознательной стратегии – глаза влево вверх, затем прямо. Как вариант этого метода может быть использован для оказания помощи человеку в наложении успешной бессознательной стратегии на область проблемы. Пример: у 10-летнего мальчика развивалась почти фобическая реакция на голос (сердитый) его отца. В успешных областях он был визуальным и в сознательной, и в бессознательной системах. Я попросил его прислушаться к звуку голоса отца в его голове, а затем помог изменить образ отца на очень смешной. Последний предстал в следующем виде: отец стоит и ругается в старом дырявом нижнем белье. Не прошло и двадцати минут как «фобическая реакция» была ликвидирована. Я велел ему сохранять этот новый образ в секрете, что он и сделал. Прошло больше года, и он ни разу не сталкивался со своей проблемой. (У меня, кроме этого, состоялась короткая встреча с его отцом, я помог ему понять, какой эффект давала его ругань. Его жена позднее сообщила, что он стал существенно меньше ругаться, но даже когда это случалось, на сына это, во-видимому, не действовало.)

## УПРАВЛЕНИЕ НЕОСОЗНАВАЕМЫМ

Следующая задача для вас – начать управлять неосознаваемой бессознательной систе-

мой (неосознаваемой системой). Это особенно важно в области дисфункции человека. Например, у пациента сознательная система вывода – кинестетическая, а система ввода – визуальная, и не наблюдается никаких проявлений использования его аудиальной системы для проверки «реальности». Это показывает, что аудиальная система здесь является неосознаваемой. Другой пример с использованием таких же систем может быть следующим: вы спрашиваете человека, какой образ он видит внутри себя, а он отвечает: «Я не вижу никаких картин» или говорит другие слова, означающие, что его визуальная система является неосознаваемой. Или другой пример: пациент смотрит влево вверх, затем влево вниз, а его сознательная система вывода является очень сильно визуальной. Это может показывать, что кинестетическая система является неосознаваемой, либо, если вы спрашиваете пациента, что он говорит себе, а он отвечает, что ничего не говорит, то это означает неосознаваемую аудиальную систему.

## **НЕОСОЗНАВАЕМОЕ – В СОЗНАНИЕ**

После того, как вы определили, какая система является неосознаваемой, у вас есть две основные возможности: перевести эту систему в сознательное состояние для того, чтобы человек перестал давать себе гипнотические внушения, на которые у него потом развивается «амнезия», либо использовать эту систему в качестве той, в которой вы построите вашу гипнотическую и терапевтическую работу. Так как эта система неосознаваема, почти вся ваша гипнотическая работа в ней приводит к амнезии на вашу работу. Когда это происходит, пациенту бывает очень трудно «заблокировать» или «саботировать» терапевтический процесс.

Если вы избрали первый метод, приводящий к осознанию системы, вы можете выбрать несколько вариантов. Самый легкий и во многих случаях самый быстрый – произвести наложение систем. Для этого необходимо начинать коммуникацию в сознательной системе человека, затем перейти к бессознательной системе, а потом к неосознаваемой, и повторять эту процедуру до тех пор, пока вы не достигнете желаемого результата. Скажем, у пациента неосознаваемая система является аудиальной, сознательная система вывода – визуальной и, для простоты, бессознательная-кинестетической. (Кстати, то, что я описал, является весьма необычной комбинацией. Я взял ее только для облегчения разъяснения). Скажем также, что ваш пациент сообщил вам, что он очень любит бывать на пляже. Вы можете тогда попросить его закрыть глаза и представить пляж в прекрасный день. Когда ваш пациент отреагирует, вы должны посвятить несколько минут описанию визуальных переживаний, обычных для пляжа. Когда вы увидите признаки расслабления или покоя, или концентрации, или даже транса, вы должны начинать вводить кинестетические переживания, т.е. видение прекрасного голубого неба, облаков, чувства тепла от яркого солнца. Через несколько визуально-кинестетических минут вы начинаете вводить аудиальные переживания: шум волн, бьющихся о берег, помогает вам расслабиться еще больше; слыша шум волн, вы видите, как они поднимаются и падают, вы чувствуете глубокий покой. Вы можете видеть играющих детей, слышать их смех, вспоминать приятные ощущения из прошлого и т.д., и т.д.

При наложении систем могут случиться одна или две вещи. Во многих случаях – обе сразу. Ваш пациент может впасть в такое состояние, которое мы могли бы назвать гипнозом, и, может быть, более медленно и с большим «количеством» наложений систем «блок» неосознаваемой системы будет снят. У меня были десятки случаев, когда люди говорили, что переживая то, что я описывал, они начинали ясно слышать звуки или ощущать все чувства или создавать ясные образы. И что еще более важно, на последующих сеансах они сообщали, и это было очевидно, о «разрушении» этого блока в их реальном мире. Попробуйте... вам понравится.

## **РАЗБЛОКИРОВАНИЕ ЧЕРЕЗ ОБЫДЕННЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ**

Другой метод разблокирования неосознаваемой системы заключается в том, чтобы просто начать говорить об обычных приятных переживаниях в этой системе, т.е. для неосознанного кинестетика это будет разговор о чувствах, схожих с теми, которые испытываешь после трудного рабочего дня, когда встаешь под теплый душ, или ощущение свежей простыни, когда ложишься спать, или тепло после страстной ночи. Используйте ваше воображение, это можно сделать почти из ничего. Если, описывая обычные чувства, вы начнете все больше и больше вводить приятные ощущения из детства, вы можете с большой долей вероятности вызвать гипноз и возврат к детству. Это произойдет из-за того, что вы заставите его войти в неосознаваемую систему, чтобы найти эти переживания. Стоит только человеку войти в эту систему, как он будет вынужден покинуть сознательную систему вывода. Короче, изменить состояние сознания.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕОСОЗНАВАЕМЫХ СИСТЕМ

Если вы предпочли оставить неосознаваемую систему неосознаваемой, ваш подход должен существенно отличаться от тех, о которых вы читали до сих пор. Вы можете использовать эту систему для «чтения мыслей» и активации внутреннего поиска. Предположим, что человек имеет неосознаваемую аудиальную систему. Вы можете сказать что-нибудь вроде: «Скоро вы припомните человека, говорившего то, что до сих пор заставляет вас чувствовать себя таким образом» или «Я знаю, что когда вы осознаете, что говорит вам этот голос, вы поймете, как решить эту проблему». Такой подход «возбуждает» сильную внутреннюю активность и вскоре заставляет человека обнаружить, что делает его аудиальная система.

Другим использованием неосознаваемой системы является вызов амнезии на благотворные внушения. Рассмотрим для примера случай с пациенткой с визуальной сознательной системой вывода и кинестетической неосознаваемой системой. Она говорила мне, что «все выглядит безнадежно. Когда я вижу, как люди смотрят на меня, я ужасно расстраиваюсь». Я попросил ее сказать мне, какой у безнадежности звук. Ее лицо стало невыразительным, она выглядела смущенной, через мгновение ее глаза посмотрели влево вниз, а затем влево вверх. В этот момент я сказал: «О'кей. Вместо этого вы можете почувствовать себя более сильной и спокойной». Она взглянула на меня и сказала: «Что? Я не слышала, что вы сказали». Так как мое «внушение» было сделано в ее неосознаваемой системе, в то время когда она использовала другие системы для поиска, у нее появилась амнезия на мои слова. Дальше во время сеанса она еще больше расслабилась, а когда он закончился, сказала: «Я не уверена, что произошло сегодня, но я чувствую себя гораздо более спокойной и ощущаю в себе достаточно силы, чтобы победить это».

## МЕТОД ШОКА

Есть еще один подход к неосознаваемым системам, который я хотел бы вам дать: метод шока. В этом методе вы игнорируете сознательную и бессознательную системы и обращаетесь прямо к неосознаваемой системе. Например: пусть сознательная система вывода – кинестетическая, бессознательная система ввода – аудиальная, неосознаваемая система – визуальная. Пациент говорит «кинестетически» о том, как плохо он себя чувствует. Вы откликаетесь: «Когда вы увидите, на что похожи эти чувства, я знаю, вы сумеете заменить эту картину на ту, которая выглядит гораздо лучше». С этим методом у вас есть хороший шанс вызвать амнезию на то, что вы сказали, а также на мгновение (или гораздо дольше) вызвать неформальное гипнотическое состояние и произвести бессознательную перестройку без осознания пациентом того, что происходит.

## СЛУЧАЙ 7: «Р.».

Теперь я хотел бы рассказать вам о Р. и как использование систем показало разницу между большим успехом и большим нулем. Р. привела ко мне его жена, и вскоре я узнал, что он не соглашался идти ко мне. Он отказался заполнить мою приемную анкету и, когда зашел в кабинет, не хотел говорить. Он сел, крепко скрестив руки, и демонстрировал явную враждебность. Его жена сообщила мне, что он вот уже больше года, как потерял самообладание, как она водила его к психиатру, но он отказался с ним работать, и что он не хотел говорить ей, что его беспокоит. Я спросил его, в чем по его мнению, его беда. В ответ он только пожал плечами. Единственной дополнительной информацией было только то, что Р. уставился влево, слегка подняв глаза. Так как он не хотел разговаривать, я начал рассказывать метафоры, подчеркивая визуальные переживания. Я говорил о маленьком мальчике, напуганном и озлобленном. Каждая история была наполнена визуальной информацией. Примерно через десять минут Р. начал поглядывать на меня, и иногда кивать головой. Когда он начал откликаться (в этот момент еще очень слабо), я начал вводить кинестетические переживания в свой рассказ, например: «и этот маленький мальчик не мог увидеть выхода из своей проблемы, которая вызывала в нем очень тяжелые чувства». Р. теперь начал смотреть на меня более свободно и его поза несколько расслабилась. Однако, хотя он смотрел теперь в мою сторону, мне было ясно, что он сейчас находится в «другом» состоянии. Взгляд его был далеким и рассеянным, мышцы лица разгладились. Через несколько минут он взглянул прямо на меня, мигнул несколько раз и, прервав меня, сказал: «Я увидел картину. Если я не буду искать выход из этого, я никогда не смогу смотреть на вещи по-иному». После этого он стал говорить совершенно свободно. Он сказал, что был очень подавлен тем, что его дети покинули его дом, и что, прожив жизнь (ему было 63 года), он ни разу не видел, что добился чего-нибудь. Он также признался, что не только не хотел меня видеть, но пришел ко мне готовым дать отпор. (Я обнаружил позднее, что он верил в то, что искать помощи является признаком неудачи, и поэтому он не хотел «сталкиваться» с этим.)

## СЛУЧАЙ 7: ИЗМЕНЕНИЯ

В тот момент Р. был очень дружелюбен и разговорчив. Его проблема «выливалась» наружу, почти всегда начинаясь в визуальной системе и заканчиваясь в кинестетической. По его интонациям я сделал следующие предположения о его системах: его система вывода была в основном аудиальной с очень сильной второй визуальной системой. Его бессознательная система была визуальной (очень отчетливо), и так как он никогда не показывал глазами кинестетическую или аудиальную область, я догадался, что и кинестетическая и аудиальная системы были у него неосознаваемыми. Он подтвердил мое предположение, сказав: «Мне всегда было очень неприятно чувствовать людей очень близко или показывать свои эмоции, и моя жена говорила мне, что я плохо слушаю людей». В течение нескольких минут я объяснял ему процесс бессознательного познания, подчеркивая визуальные переживания. Затем я сказал «Я хотел, чтобы вы увидели для себя, как бессознательная система работает отдельно от сознательной. Поднимите руку перед лицом (я „показал“ ему свою руку, держа ладонь перед лицом). Хорошо. Теперь, когда вы смотрите на руку вот так, выше подсознание будет показывать вам то, что вам необходимо увидеть... может быть, того маленького мальчика в то время и в том месте, где он впервые увидел, что с ним не все в порядке. (Пауза.) Так, хорошо... и когда эта картина станет более ясной (здесь намеренно плохой Английский), эта рука начнет подносить картину ближе к вашему лицу, а в это время звук моего голоса сделает вас сильнее. (Его рука начинает медленно двигаться к лицу.) Теперь, когда вы уловили картину (используя точную фразу, которую он употребил раньше), вам будет удобнее закрыть глаза (мигает несколько раз, затем глаза закрываются), и я не знаю, где остановится

ваша рука перед лицом, но мой голос расслабляет вас все больше и больше. Я знаю, вам будет странно видеть образ страдающего маленького мальчика, в то время как вы чувствуете себя... все лучше. (Его рука достигает лица, и он кажется глубоко погруженным в „это" состояние.) Теперь, если вы продолжаете видеть нечто важное для вас, вы можете продолжать изменять ваши чувства на более комфортные, я не хочу, чтобы ваша рука опускалась быстрее, чем... **ВЫ УЗНАЕТЕ НЕЧТО ВАЖНОЕ**, и это произойдет не раньше, чем вы услышите внутренний голос, говорящий маленькому мальчику, что все в порядке, и что никогда не было того, о чем он думал».

Где-то через десять минут рука Р. начала опускаться и, когда она очутилась на коленях, он открыл глаза. Он начал тихонько плакать (очень хорошо для человека, которому неприятно было чувствовать или показывать свои чувства) и рассказал мне о двух случаях, которые действительно «произошли» с этим ребенком. Его глаза теперь двигались в кинестетическую область, когда он вспоминал ощущения этих случаев, и несколько раз он поглядывал в аудиальную область. Он сообщил мне, что иногда слышал мой голос, но в основном нет, и мало что может вспомнить из того, что я говорил.

Случай с Р.— всего лишь маленький пример из того, что системы могут сделать для вас и, что более важно, для ваших пациентов. Я знаю, что это «путешествие» в мир систем помогло вам «увидеть» много новых видов, прикоснуться ко многим интересным вещам, и я надеюсь, что звучало это также интересно. Хотя это путешествие и заканчивается, вы еще только в начале пути. Когда вы попрактикуетесь, то обнаружите, что я лишь слегка затронул все возможности, которые вскоре вам откроются. Все ответвления, тонкости и сюрпризы лежат далеко за пределами этой книги. Один из сюрпризов, который, я надеюсь, вы скоро обнаружите, заключается в следующем. Все состояния: от тревоги до подавленности, от анорексии до ожирения – имеют под собой определенный ряд стратегий и/или систем. Я даже пойду дальше и скажу, что у большинства людей одинаковые симптомы имеют под собой одинаковые стратегии. После того, как вы определили стратегию и связанный с ней болевой узел, вам необходимо помочь ему разрубить его и дать возможность выбора стратегий.

Теперь, когда вы сбросили часть или даже весь лишний багаж, с которым начинали, ваши руки свободны, чтобы «ухватить» новые вещи и, я надеюсь, что дальнейшее путешествие будет для вас комфортным... **ТЕПЕРЬ**.

## IX

### ПАТТЕРНЫ ГИПНОЗ И ПАТТЕРНЫ

Представьте, если хотите, гипнотизера старого пошиба, погружающего субъекта в гипнотическое состояние и дающего ему мощное внушение. (Для тех, кто поинтересуется, что такое мощное внушение, скажу: те внушения, которые работают -\*— это мощные, остальные – слабые.) Гипнотизер внушает, что в 4:00 после полудня у субъекта зачесется нос и ему придется его почесать. Если это внушение было эффективным, субъект прореагирует как ожидалось. Если он должен был бы повторить свою реакцию три или четыре дня подряд, он мог бы очень удивиться, обнаружив, что у него появилась привычка чесать нос ровно в 4:00 после полудня каждый день. Даже человек, не тренированный в гипнозе, поймет, что этот паттерн поведения был результатом гипнотического внушения. Конечно! Возьмите ребенка и повторяйте ему снова и снова, что он никогда не будет лучше своего отца или брата, и что он никогда ничего не достигнет. Спустя годы, каждый раз, как только он окажется близок к продвижению вперед, он начинает пить, «забывает» появляться на работе и ничего не достигает. Мы не можем назвать это паттерном, появляющимся в результате гипноза... или все-таки можем?

Паттерны являются необходимой и важной частью нашего поведения. Большинство паттернов являются полезными и избавляют наш мозг от изучения опыта заново. Читая это,



вы полагаетесь на паттерны, усвоенные много лет назад. Паттерны того, как сидеть, держать книгу, видеть слова, понимать и изучать. Вы едете по улице, а впереди машина едет на красный свет. Автоматически вы жмете на тормоза, сжимаетесь в комок и готовитесь к возможному столкновению. Во время этих действий произошли буквально сотни физиологических, психологических и эмоциональных реакций в виде паттернов, разработанных, чтобы эффективно помочь вам. Если вам было бы нужно «продумать» и проанализировать ситуацию и свои реакции, с вами наверняка произошло бы несчастье.

## **ПАТТЕРНЫ: ЭКСПЕРИМЕНТ**

Мы, люди, не только полагаемся на паттерны, не, как я кратко отмечу, способны очень быстро их усваивать. К тому же, мы чувствуем себя неуютно, даже жалко, когда наши паттерны сталкиваются или изменяются. Вернитесь мысленно... сейчас... в то время, когда вы путешествовали, меняли работу или даже просто переставляли мебель. Вы возможно, вспомните те смутные непростые чувства. Вы можете даже на короткий промежуток испытывать их снова. Попробуйте провести следующий эксперимент: обратите внимание на последовательность ваших действий (паттерн), когда вы утром одеваетесь. Одеваете ли вы брюки вперед рубашки? Блузку вперед юбки? Правый ботинок вперед левого? Намыливаете правую половину лица вперед левой? Щеки вперед шеи? Обнаружив свои паттерны, сделайте усилие и меняйте их каждый день в течение нескольких дней. Вы можете заметить, что чувствуете затруднение и даже некоторую неуклюжесть. Дальше поменяйте сторону кровати, на которой вы обычно спите. Приготовьтесь! Вам, возможно, будет трудно заснуть. С другой стороны, вы, может быть, вообще плохо спите. Если вы спите с кем-нибудь, а я надеюсь, что это так, поменяйтесь местами и сверьте ваши ощущения утром. Наконец, если вы обычно обедаете в кругу семьи, поменяйте свои обычные места за столом. Обратите особое внимание на свою внутреннюю реакцию и наблюдайте за поведением окружающих вас людей.

В исследованиях было отмечено, что по крайней мере 60-70 % нашего поведения являются паттерно-выми реакциями. Паттерны могут освободить нас для более творческих действий, таких, например, как чтение этой книги. Плохо приспособленное и саморазрушающее поведение является также паттерновыми реакциями. Я считаю, что терапия достигает успеха, когда каким-либо методом или построением болезненные паттерны заменяются на более успешные. Существуют биологические паттерны, встроенные в систему, но паттернам, которыми мы хотим пользоваться, мы должны обучиться. Тому, чему можно научиться, можно научиться снова. Мы все знаем, как ползать и всегда делаем это в детстве. Однако мы также учимся ходить и находим, что во многих случаях – это лучший выбор.

Мы знаем, когда ползание будет самым эффективным вариантом, и можем решить, когда положиться на этот паттерн. Часто оказывается, что люди, которые полагаются на плохо приспособленные паттерны, не имеют выбора ни во времени, ни в способе использования другого паттерна. Плохо приспособленное поведение может полностью не соответствовать обстоятельствам или может служить какой-то цели в прошлом, на данный момент устаревшей. Или болезненные результаты могут возникнуть при отсутствии выбора относительно того, когда нужно положиться на паттерн.

## **БОЛЬ КАК ПАТТЕРН**

Физическая боль – это больше, чем боль. Это еще и паттерн. Человек, испытывающий боль из-за болезни или повреждения, реагирует на эту боль определенным образом. Этот паттерн основывается на его прошлом опыте, связанном с болью, и системе веры в его способность переносить боль, и в то, что будет. Человек чей прошлый опыт и система веры говорят ему, что он справится с этим, что он все делает нормально, что он «знает», что скоро

поправится, становится так называемым «облегчителем». Как видно по названию, такие люди могут не только минимизировать свою реакцию на боль, но также способны снизить само свое восприятие боли. На другом конце шкалы находится так называемый «усилитель». Система веры «усилителя» и, следовательно, история боли в его памяти, говорит ему, что это ужасно, что будет еще хуже, что он этого не вынесет. В будущем они ждут, что боль, перед тем, как пройти, усилится. Их паттерновый способ мышления приводит к тому, что пациент, интерпретирующий и приступы, и зуд заживающих ран, и давление, и газ после хирургической операции, и т.д., как сигналы боли, как будто вследствие действия черной магии или негативного гипноза, действительно ощущает еще большую боль. «Усилители» выздоравливают медленнее и с большими осложнениями, чем «облегчители». Убеждать «усилителя» или спорить с ним, или отказаться от него и уйти – значит забыть, что его система веры и паттерн реакции в действительности действуют как гипнотическое внушение. Логикой и убеждением тут не поможешь. Так что забудьте... забудьте о логике.

Точно так же, как паттерн может быть эффективной и автоматической реакцией, дающей благотворный результат, так и паттерн может быть эффективным и автоматическим методом для саморазрушения. Если человек сочетает систему веры типа «Мне ничего не удастся. Я всегда терплю поражение» с паттерном поведения, ведущего к саморазрушению, то он не только терпит неудачу, но этот провал сам по себе служит «доказательством» его системы веры. Это ведет к усилению автоматических паттернов веры и поведения. В научных и академических кругах хорошо известно, что человек может выдвинуть гипотезу, а затем найти данные и статистику, подтверждающие его теорию. Этот принцип верен и для системы веры и для паттернов. Система веры ведет к автоматизации реакции, которая в свою очередь ведет к подтверждению системы веры, что приводит к повторению модели. Это похоже на легендарную змею, которая заглатывает свой собственный хвост и жалуется на приближающуюся кончину. Г.А.Миллер, Е.Галантер и К.Х.Прибрам («Plans and the Structure of Behaviors», 1960) отмечают, что привычки и умения являются планами, которые начинаются как произвольные процессы, но в процессе повторения и обучения становятся фиксированными и автоматическими.

## ГИПНОЗ – ПАТТЕРНЫ – ЭРИКСОН

В разделе о терапевтических применениях мы обсудим более детально методы прерывания саморазрушающих паттернов поведения и поможем вам разработать паттерны для понимания и обнаружения паттернов. А сейчас рассмотрим результаты внезапного прерывания паттернов. Несколько лет назад исследователи решили попробовать прервать загипнотизированных людей при выполнении постгипнотических заданий. Они обнаружили чрезвычайно интересные вещи. Исследуемый, когда его прерывали, спонтанно входил в гипнотическое состояние. Милтон Эриксон использовал это явление как метод введения в транс. Например, он давал внушение на некоторую постгипнотическую деятельность, которая должна иметь место на следующем сеансе. Д-р Эриксон прерывал паттерн. Исследуемый не только впадал в гипнотическое состояние, но во многих случаях у него развивалась амнезия на события, предшествовавшие трансу. Если вы, как терапевт, можете обнаружить паттерн у своего пациента и побудить его воспроизвести его, а затем прервать перед его завершением, то вы можете получить удивительный результат. Вы можете обнаружить, что человек впадает в гипнотическое состояние. Я могу и ошибиться. Вы можете совсем не удивляться.

## СЛУЧАЙ 8: ПРЕРЫВАНИЕ ПАТТЕРНА

Ко мне в кабинет пришла женщина, она села, скрестила ноги, затем скрестила руки на груди, издала глубокий вздох и начала извергать слова. Слова были о ее безнадежном поло-

жении, ее тупости, ее неспособности сделать хоть что-нибудь правильно, и что она, возможно, не сможет обучиться «этому гипнотическому хламу». В этот момент зазвонил телефон. Так как я ждал важного звонка, я не стал его выключать. Женщина выглядела расстроенной. Извинившись, я попросил ее подождать в приемной, пока я закончу разговор. Когда я пригласил ее обратно, она села на тот же стул и полностью воспроизвела свое первоначальное поведение: крепко скрещенные ноги, затем руки, глубокий вздох и затем поток слов о безнадежности. Определяя ее поведение как возможную модель, я решил прервать ее. Я резко сказал: «Подождите, мне вас отсюда не слышно. Не могли бы вы пересесть на другой стул, чтобы я мог слышать вас лучше?» Она пересела, скрестила ноги, затем руки, вздохнула, но прежде, чем она начала говорить, я вернулся за свой стол и, не глядя на нее, начал писать. Затем я извинился и сказал, что первый стул все-таки будет лучше, и она поможет мне, если вернется туда. Когда она пересела, я попросил ее сначала скрестить руки и только потом ноги. Когда она выполнила это, у нее появилось то, что Д-р Эриксон называет «отзывчивой внимательностью» (Эриксон, Рос-си, 1976). Лучше всего это можно было описать как «пристальный почти мечтательный взгляд». Я попросил ее, перед тем, как мы начнем говорить, закрыть глаза, глубоко вздохнуть и медленно выдохнуть (совсем не так, как она вздыхала раньше). Когда она это сделала, я сказал ей: «Теперь, когда вы стали более спокойной, вы можете продолжать дышать медленно, расслабляясь еще больше (оставляя на усмотрение ее тела как это сделать „еще больше“), и вскоре вы можете почувствовать желание изменить положение рук или сначала ног (подразумевая, что будет и второе „раскрещивание“, неизвестно когда)». Через две минуты была достигнута наиболее удовлетворительная поза.

Если вы проанализируете этот пример, то теперь можете уяснить важность опознавания и прерывания, а также потенциала паттернов. Было совершенно ясно, что поведение женщины является паттерновой реакцией на подход к любой проблеме. Так как она пришла ко мне за помощью, было также ясно, что ее паттерн не работает. В первый раз ее паттерн был прерван прежде, чем она смогла разразиться словами отчаяния (просьба пересесть на другой стул). Затем она была прервана снова, но на этот раз перед ее вздохом (просьба пересесть обратно на первый стул). И снова паттерн был прерван и направлен (скрестите сначала руки и только потом ноги), и опять прерван словами: «перед тем, как мы начнем говорить, закройте глаза, глубоко вдохните и медленно выдохните». Суммируя, можно сказать, что ее паттерн был сначала прерван, затем перенаправлен и опять перенаправлен в формальное гипнотическое состояние.

## МГНОВЕННЫЙ ПАТТЕРН

Паттерны, как эффективные и полезные, так и болезненные и деструктивные, могут устанавливаться довольно быстро. В своей работе по разделенному мозгу Газзанега (1967), рассматривая то, что он определяет как «условный рефлекс или дурная привычка», а также скорость, с которой человек усваивает эти паттерны поведения, пишет:

«Мы должны помнить, что исследуем половину человеческого мозга – систему, способную во время теста легко усваивать с одной попытки».

«*The Split Brain in Man*» Майкл С.Газзанега,

Август, 1967, стр. 372

•«*Progress in Psychobiology*», выдержка из «*Scientific*

*American* ^ Вступление Ричарда Ф.Томпсона,

В.Ф.Фримана и др.

На своих обучающих семинарах я просил добровольца держать руку, правую или левую, поднятой вперед, с сильно сжатым кулаком. Затем я говорил ему, что собираюсь дать ему инструкцию, которую невозможно выполнить. Я собираюсь попросить его поднять руку вверх и одновременно опустить ее. Конечно, это невозможно. Затем я командовал: «Начинайте». Пока он тараторил на меня с недоверием, я говорил: «Хорошо, теперь вы можете

мигнуть», подчеркивая голосом «мигнуть». В этот момент человек мигал. Можно представить себе, как мозг говорит: «Что за безумие? Я не могу одновременно поднять и опустить руку». Но затем мозг слышит: «вы можете мигнуть» и говорит: «Конечно, это я могу сделать». Теперь, очень интересно, с какой быстротой это внушение принимается. И еще более интересно то, что если через одну-две минуты после первой попытки вы попросите человека снова поднять руку, в большинстве случаев, поднимая руку, он автоматически мигнет. Действительно, за считанные секунды было сформировано начало паттерна. Если бы этот человек должен был повторить поднятие руки с одновременным миганием четыре, пять или десять раз за день, у него могло бы развиваться то, что называется условным рефлексом или дурной привычкой.

Если, как я считаю, условный рефлекс может вырабатываться так быстро, представьте, что происходит, когда человек снова и снова слышит определенные утверждения, ограничивающие его, или с ним снова и снова происходят определенного рода травмирующие инциденты. Если за считанные секунды мы можем научиться, поднимая руку, одновременно мигать, то что же произойдет с ребенком или взрослым, когда ему снова и снова повторяют что-то, сопровождая это демонстрацией того, как он должен себя вести. Например, женщина в детстве все время видела мать пьяной и слышала, как отец повторял ей: «Ты такая же, как твоя мать. Не будь такой». Ребенок вырастает и ведет себя точно так же, как ее мать и при этом утверждает, что она не хочет так себя вести, выполняя таким образом обе полярные позиции внушения.

Сочетание внутренних систем веры, сложившихся в результате травм, внушений и еще чего-нибудь, с повторением паттернов и поведения, усиливающих эти системы, приводит к тому, что человека заклинивает без каких-либо возможностей выбора. И вы должны смотреть не на то, что мир делает с ним, а на то, что он делает в своем внутреннем мире, т.е. определять на каких системах веры и паттернах этот мир основан. Так как для убеждения человека в том, что существуют вещи, несуществующие на самом деле, или наоборот, не существуют вещи, на деле существующие, использовалась форма гипноза, то, мне кажется, что вышибать клин клином было бы наилучшим способом действий. Короче, если человек действительно верит, что может достичь успеха, вам не нужно ему говорить: «Конечно, вы можете достичь успеха». Смешно, когда некто становится, скажем, психиатром или психологом после многих лет учения, теряет время, говоря людям очевидные вещи вроде: «Конечно, вы можете достичь успеха. В мире есть для этого все возможности». А реальная проблема состоит в том, как прервать паттерн поведения, который продолжает усиливать его систему веры, и как помочь человеку исследовать его систему веры, помочь ему увидеть новые возможности выбора, доступные ему в этом мире.

Применению этих методов посвящен весь последний раздел этой книги, но один пример может помочь связать воедино все, чему вы научились до сих пор. И если вы еще чувствуете себя привязанным к прошлому, этот случай поможет вам разрубить веревку как раз в том месте, где завязан узел.

## **ПАТТЕРНЫ: СИСТЕМЫ ВЕРЫ: АНАЛИЗ СЛУЧАЯ**

В 1976 году меня попросили встретиться с человеком, страдавшим от не поддающихся излечению приступов боли вследствие рака с метастазами по всей костной системе. Помимо его имени, возраста и диагноза, единственной дополнительной информацией, которой я располагал, было следующее: боль стала такой сильной, что он заговорил о самоубийстве, лечение становится все менее и менее эффективным, он пожелал увидеть гипнотизера, но сомневается, что гипнотизер или что-либо еще может ему помочь. Основываясь на этой информации, я подумал, что просить его расслабиться, чтобы можно было его загипнотизировать, или пытаться научить его брать боль под контроль в самом начале, или объяснять ему теорию было бы вершиной нелогичной терапии. Я согласился встретиться с этим человеком, поста-

вив условие, что все, кого это касается (кроме пациента), будут знать и будут согласны с тем, что я применю неожиданные и неортодоксальные методы.

Когда я прибыл к нему, меня сразу провели в его комнату. Я увидел, что он стоит, сгорбившись, и, очевидно, испытывает сильную боль. Его лицо было искаженным, а тело трясущимся и истощенным. Когда я подошел к нему, его врач сказал: «М-р... это д-р Хеллер, гипнотизер, о котором я вам говорил». Слабым и явно болезненным движением он протянул руку, чтобы пожать мою. Я оттолкнул его руку тыльной стороной правой руки и ударил его по лбу с силой, достаточной, чтобы он весь сотрясся. Он уставился на меня в шоке с недоверием на лице и сказал: «Зачем вы это сделали?» На это я сказал очень грубо: «Заткнись, пока тебя не спросят» (не говоря, что я могу спросить). В этот момент он стоял почти прямо, а выражение недоверия и шока на его лице стало еще более очевидным. Продолжая тем же тоном, я сказал: «Сейчас я наступлю тебе на ногу и раздроблю мелкие кости». Он сказал просящим тоном: «Пожалуйста, не делайте этого». Я грубо ответил: «Мне надо это сделать», и с этими словами я занес свою ногу над его ногой. Уже более сильным голосом он сказал: «Не надо». Я ответил еще грубее: «Захлопни глаза, глубоко вздохни и успокойся... Я не могу нанести вред человеку с закрытыми глазами». Он моментально закрыл глаза, глубоко вдохнул и медленно выдохнул. После этого я начал говорить мягко, его лицо расслабилось, потом расслабилось тело, и через минуту он был не только спокойным (он избежал моего покушения), но каким-то образом впал в глубокое гипнотическое состояние.

### СЛУЧАЙ: АНАЛИЗ

Вас могло заинтересовать описанное безумное поведение. Хороший вопрос. Я рад, что вы спросили, так как проблемой этого мужчины в тот момент была неизлечимая боль, я мог предположить, что, по крайней мере, в этом состоянии он находится в кинестетической системе. Как уже было сказано ранее вы должны пойти туда, где находится ваш пациент, т.е. встретиться с ним в его мире. Следовательно, я знал, что мне не только необходимо начать говорить как-то кинестетически, но и действовать способом, который вытеснил бы его кинестетическую реальность. Я также знал, что его система веры включала следующее: ему больно, ему становится все хуже, ничто ему не поможет, каждый, кто пытался ему помочь, терпел неудачу. Я мог далее предположить, что у него были сложившиеся представления о врачах, о том, что и как они должны делать, в том числе и с его болью. Болевой паттерн включал в себя направление всего его внимания на боль, ожидание ухудшения, возрастание тревоги и подавленности, ощущение безнадежности и, вследствие этого, усиление болевых ощущений. Мое поведение прервало его модель: его внимание переключилось с боли на мое безумное поведение, он перестал волноваться о том, что он чувствует, и начал волноваться о том, что я сделаю, и что он почувствует в результате. Мое поведение было прямо противоположным тому, что он ожидал, основываясь на своих представлениях о докторах. Каждый пытался помочь ему уменьшить боль, в то время как я, казалось, собирался причинить ему еще большую. Так как человеческий организм направлен на то, чтобы защищать себя, в тот момент, когда у него появилась возможность защищаться («захлопни глаза, глубоко вдохни и т.д.»), он тут же воспользовался ею. Как только он закрыл глаза, некоторые из его прошлых представлений изменились или начали меняться. Закрывая глаза, он мог предотвратить что-то вместо того, чтобы верить, что ничто не может ему помочь. Его система представлений о боли начала изменяться. Когда он закрыл глаза и начал успокаиваться, уровень его боли снизился, а он не верил, что это возможно. Он узнал, что может избежать большей боли, и это также научило тому, что боль может быть меньшей, и он может с ней что-то сделать. Большая часть его новых открытий была выводом из следующего: «захлопни глаза и т.д.» — означало:

«вы можете сделать что-то, чтобы избежать большей боли» (т.е. того, что я наступлю на ногу). Если вы можете чувствовать меньшую боль или даже избежать ее, то вы можете

контролировать боль. И наконец, когда я сказал: «Заткнись, пока тебя не спросят», не было связано с тем, что он спрашивал. Слова «заткнись» и «пока тебя не спросят» означали, что он должен замолчать, и я спрошу его о чем-то. В результате такого «тонкого» подхода пациент не только успокоился и ощутил надежду, но и смог научиться сомогипнозу, смог изменить свою кинестетическую боль на визуальные картины и отвлечься от своего тела.

## ПАТТЕРНЫ: ПРАКТИКА

Теперь я хочу попросить тех из вас, кто занимается лечением, прервать как свои паттерны, так и паттерны ваших пациентов. Следующие упражнения должны помочь вам расширить ваши системы веры или просто изменить их. Обратите внимание на положение тела ваших пациентов, когда они говорят о своих проблемах, и сравните их с позами, которые они принимают, говоря о чем-нибудь приятном. Затем, когда они углубляются в проблемы, вежливо прерывайте их и помогайте принять положение, в котором они говорили о приятном. Они могут обнаружить, что им трудно вернуться опять к проблеме. Попросите одних пациентов говорить о своих проблемах, когда они сидят на одном стуле, а для других разговоров попросите их пересесть на другой стул. Понаблюдайте за изменениями, когда они пересядут. Затем при обсуждении проблемы прервите их и попросите описать что-нибудь, что им нравится де дать, или просто воспоминание о приятном отпуске. Других пациентов во время обсуждения проблемы просите смеяться и улыбаться и наблюдайте, что происходит.

Что касается самих терапевтов, то они могут сделать следующее: поменяйтесь стульями с пациентом; не смотрите на пациента во время разговора о проблеме и сохраняйте зрительный контакт с ним в разговоре о приятном. Вы можете обнаружить, что пациент понимает, что его хорошее самочувствие и мысли о приятном привлекают ваше внимание. Используйте непоследовательность: Пациент «Доктор, я очень подавлен». Д-р: «Поговорим о бейсболе. Как вы думаете, кто выиграет чемпионат мира? И в это время сделайте несколько глубоких вдохов, перед тем, как закрыть глаза». П.: «Я очень подавлен». Д-р: «Отлично! Я рад, что вы проявляете себя таким образом. Кстати, где вы получили высшее образование?»

Начните наблюдать ваш способ общения с пациентом. Как вы приветствуете людей? Попробуйте по-другому. Какие выражения лица вы используете? Смешивайте их и попробуйте новые. Научитесь использовать определенные интонационные и скоростные паттерны при обсуждении приятных тем. Затем, когда пациент начинает говорить о проблемах, используйте этот интонационный паттерн. Вне сознания пациента вы прерываете его болевой паттерн, и он тут же ободряется. Помните, не существует такой вещи как гипноз без транса или паттерн без кальки..., а может быть и существует.

## Х

### ЛЕВОЕ ВСТРЕЧАЕТ ПРАВОЕ ВСТРЕЧАЕТ ЛЕВОЕ ДВА МОЗГА

Если людей спросить, то большинство из них будет настаивать, что они рациональны и реагируют на реальность. Я бы спросил их, «на какую реальность». Внутри каждого из нас существует две (по крайней мере) разделенных, различных и равных реальности. Одна «реальность» связана с левым полушарием мозга (*LH*), другая – с правым полушарием (*RH*). Профессор Бетти Эдварде (1978) выражает общее мнение исследователей мозга, утверждая, что каждое полушарие воспринимает реальность своим собственным уникальным способом. Левое полушарие специализируется на словесных выражениях, числах, аналитическом мышлении и линейно-цифровых рассуждениях. Правое полушарие специализируется на пространственности, визуальной образности, воображении, цветовых ритмах, кинестетических переживаниях и творчестве (Орнстейн, 1973; Эдварде, 1978; Бузан и Диксон, 1978). Роберт

Орнстейн говорит об этом так:

«И структура и функции этих двух „половин мозга“ в какой-то мере подчеркивает два вида сознания, которые одновременно сосуществуют в каждом из нас. Хотя каждое полушарие делит свой потенциал на многие функции, и оба полушария участвуют во многих видах деятельности, у нормального человека два полушария имеют тенденцию к специализации».

Когда вы видите уже знакомого вам человека, ваше левое полушарие опознает специфические черты, т.е. нос, рот, глаза и т.д. Однако, если бы у вас работало только левое полушарие, вы не были бы способны опознать целое. Ваше правое полушарие с его пространственной и концептуальной способностью берет отдельные куски и создает целое. Д-р Роджер Сперри из Калифорнийского Института Технологии вместе с Джо-зефом Богеном, Майклом Газзанега и др. продемонстрировали эту концепцию в исследованиях пациентов с разделенным мозгом (эпилептики, у которых левое полушарие хирургическим путем отделено от правого).

### СПЕРРИ: ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗДЕЛЕННОГО МОЗГА

В одном из ставших классическим экспериментов группы Сперри пациентам с разделенным мозгом давали задание: собрать картинку-загадку; при этом их ставили в такие условия, что они могли использовать функции только левого полушария. Фильмы об этом эксперименте показывают, как пациент сражается с кусочками и не может сложить их в целое. Один фильм показывает еще более пикантное явление: один субъект пытался сложить кусочки в картинку, используя только правую руку (левое полушарие) и внезапно, без осознания левым полушарием, он получил помощь. В фильме видно, как его левая рука (правое полушарие) подкрадывается к картинке и поправляет правую руку, пока экспериментатор не отталкивает ее прочь.

### ЦИКЛЫ ПОЛУШАРИЙ

Психологи из Дэлхаузского Университета исследовали то, что называется 90-минутным циклом мозга. Во время этих исследований им удалось выявить специфический паттерн полушарий. Когда левое полушарие достигает пика своей активности, активность правого полушария находится в своей нижней точке. И наоборот, когда активность правого полушария достигает пика, активность левого минимальна. Так как различные задачи требуют активности различных полушарий, мы могли бы поинтересоваться, что произойдет, если человек будет больше полагаться на одно полушарие и меньше использовать другое, или будет полагаться на не то полушарие для решения задачи для руки. (Если вы продолжаете удивляться, то возможные ответы далее кое-что прояснят.) В своей книге «*TTCG Evolving Brains* Бузан и Диксон показали историческую тенденцию западных обществ придавать большее значение функциям левого полушария, игнорируя и принижая аспекты правого полушария. «Западное общество придает гораздо большее значение научной и аналитической стороне умственной деятельности, чем цветовой и образной стороне.» Они также по-новому интерпретировали выражение «Вместе мы выстоим, разделенные погибнем», как соотношение функций полушарий. Так как различные задачи и виды деятельности требуют различных умственных «умений», становится понятным, почему нам требуются оба полушария, если мы хотим реализовать свой потенциал. И наоборот, я уверен, что существует прямая корреляция между большим использованием левого полушария и случаями самоубийств и безумия. Это можно сравнить с тем, что правое полушарие, чувствуя себя узником, пытается сломать «тюрьму» любым доступным ему способом.

«Он (мозг) может любить и ненавидеть, может вычислять и быть иррациональным одновременно, он может ценить деревья и любить бесконечные газетные полосы, ради которых

уничтожаются эти деревья. У него есть правое и левое полушария, которые только тогда являются противоположными, когда одно используется „ценой другого“».

(Бузан и Диксон, 1978, стр. 129)

Чтобы преодолеть тенденцию большего использования одного полушария «ценой другого», я уверен, что «левое должно встретить правое должно встретить левое».

Говоря о пациентах с разделенным мозгом, Орнстейн (1972, стр.76) проводит параллель между результатами хирургического разделения полушарий и результатами так называемого эмоционального разделения:

«Здесь наблюдалось ясное разделение двух независимых сознаний, которые в нормальном состоянии существуют в связи и сотрудничестве. В экспериментах над пациентами с разделенным мозгом мы можем точно локализовать разделение информации в системе. Сходный процесс, хотя и труднее поддающийся локализации, может лежать в основе классических фрейдовских симптомов подавления и отрицания – двух ситуаций, когда словесный механизм не имеет доступа к эмоциональной информации в других частях системы. В менее патологическом случае, когда мы выполняем действие „интуитивно“, наши слова часто не имеют смысла, возможно, потому, что действие было инициировано частью мозга, слабо связанной с языком».

## ПОЛУШАРИЯ: ВЗГЛЯД СВЕРХУ

Хотя исследование полушарий мозга показало, что каждое из полушарий может использовать потенциал другого, на практике правое полушарие принимает очень маленькое участие в развитии умения говорить. Когда человек после инсульта учится говорить снова с помощью правого полушария, он начинает говорить на уровне пятилетнего ребенка. Следовательно, с одной стороны, возможно верно полагаться на то, что левое полушарие отвечает за говорение, но с другой стороны, неверно предполагать, что правое полушарие при этом ни при чем. Напротив, правое полушарие оказывает воздействие многими способами как восхитительными и изящными, так и болезненными. Мечты, фантазии, предчувствия, «внутренние чувства», кинестетические воспоминания – вот только некоторые из них. Важны все способы коммуникации правого полушария, но для целей нашей работы мы сфокусируем внимание на двух. Во-первых, совершенно очевидно, что правое полушарие с его способностью к автономным нервным процессам отвечает за формирование так называемой психосоматической и психогенной симптомологии (Фурия, 1973; Галин, 1974; Эриксон и Росси, 1979; Хеллер гл. «Мечта 4-Изменение» в данной книге). Во-вторых, по моему мнению, мы не проявляем любое свое поведение, каким бы оно не было эксцентричным, до тех пор, пока в какой-то момент нашей жизни не «уверуем» в то, что такое поведение необходимо, чтобы защитить нас наилучшим способом, известным нам в этот момент. Поэтому, так называемые иррациональные страхи, тревоги и депрессии являются сообщениями из нашего банка памяти правого полушария о том, что мы вступаем в «реальные или воображаемые» опасные зоны. Если, как утверждают многие исследователи мозга, западные культуры полагаются на большее использование левого полушария, то к каким последствиям это приводит? Эмпирические наблюдения и обзор могут быть весьма плодотворным познавательным опытом, так же как и началом ответа. Я бы попросил вас понаблюдать за людьми вокруг вас, особенно в терапевтических ситуациях. Я уверен вы обнаружите, что люди, относящиеся к так называемой жестко компульсивной и/или перфекционистской категории, явно больше используют способности левого полушария: это люди логичные до крайности (однажды поверив, что черепаха – это лошадь, вы можете очень логично попытаться оседлать ее и поскакать верхом); без какой-либо спонтанности; склонные к серьезности, часто при отсутствии чувства юмора; стремящиеся планировать все виды деятельности до мельчайших деталей. Они часто являются вашими типичными пациентами, язвенниками, сердечниками, алкоголиками, как будто их правое полушарие пытается самоустраниться. С другой стороны, вы можете обнаружить,



что у людей, относящихся к категориям импульсивных, истерических, ненормальных и даже безумных, очевидно преобладает деятельность правого полушария. Это выглядит так, как будто они отбросили попытки жить в узких рамках левого полушария и углубились в мир фантазий правого полушария. (Некоторые исследователи считают, что шизофрения – это просто процесс мечтаний, действующий в «реальности».) Я не утверждаю, что все люди обязательно принадлежат к одной из категорий правого или левого полушария. Однако многие подходят к ним достаточно близко, чтобы дать вам пищу для размышлений.

«Способ, которым человек подходит к ситуации, – аналитический, целостный, или смешанный, – очевидно, отражает „стиль мозга“. Использование стратегий „левого мозга“ во всех ситуациях характеризует крайне аналитического человека. Человек с „правым мозгом“ напротив, является более эмоциональным и редко анализирующим.»

(«*Brain Mind Bulletins*, Январь 7, 1980, т.5, М.)

## ПОЛУШАРИЯ: СИСТЕМЫ ВЕРЫ

Следующее основное рассуждение о взаимоотношении правого и левого полушарий касается систем веры. Человек, «запертый» в левом полушарии, склонен брать одинаковые факты, применять к ним одинаковые логические последовательности и приходиться в результате к одним и тем же болезненным решениям и из этого делать логический вывод, что его представления являются точными. В конце концов, компьютер с неверной программой быстро и точно приходит к неверному ответу. Один «мифический» пример может помочь прояснить этот момент. Очень часто люди с преобладающим левым полушарием боятся любой потери контроля и уверены, что сделают что-нибудь «неверно», плохо или глупо. Стресс от сознания себя живым компьютером может привести их к уходу от реальности с помощью пьянства, освобождая таким образом правое полушарие от каких бы то ни было ограничений. Когда они логически анализируют результаты своего пьянства, то убеждаются, как опасно не быть логичным и не действовать логически. Это усиливает именно их систему веры, которая не дает им согласовать свое поведение и возможности выбора. Такой же процесс происходит и с человеком, целиком ушедшим в правое полушарие и продолжающим находить «доказательства», подтверждающие его систему веры, в которой он не может быть организованным, логичным и дисциплинированным.

А теперь, как насчет людей, попадающих в категорию хорошо приспособленных и самоактуализирующихся? (Маслоу, 1972). Будут ли они склонны к смешанному, электическому и гибкому использованию обоих полушарий? Способны ли они составлять планы, а потом следовать им? Будут ли они разумно организованны, но достаточно гибки, чтобы отбросить то, что не работает и попробовать что-то новое? Будут ли они склонны использовать творческие подходы к работе и иметь варианты, а не следовать одним и тем же проверенным шагам? Будут ли они спонтанны с хорошо развитым чувством юмора? Вы должны приглядываться и прислушиваться, пока не станет ясно. Вы можете обнаружить, что эти люди способны быть рациональными, логичными, взрослыми, когда это требуется. Они могут быть счастливыми, спонтанными, взрывными детьми, когда это лучше, и быть и теми и другими вместе, когда это подходит больше всего.

## ЦЕЛЬ: БАЛАНС ПОЛУШАРИЙ

Если, прочтя предыдущие страницы, вы пришли к заключению, что помогать людям лучше сбалансировать их полушария является вашей целью... то это отличный прыжок! Взгляните на вашу собственную жизнь, особенно на те ее моменты, когда вам что-то хорошо удавалось. Вы без сомнения обнаружите, что тогда был баланс между спонтанным творчеством и целенаправленной дисциплинированностью. Т.е. одновременное включение правого

и левого полушария. Теперь вспомните один из ваших терапевтических успехов, когда пациент «собрал их вместе». Вам станет ясно, что двигаясь к своей терапевтической цели, они не только сломали свои саморазрушающие паттерны, но приблизились к взаимному использованию полушарий. В своей книге «*The Furthest Reaches of Human Natures*» Абрахам Маслоу описал самоактуализирующегося человека как наивысшее достижение. Перефразируя Маслоу, самоактуализирующийся человек способен оставлять повседневную реальность, чтобы полностью погрузиться в творческий процесс, возвращаться к реальности, выбирать то, что может получиться, составлять план и претворять его в жизнь. Если мы переведем это на язык нашего обсуждения, то самоактуализирующийся человек способен оставлять в стороне деятельность левого полушария, чтобы полностью использовать деятельность правого, а затем использовать левое, чтобы сделать реальностью творчество правого. Орнштейн (1972) предсказывал, что если используется каждая из сторон мозга, обе части вместе вырабатывают больше, чем при использовании каждой из сторон по отдельности. Как в концепции синергизма, сумма частей будет больше, чем части по отдельности.

### ПОЛУШАРИЯ: ГИПНОЗ

Гипноз по своей природе может быть одним из наиболее эффективных способов помочь человеку двигаться в направлении баланса полушарий и самоактуализации. Исследования полушарий показывают, что когда человек входит в «другое состояние», его правое полушарие становится более активным, в то время как левое полушарие отдыхает. В этом состоянии процессы правого полушария становятся более очевидными и человеку становится легче осознать эти процессы. Так как гипноз является воображаемым состоянием, которое порождает сенсорные реакции (Эриксон и Рос-си, 1979; Крогер, 1976; Уолберг, 1964), человек оказывается полностью вовлеченным в «другую реальность», открывая таким образом каналы коммуникации между левым и правым. В большинстве случаев гипнотическое состояние если не изменяет представления и ограничения левого полушария, то, по крайней мере, существенным образом оставляет их в стороне или задает им вопросы. Спросите гипнотически наивных людей, могут ли они анестезировать свою руку, произнося в уме определенные слова. Многие выразят сомнение. Испытав же гипнотическую анестезию, они могут не вернуться к этим убеждениям никогда. Никакие факты в мире не убедят их так сильно, как собственное осознание испытанного. Те из вас, кто использует гипноз, могут проверить это утверждение. Вспомните удивление субъекта, испытавшего левитацию руки.

### АМНЕЗИЯ ПОЛУШАРИЙ

Как уже утверждалось, пациенты с хронической болью заявляют, что им больно всегда. Так как боль запоминается их левым полушарием, то там, где нет боли, им нечего и запоминать. У них развивается амнезия на отсутствие боли (Эриксон и Росси, 1979). Точно также большинство из нас не хранит в памяти левого полушария все случаи использования баланса полушарий. Даже у людей с так называемой дисфункцией бывает такой баланс в свободные от тревог моменты жизни. Так как реальность их левого полушария фокусируется и замыкается на их проблеме, где баланса практически нет, они имеют тенденцию забывать все свои сбалансированные моменты: вождение машины, езду на велосипеде, чтение, письмо, узнавание друг друга, завязывание ботинок и т.д. Исследования показали, что люди эффективно справляются с 70-80 % жизненными требованиями. А на 20-30 % или в некоторых случаях до 40 % они забывают как одновременно включать левое и правое. Гипнотическое состояние, благодаря тому, что оно освобождает образность и фантазию, может помочь человеку не только снова испытать свои переживания в моменты успешного баланса, но и «увидеть и почувствовать» себя, применяющими эти свои способности для решения теперешних проблем.

Помогая человеку «пережить» снова свое обучение езде на велосипеде, чтению и письму, завязыванию ботинок, т.е. ситуации, когда он однажды сомневался в своих способностях, мы тем самым помогаем ему прервать его левополушарную ограниченность.

## СЛУЧАЙ 9: ПРЕДИСЛОВИЕ

Чтобы оценить эффективность применения гипноза, я приведу случай, потребовавший всего двух сеансов для излечения пациента. Хотя к успеху привели несколько факторов, ключевыми элементами были использование фантазии (гипнотической) и воспоминаний правого полушария о компетенции. Пациентом был недавно разведенный мужчина 30 лет. Он жаловался, что боится встречаться с женщинами. Он верил, что потерял уверенность в том, что он знает, как это нужно делать. С самого первого сеанса он утверждал: «Я не могу представить, как я подхожу к женщине, никак! Я боюсь. Я буду выглядеть глупо, и это приводит меня в ужас». На более позитивной ноте он говорил о себе как об отличном теннисисте. Переводя его жалобу на язык нашего изложения, я бы сформулировал ее следующим образом: его «логические» (левое полушарие) опыт и вера состояли в том, что он не может иметь успеха у женщин, что он «знал», что будет выглядеть глупо. Как уже говорилось, люди, которые больше полагаются на функции левого полушария (как в общих случаях, так и в области проблемы), склонны испытывать сильный страх показаться глупыми и не использовать свое творческое воображение (правое полушарие) как метод решения своих проблем. Они склонны брать одинаковые факты, применять к ним одинаковую последовательность действий и заканчивать в одинаковом тупике. С другой стороны, пациент чувствует себя хорошо, думая о своей способности играть в теннис. Так как в какой-то момент своей жизни он еще не был искусным игроком, он должен был, по крайней мере в этой ситуации, преодолеть свой страх выглядеть глупо. Другими словами, в его банке памяти (опыт правого полушария) есть умение чувствовать себя уверенным (в теннисе) и способность научиться чему-то новому. Задача, следовательно, состояла в том, чтобы помочь ему преодолеть ограничения левого полушария и использовать творческое воображение правого полушария, чтобы найти новый способ решения его проблемы. Так как результатом гипноза является увеличение активности правого полушария и уменьшение активности левого (что заставляет человека свернуть с проторенной дорожки), была использована комбинация гипноза и того, что Эриксон определяет как «вплетенное внушение». Это позволило освободить его творческое воображение, сделать его способным испытать уверенность (относящуюся к теннису) и распространить эту уверенность на область проблемы.

## СЛУЧАЙ 9: ТЕННИС

Следующий текст воспроизводит важнейшие моменты двух сеансов:

*Д-р:* Итак, вы уверены в своих теннисных способностях?

*П:* Да! Мне это действительно хорошо удается.

*Д-р:* Это замечательно. А что вам кажется наилучшими сторонами вашей игры?

*П:* Поддача, удар с задней линии и то, как я выхожу к сетке.

*Д-р:* Мне всегда было трудно двигаться близко у сетки, но вы, кажется, **УВЕРЕННЫ**, **ДВИГАЯСЬ БЛИЗКО** (большие буквы означают, что это произносится медленно в низкой тональности, отмечая *уверенность* и *движение вблизи* как отдельные сообщения).

*П:* Для этого требуется только практика.

*Д-р:* Правда? (сказано с сомнением в голосе и на лице).

*П:* Да, вам нужно только потренироваться. (П. теперь представляет важность практики и вынужден усилить это из-за сомнения, выраженного доктором.)

*Д-р:* Каким образом вы осознаете свою уверенность в теннисе?

*П:* Что? Я не понимаю.

*Д-р:* Когда вы отправляетесь в путешествие, скажем в Лас-Вегас, вы знаете, что прибыли, когда видите яркие огни и вывески; вы знаете, что действительно закончили трапезу, когда чувствуете себя сытым; вы узнаете свою любимую музыку, когда слышите мелодии (использование всех систем – визуальной – кинестетической – аудиальной), начиная с визуальной, так как он раньше сказал: «Я не могу представить себя подходящим к женщине... Я боюсь, что буду выглядеть глупо». Эти утверждения показывали, что по крайней мере в области проблемы, его заклинило в визуальной системе, т.е. он рисовал себе картины (В) какого-то провала в будущем, возможно, основанного на каком-то предыдущем визуальном опыте, а затем он чувствует (К) реакцию на эти картины. И в действительности оказывается, что его внутренняя реальность становится более реальной, чем внешняя.

*П:* Я не уверен, что вижу, что вы имеете в виду, но полагаю, что у меня есть эти ощущения.

*Д-р:* (Голова слегка наклонена вправо по направлению следующего сообщения в левое ухо пациента (RH), речь медленная в низкой тональности.) (С этого момента большими буквами выделяется произносимое с наклоном головы, медленно и пониженным тоном.) ПРАВИЛЬНО! ЭТО ОЩУЩЕНИЕ! Расскажите мне побольше о вашем хорошем твердом ощущении (прибавляя, что ощущение хорошее и твердое и, конечно, вы можете ощутить что-то твердое).

*Я:* (Глаза слегка направляются вправо вверх, пока он «ищет» свое воспоминание об этом твердом ощущении; он начинает расслабляться, заметно изменение дыхания.) Я чувствую хорошее... (точки означают паузу) что-то сильное...(глаза вправо вниз, показывая переключение в кинестетическую систему, и он, очевидно, ощущает позитивную реакцию. Это подтверждает, что источник его проблемы находится в визуальных воспоминаниях и ожиданиях)... приходит также ощущение возбуждения и хорошего самочувствия.

*Д-р:* Как, по-вашему, вы выглядите, когда... ЧУВСТВУЕТЕ УВЕРЕННОСТЬ? (скрытое внушение вначале, чтобы помочь пациенту в ассоциации хороших ощущений с визуальными образами).

*П:* (улыбаясь) Я никогда не смотрел на себя, но мне кажется, я выгляжу немного гордо... и уверенно. (С этого момента он сидит на стуле прямо, расправив плечи, его голос набирает силу, реально показывая, как он выглядит и что чувствует.)

*Д-р:* ПРАВИЛЬНО!... Совсем как вы выглядите сейчас (вводя более приятные переживания в его визуальную систему)... а когда вы сыграли отличный сет и обсуждаете его, как звучит ваш голос теперь? (Смешивание прошлых переживаний «сыграли сет» с настоящим «как звучит ваш голос теперь», и начало позитивной ассоциации с его речью.)

*П:* Мне кажется, так, как он звучит сейчас (признание того, что он испытывает сейчас).

*Д-р:* ЭТО ЗАМЕЧАТЕЛЬНОЕ ЧУВСТВО... ТЕПЕРЬ... не так ли? (Доктор добавляет улыбку к тону голоса, наклону головы и т.д.)

*П:* (кивая головой, улыбаясь) Да! Я хотел, чтобы так было, когда я разговариваю с женщиной (показания к тому, что он соединяет переживания и распознает потенциал).

*Д-р:* Но у вас не... ВСЕГДА БЫЛА УВЕРЕННОСТЬ... (бессознательное внушение), когда вы только начинали играть в теннис (усиление связи между двумя переживаниями: начало без уверенности, работа над этим и приобретение уверенности. В этот момент наклон головы и т.д. становится автоматическим толчком, настраивающим пациента на положительную реакцию. Действие бессознательного внушения). Вы знали, что страх – это ничего кроме как ЗА...БЫВАНИЕ ВАШЕЙ УВЕРЕННОСТИ?

*Я:* (улыбаясь) Вы хотите сказать, что я знаю, как быть уверенным, но только забыл? (показывая, что он вспоминал бессознательное внушение).

*Д-р:* ПРАВИЛЬНО! (наклон головы, тон голоса, улыбка), и если вы забыли, то у вас это должно где-то остаться. Нельзя забыть то, чего не знал. (Слово «забывание» выше было сказано очень медленно с небольшой паузой между «ЗА» и «БЫВАНИЕ»). Дополнительно к сообщению пациент сознательно воспринял, что было бессознательное внушение: СТРАХ –

**ЭТО ЗАБЫВАНИЕ УВЕРЕННОСТИ**, т.е. нужно использовать сигнал страха как толчок к воспоминаниям как быть уверенным. Это позволяет использовать опыт его реальной жизни для того, чтобы помочь запустить новую реакцию.) Однако в прошлом вы ужасно пугались, когда пытались говорить с женщинами (сказано скучным, почти порицающим тоном, а использование прошедшего времени подразумевает, что это было только в прошлом).

*П:* (горбится, голос дрожит) Да, это действительно пугало меня. (Пациент начинает думать о страхе в прошедшем времени: пугало, а не пугает.)

*Д-р:* (наклон головы, тон голоса, улыбка) **НО ВЫ ЗНАЕТЕ КАК ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ХОРОШО ВО ВРЕМЯ ЩЕЛЧКА** (щелканье пальцев прерывает его паттерн или реакцию, в то время как наклон головы и остальное вызывают ассоциирующиеся с ним хорошие чувства).

*П:* (задерживает дыхание, затем медленно выдыхает, расслабляется и улыбается) Я не знаю, что вы делаете, но я чувствовал себя плохо и почувствовал снова хорошо *Д-р:* (наклон головы, тон голоса, улыбка) **ПРАВИЛЬНО!** (голова в нормальном положении, нормальный тон) Какая-то часть вас знает как (пауза, наклон головы и т.д.) **ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ХОРОШО... КОГДА БЫ ВЫ НЕ... ЗАХОТЕЛИ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ХОРОШО!**

В этот момент я начал рассуждать об его игре в теннис вообще, особо подчеркивая чувство неуверенности вначале, и что затем, по мере тренировок, становится все легче и легче. Эта тема повторялась несколько раз при обсуждении различных аспектов игры:

обучение умению подавать подачи, обучение мягкому удару на задней линии и т.д. Так как пациент уже знал все это, была надежда, что это пробьется в сознание, и так как он знал чего он хочет, — уверенности в отношениях с женщинами, — он должен был воспринимать важнейшие части сообщения: практика ведет к умению и уверенности, а применение этого ведет к цели. (Эриксон и Росси, 1979). Во время этих кажущихся повторений я начал вводить внешнюю информацию: «Один из важных аспектов, которым вы научились автоматически, видеть мяч с интересом (намеренно неверное предложение, — прочтите его снова). Совсем так же как вы **СЕЙЧАС СМОТРИТЕ НА МЕНЯ С ИНТЕРЕСОМ**, (голова и тон, без улыбки), чтобы отреагировать автоматически... на мяч без раздумий, совсем как вы **НАЧИНАЕТЕ СО МНОЙ** (голова, тон, неправильное предложение), держа эту ракетку (утверждается, как будто он держит ракетку: ведет к отсоединению) и **ЭТА РУКА** (наклон головы) научилась **ДВИГАТЬСЯ АВТОМАТИЧЕСКИ**, как будто с собственным мозгом (правая рука делает слабое движение). **ИМЕННО ТАК, ПРАВИЛЬНО** (наклон головы, соединение двух предложений вместе) и я действительно не знаю, какая рука... **НАЧНЕТ ПОДНИМАТЬСЯ** (наклон головы) и остается около лица (правая рука подергивается сильнее) (длинная пауза 10-15 секунд) **ПРАВИЛЬНО** (наклон головы) (10-15 секунд пауза) **ЭТО...** удовольствие испытывать это... **ОЩУЩЕНИЕ ПОДЪЕМА** (двойное сообщение; то, что вместе с паузой означает движение, означает удовольствие, и все вместе означает удовольствие делать это движение). (Рука пациента дергается несколько раз, затем медленно, слегка подергиваясь начинает подниматься вверх)».

*Д-р:* Ваше подсознание решает, когда вы... **ЗАКРОЕТЕ ГЛАЗА**, в то время как **РУКА ПОДНИМАЕТСЯ... ИЛИ КОГДА ОНА КОСНЕТСЯ ВАШЕГО ЛИЦА**. (Сказанное подразумевает, что у него есть подсознание, и что оно может решать, плюс использование иллюзий выбора. Он закроет глаза, когда выберет сам.) Сознательно **ВЫ МОЖЕТЕ УДИВИТЬСЯ, ГДЕ ВАША РУКА КОСНЕТСЯ ЛИЦА...** или **Я МОГ ОШИБИТЬСЯ, И ВЫ ВОВСЕ НЕ УДИВИТЕСЬ!** (это помогает ему осознать, что его сознание не знает, что может сделать подсознание, и подразумевает, что он выполнит внушение. Я дал ему шанс доказать, что я ошибаюсь. Он вовсе не обязан удивиться).

Глаза пациента медленно мигают, затем закрываются, дыхание глубокое, лицевые мускулы расслаблены, и он переходит в обычное гипнотическое состояние. Его рука поднимается, через несколько минут касается лица и остается там.

*Д-р:* Если я захочу, чтобы ваша рука опускалась с какой-то скоростью, не обращайтесь внимание, я хочу, чтобы вы сопротивлялись этому и не позволяли ей опускаться быстрее,

чем вам будет удобно, что должно быть не раньше, чем вы погрузитесь еще глубже. (Рука пациента остается около лица три-четыре минуты, и я говорю мягко два или три раза: «Правильно», в то время как явно он погружается в транс, т.е. дышит медленно, лицевые мускулы становятся еще более расслабленными. Когда рука начинает опускаться, я говорю снова.)

Пациенту в форме простого рассказа я напоминал, как он учился в детстве ездить на велосипеде, на роликовых коньках, играть в спортивные игры и т.д. Каждая история длилась около трех минут, подчеркивая вначале легкий испуг, но вместе с тем желание научиться, тренироваться, терпеть неудачи и делать новые попытки, наконец, овладеть навыками и приобрести уверенность. В конце каждой истории я говорил: «ПРАВИЛЬНО», усиливая ассоциативный фактор. Ему было сказано, что он может вернуться в сознательное состояние, когда ему понадобится, но не раньше, чем увидит конкретное событие в своей жизни, когда он научится быть уверенным, и сможет вызвать в себе эти чувства. Примерно через десять минут он открыл глаза.

*П:* Это было здорово. Я чувствую себя хорошо. *Д-р:* ПРАВИЛЬНО! Обучение новому всегда интересно, но у меня есть проблема (намеренно изменяется тема и прерывается его сознательный процесс) и мне необходима ваша помощь.

*П:* (мигает глазами и внимательно смотрит) Что я могу сделать?

*Д-р':* Ну хорошо, терапевту необходимо то, что называется данными базовой линии (дано несколько примеров таких данных). Так как я не могу влезть к вам внутрь и посмотреть, что происходит, когда вы смотрите В ПРОШЛОЕ (наклон головы, медленная речь) и нам необходимо что-нибудь, чтобы оценить ваш прогресс, у меня есть к вам поручение.

*П:* О'кей.

*Д-р:* Я хочу, чтобы вы взяли маленький блокнот, пошли и попытались быть отвергнутым пятью женщинами за неделю. Подходите к ним любым приемлемым способом и обращайтесь особое внимание на свои реакции. (Пациент становится несколько нервным.) Важно увидеть (возврат к визуальной системе), как вы ощущаете и видите, что с вами происходит. Это даст нам информацию необходимую для того, чтобы помочь вам. Конечно, вы можете отказаться, но при этом вы будете выглядеть глупо, прося помощи и отказываясь помочь. (Намеренно используется его страх «выглядеть глупо», чтобы побудить его действовать. Это, двойная связка. К тому же, выполняя поручение, ему придется встречаться с женщинами.)

*П:* Ладно, мне это не очень нравится, но было бы глупо заплатить вам за помощь и отказаться сотрудничать с вами.

*Д-р:* ПРАВИЛЬНО (наклон головы, тон голоса вызывающий его положительные ассоциации для решения новой задачи). Теперь наше время истекло. Мы встретимся через неделю и, имея данные вашей базовой линии, сможем действительно начать работать.

**ВТОРОЙ СЕАНС:** пациент входит с улыбкой и выглядит очень довольным.

*П:* Я не смог в точности выполнить ваше поручение и получил отказ только от двух женщин. За прошедшую неделю мне довелось встретиться с шестью дамами, и у меня было два свидания. Это нужно было видеть, я ВЫГЛЯДЕЛ ХОРОШО (голос у пациента твердый, он выглядит очень довольным, а его рассказ, что он встретился с шестью женщинами и при этом выглядел хорошо, показывает, что теперь в визуальной системе он видит положительные переживания).

Далее пациент рассказывал о своей первой попытке, о страхе, который стал уменьшаться, и о растущей уверенности. «Это становилось все проще». Каждый раз, когда он чувствовал страх, он вдруг вспоминал, что это значит, что он забыл быть уверенным. Он также уверенно заявил, что его проблема решена.

*Д-р:* ПРАВИЛЬНО! (улыбка, наклон головы, тон голоса). Теперь вспомните, как эта рука начала подниматься на прошлой неделе (пациент смотрит на свою правую руку, которая начала подергиваться). Вы знаете, как воспроизвести те же переживания ТЕПЕРЬ! (Глаза закрываются, и пациент погружается в гипноз.)

Баланс гипнотических переживаний заключается в наложении его умения играть в тен-

нис на встрече с женщинами. «Вы горды и уверены в своей подаче и когда чувствуете, что можете увидеть, как подаете подачу женщине, которая находится на другой стороне от сетки, вы знаете, как выйти вперед к сетке и справиться со всем, что мешает вам. Точно так же вы можете пойти на встречу с женщиной и увидеть, как справляетесь с этим.» Чтобы усилить его движения к цели, было использовано много историй, сравнивающих теннис со встречей с женщиной. Можно было уверенно сказать, что он достигнет цели.

Хотя формально я за ним не следил, мне было известно, что он общался с несколькими женщинами, одна из которых сообщила мне, что его дела идут все лучше и лучше, совсем как в теннисе!

## XI

### РЕАЛЬНОСТЬ... РЕАЛЬНА??? СОГЛАСОВАННАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

Ученые, исследующие поведение человека, спорили и продолжают спорить, что составляет реальность, существует ли реальность, почему реальность и *ad nau-seum*. Несмотря на дебаты, было достигнуто одно общее согласие в том, что существует согласованная реальность. Как подразумевает название, общее соглашение касается того, что называть определенными вещами и насколько в общем мы должны реагировать на эти вещи. Мы, по крайней мере, в нашем обществе, в общем соглашаемся, что стул – это стул, и что мы можем сделать со стулом (будьте внимательны...). Мы знаем, что не можем, по крайней мере в данный момент нашего развития, раскинуть руки и полететь. Но все согласны, что пляж – это пляж, дерево – это дерево и т.д. В очень узком смысле, мы можем утверждать, что согласованная реальность – это, в основном, функция сознательных процессов, т.е.: я вижу дерево и принимаю этот объект за дерево. Таким образом, мы имеем общее соглашение, касающееся реальности этого дерева. Однако реакция отдельного человека на это дерево может быть более важна, чем ваше соглашение.

«Дерево – это дерево, – хотя его значение для человека, который видит его („Истина“), зависит от его отношения к нему. Дает ли оно ему плод или тень, или является препятствием на его пути?»

( *Surveing Kierkegaard* , Хорнер и Бюхлер, 1969)

### ВНУТРЕННЯЯ РЕАЛЬНОСТЬ

Наша внутренняя (субъективная) реальность и, следовательно, наша реакция на это дерево, может быть полностью отличной от внутренней реальности другого человека. От этого фактора (внутренней реальности) зависит наша индивидуальная уникальность. Нет двух людей, которые ощущали бы и реагировали бы на пляж совершенно одинаковым образом. Нет двух людей, которые ощущали бы и реагировали бы одинаково на картинку. Я уверен, что наша внутренняя реальность создает разительное различие всех нас друг от друга. Если бы не эта «реальность», мы бы все ходили в серой фланели в полоску с расстегнутыми пуговицами или соответствовали бы другому какому-либо еще стереотипу.

Мужчина входит в комнату. В дальнем углу он видит женщину. Он начинает испытывать сильное возбуждение и обнаруживает, что его очень тянет к ней. В этот момент, на уровне сознания, он видит только определенные физические характеристики: возможно, светлые волосы, голубые глаза, красивую фигуру или что-то еще. (Мужчины могут свободно изменить это описание, а женщины – заполнить его своей любимой фантазией.) В комнате может быть много других женщин, и мы можем прийти к общему соглашению, что все они по крайней мере, так же привлекательны, как и эта женщина. Несмотря на это, наш герой стоит, поглощенный своими переживаниями, и почти забывает о других женщинах. По всей

вероятности он не осознает, что в своей внутренней реальности он реагирует на целую историю прошлых бессознательных ассоциаций. Возможно, ее волосы такого же цвета, как у его первой любви в детстве; ее губы такие же, как у первой девушки, которую он поцеловал; ее улыбка такая же, как у первой женщины, с которой у него были близкие отношения. В «реальности» он реагирует вовсе не на нее. На самом деле «видение» этой женщины вызывает в нем его прошлые— переживания, связанные с женщиной, и внутренняя реальность для него становится более «реальной» и важной, чем внешняя или согласованная реальность. В его согласованной реальности нет знаний об этой женщине, кто она, на кого похожа, что ей нравится. На самом деле она может оказаться человеком, которого он не выносит. Несмотря на это, он стоит здесь, и в то время как он отчаянно пытается «вычислить» как подойти к ней, его сердце колотится, ладони влажные, мысли сконцентрированы только на ней. Вы можете... ТЕПЕРЬ СПРОСИТЬ СЕБЯ... чья реальность реальна... по крайней мере, для него?

Где-то в этой книге есть раздел о системах веры. Однако здесь я хотел бы подвести итог этой главе. Все, что мы видим, чувствуем, слышим и «знаем»,— все это характеризуется, постигается, фильтруется, откликается на что-то на основе наших внутренних систем веры. Способ, которым мы научились видеть, интерпретировать и реагировать, индивидуален для каждого из нас. «Внутренняя реальность» подсознания может полностью отличаться от согласованной реальности нашего сознания. В своей работе «*The Split Brain in Man*» Газзанега (1967) слегка касается этого вопроса, утверждая, что «...это происходит так, как будто в нашем мозгу содержится две отдельные сферы сознания».

## МОНСТРЫ И ВОЛШЕБНЫЕ ПАЛОЧКИ

Когда моему сыну было три или четыре года, он решил, что бейсбольный и футбольный мячи по ночам, когда погашены все огни, становятся чудовищами. Он «видел» как они оживают. Они выглядят злобными и пытаются схватить его. Если подумать об этом рационально, все это не имеет смысла. Наша согласованная реальность знает, что этого не может быть. Я с женой (Х) пытались объяснить ему, что реально, а что нет. Он слушал очень внимательно, а когда мы закончили, сказал: «Но они приходят, чтобы схватить меня». Неизвестно для каких целей его подсознание сотворило эту внутреннюю реальность, и она внезапно «выскочила» наружу, чтобы стать его внешней реальностью. Логические, фактические, прямые объяснения левого полушария ни к чему не привели. Затем мы решили попробовать стать нелогичными (некоторые могут назвать это творчеством). Мы пошли в ближайший магазин и купили деревянную палку в два фута длиной и полдюйма в диаметре, а затем завернули эту палку в мягкий бархат и прикрепили на один конец золотую кисточку. После этого мы взяли коробку из под роз и положили туда будущую «волшебную» палочку. Мы принесли эту коробку домой и объяснили сыну, что ходили к волшебному доктору, и этот волшебный доктор сделал волшебную палочку, которая должна испугать и прогнать всех чудовищ. Затем мы передали ему «волшебные» слова, которые нам сказал волшебный доктор. Мы объяснили ему, что в течение двух или трех ночей он должен направлять волшебную палочку на чудовищ и произносить волшебные слова. Вечером мы все вместе зашли к нему в комнату и проделали торжественную церемонию открывания коробки и вручения волшебной палочки. Он взял палочку и с большой решимостью прошелся по комнате. В каждом углу он останавливался, направлял волшебную палочку и говорил волшебные слова. Эту ночь он спал без обычных кошмаров и внезапных пробуждений. На следующий вечер он пошел в свою комнату один и повторил магический ритуал. После третьей или четвертой ночи он поставил волшебную палочку в угол и больше к ней не притрагивался. С тех пор он спал спокойно и больше не говорил о чудовищах. Через две недели он отдал нам волшебную палочку и сказал, что она ему больше не нужна. Мораль этой истории такова: так как его бессознательные процессы, основанные на его системах веры, создали внутреннюю реальность с чудовищными мячами, для решения проблемы следовало заставить его бессознательные про-



цессы создать такую внутреннюю реальность, которая верила бы в лекарство более могущественное, чем чудовища. Традиционные методы привели бы к выявлению причин, а также доказательства, что чудовищ не существует, или «измеряли» бы глубину его чувств, или помогли бы ему избавиться (вырваться из) от страха/гнева/враждебности/беззащитности. Затем через несколько месяцев (или лет) у него появилась бы возможность скопироваться с «Проблемой». Вместо этого он за несколько дней не только научился как разрешить проблему... но и разрешил ее.

## БЕЗУМИЕ И ТВОРЧЕСТВО

Для меня подсознание и его внутренняя реальность – это чудесная, творческая, динамичная и волнующая область. Уже высказывалась мысль о том, что бессознательный процесс сходен с шизофреническим. Я уверен, однако, что так называемый шизофренический процесс направленный на решение проблем, и открытие чего-то нового – это творческий процесс. Тот же самый процесс, но направленный на создание ограничений и страхов может быть назван безумием. Перефразируя Джорджа Сантаяну, можно сказать: «Творчество – это всего навсего безумие, направленное на пользу». Еще одна история поможет прояснить этот процесс. Много лет назад мы жили на втором этаже двухэтажного дома. У моей дочери, которой в то время было три года, появилась привычка прыгать по несколько раз с кровати, играя в какую-то игру, понятную ей одной. Однажды вечером наш сосед с нижнего этажа поднялся к нам и пожаловался на шум. Моя жена пошла к дочери и сказала ей: «Больше так не делай, дядя снизу очень сердится». Позже этой ночью дочь была беспокойной. Когда мы попытались успокоить ее, она сказала нам, что дядя, живущий в ковре, очень сердится на нее и собирается ее обидеть. Мы попытались ей объяснить понятие сверху/снизу в отношении этажей, но она была слишком мала, чтобы понять это. Мы даже водили ее на нижний этаж, чтобы показать, где живет дядя снизу. Все, что она смогла понять так это то, что дядя, живущий в ковре, очень на нее рассердился за то, что она прыгает. Мы, взрослые, знаем, что это просто смешно. Мы, взрослые, думающие логически, знаем, что человек не может жить в ковре. Мы, логичные взрослые, которые плюют через левое плечо, стучат по дереву, наступают на трещины, знаем, что эта маленькая детская вера к нам совершенно не относится. (Поэтому в нашей книге не будет 13 главы, 13 страницы... Реальность... реальна?)

## ОБРАЗЫ РЕАЛЬНОСТИ

Как уже утверждалось, когда пациент приходит в кабинет терапевта, он приносит с собой свои внутренние системы веры: приобретенные навыки, знания, переживания и индивидуальные реальности. Этот человек живет в основном в той же самой внешней реальности, что и терапевт, и имеет многие из тех же возможностей. Однако внутренняя реальность этого человека может быть устроена так, что он блокируется от видения доступных возможностей. Реально получается, что он загипнотизирован, или гипнотизирует себя сам, таким образом, что видит то, что уже видел, слышит то, что уже слышал, и чувствует то, что уже чувствовал.

«Давайте вспомним. Мы никогда не имеем дела с реальностью, как таковой, но скорее с образцами реальности – т.е. с описаниями. Хотя число потенциально возможных описаний очень велико, наш образ мира позволяет нам видеть только одну возможную, приемлемую и разрешенную точку зрения. Более того, это единственное описание также предполагает только одно возможное, приемлемое и разрешенное решение, и если у нас не получается, мы пытаемся снова и снова, или, другими словами, мы применяем рецепт. делать больше то же самое"».

(Вацлавик, 1978, стр. 119)

Терапевт, настаивающий на прямой атаке на системы веры пациента, использует моло-

ток в качестве единственного инструмента и в результате лечит пациента так, как будто он гвоздь. Так как запросто может существовать внутренняя реальность, с которой прыгают с кровати и сердят человека, живущего в ковре, прямая атака на системы веры пациента не приносит пользу. Она может даже обидеть и привести к... СОПРОТИВЛЕНИЮ. Придумать бессознательный процесс, использующий то же самое творчество, которое породило проблему, для решения проблемы было бы куда более эффективным методом. К тому же это гораздо интересней, как для терапевта, так и для пациента.

## ГИПНОТИЧЕСКИЙ МОНСТР

Ко мне за помощью обратилась женщина, страдающая приступами сильной тревоги при взаимоотношениях с мужчинами. Она описала свою реакцию как чувство, что она тонет или задыхается, и утверждала, что испытывает это физически. Эта женщина боролась со своей проблемой около двух лет и, по ее мнению, достигла большого прогресса: «поняла» динамику, стала проницательной и почувствовала свою силу в контроле над «плохими» чувствами. Она верила, что теперь готова избавиться от своей проблемы раз и навсегда, и признавала, что ее проблема не имеет никакого «логического» смысла. Она усиленно читала литературу по психологии, терапии и межличностным взаимоотношениям. Но несмотря на все свои усилия, она опять почувствовала себя в тупике и сказала: «Я начинаю терять надежду». Во время второго сеанса я помог ей войти в состояние, которого не существует... — гипноз. Я попросил ее «вернуться» к тому времени, когда она впервые почувствовала эти дурные чувства, дать мне сигнал поднятием большого пальца левой руки. И как только сможет их действительно почувствовать. После того, как она просигналила и явно почувствовала дискомфорт, я велел ей позволить своей творческой части создать ужасное чудовище, ясно увидеть его и почувствовать весь страх, как будто оно собирается уничтожить ее. Затем я попросил ее вообразить, что безопасного пути бегства не существует. Через несколько мгновений появились явные признаки усиливающегося дискомфорта: ритм дыхания сильно увеличился, на лбу и над верхней губой выступил пот. Она явно испытывала сильное возбуждение. В этот момент я сказал ей следующее: «Сейчас самое время вам решить: победить ли вашего монстра одним ударом, или сморщить нос и прогнать его, или захлопать ушами и просто улететь, оставив монстра там, где ему полагается быть... в прошлом. Сейчас не торопитесь, потому что ваше бессознательное может выбрать комбинацию из этих возможностей или придумать лучшие варианты». Сейчас мы уже знаем, что ни одна из этих инструкций не имела логического смысла, но все же, несмотря на чепуху, что-то стало происходить. Через несколько мгновений она несколько раз глубоко вздохнула и очень медленно выдохнула, ее тело начало расслабляться, и она стала хихикать. Через пять минут она открыла глаза и улыбнулась своей очаровательной улыбкой. Она сказала мне, что почему-то знает, что теперь может больше не бояться, что каким-то образом, когда появилось чудовище, она почувствовала в себе силу и каким-то образом сумела от него избавиться.

## СНЕЖНЫЙ ЧЕЛОВЕК КАК РЕАЛЬНОСТЬ

Когда моей дочери было около четырех лет, мы с женой впервые взяли ее посмотреть на снег. Она захотела слепить снежного человека, и мы помогли ей. В результате получился «малыш» размером около 2,5 футов в высоту. Дочка была очень возбуждена и довольна своим произведением. Когда, возвращаясь с гор, мы ехали обратно, дочь увидела своих друзей. Она попросила меня остановиться, чтобы рассказать им о снежном человечке. Она выбралась из машины и возбужденно начала рассказывать. При его описании она рисовала жестами картину, по которой выходило, что человек был ростом около 4 футов. Она почти удвоила его высоту. Через два дня мы все пошли позавтракать к моим родителям. Наша дочь нача-

ла рассказывать о своем снежном человечке и сказала: «Дедушка, я сделала снежного человечка больше чем ты». Мой отец в это время был 5 футов 10 дюймов ростом и обладал более, чем излишним весом. Это заставило меня подумать о том, как работает наше воображение: для ребенка, если он не имеет возможности видеть реальный объект, снежный человек становится все больше и больше. И если это может быть со снежным человечком, то что же говорить о чудовищах, которых мы создавали, когда были детьми? Они вначале были не больше 6 дюймов ростом, но пока все эти годы мы убегали от них, бьюсь об заклад, наша внутренняя реальность вырастила их до сорока семи футов высотой и очень, очень страшными. Т.к. наша творческая часть бессознательного сделала наших монстров такими большими, то она знает и то, как нам сморщить нос, чтобы уменьшить их размеры. Но это совсем другая реальность... реальная!

## XII

### БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ ПРОТИВ СОЗНАНИЯ

Среди множества моих «любимых мозолей» выделяется одна: многие люди, использующие гипноз, так же как и терапевты всех мастей почти не используют существование так называемого бессознательного. Они обсуждают бессознательные процессы, бессознательные проблемы и бессознательные конфликты. И все же, когда дело доходит до терапии, они действуют так, как будто бессознательного не существует. Можно с уверенностью сказать, что они не сознают бессознательных процессов. Они попытаются объяснить своим пациентам особыми логическими приемами, в чем состоит их проблема и ее решение, и их пациент, если только он не с другой планеты, наверняка, услышит любые логические советы. Более того, пациент, вероятно, уже слышал «ответ» много раз, но если бы это было решением, я уверен, что он уже давно решил бы свою проблему.

«Однажды в одном месте молодые мужчина и женщина ползали на четвереньках. Казалось они настойчиво что-то ищут. Мимо проходил добрый и мудрый странник и спросил их: „Что вы ищете?“ Они ответили: „Мы ищем очень важные ключи, которые должны открыть в нашей жизни очень важные двери“. Странник сказал: „Это действительно важно! Давайте я вам помогу“. Он опустился на колени и тоже начал искать затерявшиеся ключи. После долгих поисков странник сказал: „Я не могу здесь найти никаких ключей... А где вы их потеряли?“ „В сотне миль отсюда в чистом поле“, – ответила пара. Странник сказал: „Но если вы потеряли их в поле в сотне миль отсюда, почему же вы ищете здесь?“ „Ну, – сказала пара, – здесь очень хорошее освещение, и эта местность для нас очень хорошо знакома"»

(Старая арабская сказка... слегка модернизированная)

### ПОДСОЗНАНИЕ ПРОТИВ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО

Некоторые предпочитают использовать концепцию подсознания. Я предпочитаю концепцию бессознательного. Согласно Словарю Американского Наследия (*Dell Publishing Inc.*, 1975), приставка «под» означает уменьшение или более низкий уровень вместо параллельного или равного. Мне же симпатизирует верить в то, что «два ума» равны, хотя и различны. В самом общем виде, я верю, что бессознательное означает то, что мы (по крайней мере, в данный момент) не осознаем. Существует множество процессов, которые мы осознаем в разное время и при различных обстоятельствах. И существует много больше процессов, которые мы осознаем очень редко или вообще никогда не осознаем. Несмотря на это отсутствие «осознания», эти процессы есть и продолжают идти. Например, когда вы читаете эти слова, ваше сердце продолжает биться. До того времени пока вы не прочитали это утверждение, возможно, вы были бессознательны по отношению к этому процессу. Некоторым, может быть труд-

но ощутить этот процесс и сейчас. Но так как вы читаете эту книгу, я могу предположить, что вы живы и, следовательно, этот процесс продолжается.

### «ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ».

Несколько лет назад была опубликована статья, касающаяся исследования бессознательных процессов. Суть этой статьи была в том, что при вспыхивании на экране слов с высокой скоростью, эфимистически называемой подсознательной (лежащей ниже порога восприятия), субъект проявляет физиологические реакции, не осознавая слов. В одном из экспериментов включали вспы-хивание сексуально стимулирующего материала, посреди «сухого» интеллектуального фильма, опять-таки со скоростью, не дающей субъекту осознать этот материал. Тем не менее все субъекты демонстрировали явное сильное «физиологическое возбуждение». Исследователи, основываясь на результатах этих и других, так называемых, подсознательных экспериментах, сделали вывод о том, что здесь имеет место бессознательный процесс. Дальше они пришли к тому, что эти процессы не только происходят все время, но почти не осознаются нами, как процесс, и как он воздействует на нас. Говард Шеврин и Скотт Дикман в своей статье « *The Psychological Unconscious*<sup>^</sup> утверждали: «...бессознательные процессы продолжают воздействовать на поведение и переживания, даже когда человек может не осознавать это влияние». ( *American Psychologist*, 1980, т. №5, стр. 421-434) Мильтон Эриксон, много лет настаивающий на существовании бессознательных процессов, услышав о вышеприведенном «открытии», сказал (я пересказываю): «Я не удивлен, что научное сообщество признало наконец существование бессознательного. Что меня удивляет, так это то, что они до сих пор настаивают, что существует сознание». Есть несколько исследователей ума/мозга, которые утверждают, что так называемая сознательная реальность на самом деле есть дар нашего бессознательного, т.е. только когда наше бессознательное заставляет сознание осознавать что-то, это что-то действительно становится частью нашей реальности.

### ЛОЖЬ

То, что вы сейчас читаете – ложь! Однако, я верю, что это будет полезная ложь. Если вы вспомните материал из главы «Левое встречает правое встречает левое», там указывалось, что каждое из двух полушарий мозга имеет свою специализацию. Напомню кратко, что левое или так называемое доминантное полушарие связано с линейными, цифровыми, аналитическими и логическими процессами. В области действия правого полушария находится пространственность, образность, цветовые ощущения, кинестетические воспоминания, творчество, и оно может быть названо метафорическим умом. Я хочу, чтобы вы... ДОПУСТИЛИ ТЕПЕРЬ... ложь, что левое полушарие можно определить как сознание, а правое полушарие является «домом» бессознательного. Если вы признаете эту неправду, у вас будет хорошая компания. Есть много ученых и исследователей ума/мозга, которые признают и даже распространяют эту ложь. Они даже утверждают, что то, что мы называем бессознательными процессами хорошо совпадает с тем, что известно о деятельности правого полушария. Это же можно сказать о сознательных процессах и левом полушарии. Технически, более точно было бы сказать, что оба полушария задействованы и в бессознательных и в сознательных процессах, и что ни одно полушарие не работает независимо от другого. Скорее существует непрерывное взаимодействие и взаимообмен между двумя полушариями. В отношении «местонахождения» сознания и памяти Бузан и Диксон утверждают:

«Фактически становится ясно, что такие неуловимые явления были каким-то образом распределены по всему мозгу, как целому... Однако некоторые исследователи мозговых явлений не делают различия между умом и мозгом в том, что определяется как дуализм

„ум/мозг“. Если на самом деле такой дуализм существует, то ученые еще далеки от того, чтобы определить, где начинается один и кончается другой».

Помните, я говорил, что вы прочтете ложь, так что вышесказанное тоже может быть ложью.

## **БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ /СОЗНАТЕЛЬНОЕ/ МЕТАФОРА**

В то время как отдельные левое полушарие/сознательное и правое полушарие/бессознательное могут существовать, а могут и не существовать, я считаю это полезной метафорой для моей работы с гипнозом. Когда я вовлечен в так называемую сознательную работу, я использую факты, логику и причинность. Когда я собираюсь «делать гипноз», я использую рассказы, образные воспоминания, бессмысленные предложения и фан тазию, короче, «язык бессознательного». Я также признаю, что эти два «ума» работают в согласии... если только они не работают в оппозиции друг к другу. Например, вы видите человека, стоящего на углу улицы. Ваше бессознательное схватывает общую картину, проходит вереницу воспоминаний и приходит к узнаванию. Это узнавание затем переносится в ваше сознание, и вы «узнаете» друга, с которым давно не виделись. Можно привести еще всем нам знакомый пример. Мы с кем-то знакомимся, а через несколько часов пытаемся вспомнить его имя, но безуспешно. Мы «забыли». Еще некоторое время мы силимся, а затем говорим: «к черту все это». Позже, когда мы заняты совсем другой задачей, имя внезапно «приходит» в наше сознание. Мы даже не осознавали процесса вспоминания. Это простой, но показательный пример действия одного из бессознательных процессов. Однако есть много других бессознательных процессов, которые могут быть не так безобидны. Они могут быть очень болезненными.

## **БЕССОЗНАТЕЛЬНАЯ ЗАЩИТА**

Д-р Милтон Эриксон настойчиво утверждал, что бессознательное защищает сознание и весь организм. Хотя в общем я согласен с этим, мне хотелось бы добавить важное уточнение: бессознательное всегда защищает сознание наилучшим образом, который оно «знает» в рамках своей реальности и правил, которым следует сознание и его реальность. Его (бессознательного) методы в одних случаях могут быть полезными, в других могут быть наилучшим доступным, а в третьих – наилучшим «дозволенным» выбором. Нет никаких гарантий, что эта защита будет в теперешних интересах человека. В других ситуациях бессознательное может иметь лучший метод, но системы веры сознания могут отрицать, блокировать или игнорировать сообщение бессознательного. Я уверен, что когда бессознательное не имеет легкого канала связи к сознанию, или его сообщения отрицаются или игнорируются, оно найдет способ дать о себе знать. Как где-то уже утверждалось, симптомология (физическая или эмоциональная) может быть одним из таких способов. Когда взаимосвязь между двумя умами хирургически разрывается прошлыми травмами, прошлыми знаниями, страхами потери контроля и т.д., не происходит ли в этих случаях, что подсознание «вынужденно» вмешиваться в картину, чтобы «переставить» кусочки человеческой картинке-загадки. Будет ли сознание выталкивать «захватчика»? Не обнаружит ли человек, что он реагирует способами, неприемлемыми для его сознательного понимания. Приведет ли это к тревоге? Приведет ли это к сознательному контролю и отрицанию сообщений бессознательного. Получится ли в результате возрастание усилий бессознательного «защитить» себя более настойчиво?

## **СИМПТОМ: ДАВЯЩАЯ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ**

Чтобы получить возможный ответ на эти вопросы, нам нужно всего лишь исследовать симптом, известный как давящая головная боль. Большинство специалистов-медиков соглашаются в том, что при отсутствии физической патологии такая боль появляется когда игнорируется возрастание мышечного напряжения, до тех пор, пока в результате ослабления кровообращения и возрастания давления не возникает головная боль. Я хочу, чтобы вы рассмотрели эту причинную цепочку событий с точки зрения концепции «Левое полушарие/правое полушарие – сознательные/бессознательные процессы». Вы упорно трудились над решением какой-то задачи, и без вашего «осознания» ваш ум и тело устали. Ваше бессознательное узнает, что вам необходим перерыв в работе и передает информацию одним из своих способов: кинестетическими сигналами. Ваши спина и шея напрягаются. Вы или игнорируете или не осознаете это сообщение и таким образом продолжаете работать. Ваше бессознательное, чтобы «защитить» вас, усиливает сообщение. Ваше тело напрягается еще больше и затем... ГОЛОВНАЯ БОЛЬ! Вы не можете сосредоточиться, глаза болят, в голове стучит, и вы вынуждены сделать перерыв... которого ваше бессознательное добивалось с самого начала. Вы можете сказать, что бессознательное в соответствующих условиях может довести человека до безумия, чтобы защитить его. Я надеюсь две последующие истории будут полезными, для выявления сообщений бессознательного.

### СЛУЧАЙ 10: ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Ко мне прислали мужчину, который долгое время страдал давящими головными болями. Он испытывал по три-четыре жестоких приступа за день. Он всегда был очень ответственным человеком, в особенности когда дело касалось «завершения его работы». Я попросил его представить, что у него есть очень важное сообщение для друга, и он идет к нему, чтобы передать это сообщение. Он знает, что друг дома, звонит в дверь, но никто не отвечает. Я спросил его, что он будет делать, принимая во внимание, что сообщение должно быть доставлено. Он ответил, что надавил бы кнопку звонка и держал бы ее пока не открыли, а если бы это не сработало, то стал бы колотить в дверь и звать друга по имени. Тогда я попросил его представить, что его бессознательная хочет передать ему важное сообщение, пытается стучать в его «дверь», и когда он не отвечает, начинает колотить... ГОЛОВНОЙ БОЛЬЮ. Затем я попросил его закрыть глаза и разрешить своему творческому воображению создать ясную картину той его части, которая передает ему сообщения, и дать мне сигнал, когда он это сделает. Затем он должен был «спросить» эту свою часть, какой сигнал он должен принять, чтобы узнать его. Эта часть «приказала» ему отреагировать напряжением в шее. Затем я ему предложил лучше осознать этот сигнал. Для этого как только он почувствует сообщение, он должен остановиться, несколько раз глубоко вдохнуть и затем сделать 10–15 минутный перерыв. Я попросил его спросить эту свою часть, будет ли этот метод приемлемым и если это так, то ему пора вернуться в нормальное состояние (каким-то образом во время этих процедур он погрузился в состояние, весьма сходное с гипнотическим).

Когда примерно через десять минут он открыл глаза, он сказал: «Оно сказала „да“, но если я не сдержу свое обещание, оно оставляет за собой право наказать меня головной болью». Эта простая процедура за две недели уменьшила появление его симптома на 80 %. Затем я помог ему, пока он находился в гипнотическом состоянии, вообще лучше осознавать свои кинестетические сигналы и делать более частые перерывы. За шесть недель он освободился от головной боли и на этот раз уже навсегда. К тому же, по его сообщению, улучшилась его работоспособность.

### СЛУЧАЙ 11: ПЧЕЛОФОБИЯ

Ко мне пришла женщина, которая пожаловалась на следующую проблему. Примерно за

шесть месяцев до нашей встречи у нее развилась почти фобическая реакция на жужжание пчел. Она сказала мне: «Они начинают сводить меня с ума». После того как я установил то, что «в нашей профессии» называется якорем комфорта (суть якорей объясняется в главах о якорях), я велел ей удерживать в себе чувство комфорта, в то время как она «видит» пчелу на безопасном расстоянии. Затем я попросил ее, продолжая удерживать чувство комфорта, услышать жужжание и вслушаться в звук, который как будто превращается в слова. Примерно через 15 минут она открыла глаза и сказала: «Я не удивлена». Она рассказала мне, что пчела медленно превратилась в ее мужа, который все время поправлял и подавлял ее, и что его голос был очень похож на Я считаю, что наше высоко структурированное общество чересчур много полагается на логическую, цифровую, сознательную часть нашего опыта, и слишком мало на творческий бессознательный опыт. Некоторые теоретики мозга установили, что сознательно мы способны выполнять от трех до пяти незначительных задач и только 1-2 важных задачи. В то же время они установили, что на бессознательном уровне мы способны к выполнению нескольких тысяч задач одновременно. Я не хочу сказать, что сознание не является важным. Я только утверждаю, что у среднего человека хорошо развито сознание, а бессознательное занимает подчиненное положение... т.е. мы обучены (некоторые могут сказать загипнотизированы) игнорировать или подавлять бессознательные процессы. Это выглядит так, как будто мы натренировали и развили мощную правую руку, позволяя левой руке усохнуть. Слишком часто человеку попадается терапевт, который разрабатывает для него «программу упражнений» для дальнейшего развития «правой руки», надеясь что кто-то позаботится о левой. Если, как утверждают многие исследователи мозга, мы используем только 10 % нашего мозга сознательно, остальные 90 % – бессознательно, то, возможно, будет полезно нарисовать пирамиду. Если вы отступите и посмотрите, то увидите, что у этой пирамиды широкое основание и резко сужающиеся к вершине грани. Она хорошо сконструирована, чтобы противостоять стрессам и времени. Если же вы нарисуете эту пирамиду вершиной вниз, то увидите строение, которое вряд ли долго устоит. Без сомнения, она упадет под собственным весом. Если после этого вы сможете «увидеть», что многие люди используют свой мозг как перевернутую пирамиду, то вы легко поймете, почему они с такой легкостью опрокидываются. Однако позвольте вам напомнить, что я сказал вначале: вам предстоит прочитать ложь. Впрочем, это может относиться и к последнему предложению.

### XIII

## УТИЛИЗАЦИЯ УТИЛИЗАЦИИ ГИПНОЗ: ВОЛШЕБНЫЕ СЛОВА

В одной из ранних глав я высказал утверждение о том, что быть хорошим гипнотизером это значит использовать определенный инструментарий и умения, помогающие направить человека на его собственные ресурсы... и затем... убрать с его пути. Мой опыт, однако, показывает, что большинство гипнотизеров постоянно мешаются на пути пациента, препятствуя гипнотическому состоянию. Терапевты в своих попытках узнать «правильный» способ введения в гипнотическое состояние ходят с одного семинара по гипнозу на другой, от одной волшебной книги к другой, чтобы получить «ВОЛШЕБНЫЕ СЛОВА», которые *заставят* людей входить в гипнотическое состояние. Они записывают «ВОЛШЕБНЫЕ СЛОВА», запоминают их и пытаются гипнотизировать всех с помощью этих слов. Когда их пациенты «отказываются» сотрудничать, эти терапевты падают духом либо бросают гипноз, либо покупают еще больше «ВОЛШЕБНЫХ КНИГ», посещают еще больше семинаров, чтобы отыскать «НАСТОЯЩИЕ ВОЛШЕБНЫЕ СЛОВА». Короче, эти «терапевты» пытаются подогнать пациента под свой шаблон, вместо того, что разработать шаблон подходящий для пациента. Я считаю, что вызвать гипнотическое состояние гораздо легче, чем уронить легендарное бревно, и гораздо менее болезненно. Каждый человек не только уже «знает» как входить в гипноз, он, возможно, испытывает это состояние по нескольку раз в день. Гипнотиче-

ское состояние само по себе, как и гипнотические явления являются ни больше ни меньше, чем нормальными явлениями и поведением, но изолированными, увеличенными и «подсвеченными». На моих тренировочных семинарах (Клинический гипноз: Инновационные методы (R)), я часто наблюдал людей, «убегавших» в свое собственное гипнотическое состояние, чтобы избежать состояния, которое обучающийся гипнотизер пытается у них вызвать. Обучающийся так занят своим делом, что не замечает, что его субъект (жертва) «убежал». Я надеюсь в этой главе разделить с вами свой опыт и умения, которые позволят вам достигать «этого состояния» с большим количеством людей и более легко.

Каждый человек носит с собой ряд заученных умений, реакций, отношений и систем веры, так же как и «предпочитаемую систему» (Визуально-Кинестетическую-Аудиальную). Как правило, гипнотизеры, которые сами являются высоко визуальными, склонны использовать визуальные методы индукции, т.е. пытаются вызывать гипнотическое состояние с помощью визуальных образов. Гипнотизеры, которые являются очень кинестетичными, склонны полагаться на кинестетическую индукцию, т.е. «вы чувствуете тяжесть в теле все тяжелее и тяжелее» и т.д. Аудиальные гипнотизеры склонны полагаться на «звуки» как метод индукции. Если оказывается, что человек, с которым вы работаете, совпадает с вашей системой, у вас есть хорошие шансы на успех. Если же человек по предпочитаемой системе с вами не «совпадает», то вы всегда можете назвать отсутствие результата сопротивлением.

## ВИЗУАЛЬНАЯ ИНДУКЦИЯ

Во время одного тренировочного семинара «гипнотизер» внушал «субъекту»: «Почувствуйте вес вашего тела и ваших ног, как все становится тяжелее и тяжелее, и вы все больше и больше расслабляетесь». Это звучало здорово... только «субъект» не реагировал. «Гипнотизер» сказал мне: «Она борется со мной. Скажите ей, чтобы она содействовала мне». Я спросил ее (субъекта), что по ее мнению было неправильно. Она ответила: «Я не *вижу*, как это сделать. Если он *покажет* мне, что он имеет ввиду, я буду помогать!» Я спросил ее, случалось ли ей в детстве ходить на пляж и закапывать ноги в песок? Ее глаза взглянули вверх влево, она улыбнулась, посмотрела снова на меня и сказала: «Конечно». Затем я попросил ее посмотреть через комнату и увидеть, себя маленькой девочкой на пляже. Через мгновение она кивнула и продолжала смотреть «через комнату». Затем я попросил ее «увидеть как эта маленькая девочка закапывает свои ноги в чудесный теплый песок». Она стала пристально смотреть, а затем медленно кивнула головой. Я сказал: «Хорошо... *Теперь*, когда вы видите, как вы погружаетесь в эту картину, вы можете продолжать припоминать те чувства, а затем закрыть глаза и получить удовольствие от них». Через секунду ее глаза закрылись, дыхание стало медленным, и она оставалась в этом состоянии несколько минут. Затем, открыв глаза, она сказала: «Это было здорово! Я смогла почувствовать даже запах пляжа, и кажется, я стала гораздо более расслабленной».

В этом примере женщина перешла от «сопротивления» к реагированию только из-за того, что ей просто позволили пользоваться своей системой (В), вместо того, чтобы навязывать ей систему «гипнотизера» (К). Но не спешите с выводами. Этот пример – только верхушка очень интересного айсберга. Подбор системы является важной частью использования человеческого поведения, но это только его малая часть. Я знаю, если вы продолжите читать и учиться, то вскоре обнаружите, как использовать любую или все части поведения человека, чтобы достичь желаемой цели. Я намерен привести несколько примеров, как я использовал утилизацию и дать краткие объяснения.

### ПРИМЕР 1

27-летняя женщина сказала, что она побывала у нескольких гипнотизеров, но они не



смогли загипнотизировать ее. Я спросил ее, что по ее мнению мешало ей погрузиться в гипноз. Она объяснила, что все они просили ее расслабиться, но она все время была напряжена (что было видно по ее позе и по тому, как она постоянно стискивала зубы). Она сказала, что чем больше она пыталась расслабиться, тем больше напрягалась и расстраивалась. Когда она закончила объяснения, я улыбнулся, покачал головой и сказал: «Ну, если бы вы знали как расслабиться, вы, возможно, и не пошли бы к гипнотизеру». Она рассмеялась и ответила: «Вы правы! Я не думала об этом с такой точки зрения». Затем я попросил ее закрыть глаза, сконцентрироваться на своем напряжении и полностью ощутить его. Через короткое время я велел ей реально почувствовать напряжение в руках и плечах и на минуту забыть о других областях и кивнуть, как только она сделает это. Через несколько секунд она кивнула и я сказал: «А теперь я хотел, чтобы вы позволили творческой части вашей личности показать вам ясную картину того, на что похожи ваши напряженные мускулы. Я знаю, что звучит странно, но эта часть может вскоре удивить вас». Когда через минуту она кивнула, я попросил ее, не открывая глаз, описать то, что она видела. (К этому моменту она заметно меньше стискивала челюсти, ее дыхание стало медленным и глубоким). Она стала говорить, что напряженные мускулы выглядят «как розово-красная толстая веревка с большими узлами через каждые несколько дюймов». Я сказал, что все, что она сделала – это очень здорово, а затем попросил позволить той ее части, которая помнит ощущение расслабления, дать ей ясную картину того, на что похожи «эти» расслабленные мускулы. Через короткое время она сказала: «Они похожи на большие розовые спагетти, только розовый цвет более мягкий, чем раньше». Затем я попросил ее повторить процедуру, но уже для ног, забывая про руки, затем для области живота, забывая про остальные области, и все это сделать самой, уже без моих подсказок. Когда она выполняла эти инструкции, ее дыхание продолжало замедляться, у нее появились явные признаки физического расслабления. Примерно через 20 минут она открыла глаза (медленно с некоторым усилием) и сказала: «Это было интересно. Что дальше?» Я указал ей на то, что наше время истекло, что очень ее удивило.

На следующий сеанс, она пришла улыбаясь, что было значительным изменением по сравнению с ее прошлым визитом. Она сказала мне, что «думает», что стала менее напряженной за последнюю неделю, и что муж сказал, что она кажется более спокойной. Хотя у нее не было полной уверенности в том, что она стала менее напряженной, она была уверена, что стала спать гораздо лучше. (Она сейчас явно гораздо менее сильно сжимала зубы). Я попросил ее закрыть глаза, чтобы мы могли продолжить то, что уже начали. Как только она закрыла глаза, произошло почти одновременное замедление дыхания. Я велел ей выбрать одну область напряжения, чтобы почувствовать ее всю, получить картину этой области и посмотреть, изменилась ли картина. Через несколько минут она открыла глаза и сказала: «Ну, это все еще веревки с узлами, но узлы выглядят расслабленными». «Точно так же, как вы чувствовали», – ответил я. Я попросил ее снова закрыть глаза и вызвать картину веревок с узлами и просигналить мне «да», подняв левую руку на несколько дюймов, что она и сделала. Затем я сказал: «Вы научились получать картину из ваших чувств. Теперь я хотел, чтобы вы продолжили ваше „обучение“, получая чувство из картины. Попросите ту вашу часть личности, которая помнит как расслабляться... ТЕПЕРЬ... дать вам ясную картину ваших расслабленных мускулов. Когда вы выполните это, вы знаете, как просигналить „да“.» Когда она дала сигнал (подняла левую руку на несколько дюймов), я сказал: «Теперь продолжайте на нее смотреть, в то время как ваша часть личности помогает вам ощущать расслабление, и эта часть просигналит вам „да“, когда все будет готово. Вы можете удивиться, что когда вы просигналите „да“, эта рука (тут я слегка коснулся ее левой руки) будет настолько расслабленной, что сможет свободно подняться до вашего лица. Должен признаться, что я понятия не имею, где ваша рука остановится напротив вашего лица и мне приходится предоставить вашей творческой части решить это за нас обоих». Через несколько минут она не только выглядела так, как будто была в «этом состоянии», но к тому же, ее левая рука начала медленно подниматься к лицу.

## ПРИМЕР 1: ОБСУЖДЕНИЕ

Эта женщина продемонстрировала одно хорошо развитое умение... быть напряженной. Может найдутся среди вас те, кто возразит и скажет, что напряжение – это не умение. В свою очередь я знаю, что под напряжением они будут признавать подходящую реакцию на соответствующие обстоятельства. Эта женщина, однако, потеряла свою способность выбирать, когда применить это умение. Вместо того, чтобы заставить ее соответствовать моей программе, я решил использовать ее собственную. Когда я делал заявление: «Ну, если бы вы знали как расслабляться и т.д.», я сигнализировал ей, что принимаю ее программу, что я на ее стороне, и в это же время устанавливал взаимопонимание. Ее реакция показала, что мне это удалось. Прося ее почувствовать напряжение, я использовал то, в чем она уже была специалистом. Поэтому у нее была уверенность в то, что это получится, и начался процесс непрямого внушения. Направляя ее в ту область, которую она почувствует первой, я помогал ей и дальше принять мое направление. То, что она «увидела», на что похожи напряженные мускулы, было на самом деле первым шагом в цепочке: Напряжение – Кинестетика – Изменение кинестетического на визуальное – Отсоединение от ощущения (напряжения). Просьба позволить «той части», которая «помнит» чувство расслабления и т.д. была серией бессознательных сообщений (внушений):

- 1) существует другая ее часть, кроме той, которую она использовала;
- 2) где-то когда-то она была расслабленной;

3) она может вспомнить это чувство. Когда в начале второго сеанса я попросил ее закрыть глаза, у нее немедленно изменился ритм дыхания, что показывало, что она «установила связь» и учится расслабляться. Прося ее дать сигнал «да» медленным поднятием левой руки, я устанавливал идеомоторную реакцию и строил начало возможной левитации руки. (Прикосновение к ее руке давало кинестетическое усиление словесного внушения). Так как она проявила способность генерировать визуальные переживания из кинестетических, то, чтобы помочь ей сгенерировать кинестетические переживания из визуальных, нужно было просто использовать ее «знание» как это делать, но только в другом направлении. Используя свои «умения», «веру» и «системы» (Визуальную-кинестетическую-аудиальную), она не только достигла того, что ей не удавалось раньше (гипнотического состояния), но и также приобрела способность с помощью «картин» избавляться от напряжения. В результате «пропало» стискивание зубов и она в общем стала гораздо более спокойным человеком.

## ПРИМЕР 2

Во время одного из тренировочных семинаров (Клинический гипноз: Инновационные методы (R)) я попросил участников попрактиковаться в зеркальной (подача-ответ) индукции. Этот метод индукции требует от «гипнотизера» копировать позу и жесты «субъекта» и возвращать субъекту реплики, которые он делает. Затем «гипнотизер» начинает медленно вводить «субъекта» в желаемое состояние. Когда я наблюдал практический сеанс, я заметил, что в одной из групп происходит нечто интересное. «Гипнотизер» и «субъект» находились в полной синхронизации и пристально смотрели друг на друга. Я подошел к группе и услышал, как «гипнотизер» говорит: «А теперь вы можете закрыть глаза». «Субъект» продолжала смотреть не мигая, ее дыхание было очень глубоким, и она была полностью неподвижна. Через некоторое время «гипнотизер» сказал: «Хорошо, вы можете закрыть глаза, когда захотите». «Субъект» продолжала смотреть не мигая, ее дыхание было очень глубоким, и она была полностью неподвижна. Через некоторое время «гипнотизер» сказал:

«Хорошо, вы можете закрыть глаза, когда захотите». «Субъект» продолжала смотреть. Так как они зеркально отражали друг друга и так как «субъект» была «замкнута» на «гипнотизера», я мог предположить, что на данном этапе он хорошо справился с заданием. И все же

«субъект» не реагировала на внушение «гипнотизера» закрыть глаза.

Я расположился так, чтобы быть в поле зрения субъекта (я стоял, в то время как группа вся сидела). Через некоторое время я медленно поднял правую руку от пояса до щеки. Когда моя рука начала двигаться вверх, глаза субъекта обратились на меня и следовали за моей рукой. Когда ее глаза встретились с моими, я дважды, очень медленно кивнул. Так как она продолжала смотреть на меня, я очень медленно два раза моргнул, снова кивнул дважды, а затем закрыл глаза на 3-4 секунды. Когда я открыл глаза, ее глаза были закрыты. Я сказал: «Правильно, а теперь используйте все время, которое вам нужно, чтобы увидеть себя в каком-нибудь приятном месте, в то время как вы продолжаете все больше и больше расслабляться. Затем идите, куда вам нужно, где вы можете найти какое-нибудь умение или способность решать проблемы, которые могут быть вам полезны в жизни... Теперь! И как только ваша творческая часть поймет, как использовать эти способности в вашем настоящем и будущем, вам будет пора вернуться сюда. Обязательно возьмите эти добрые чувства сюда с собой». Когда «субъект» в первый раз перевела глаза на меня, «гипнотизер» быстро взглянул на меня, потом обратно на «субъект». Послетого, как я дал «субъекту» словесные внушения, я обратился к «гипнотизеру»: «Так как вы смотрели и следовали за ней так внимательно, то уже знаете, что делать». С этим я мягко положил пальцы на его веки. Его глаза закрылись, тело расслабилось, и я сказал:

«Вы слышали, что я просил ее сделать, и теперь вы можете сделать то же самое, но по-другому... своим собственным способом». Примерно через десять минут мужчина открыл глаза, а спустя еще несколько секунд открыла глаза женщина. Они поглядели друг на друга и оба начали посмеиваться (вы можете сказать, что они продолжали зеркально отражать друг друга).

## ПРИМЕР 2: ОБСУЖДЕНИЕ

Хотя не было способа, которым я мог узнать, какую систему предпочитает женщина, я мог видеть, что она смотрит не мигая. Это показывало, что в этот момент она находилась в визуальной системе. Так как они (субъект и гипнотизер) отзеркаливали друг друга, я мог также предположить, что мужчина проделал блестящую работу по введению женщины в какое-то измененное состояние, но затем оказался «на ее пути». Он, стоя на ее пути, давал словесные инструкции сделать одно (закрыть глаза), а «показывал» совсем другое (он смотрел). Так как в этот момент она находилась полностью в визуальном (измененном) состоянии, то добросовестно реагировала... на то, что видела. Направив ее внимание на мои глаза, я мог затем «показать» ей то, что от нее требовалось. Пересказывая вышесказанное в терминах утилизации, я использовал ее состояние(визуальное) для того, чтобы привести ее в желаемое состояние. Что касается мужчины, то здесь применялась та же утилизация. Так как он смотрел на нее, копировал ее и реагировал на нее, то когда она закрыла глаза, он был готов последовать за ней. Мне только осталось подтолкнуть его.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КОММЕНТАРИЙ

Многие люди, практикующие гипноз, и почти все начинающие гипнотизеры бывают загипнотизированы на веру в то, что гипнотическое состояние требует закрытых глаз. Это совсем не так! Большинство людей, а, возможно, и все могут входить или находиться в состоянии гипноза с широко открытыми глазами. В области гипноза есть специалисты, которые утверждают, что закрытые глаза просто облегчают субъекту выполнение задач (какими бы они ни были). Хотя в общем я готов с этим согласиться, в этом «правиле» все же есть исключения. Я работал с множеством людей, которые лучше реагировали с открытыми глазами. В некоторых случаях, закрывая глаза, человек практически переставал реагировать. Мне

кажется, что многие гипнотизеры требуют закрыть глаза для собственного удобства. Я наблюдал, как десятки гипнотизеров буквально «выходят из себя» из-за того, что субъект пристально смотрит на них. Все признаки гипнотического состояния могут иметь место, и все же гипнотизер прерывает состояние субъекта из-за того, что его раздражает то, что на него смотрят. Я надеюсь, что вы научитесь признавать право человека входить в гипноз с открытыми глазами и используете эту ситуацию просто как другой вариант.

### ПРИМЕР 3

Во время моей лекции/демонстрации в местном университете для группы дантистов и их ассистентов, случилось следующее. Один дантист встал и сказал: «Хотя я пытаюсь немало использовать гипноз в своей практике, мне никак не удается самому быть загипнотизированным. Мне кажется, пациенты чувствуют эту мою неудачу, и поэтому у меня не очень получается с гипнозом». Я осведомился, что происходило, когда он был «субъектом». Он сказал, что чувствовал, как сопротивляется этому и даже напрягается. Он также заявил, что ему не нравится, когда кто-то пытается контролировать его. Когда затем мы переходили из лекционного зала в зубное отделение клиники, он спросил меня, не «попытаюсь» ли я загипнотизировать его. Я спросил его, какое из гипнотических явлений он должен испытать, чтобы получить удовлетворение. Он ответил: «Анестезию какой-либо части тела».

Я попросил его сесть в зубохирургическое кресло, что он и сделал. Я взял белое полотенце, вложил ему в левую руку и сказал: «О'кей. Я хочу помочь вам испытать гипноз, но вначале я хочу испытать ваш так называемый „контроль"». Я велел ему вытянуть-деву руку в сторону, параллельно полу и сказал: «Теперь) вы должны держать это полотенце так крепко, как только можете. Я собираюсь неожиданно для вас вырвать его. Я могу зайти сзади и подкрасться или же просто выдернуть его у вас». Его рука застыла, он вцепился в полотенце «мертвой хваткой» и сказал: «Не выйдет». В этот момент я сделал несколько движений, как будто собираюсь вырвать полотенце. Когда я проделывал это, его напряженная концентрация на полотенце и на мне усилилась еще больше. После нескольких «попыток» я встал сзади него и сказал: «Будьте готовы, я собираюсь встать там, где вам не будет меня видно, и когда вы меньше всего будете ожидать, я прыгну и схвачу полотенце». В этот момент его левая рука на несколько минут стала каталептической. Для наблюдателя, имеющего опыт в гипнозе, было бы очевидно, что он находится «в этом состоянии». Однако он еще не испытывал своего «доказательства». Я медленно протянул свою левую руку к его левой руке. Одновременно я протянул правую руку к его правой руке и мягко положил свою руку на его правое предплечье. После этого я медленно приподнял его правую руку над ручкой кресла и подержал ее неподвижной в течение нескольких секунд, затем отпустил. Его обездвиженная правая рука оставалась приподнятой, а он продолжал неотрывно смотреть на полотенце, зажатое в левой руке.

Я не собирался идти дальше. Но у инструктора группы была другая цель. Без моего ведома он взял стерильную иглу от шприца. Пока я продолжал делать жесты над полотенцем, «как будто» собираюсь вырвать его, инструктор воткнул иглу в правую руку дантиста в мягкую часть между большим и указательным пальцами. (Когда я увидел, что он сделал, то был настолько удивлен, что думал сам войду в «это состояние»). Дантист не пошевелил ни одним мускулом, не осознавая, что произошло. Он явно абсолютно не осознавал «свое состояние». Все мы, и слушатели, и инструкторы, стояли, наблюдая, как дантист продолжает смотреть на полотенце без единого движения и звука. Через три или четыре минуты он оглянулся и сказал: «Ну, ничего не происходит. Когда же вы собираетесь начать?» Все вокруг начали смеяться. «Что тут смешного?» – возмутился дантист и начал оглядывать группу, как вдруг внезапно наткнулся на иглу в своей руке и воскликнул:

«Черт побери, когда это случилось? Я даже не почувствовал ее!»

### ПРИМЕР 3: ОБСУЖДЕНИЕ

Своими первоначальными высказываниями дантист показал, что он не только считает для себя контроль главным в жизни, но и гордится своим «контролем». Использование этого требовало просто дать ему контролировать... полотенце, а затем «помочь» ему побеспокоиться о своем контроле (моя угроза отобрать у него полотенце). Как уже отмечалось, люди часто сами входят в гипнотическое состояние, чтобы избежать быть введенными в него кем-то другим. Основываясь на этом, я мог быть уверенным, что он погрузится в гипноз, чтобы избежать моего «контроля». Можно было также наверняка сказать, что пока я не укажу ему на этот факт, он будет мне содействовать, «контролируя» все подряд. Что касается его спонтанного обезболивания, то это не было чем-то необычным. У многих людей при погружении в гипнотическое состояние раз вивается частичное или полное обезболивание (Эрик-сон М. и Росси Е., 1979; Крюгер, 1963).

### ПРИМЕР 4

Меня попросили провести лекцию/демонстрацию по «утилизации» как методе гипнотической индукции. Во время вопросов и ответов меня попросили привести пример утилизации в отношении человека, который боится «потери контроля», и я начал рассказывать группе случай из Примера 3. Чтобы объяснить, как все происходило, я вытянул правую руку в сторону параллельно полу, как будто держу полотенце, и на самом деле «показывал» группе, что происходило. Когда я продолжил, то заметил, что с мужчиной в переднем ряду происходит нечто интересное. Он сидел неподвижно и, не отрываясь и не мигая, смотрел на мою правую руку. Я продолжал объяснять и одновременно сошел со сцены, держа руку в том же положении. Я медленно подошел к мужчине и сказал ему: «А какого цвета полотенце, которое вы... ВИДИТЕ СЕЙЧАС?» Он ответил: «Белое... Это белое полотенце для посуды». Я сказал: «Правильно! Теперь... я хочу, чтобы вы его подержали для меня». С этим я вложил «полотенце» в его левую руку. Затем я мягко вытянул его руку прямо перед ним. После этого я сказал: «Когда вы закроете глаза, я хочу, чтобы вы продолжали видеть полотенце (его глаза закрылись), а затем пошли туда, куда вам нужно... ТЕПЕРЬ... пойти, чтобы вспомнить что-нибудь приятное и полезное для вас... ТЕПЕРЬ». Рука мужчины оставалась каталептической, и он сидел неподвижно с закрытыми глазами почти десять минут. За это время я продолжил объяснение того, что случилось на встрече с зубными врачами (Пример 3). Затем мужчина медленно открыл глаза, опустил руку и сказал: «Вы загипнотизировали меня! Я не могу поверить, но я знаю, что это случилось».

Когда лекция закончилась, мужчина подошел ко мне и спросил, не может ли он прийти ко мне на прием. Прежде чем я успел ответить, вмешался один пожилой джентльмен и сказал: «Если бы я не присутствовал при этом, я не поверил бы! Джо (имя вымышленное) побывал у десятков гипнотизеров за последние десять лет, и ни один не смог загипнотизировать его!» «Вы ошибаетесь, — ответил я, — мне не надо было ничего делать. Он проделал это сам с собой. Может быть, если бы я знал, какой он неподдающийся, у меня бы тоже ничего не получилось». Затем Джо привел впечатляющий список известных гипнотизеров, у которых с ним «не получилось». Я ответил: «Не хотите ли вы сказать, что вам удалось пойти не туда, куда хотели они, а туда куда хотели вы?» Он энергично кивнул головой и сказал: «Да... Мне кажется, это так». Я улыбнулся и сказал: «Вы, должно быть, индеец-скаут, не так ли?» Он уставился на меня и спросил: «Что бы это могло значить?» Я ответил: «Мне кажется, вы очень гордитесь скальпами, которые собрали».

### ПРИМЕР 4: ОБСУЖДЕНИЕ

Я могу только высказать несколько догадок о том, у скольких замечательных, известных гипнотизеров «неполучилось» с Джо. Во-первых, я не думаю, что у них не получалось. Джо был «естественным» гипнотическим субъектом. Однако он также был типичным примером человека, который составил себе четкое представление, как это должно быть сделано. (Позднее это подтвердилось, когда мы встретились у меня в кабинете). Поэтому можно было наверняка сказать, что Джо должен входить в гипноз своим собственным уникальным способом, и что он будет сопротивляться прямым приказам или внушениям. Во-вторых, Джо был тем, кого я называю визуальным визуалом, т.е. он прекрасно галлюцинирует с широко открытыми глазами. Он пристально смотрит прямо перед собой и создает для себя картины. Так как в большинстве традиционных методов гипнотической индукции пытаются «заставить» закрыть глаза, Джо, возможно, реагировал тем, что смотрел прямо перед собой. Когда ему помогли сделать «картину», он почти автоматически вошел в гипнотическое состояние. Во время лекции Джо «видел» полотенце и создавал свой персональный «фильм» об этом. Спрашивая его, какого цвета полотенце, я на самом деле принял его способ реагирования, вместо того, чтобы пытаться навязать ему свой. Прося его подержать полотенце, я использовал его «фильм» и направил к своей цели. В данном случае целью было вызвать формальное альтернативное состояние. Так как он был очень визуальным, то можно было с уверенностью сказать, что он в большей или меньшей степени был «отсоединен» от своих кинестетических переживаний. Поэтому он не почувствовал, как взял его за руку, что сделало вызывание каталепсии руки совсем простым делом. Этот пример представляет собой компиляцию нескольких случаев, объединенных негативистской позицией и парадоксальностью со стороны пациента. Люди такого рода не только склонны действовать и реагировать прямо противоположно тому, что вы от них хотите, но и часто доводят терапевтов до «ЛЕГКОГО БЕЗУМИЯ»!

Жалобы пациента заключались в том, что он все делает «не как у людей» и злится, когда ему говорят, что нужно делать. Пациент пытался обратиться к гипнозу, но не мог «позволить себе отреагировать».

Я: Мне кажется ваше умение твердо решать для себя будет полезно. Проблема, как я ее вижу, состоит в том, что вы потеряли способность быть гибким или выбирать, когда быть неподатливым.

77: Вы хотите сказать, что быть неподатливым не так уж плохо, и я не должен от этого избавляться?

Я: Правильно. Однако один пациент однажды сказал мне, что быть взрослым включает в себя способность делать то, что в ваших интересах, даже если кто-то предлагает вам сделать это.

Я: Я не согласен. Я...

Я: (прерывая) Это хорошо. Я рад, что вы не согласны. Теперь я хотел бы, чтобы вы продолжали помогать мне, отказываясь сделать то, что я говорю.

77: Вы имеете в виду, что хотите, чтобы я вам сопротивлялся?

Я: Да! Вы мне очень поможете, если будете продолжать «не содействовать».

Я: О'кей. Это просто.

Я: Подождите минуту. Вы только что согласились со мной. Так не годится. Это содействие.

Я: Что? Я растерян.

Я: Хорошо! Это лучше. Теперь я хочу, чтобы вы подняли правую руку.

Я: (рука остается неподвижной) Нет!

Я: Хорошо! Теперь вы поняли. Продолжайте в том же духе. Теперь я не хочу, чтобы вы подняли левую

руку.

Я: (Медленно поднимает левую руку и выглядит растерянным.)

Я: Не держите руку таким образом.

Я: (Рука вытянута, неподвижна.)  
Я: Отлично. Теперь я хочу, чтобы ваша правая рука стала очень легкой.  
Я: (Правая рука заметно надавливает вниз.)  
Я: Благодарю вас. Вы действительно хорошо помогаете мне, не помогая.  
Я: (взгляд становится «стеклянным») Я действительно растерян. Я не знаю, что делать дальше.  
Я: Хорошо. Опустите левую руку.  
Я: (Реагирует, опуская левую руку.)  
Я: Нет! Нет! Теперь вы содействуете, делая то, что я прошу. Я хочу, чтобы вы содействовали, не делая то, что я прошу.  
Я: У меня голова идет кругом. Я не знаю, что делать дальше.  
Я: 'Хорошо, не погружайтесь в гипноз... ТЕПЕРЬ... ПРОДОЛЖАЙТЕ смотреть на меня.  
Я: Что? (Смотрит мгновение, глаза закрываются, выражение облегчения проходит по лицу.)  
Я: Теперь перестаньте расслабляться так глубоко, так быстро.  
Я: (Пациент деревенеет, затем заметно расслабляется.) Я: Чтобы вы ни делали, погружайтесь так глубоко, как вы сами решите... ТЕПЕРЬ... и не позволяйте вашей руке стать легкой и подняться (не уточняя, какой руке, чтобы он мог и подчиниться, и сопротивляться).

### ПРИМЕР 5: ОБСУЖДЕНИЕ

Мне кажется, что этот пример сам все объясняет. Используя негативистскую натуру пациента, я построил двойную связку (или, может быть, несколько). Пациент мог содействовать, не делая то, что я просил, или содействовать, делая то, что я просил. Не важно, какой метод он выбрал. На своем опыте я убедился, что после двух или трех сеансов такого безумия, пациент перестает быть в оппозиции к терапии. И что более важно, он перестает быть в оппозиции к реальному миру.

### ПРИМЕР 6

Этот случай произошел во время тренировочного семинара для Докторов медицины в местном госпитале. После демонстрации нескольких методов быстрой индукции, в том числе и методов «утилизации», я попросил группу попрактиковать друг с другом. Пока большая часть группы занималась этим, ко мне подошел молодой доктор и сказал: «Я бы очень хотел испытать гипноз, но для меня это невозможно». Я спросил его, не позволит ли он мне использовать его в качестве субъекта, когда группа закончит упражнение. Он со гласился. Когда группа закончила практические занятия, я попросил д-ра С. подойти и сесть. Затем я объяснил фуппе, что д-р С. уверен, что не может войти в гипнотическое состояние, так как он в это верит, и я должен признать, что для него это истина. Затем я отметил, что докторам вовсе не обязательно ложиться на операционный стол, чтобы научиться хирургии, или заболеть, чтобы научиться ставить диагноз. Я повернулся к д-ру С. и сказал: «Вы согласны с тем, что я только что сказал?» Он кивнул головой и сказал: «Да. В этом есть смысл». Я продолжал: «Так. Вы здесь для того, чтобы учиться чему-нибудь в гипнозе, как и ваши коллеги, не так ли? (Он кивает: „Да“.) Так как вам не обязательно подвергаться операции, чтобы научиться хирургии, можно утверждать, что вам не обязательно быть загипнотизированным, чтобы научиться вызывать гипнотическое состояние. (Д-р снова кивает и говорит:

„Да, в этом есть смысл“). Хорошо, мы согласны. Теперь я хочу поросить вас притвориться, будто вы являетесь замечательным гипнотическим субъектом. Это позволит вашим коллегам многому научиться, так же как и вам. Хорошо? (Д-р кивает и говорит: „Конечно, я

бы хотел чем-нибудь помочь"). Теперь, когда вы притворяетесь хорошим субъектом, какое положение приняло бы ваше тело, если бы вы находились в гипнозе?»

*Д-р С.:* Мне кажется, свободное и расслабленное. *Я:* Свободное и расслабленное... хорошо, не могли бы вы показать нам, как это будет выглядеть?

*Д-р С.:* (Меняет положение тела на расслабленное.)

*Я:* А как будет расположена ваша голова... прямо, как сейчас, или, может быть, наклонена вниз к груди?

*Д-р С.:* Мне кажется, она будет слегка вниз... вот так (наклоняет голову).

*Я:* Глаза открыты или закрыты... ТЕПЕРЬ?

*Д-р С.:* Закрыты (закрывает глаза).

*Я:* Хорошо! Теперь притворитесь, что вы глубоко погружаетесь в гипнотическое состояние, и я хотел бы, что бы вы испытали внутри себя то, что вы бы испытывали в гипнозе. Позднее вы расскажете нам об этом.

*Д-р С.:* (Медленно кивает, дыхание заметно замедляется.)

*Я:* (как будто к аудитории, но в действительности к д-ру С.) Теперь если бы он был действительно в гипнозе, я бы попросил его использовать все время на поиск... ТЕПЕРЬ... того, где он узнал, что должен придерживаться определенных ограничений, и обнаружить в своем творческом «я» то, что необходимо ему, чтобы иметь по крайней мере три новых возможности выбора (пауза на 3-4 минуты). Я бы также попросил его искать и игнорировать нас до тех пор, пока его бессознательное не будет удовлетворено новыми возможностями.

В этот момент д-р С. был «далеко» и у него были все очевидные признаки транса: медленное глубокое дыхание, неподвижность, полное физическое расслабление и отсутствие реакции на шум и вопросы аудитории. Д-р С. продолжал «притворяться», что он в гипнозе, а я в это время проводил сеанс вопросов и ответов. Затем я сказал: «Он может продолжать так долго, как этого хочет, или сколько этого необходимо, или что наступит вперед». Еще 15 минут я отвечал на вопросы и затем семинар был закончен. Оставалась одна маленькая проблема. Д-р С. продолжал притворяться, что он находится в «этом состоянии». Подошли несколько докторов и начали наблюдать, как д-р С. «притворяется». Один из докторов спросил: «Когда он выйдет из этого состояния?» Я ответил: «Обычно вы даете человеку продолжать так долго и так глубоко, как ему это нужно. Однако, так как всем нужно расходиться, вы можете ему сказать, что он сможет продолжить свое обучение, когда вернется сюда, и он вернется, если осознает теперь, как полон его мочевого пузыря». Через две минуты д-р С. задвинулся в кресле, затем его глаза открылись. Он сказал: «Что случилось? Где все? Мне нужно срочно пойти в туалет».

## ПРИМЕР 6: ОБСУЖДЕНИЕ

Так как д-р С. участвовал в семинаре, он, по всей вероятности, попал сюда, чтобы научиться. С другой стороны, он «верил», что для него невозможно быть загипнотизированным. Задача, следовательно, состояла в том, чтобы использовать эти два фактора так, чтобы это было приемлемо для него. Сообщая группе, что он не может быть загипнотизирован, я тем самым «признавал» это и использовал этот аспект. Подчеркивая обучающий характер встречи, а затем прося его «притвориться» в целях обучения, я использовал и эту его часть. Построив ситуацию таким образом, что он мог просто «притворяться», я позволял ему верить в то, что это все еще «невозможно», и все же с помощью симуляции он может научиться. Конечно, если вы при творитесь, что поднимаете правую руку, вы в большинстве случаев действительно поднимете ее.

## КОММЕНТАРИИ



Просьба к субъекту или пациенту сама по себе является мощным методом утилизации. Притворство вызывает у человека воспоминание о тех сторонах, которые необходимы, чтобы «притвориться». Я просил людей притворяться, будто они знают, что им потребуется для решения проблемы или преодоления страха и т.д. В подавляющем большинстве случаев их притворные ответы были важными ключами, отпирающими нужные двери. К тому же, «притворный» подход является мощным методом индукции. Когда субъект говорит вам, что он почувствовал бы, если бы «действительно» находился в гипнозе, он в большинстве случаев дает вам точный план действий. И, наконец, д-р С. в результате своих «притворных» гипнотических переживаний, начал испытывать важные перемены в своей жизни. Несколько недель спустя после нашей встречи он пригласил меня на ленч. Во время ленча он рассказал мне, что у него с женой были трудности в сексуальном плане. Но после тренировочного семинара он стал чувствовать себя свободно, стал проще смотреть на вещи и стал сексуально активным с женой. Дополнительно он сообщил мне, что в течение недели после семинара он «постоянно уплывал» куда-то, терял нить происходящего и был везде один – все внешнее «потеряло важность». Я сказал ему, что он блестящий гипнотерапевт, и что его способность не понимать помогла ему приобрести понимание.

### ПРИМЕР 7

Б., 38-летний доктор обратился ко мне с целым «списком» проблем. Он составлял этот список очень внимательно и сообщил мне, что проблемы в нем перечислены в порядке важности. Б. сказал мне, что он прошел несколько курсов по «профессиональному гипнозу» (я предполагаю, что другие курсы были для него «непрофессиональными») и посещал многие семинары по гипнозу. Он признался, что использует самогипноз, но оказался не способен решить свои проблемы таким способом. К тому же, Б. лечился у психотерапевта около года, но говорил, что не добился почти никакого прогресса. Я спросил, почему он продолжал целый год лечиться, если, по его мнению, это ничего не давало. Он ответил: «Я люблю заканчивать то, что начал, и очень терпеливый человек». Когда я спросил его, что он делает для расслабления, он ответил: «Когда я хочу расслабиться, я более или менее отключаюсь. Я достигаю этого, включая какую-нибудь музыку в очень низкой тональности, затем закрываю глаза и настраиваюсь на эту музыку, после чего начинаю процесс погружения». (Интересно, вычислили вы его предпочитаемую систему, читатель?)

Собрав некоторую дополнительную информацию, я стал рассказывать ему несколько метафор с целью «напомнить» ему, что мы делаем многие вещи, не продумывая их в деталях. Я хотел, чтобы он вспомнил, что есть много областей, в которых мы полагаемся на наши бессознательные процессы и это освобождает наш «логический» ум для других целей. (Я уверен, что читатель «видит», что Б. очень логичный человек: проблемы в списке, систематическое изучение гипноза и т.д. Вы можете... ТЕПЕРЬ УЗНАТЬ..., что предпочитаемая система у него аудиальная). Когда я рассказывал ему очередную метафору, я наклонялся слегка вправо и говорил мягко и монотонно (вспомните его упоминание о музыке). Давая ему так называемую «фактическую», «логическую» информацию, я наклонялся влево и говорил более быстро с живой интонацией. Через некоторое время, когда я наклонился вправо и переключился на монотонность, Б. уже сидел совершенно неподвижно и пристально смотрел. Когда я наклонился влево, он «заерзал» и лицо его оживилось. К концу первого сеанса Б. сказал: «Я знаю, вы что-то делаете со мной. Я чувствую, что что-то происходит, но не могу это вычислить. Не собираетесь ли вы попытаться загипнотизировать меня?» Я рассмеялся и сказал: «Я все еще пытаюсь вычислить, как сделать так, чтобы вы не входили в гипноз так легко!»

Наша вторая встреча была в основном повторением предыдущей. Метафоры теперь были больше направлены на его «список». Каждый раз, когда я заканчивал метафору, я смотрел на него несколько секунд не мигая. Затем я мигал несколько раз, наклонялся влево и

давал ему некоторое количество «логической» информации. Когда мы подошли к концу сеанса, он опять сказал:

«Не собираетесь ли вы попытаться загипнотизировать меня?» Я рассмеялся, наклонился вправо и стал смотреть на него. Б. немедленно «застыл» и тоже стал смотреть неподвижно. Затем я сел прямо и Б., мигнув несколько раз, сказал: «Эй, похоже вы все время гипнотизируете меня?» «Можно сказать и так, – ответил я, одновременно медленно кивая головой „да“, – хотя, такой вещи как гипноз не существует». Затем я наклонился вправо и стал двигать губами, как будто говорю. Однако, не издавая ни звука, Б. снова «застыл», его глаза остекленели, тело обмякло. Очень мягко я сказал: «Нет еще. Следующая неделя будет достаточно скоро». Затем я сел в кресле прямо. Б. мигнул несколько раз и сказал: «О-о, это было странно. Я знаю, что вы загипнотизировали меня, только не знаю как». На этом мы закончили второй сеанс.

### ТРЕТИЙ СЕАНС

Б. пришел ко мне в кабинет и сел с выражением ожидания на лице. (Можно сказать, что он изменяет свое состояние, готовясь к изменению состояния). Я спросил его, не случилось ли с ним чего-нибудь интересного за последнюю неделю. Он ответил: «Да, немного. Я стал больше смеяться и чувствую себя более свободным в движениях. Мой персонал говорит, что я выгляжу намного спокойнее. Единственная проблема – не могу вычислить почему». На это я сказал: «Хорошо, вы очень логичный человек, но в прошлом вы были полностью нелогичны в попытках разрешить свои проблемы. Так как с логикой вы потерпели неудачу, нелогично делать то же самое, только в большем объеме. В конце концов, если бы логика была ответом на ваши вопросы, вы бы сами смогли логически решить проблемы». (Давая ему это логичное нелогичное объяснение, я медленно наклонился вправо и переключился на монотонность). Я наклонился к его левой руке и медленно и мягко приподнял ее. Когда его рука была примерно в футах от ручки кресла, я задержал ее и сказал: (все еще монотонно) «Сейчас вы знаете, где находится ваша рука, потому что вы видите ее. Однако, хотя вы и доктор, вы вряд ли сможете по порядку назвать все мускулы, которые... *держат вашу руку так, как сейчас* (бессознательное внушение каталепсии руки). В этот момент Б. был совершенно неподвижен, смотрел не мигая и был в полном трансе по отношению к происходящему. Я продолжил: «Теперь... когда вы закроете глаза, вы не сможете знать, где находится ваша рука, только потому что вы видите ее. Вместо этого вы вполне можете позволить себе испытать все ощущения этого. Многое из того, что сейчас говорится направлено на две цели: 1) введение в транс, 2) метафорический подход к „реальной“ проблеме – изоляции от испытывания чувств вообще. И если вы продолжите улавливать все эти приятные чувства, не действуя... и возможно, не понимая, то мой голос будет звучать как мягкая музыка, и вы можете продолжать погружаться».

В этот момент я дал Б. некоторое направление на разрешение его проблем и сказал ему: «Ваша рука, возможно, останется зажатой, совсем такой, каким вы были, пока не обнаружите, как стать более гибким в вашей личной жизни». Через двадцать минут рука Б. медленно двинулась вниз. Вместо того, чтобы положить конец своему гипнотическому состоянию, он стал углубляться в него. Я сказал ему, что его бессознательное должно решить, готов ли он вернуться «в это время и место» или же ему нужно продолжить то, что он делает. Б. оставался в «этом состоянии» еще час и 15 минут. Мне пришлось перейти в другой кабинет, чтобы принимать следующих посетителей.

За последующие несколько недель Б. изменился самым серьезным и замечательным образом. Лучшее всего он выразил это сам, сказав: «Раньше все казалось таким серьезным и важным – жизнь или смерть. Теперь у жизни появилась забавная сторона, а серьезная осталась для решения действительно серьезных проблем. И забавно то, что теперь я добиваюсь большего, затрачивая меньше усилий».

## ОБСУЖДЕНИЕ

Этот пример наполнен утилизациями. В нем процессы индукции и целевые терапевтические процессы зачастую совершенно переплетались, из-за чего трудно провести четкое разграничение между ними. Но определенные факторы можно ограничить и осветить.

Б. обучался традиционным методам гипноза, в том числе и на себе. Однако «это» не давало результатов. Поэтому, без сомнения, любое использование так называемых традиционных подходов постигла бы такая же судьба Другими словами, любая прямая попытка загипнотизировать Б. скорее всего не имела бы успеха. Это подтвердилось, когда в конце первого сеанса он сказал: «Не собираетесь ли вы ПОПЫТАТЬСЯ загипнотизировать меня?» (В этом контексте слово «попытаюсь» означало: я знаю, что у вас не получится, но давайте попробуем). К тому же Б. лечился у обычных терапевтов почти год и безрезультатно. Поэтому помогать ему в приобретении большего «внутреннего» и «логического» понимания значило бы добиваться еще больше того же самого... НИЧЕГО.

Б. дал мне всю информацию, которая необходима для того, чтобы помочь ему испытать «другое состояние». Он сообщал ее, когда объяснял, что с ним происходит, когда слушает низкочастотную музыку. Наклоняясь вправо и говоря медленно и монотонно, я надеялся достичь двух целей. Наклон вправо становился сам по себе бессознательным внушением для введения в гипноз, а монотонность должна была напомнить ему его опыт слышания чего-либо на заднем плане при «погружении». Его реакции на эту тактику показали, что она «сделала свое дело». Он также сказал, что является очень терпеливым человеком. Рассказывание длинных тягучих метафор должно было в избытке обеспечить возможность проявить свое терпение: слушать меня, пытаться понять мою точку зрения ожидать, что я «попытаюсь» загипнотизировать его и «погружаться» из-за моей монотонности. И последнее, но, возможно, самое важное: указав ему, что он должен *чувствовать...* свою руку, чтобы помнить, где она находится, я заставил его войти в контакт (обратить внимание, переключиться) со своими внутренними (кинестетическими) ощущениями, в то время как он все еще пытался слушать мои монотонные метафоры.

Его «терпение», «погружение, когда слушаешь что-нибудь мягкое и низкое» и моя псевдологика соединились вместе для того, чтобы использовать его навыки и опыт и помочь двинуться... ТЕПЕРЬ... навстречу новым переживаниям.

Я без сомнения мог бы «СДЕЛАТЬ» еще сотню страниц на примерах утилизации. Но я не хочу использовать кузнечный молот, чтобы воткнуть кнопку. Хотя то, что вы прочитали об утилизации было в основном направлено для вызывания гипнотического состояния, утилизация еще более полезна как терапевтическая стратегия. Но это уже выходит за рамки и цели данной работы. Однако на протяжении этой книги я попытался «подобраться» к этому в приведенных примерах нескольких методов утилизации. На семинарах «Клинический гипноз: Инновационные методы (R)» (а вскоре и в Институте Хеллера) методология терапевтической утилизации демонстрируется и изучается очень подробно.

## ТВОРЧЕСКАЯ УТИЛИЗАЦИЯ

Для тех из вас, кто хочет сделать творческий скачок, может быть полезно использование следующих намеков:

утилизируйте обязательную обязательность человека для обязательного выполнения назначений, ведущих к новому поведению, которое ломает обязательность; утилизируйте жесткую необходимость человека быть правым, чтобы заставить его выполнять предписания быть неправым правильно и входить в гипноз «правильным» способом; утилизируйте фобическую способность сформировывать чувства (кинестетические) из внутренних картин (ви-

зуальных) для формирования новых чувств из новых картин; утилизируйте депрессивное «умение» застревать на чувствах (депрессивных), не обращая внимания на то, что говорят или делают другие для того, чтобы научиться застревать на приятных чувствах, несмотря на все взлеты и падения жизни. В заключение вы можете... **НАЧАТЬ ТЕПЕРЬ...** смотреть на имеющиеся проблемы как на форму уникального умения. Сделав это, вы должны обнаружить метод, стоящий за этим умением, а затем направить его в другую сторону. Великим мастером этой формы утилизации был несравненный доктор Милтон Эриксон. Он использовал свои собственные физические ограничения как инструмент для гипнотической индукции. Он использовал личность, историю, черты характера и проблемы пациента как техники изменения. Многие мудрые и очень сведущие люди писали о методах Д-ра Эриксона. И все они имели различные «ответы» относительно того, на чем основана его работа. В чем бы ни состояла истина, я верю, если вы возьмете на вооружение работу Д-ра Эриксона, то будете вознаграждены.

В некоторых ситуациях (я уверен, Д-р Эриксон согласился бы с этим) вам ничего не нужно делать, чтобы вызвать гипноз посредством утилизации. Несколько лет назад женился один из моих друзей. Он пригласил меня на небольшой вечер, чтобы я познакомился с его новой женой, и сказал мне, что она в восторге от предстоящей встречи с «настоящим» гипнотизером. Он также сообщил мне, что она боится, что когда посмотрит мне в глаза, то «отключится». Когда я пришел на вечер, друг встретил меня в дверях и затем подвел к своей жене. Когда он представлял меня, она протянула руку для пожатия, при этом ее глаза встретились с моими, широко открылись и затем... БАМ! Ее глаза закрылись, она вся обмякла, и я был вынужден подхватить ее. Вы можете сказать, что мое присутствие вместе с ее системами веры и ожиданиями вызвали интересное состояние... Вы можете сказать, что она загипнотизировала себя на то, чтобы быть загипнотизированной моими глазами. Конечно, это так.

## XIV

### **СНИМАЯСЬ С ЯКОРЯ РАЙОН КРАСНОГО СВЕТА**

Если вы едете по улице в час пик и внезапно перед вами зеленый свет переключается на красный, вам нужно... остановиться! Могу с уверенностью предположить, что в большинстве случаев вы так и сделаете. Если мы исследуем простое действие – «остановку», то вместе перейдем в новую область. Так мы можем обнаружить довольно сложные и интересные «вещи». Мы можем согласиться, что красный свет становится простым символом, который вызывает сложную последовательность действий, которую мы могли бы назвать остановкой. Эта последовательность включает в себя:

навыки решения проблем восприятия, психомоторную и нервномышечную активность, координацию глаз, рук, ног и т.д., а также умение водить машину и многое другое, что будучи соединенным в сложную цепочку, называется остановкой на красный свет.

Посредством обучающих процессов красный свет стал тем, что исследователи поведения называют внешним раздражителем. Другие теоретики назвали бы красный свет якорем или триггером (Бендлер и Гриндер). Они бы сказали, и я бы согласился, что красный свет этот момент «бросает якорь», т.е. ассоциируется более или менее кодированным, последовательным и повторяющимся способом с целой серией поступков. Более того, мы можем сказать, что якорь (красный свет) настолько силен, что даже если вы не ведете машину, все равно у вас вызываются определенные аспекты реакций (сколько раз вы давили на несуществующий тормоз, когда были пассажиром, а не водителем).

### **ЯКОРЯ: УПРОЩЕННОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ**

Якоря можно легче всего понять, если свести их к простой конструкции «раздражитель/реакция». Но никто не обещал вам, что эта книга будет легкой. Если вы примете это простое определение, то поможете себе не вдаваться в тонкости якорей. Для тех, кому нужна простота, сообщая: якоря (триггеры) – это любой раздражитель, который включает ряд внутренних реакций и/или действий.

Однако вам может быть захочется считать, что вес<sup>3</sup> в человеческом опыте на самом деле является якорем или, если хотите, красным светом, приводящим в движение целую цепочку реакций. Воспринимайте слова, которые вы сейчас читаете глубоко комфортно или комфортно глубоко. Каждое слово является якорем на пути понимания. Когда вы читаете каждое слово – эти символы или якоря вызывают в вас бессознательный процесс, который включает в себя (но не сводится к этому): интерпретацию слова как такового и привязку к нему вашего личного опыта и понимания. Например, когда вы читаете слово «дом», какие воспоминания оно пробуждает в вас... СЕЙЧАС? Если хотите, попробуйте провести эксперимент. Соберитесь со своими друзьями и дайте каждому бумагу и карандаш. Скажите слово «дом» и попросите каждого подробно написать какие оно вызывает представления. Разнообразие включенных таким образом воспоминаний должно быть очень интересным.

В большинстве случаев слово «*conium*» не вызовет таких же воспоминаний, как теперь вызывает слово «секс»! Якоря, как все другие переживания (которые сами являются якорями), у каждого из нас различны и проявляются с различной интенсивностью. То, что включает меня, может исключить вас, а если то, что включает вас, исключает меня... хорошо... однако, слова – это только одна форма якоря. Опять же, все может быть и являются для кого-то иногда якорем. Если бы для нашей цели мы понимали под якорем любой переключатель, внутренний или внешний, который пробуждает в человеке ряд реакций во всех или в большинстве случаев, независимо от того, называем мы реакцию хорошей или плохой, и если такая реакция превращается в ритуал, то у нас появляется якорь на слово «якорь».

## ЯКОРЯ В ПОСТГИПНОТИЧЕСКОЙ РЕАКЦИИ

Если бы мы захотели немного метафизики, то могли бы сказать, что якорь – это форма постгипнотического внушения. Т.е. обстоятельства, ситуации, люди, обучение, запахи, травмы и т.д. внушают нам определенные реакции на все якоря в нашем мире. (Вспомните, если вы уже забыли, что такой вещи как гипноз не существует). В рамках традиционного гипноза гипнотизер может «внушить», что когда он щелкнет пальцами, субъект вспомнит свою пятую годовщину рождения. Если бы такое внушение было успешным, то мы можем сказать, что щелкание пальцев стало якорем для включения внушенных воспоминаний. А теперь мне придется расстроить тех из вас, кто считает, что концепция якоря – новая. Ребята, не установили ли у вас якорь, если вы верите в это! Если на минуту мы оставим в стороне естественные якоря (чем бы они ни были) и ограничим эту часть нашего обсуждения якорями и гипнозом, то сможем вместе узнать нечто новое. Современные ортодоксальные гипнотизеры были первыми, кто открыл «внушенные» внутренние якоря (в дальнейшем, если не оговаривается особо, мы будем считать якоря интенционально внушенным феноменом). Введение в транс старыми методами было очень длинной утомительной процедурой. Современные традиционные гипнотизеры открыли то, что теперь называется ре-индукционным толчком. Перед тем, как выводить (или сделать что-нибудь другое) субъекта из гипноза, ему можно дать следующее внушение: «...Когда я коснусь вашего лба (плеча и т.п.) и отсчитаю вперед (назад, вверх, вниз, неважно как) до..., вы снова впадете в это приятное (глубокое, комфортное) состояние.» (Крюгер, 1963; Уолберг, 1964). Когда это постгипнотическое внушение «принимается», вы в действительности имеете дело с якорем, заученным с первого раза. С этого момента, каждый раз, как только гипнотизер будет включать этот якорь, субъект будет снова впадать в так называемое состояние транса. В некоторых случаях, совсем другой человек, включающий этот якорь, будет вводить субъекта в транс. Павлов, разработавший классиче-

скую обусловленность реакций раздражителями, одним из первых распознал якоря и понял, что в качестве раздражителя для вызова реакции может быть использовано все, что угодно. В своих работах над собаками он обнаружил, что пища – безусловный раздражитель (БС) ведет к безусловной реакции (БР) – слюноотделению. Прибавьте звонок к БС и вскоре он станет условным раздражителем, вызывающим БР. Можно иначе описать условно-рефлекторный механизм. Звонок становится якорем (триггером), который вызывает реакцию слюноотделения, как будто звонок – это пища. Эндрю Солтер (*Conditioned Reflex Therapy*, 1961) считал, что гипноз, т.е. состояние гипноза в отличие от метода погружения в гипноз, сам по себе является серией условно-рефлекторных реакций. Далее он сделал вывод, что все симптомы, независимо от названий, являются результатом условно-рефлекторных подавлений, и что все люди имеют врожденную способность быть выдающимися, спонтанными и любящими веселье (можно сказать, что все люди рождаются способными полностью использовать как правое, так и левое полушария). Таким образом болезненные ассоциации (якоря) вынуждают нас бояться своего естественного состояния и вместо этого подавлять себя. (Может быть, заставляют нас больше полагаться на левое полушарие, см. главу X «Левое встречает правое встречает левое»). Независимо от того, корректна теория Солтера или нет, нельзя отмахнуться от вытекающего из нее вывода:

у людей есть способность связывать не относящиеся друг к другу (в реальности) раздражители и порождать, таким образом, сложные реакции. Мы можем назвать раздражитель якорем, вызывающим ряд заученных реакций. Предположим, маленький Джонни пытается отстоять свою независимость, не взирая на свои размеры. Он вытягивается во весь свой рост (средний для пяти лет) и, возвышаясь таким образом перед своим отцом, говорит: «НЕТ, я не буду!» Отец приходит в ярость, нависает над Джонни и, тыча в него пальцем, рычит:

«Не говори мне „нет“, а не то я ударю тебя! Убирайся в свою комнату». Через несколько лет Джонни сидит в кабинете терапевта и жалуется, что не может сказать «нет» никому, кто *кажется ему вышестоящим авторитетом*. Если вы сделали вывод, что для Джонни произнесение слова «нет» стало якорем, вызывающим сильный страх, то вы совершенно правы. То, что вы читали до сих пор, якорит ваше понимание. В моей клинической практике мне приходилось слышать, как люди заявляли, что определенные выражения лица, интонации голоса, жесты, позы, слова, запахи и т.д. вызывают у них депрессию, тревогу, рвоту, головную боль, безумие и т.д., и т.д. Вы можете считать все это условно-рефлекторными реакциями или якорями. Сейчас вы, возможно, вспомнили, что Павлов приучил собаку выделять слюну на звонок... Неверно. Это собака приучила ученых звонить в звонок, когда бы она ни начинала выделять слюну. Так что, будьте внимательны, кто кого якорит.

## ЭРИКСОН И ЯКОРЯ

Милтон Эриксон обнаружил новые возможности очень эффективного использования якорей, что сильно повлияло на некоторых людей, включая меня самого, а также на наш интерес, понимание и использование якорей. Эриксон подметил, что если он просит пациента сесть точно так же, как тот сидел, когда в последний раз испытывал транс, и начинает говорить в той же самой манере и/или о том же предмете, что и во время последнего транса, пациент снова впадает в транс без какой бы то ни было индукции. Эриксон назвал этот метод «рекапитуляцией». Я и мой коллега Дэвид Добсон очень заинтересовались этим явлением и стали экспериментировать с ним. В наших экспериментах (мы проводили их отдельно, а потом сравнивали записи) мы обнаружили очень интересное сопутствующее явление. Если вы сможете побудить субъекта воспроизвести в воображении какую-то специфическую ситуацию, он часто проявляет здесь и теперь все эмоциональные реакции, которые связывает с реальным в его жизни инцидентом так, как будто все это происходит на самом деле. В одном случае женщина жаловалась, что когда ее муж сексуально прикасается к ней, у нее «начинается тошнота и даже рвота». Я попросил ее закрыть глаза и представить, что она наедине с

мужем, слышит его голос, чувствует его запах после бритья, прикосновения. В этот момент она открыла глаза и ее начало рвать. Это была другая форма рекапитуляции без формального транса или регрессии и все же... И д-р Добсон и я сошлись во мнении, что люди спонтанно впадают в транс и регрессируют, когда бы их не попросили «представить» ситуацию, при этом включаются все их системы (кинестетическая, визуальная, аудиаль-ная, а в некоторых случаях вкусовая и обонятельная). Наши эксперименты и наблюдения привели нас к выводу, что боль, от которой страдают люди, является результатом действия более или менее мощных якорей, которые действуют как гипнотические внушения и вызывают мощные повторяющиеся условные реакции. Точно так же, как красный свет включает сложную серию действий, ведущих к остановке.

## СПОНТАННЫЕ ЯКОРЯ

В 1971 г. одно событие выявило легкость, с какой люди приобретают якорь, а также важность якорей и то, что якорь не может быть ни чем иным как тем, что может вызывать реакции совершенно не связанные с ним самим. Я погрузил мужчину в гипноз в то время, когда он сидел в кресле в моем кабинете (на самом деле, он сам погрузился в это состояние) и попросил его вернуться к источнику его личной проблемы. В него как будто вселился бес. Он кричал, стонал, хрипел и делал еще многое другое. Когда я попросил его дать сигнал, не хочет ли он прекратить свой транс, он просигналил «нет». Так продолжалось около 20 минут, а затем он вышел из транса и заявил, что он узнал нечто потрясающее. Через неделю он пришел на следующий сеанс, и я встретил его в приемной. Он выглядел спокойным, улыбался и сказал, что это была замечательная неделя, симптомы значительно уменьшились (одним из них была астма). Мы прошли в мой

кабинет, он сел в кресло и... БАМ! Портрет Дориана Грея. Его улыбка пропала, тон изменился, он начал хрипеть, кричать, стонать и т.д. Я спросил, что случилось. Он ответил, что не знает. И это меня очень озадачило. Затем я заметил, что его глаза расширены и оказалось, что он находится в «этом» состоянии. Я взял его за руку, вытащил его из кресла и резко сказал: «Посмотрите на меня и вспомните время, когда вы были счастливы от того, что делали что-то». Медленно его дыхание изменилось, лицо успокоилось, хрип прекратился, и он начал улыбаться. Я попросил его сесть на другой стул, что он и сделал без каких-либо проблем. Получив его разрешение на один «опыт», я попросил его снова сесть в то кресло. Когда он приблизился к нему, его тело, поза, выражение лица начали меняться, а когда сел, стало проявляться все его предыдущее поведение. Он выпрыгнул из кресла и сказал, что ни за что больше туда не сядет, потому что «кресло что-то делает» с ним. Он был прав. Кресло стало якорем или постгипнотической реиндукцией, которая приводила его к возврату последних болезненных переживаний, испытанных в этом кресле, со всеми сопутствующими переживаниями и реакциями, в которых он теперь обвинял кресло.

## ПАВЛОВ И ЯКОРЯ

Этот эпизод прояснил для меня несколько моментов. Кресло с одного раза стало условным раздражителем, как звонок у Павлова; человек может потом годами лечиться в терапии, пытаясь узнать, откуда у него фобия на кресло. Если кресло могло стать таким мощным якорем, то таковым может стать и слово, тон голоса, прикосновение и все, что угодно. Якорю не обязательно иметь какое-либо логическое отношение к реакции, которую он вызывает. (Со всем недавно я «помог» человеку выработать минифобическую реакцию на телефон, а затем использовал этот же телефон, чтобы вызвать воспоминания и реакции, связанные со временем, когда он впервые влюбился). Этот случай послужил также причиной моей регрессии на три года назад. У меня вышло «маленькое» несогласие с одним профессо-

ром-психоневрологом на его лекции по классической условной и неврологической реакциям. Я задал ему теоретический вопрос: «Если человек может быть научен реагировать определенным образом на данный раздражитель, можете ли вы использовать этот же раздражитель и/или реакцию для включения новой, отличной от этой, реакции? Например, если „звонок в дверь“ вызывает тревогу, можете ли вы помочь человеку либо 1) реагировать по-другому на сам звонок в дверь, так чтобы звонок включал, скажем, расслабление; либо 2) помочь человеку использовать первое субъективное ощущение тревоги, например, напряжение, для включения такой реакции как расслабление?» Профессор подумал немного, написал на доске какие-то математические формулы и затем сказал: «Теоретически это возможно, особенно у животных, но для людей скорее всего нереально из-за неконтролируемых вариаций». Он спросил меня, какую методологию я бы использовал и какой аппарат мне был бы необходим для подобного эксперимента. Я ответил, что не уверен насчет методологии, но так называемым «аппаратом» являлся бы гипноз. Он почти как в шоке воскликнул: «Гипноз?! Но его же не существует, и даже если бы я мог заставить людей реагировать так, как я внушаю, это не имело бы значения, так как гипноз – это не наука, а колдовство». Теперь, в ретроспективе я «вижу», что он был загипнотизирован на веру, что гипноза не существует, и слово «гипноз» было для него постгипнотическим «толчком» (якорем), который вызывал в нем в некотором роде сверхъестественную реакцию. Тем не менее, инцидент с креслом включил во мне воспоминание об этом давнем вопросе, и я снова стал интересоваться, можно ли это сделать. Основываясь на том, что произошло с мужчиной, и на его реакции на кресло, я узнал, что это более, чем возможно, что это происходит в нашей жизни на каждом шагу.

## ПОДКЛЮЧЕНИЕ СПОКОЙСТВИЯ

Мои первые попытки и эксперименты с тем, что позднее будет названо якорями, и методы, которые затем стали частью того, что я называю «Бессознательной перестройкой» (R), были очень примитивными. Я называл их *подключение спокойствия*. Я просто просил человека «припомнить» последний раз, когда он (например) боялся. Когда он «вспоминал», я наблюдал у него признаки дискомфорта, такие как напряжение в теле или на лице, или учащенное дыхание или еще что-нибудь. Когда мне казалось, что он «вспомнил», чувствуя все это, я дотрагивался до него (обычно до его руки) и говорил: «Хорошо. Задержитесь на этих чувствах, пока как следует не узнаете, каковы они изнутри». Затем я просил его снова вернуться назад и ощутить эти чувства, но уже медленно, чтобы он мог осознать первое сильное физическое ощущение, такое как напряжение в желудке или в груди или еще где-нибудь, и дать мне сигнал поднятием указательного пальца левой руки, когда он почувствует это ощущение. Затем я касался его в том же месте и просил начинать. Когда он давал сигнал, я на несколько мгновений усиливал свое прикосновение, а затем убирал руку. Затем я просил его сделать несколько глубоких вдохов и подумать о пляже или о горах, или еще о чем-нибудь приятном. На следующем шаге я просил его вспомнить или представить наиболее приятное или расслабляющее место и дать мне сигнал, когда у него это получится. Затем я просил его увидеть себя в этом месте и оставаться там до тех пор, пока не почувствует себя спокойным и расслабленным, и при этом придумать слово или два в качестве кода, который напоминал бы ему об этом приятном месте. Затем я заставлял его практиковаться: говорить кодовое слово, видеть то место и ощущать чувства расслабления и комфорта.

К этому моменту, если у нас все получалось, у пациента появлялась одна реакция, связанная с моим прикосновением к его руке и просьбой вспомнить чувство тревоги, и другая, более приятная, связанная с кодовым словом. (Я еще не выяснил, может ли давать результаты эта процедура без помощи кодовых слов). На следующем шаге я просил его закрыть глаза и подумать о какой-либо ситуации, которая всегда вызывает в нем тревогу, и дать мне сигнал, когда он это сделает. Одновременно я касался его руки в том же месте, чтобы помочь ему «вспомнить» ощущение тревоги. Как только он давал сигнал, я переставал его касаться и



говорил что-нибудь резкое (прерывание паттерна): «Остановитесь, скажите себе кодовые слова и увидите себя там, ощущая те приятные чувства». Эта процедура повторялась много раз (6 или 8), а затем пациенту, который к этому времени в большинстве случаев уже находился в состоянии гипноза, давалась следующая инструкция: «Каждый раз, когда вы почувствуете первый сигнал „тревоги“, такой как (следовало описание того, что он считал первым сигналом), вы должны произнести про себя кодовые слова и увидеть себя там, и ощутить те приятные чувства. По мере того, как вы будете применять эту процедуру, она будет становиться все более и более автоматической, пока вскоре не станет сама возникать во всех соответствующих обстоятельствах без раздумий и без осознания того, что вам необходимо нечто видеть и ощущать».

## ПРОТОКОЛЬНАЯ ПРОЦЕДУРА

Несмотря на примитивность первого метода и отсутствие у меня понимания якорей и систем (визуальной, кинестетической, аудиальной), для большинства людей он давал блестящий результат. Обычно они сообщали, что когда использовали его, то успокаивались, а многие люди говорили, что через несколько дней они становились спокойными, не раздумывая об этом вообще. Мы можем сделать вывод, что эти люди автоматически использовали новый якорь, перенося его в свой реальный мир. Я хотел бы верить, что вы «ТЕПЕРЬ» *рассматриваете применение этой процедуры* в более модернизированной форме. Следуйте вышеописанному, но добавьте следующее улучшение: попросите вашего пациента увидеть ту область, которая вызывает... (например, тревогу), а затем увидеть и услышать себя со стороны, как он выглядит и звучит в состоянии тревоги, и дать вам сигнал, когда у него это получится. Как только он просигналит, попросите его войти в эту картину и в эти «неудобные» чувства. Получив сигнал о том, что он сделал это, и/или когда вы увидите у него признаки дискомфорта, легко дотроньтесь его руки (или другой части тела). Затем попросите его выйти из этой картины и из этих «неуютных чувств, и когда он сделает это, уберите вашу руку с места прикосновения». Затем проверьте вашу работу. Прикоснитесь к нему в том же месте и попросите его вернуться в ту картину и наблюдайте, появятся ли у него признаки дискомфорта. Если появятся, значит у вас получилось. Если нет, повторяйте, пока не достигнете желаемых результатов. Затем, когда вы получите первый сигнал, например, напряженное лицо, повторите ту же самую процедуру, но уже для успокаивающей обстановки и, когда он просигналит, что почувствовал комфорт, добавьте прикосновение в новом месте (повторите это несколько раз, добавив кодовое слово и помните о системах). Некоторых людей вам придется попросить вспомнить ощущения... а затем создать картину. Однако попытайтесь использовать видение без первоначального ощущения. Причина этого будет объяснена в разделе «Терапевтические применения» во второй части главы «Долой якоря». Проверьте вашу работу. Например, прикоснитесь к новому месту и попросите пациента произнести про себя кодовые слова и наблюдайте, какие признаки появятся. И только теперь, используйте оставшуюся часть процедуры, т.е. попросите его вспомнить что-нибудь, расстраивающее его, одновременно прикасаясь к дискомфортной точке, и как только он даст сигнал, или вы увидите невербальные признаки, попросите его остановиться и произнести кодовые слова, и увидеть себя в том приятном месте, и углубиться в него и т.д., и т.д. Когда вы прикажете ему остановиться, уберите руку с «дискомфортной» точки и переключите ее на «успокаивающую» точку. Вы можете быть приятно удивлены, как хорошо работает эта процедура и как много людей входят в «это состояние» без какой бы то ни было помощи. Я могу ошибаться. Вы можете вовсе не удивиться, как хорошо она работает, и как много людей *входит в это состояние. Теперь, когда вы поняли* основу якорей и теорию, стоящую за ними, мы можем вместе двинуться вперед и *снять* якоря!

## ДОЛОЙ ЯКОРЯ РАЗРУШЕНИЕ ОСНОВНОГО ЯКОРЯ

Однажды несколько лет назад меня попросили провести лекцию с демонстрацией в психологическом классе Калифорнийского Государственного Университета в Нортридже. Перед лекцией профессор, очень симпатичный человек, сказал мне, что он не верит в гипноз и что гипноз нигде не работает, но он считает, что его класс должен иметь возможность познакомиться с этим феноменом. Видимо, он хотел, чтобы я оказался таким символическим ненастоящим гипнотизером. Чтобы сделать происходящее еще более интересным, он даже не представил меня и мой предмет, а вместо этого приготовил длинную речь о своем неверии в гипноз, одновременно заявляя, что готов дать кому угодно возможность сказать о том, во что он верит. Это выглядело так, как будто он говорил аудитории, что перед ними тот, кто спроектировал «Титаник» и собирается доказать, что он не утонул.

Я решил, что для спасения своей репутации, я должен продемонстрировать что-нибудь драматичное и при том на профессоре. Из предварительного разговора я знал, что он пережил очень болезненный развод и испытывает (по его словам) сильную депрессию, когда бы «ни подумал об этом». Я поблагодарил его за вступление и, когда он сел на длинную скамью перед лекционным залом, подошел к нему и начал говорить, обращаясь якобы к залу. Я сказал, что очень благодарен профессору за то, что он пригласил меня и представил, несмотря на то, что переживает очень трудный период в своей жизни. Его выражение лица немедленно начало меняться, он взглянул вправо вниз (кинестетика, см. системы) и явно испытывал дискомфорт. В этот момент я сжал рукой его правое плечо и сказал: «Это очень неприятно, не так ли?» Он медленно кивнул. Затем я убрал руку и сказал резко: «Сколько времени вам потребуется, чтобы *вспомнить теперь...* (сказано медленнее и более низким тоном голоса: встроенное внушение, чтобы вспомнить теперь) время, когда вам не было еще 20 лет, и вы испытывали что-то очень хорошее и знали, что все идет замечательно». (Думаю, что все мы до 20 лет делали или испытывали что-либо замечательное.) Он поднял голову, глаза его двинулись влево вверх (визуальное воспоминание), лицо начало расслабляться и медленно перешло в улыбку; он покраснел и громко сказал: «Я могу вспомнить». В этот момент я протянул руку к его левому плечу и начал мягко сжимать его. Без каких-либо объяснений я старался установить два якоря: прикосновение к правому плечу для болезненных переживаний, и прикосновение к левому плечу для счастливых переживаний. Затем я проверил, что получилось. Я сказал: «Это ощущение лучше, чем то, другое, не так ли?» (Все еще продолжая сжимать его левое плечо.) Он улыбнулся и энергично кивнул. Я продолжил: «Гораздо лучше, чем это неприятное ощущение» (здесь мой голос звучал печально, а лицо приняло печальное выражение), при этом я сжал его правое плечо. Перемена была весьма драматичной! Он снова выглядел так, как будто его мир подходит к концу: глаза вправо вниз, голова опущена, губы дрожат. Затем я переключился на его левое плечо и сказал: «Вы предпочитаете эти чувства, правда?» (Сказал улыбаясь, счастливым тоном.) Он сразу взглянул вверх, глубоко вздохнул, улыбнулся и сказал: «Какого черта вы со мной делаете?» Я ответил: «Растерянность – это познание нового», и затем сжал одновременно оба плеча. Его глаза остекленели, он уставился прямо вперед и выглядел совершенно растерянным. Затем я дал ему следующие инструкции: «Вы можете закрыть глаза и все *хорошо прояснится*^ (сказано медленно, низким тоном). Около трех минут он сидел совершенно неподвижно, глубоко дыша, а затем открыл глаза и спросил, что происходит. Я протянул руку к его правому плечу, чтобы убедиться, что якорь удален. Он не проявил никакой реакции, кроме, может, вопросительной, но без «депрессии», и попросил подумать о болезненной ситуации и поделиться с нами, не изменилось ли что-нибудь в его внутренних реакциях. Он взглянул на долю секунды влево вверх (визуальное воспоминание), затем влево вниз (аудиальное) и вправо вниз (кинестетическое), затем посмотрел на меня и сказал: «Это больше не действует на меня так, как прежде, и почему-то я чувствую себя сильнее и знаю, что все будет о'кей! Что вы со мной сделали?» Я ответил:

«Ничего. Такой вещи как гипноз не существует, так что, должно быть, вы галлюцинировали». (Видимо, что произошло, помогло ему изменить его систему веры. Он посетил два моих семинара «Клинический гипноз. Инновационные методы (R)» и стал поклонником гипноза и бессознательной перестройки).

## РАЗРУШЕНИЕ ЯКОРЕЙ: ЛОГИЧЕСКОЕ ОБЪЯСНЕНИЕ

Описанный случай может показаться волшебством, и в какой-то мере так оно и есть. Однако это волшебство основано на экспериментальных исследованиях. В одном классическом эксперименте подопытные животные были приучены идти к одной стороне клетки на звонок и к другой стороне при жужжании. Совсем как сжимание правого плеча, чтобы вызвать одно чувство, и левого – другое. Когда одновременно включались оба раздражителя, животные оказывались растерянными и дезориентированными и не реагировали ни на один стимул. (Почти так же произошло, когда я одновременно сжал оба плеча... это должно заинтересовать вас на предмет выводов.) Большинство людей, проходивших через эту процедуру сообщают, что с ними происходило что-то близкое к когнитивному диссонансу, а некоторые исследователи утверждают, что познание нового не бывает без когнитивного диссонанса. Под когнитивным диссонансом понимают «мотивационное» состояние, которое возникает, когда познавательные элементы человека (отношения, чувственное поведение и т.д.) противоречат друг другу. Напряжение, вызываемое этим состоянием может быть ослаблено добавлением консонантных элементов: «изменением одного из диссонирующих элементов таким образом, чтобы он больше не противоречил другим, или „уменьшением важности“ диссонирующих элементов». (Уолман, 1973, стр. 66). Однако я должен предостеречь вас: каким бы сильным не был этот метод, это не панацея и не лекарство. Все, что он может, это помочь человеку «снизить эмоциональность» по отношению к стрессовой ситуации, создать успокаивающий эффект и дать надежду на решение проблемы, вследствие наглядной своей способности испытывать ощутимые изменения всего за несколько минут. Но это не лекарство. Этот метод всего лишь позволяет добиваться за 5-10 минут того, что могут добиться 3/8 традиционных сеансов.

## СЛУЧАЙ 12: РАЗРУШЕНИЕ ЯКОРЯ

Небольшой случай может подкрепить эту точку зрения: пациентом был молодой человек 21 года, страдавший жестокой депрессией. По его словам, «его» депрессия была такой тяжелой, что ему кажется, он довел себя до полного упадка сил. Он добровольно провел три недели в госпитале. После обследования его послали к терапевту, и перед тем, как первый раз прийти ко мне, он прошел пять сеансов. Он верил, что начинает понимать, что вызвало его депрессию, но все еще жестоко страдал от нее. Он говорил: «Я начинаю терять надежду. Я лечусь, и все равно, почти все время нахожусь в состоянии подавленности». Описывая свое состояние словами, он также «описывал» его физически:

тело сгорблено, глаза вправо вниз, голос печальный и вялый. Когда он рассказывал, как «тяжела» его депрессия и продолжал показывать это, я протянул руку, мягко коснулся его левого колена и сказал, подражая его голосу: «Это очень тяжелое, ужасное чувство, не так ли?» Он медленно покивал головой. Затем я щелкнул пальцами (прерывание модели) и сказал: «Прежде чем возникла ваша проблема, что вам нравилось делать?» Его голова медленно поднялась, мгновение он глядел на меня, потом его глаза взглянули влево вверх, и он сказал: «Бейсбол. Я обожаю эту игру. В университетской команде я – подающий.» Я спросил, были ли у него дни, когда подачи у него выходили блестяще. Он улыбнулся и сказал: «О, да! Однажды я подал три хиттера и отбил пять последних бэттеров в ряду».

В этот момент он выпрямился в кресле, его голос зазвучал сильно и мелодично. Я отве-

тил: «Вы шутите? Неужели правда?» Он наклонился вперед, улыбнулся и сказал: «Да, честно». В этот момент я протянул руку, мягко коснулся его правого колена и сказал: «Здорово! Я уверен, вы чувствовали себя великолепно!» Теперь он улыбался и выглядел гораздо лучше. Чтобы усилить его положительный якорь, я попросил его описать, что он чувствовал внутри себя, после того как отбил последние пять бэттеров. Во время описания хороших чувств, я снова коснулся его правого колена. Я повторял эту процедуру, пока он, отвечая на мои вопросы, описывал как выглядел и как звучал его голос. Все это заняло меньше десяти минут. Молодой человек значительно расслабился и улыбался. Затем я применил к нему ту же процедуру, что и к профессору в предыдущем случае. Когда он был «нейтрализован», я попросил его «Сделать Усилие» (подразумевая, что это может быть трудно), чтобы вспомнить депрессивные чувства. Он некоторое время смотрел прямо вперед, затем на долю секунды взглянул вправо вниз, затем перевел глаза снова вверх и сказал: «Гм, мне довольно трудно вернуть это... как бы я ни хотел. Это поразительно. Вы думаете, после всего у меня есть надежда?» Кивая головой «да», я сказал: «А как вы думаете?» Он кивнул и сказал: «Да, я собираюсь победить это». Я отослал обратно его к терапевту, который несколько недель спустя сообщил мне, что молодой человек делает успехи. Он вернулся в школу и начал как-то решать ситуации, которые привели его к депрессии.

Описанная процедура является разрушением основного якоря, и я попытался научить вас тестировать и практиковать это, чтобы вы сами могли судить о результатах. Я хочу, чтобы вы рассматривали проблемы личности как якорь или ряд якорей, как объяснено в гл. «Снятие якоря». Ваша задача – помочь человеку выбрать, как реагировать на свои болезненные якоря: т.е. разрушить нежелательную реакцию или... *долой* якоря!

## РАЗРУШЕНИЕ ЯКОРЯ: ОСНОВНАЯ ПРОЦЕДУРА

Если это возможно, сначала вы должны установить положительный (+) якорь. Хотя якоря могут быть установлены с помощью визуальных, аудиальных и/или кинестетических стимулов, я рекомендовал бы вам начать с кинестетических (физические прикосновения), даже несмотря на то, что начиная с кинестетики, вы можете упустить нескольких пациентов. Однако, если ваш пациент уже находится в плохом состоянии, т.е. в депрессии, не работайте, как сумасшедший, пытаясь привести его в хорошее состояние, чтобы установить +якорь, а потом швыряя обратно в плохое состояние, чтобы установить -якорь. Начните в этом случае с установления якоря на негативное чувство (-якорь). Я советую вам сидеть перед человеком прямо и достаточно близко, чтобы иметь возможность коснуться его коленей. Предположим, что человек жалуется, что у него наступает депрессия, как только он остается один, а когда он разговаривает с вами, все выглядит хорошо. Попросите его вспомнить время, когда он чувствовал себя хорошо от того, что ему что-то удалось, когда он был один. Например: «Вспомните, как вы ездили куда-нибудь один, и вам понравился пейзаж или то время, когда вы отдавались своему любимому занятию и чувствовали удовольствие». (Используйте ваше воображение.) Когда он говорит: «Да», наблюдайте за ним внимательно. Некоторые люди начинают улыбаться и проявлять удовольствие от одних только вопросов. Если он реагирует положительно, нажмите мягко, но твердо на одно колено (неважно, какое) и скажите, улыбаясь, жизнерадостным голосом: «Это чудесное, приятное чувство, не так ли?» (Вы устанавливаете +якорь.) Если человек говорит «да», но его лицо не выражает удовольствия, вы должны пойти дальше. (Здесь приобретают важность системы. Возьмем для примера визуального человека.) Попросите его увидеть приятную ситуацию или увидеть, как он будет выглядеть в этой приятной ситуации, или «покажите мне, как вы выглядите, когда чувствуете себя хорошо». Затем попросите его припомнить звуки, сопутствующие этим переживаниям, после чего пусть он опишет свои приятные чувства. Как только он «покажет» свои приятные ощущения, установите +якорь, например, мягко надавите на одно колено (допустим, на левое) и скажите жизнерадостно: «Это действительно приятное чувство», или «Вы чувствуете себя хорошо»,

или «...» – подходите творчески, но сообразно ситуации. (На моих тренировочных семинарах мне приходилось видеть, как люди произносили фразу «это приятное чувство, не так ли?», нахмутив брови и голосом, который опечалил бы и оптимиста. После того, как вы установили +якорь, повторите процедуру, устанавливая -якорь; например, «Теперь, мистер Смит, вы говорили мне, что чувствуете себя подавленным». Наблюдайте за выражением его лица и, если оно меняется на печальное или подавленное, мягко *коснитесь* другого колена. Если выражение лица не изменяется, снова используйте системы: «Каким вы видите себя, когда подавлены?» (Вспомните, что мы брали для примера визуального человека). Как только вы увидите, что выражение лица меняется, установите -якорь.

## ПРОВЕРКА

К этому моменту, по всей вероятности, вы уже установили + и – якорь. Теперь вы хотите проверить свою работу. Эта процедура бывает либо простая, либо очень легкая, в зависимости от вашего отношения. Коснитесь +якоря (левого колена в нашем примере) и жизнерадостным голосом и с соответствующим выражением лица скажите что-нибудь вроде: «Я уверен, вы предпочитаете это чувство, не так ли?» Внимательно смотрите, чтобы убедиться, что выражению лица пациента и его настроению соответствует +якорь. Если это так, уберите +якорь и коснитесь -якоря. При этом скажите что-нибудь вроде: «Это гораздо лучше, чем это депрессивное чувство, правда?» (Ведите себя соответствующим образом; используйте печальный тон и выражение лица). Убедитесь, что выражение лица и т.д. соответствуют -якорю. Если это так, то вы добились своего. (Если нет, вернитесь и установите снова + и -якорь, пока не получите нужной реакции). После проверки -якоря, всегда хорошо вернуться к +якорю, например:

«Уверен, что вы действительно предпочитаете больше хорошее чувство» и одновременно коснитесь +якоря.

Теперь мы можем остановиться и предпринять попытку поиска рационального зерна в том, что только что произошло. Но если мы так поступим, то это значит, что мы забыли, что такой вещи как гипноз не существует. Другой способ рассмотреть то, что произошло, можно найти путем предположения, что прикосновение к левой ноге послужило гипнотическим толчком, который помог человеку реагировать на «внушенное» хорошее чувство. В то время как прикосновение к правой ноге, является гипнотическим (невербальным) «внушением» реагировать «депрессивным» чувством. Это безумие. Как мы можем назвать эту чепуху гипнозом? Ни на ком не было плаща, никто не держал хрустальный шар, никто не говорил субъекту, чтобы он погружался все глубже и глубже. Так что, не называйте это гипнозом. Называйте это установкой якорей или реакцией на раздражитель, или волшебством. Это не имеет значения, так как где-то глубоко внутри вы знаете, что это такое на самом деле. (Те из вас, у кого есть опыт работы в так называемом традиционном гипнозе, могут заметить некоторые интересные явления. Во время установки и проверки + и -якорей вы можете видеть, как у многих людей расширяются зрачки, изменяется ритм дыхания, расслабляются лицевые мускулы, а состояние внимания почти похоже на транс. Примите поздравления! Измененное состояние без так называемой индукции).

## РАЗРУШЕНИЕ ЗАКОНЧЕНО

К этому моменту вы закончили большую часть работы по установлению основных якорей. Вы поляризовали, т.е. разделили и установили два различных состояния в человеке: + и -якорь. Дальше идет удаление якорей, которое позволяет человеку существенно уменьшить свою болезненную реакцию (в нашем примере – чувство депрессии, испытываемое в одиночестве). Удаление якорей достигается простым нажатием на +якорь (левое колено) и -якорь

(правое колено) одновременно и удержанием их вместе до тех пор, пока человек не «нейтрализуется». «Нейтрализация» просто означает, что когда вы впервые касаетесь обоих якорей, человек становится растерянным, смотрит либо в никуда, либо неподвижно, либо его глаза хаотично бегают. Через несколько секунд растерянный взгляд в пространство пропадает, и человек начинает выглядеть... ну... нейтрально. Затем вы проверяете свою работу: дотрагиваетесь до -якоря и ждете. Если человек остается нейтральным, т.е. не возвращается в «депрессивное» состояние, когда вы дотрагиваетесь до якоря, значит вам удалось удалить основной якорь или разрушить его. Если человек снова болезненно реагирует на -якорь, установите новый +якорь и повторяйте процедуру до тех пор, пока -якорь не перестанет вызывать у человека какую-либо негативную реакцию. Мой опыт как личный, так и из наблюдений за несколькими сотнями людей на тренировочных семинарах, привел меня к выводу, что лишь в около 20-ти % случаев приходится устанавливать второй или третий +якоря, чтобы разрушить -якорь.

### РАЗРУШЕНИЕ: ТОНКОСТИ

Прежде, чем мы перейдем к следующему шагу в удалении якорей, я хотел бы посвятить вас в некоторые тонкости. Если негативное состояние у человека, например, депрессия, очень сильное, вам может понадобиться установить некий равный по мощности +якорь, т.е. сильное +переживание, или два-три +якоря, или скомпенсировать и снова установить новый +якорь, или разрушить оба якоря. Повторять эту процедуру необходимо до тех пор, пока -якорь не будет нейтрализован. Наряду с этим, пожалуйста, помните, что не все люди реагируют одинаковым образом. Одни могут откликаться и выражениями лица и телом, тогда как другие могут только стиснуть зубы или слегка улыбнуться. Не имеет значения, как скоро вы увидите изменения. Есть люди, которые улыбаются сразу же, как только касаются их +якоря, а другим для отреагирования может понадобиться 10-15 секунд. Всегда давайте время человеку для отреагирования и наблюдайте как он это делает, а не как должен реагировать по вашей версии. Вам могут быть полезными следующие примеры. На одном тренировочном семинаре один из участников отозвал меня в сторону и сказал, что «это» не работает, что он с самого начала сомневался в процедуре в целом, хотя и видел, как это получается у других. Я прошел с ним к его группе и попросил повторить процедуру, чтобы посмотреть, что он делает. Он сказал: «Смотрите! Это не работает. Он вовсе не реагирует!» Я нажал на +якорь (в данном случае – правое плечо субъекта) и сказал: «Вам нравится это чувство, не так ли?» Субъект едва заметно кивнул, после чего я нажал -якорь (левое плечо) и сказал: «Это неприятно, правда?» Он снова кивнул. Затем я нажал оба якоря и через некоторое время сказал: «Так гораздо лучше, не так ли?» Субъект улыбнулся и сказал: «Да». Человек, который позвал меня, выглядел озадаченным. Я ему объяснил, что когда он сам нажимал +якорь субъекта, тот делал медленный глубокий вдох и смотрел прямо, а когда нажимал -якорь, субъект на некоторое время задерживал дыхание и его губы напряженно сжимались. Короче, реакция была, но он ее не видел. В большинстве случаев реакция будет очевидной, но всегда оставайтесь мальчиком или девочкой – скаутом... и будьте готовы к необычному. На другом семинаре, одна женщина сказала мне, что не может добиться у своего партнера реакции на +якорь, и что он будто бы утверждает, что не может получить приятные ощущения. Случайно я знал, что ее партнер только что развелся и, по его словам, потерял все. Я подошел к нему и сказал: «Джон, вам понравилось бы, если бы после уплаты налогов, у вас осталось 250 000 долларов?» Он взглянул вверх, улыбнулся и сказал: «Понравилось бы мне?» В этот момент я сжал его руку и радостно сказал: «Я знал, что вы можете вспомнить как чувствовать себя хорошо». Я попросил женщину закончить упражнение, и все прошло без осложнений. Короче говоря, подходите творчески. Относитесь к каждому человеку, как к личности. Если у вас поначалу не получается, попробуйте другой подход. И *наконец*, всегда проверяйте -якорь после того, как нажали оба, чтобы убедиться, что он разрушен, и только потом про-

сите субъекта подумать о том, что вызывало у него «депрессию», и сообщить вам, изменилось ли что-нибудь. Обычно бывает реакция типа: «кажется, изменилось» или «это стало дальше» или «это кажется менее важным» и т.д. Причина того, чтобы не спрашивать до последнего момента заключается в том, что бывают случаи, когда человек настолько далек от своего бессознательного процесса, что не осознает изменений до тех пор, пока вы их не проверите и не «покажете».

## XV

### Долой якоря СОЗДАНИЕ НОВОЙ РЕАКЦИИ

Так как проблемы у человека постоянно запускаются условиями реального мира, вы должны помочь ему обрести новый ресурс в проблемной ситуации. Это поможет предотвратить «новое включение» старого -якоря. Существует несколько способов добиться этого, но я собираюсь дать вам один общий, с тем, чтобы вы сами могли разработать другие, или же посетить мой тренировочный семинар, что было бы полезно для нас обоих. В приведенном примере с пациентом, который страдал от депрессии, я попросил его припомнить какое-нибудь его достижение или переживание, которое доставило бы ему удовольствие, или что еще лучше, позволило бы ему гордиться собой. Когда он остановился на одном из них, я использовал системы, чтобы поставить якорь на это переживание: «Когда вы выиграли 250 очков в шары, что вы чувствовали?» «Как вы выглядели, когда испытывали это чувство?... Как звучал ваш голос...» На каждую его реакцию я мягко нажимал точку якоря (которая может быть там, где вы пожелаете, и как подскажет вам здравый смысл). После якорения кинестетической, визуальной и аудиальной положительных реакций я приступил к следующему:

«Теперь я хочу, чтобы вы увидели себя наедине с собой, но на этот раз мне хочется, чтобы вы испытали перемену в ваших чувствах (здесь я нажимаю +якорь) и увидели себя в хорошем состоянии, испытывающем уверенное сильное чувство». (Все еще держа +якорь.) «Теперь возьмем другую ситуацию, когда вы один и снова ощущаете нарастающее чувство силы» (снова держа +якорь). «А сейчас я хочу, чтобы вы увидели себя в одной из тех „одиноких" ситуаций, но выглядящим чувствующим себя хорошо. Я попрошу вас кивнуть, как только это получится». Наконец, я перестаю нажимать +якорь и прошу пациента подумать об одной из ситуаций, которые в «прошлом» вызывали те «старые» чувства, и посмотреть, что происходит теперь, и наблюдаю за тем, чтобы «увидеть», что он остается спокойным и довольным. Если это так, то пора его возвращать в сегодняшний день. Если нет, то продолжаю и нахожу другое положительное воспоминание, предпочтительно такое, которое совпадает с проблемной ситуацией: например, «можете ли вы вспомнить, как в одиночестве спокойно работали над проектом и никто не раздражал вас?» Я повторяю процедуру с якорем до тех пор, пока человек не останется спокойным при «взгляде» на область проблемы.

### ЯКОРЕНИЕ ЯКОРЕЙ

К этому моменту, я надеюсь, у вас уже установился якорь на важность установления якоря. Так как слова, визуальные раздражители, кинестетические переживания, обонятельные и вкусовые ощущения могут быть и являются якорями, то у каждого из нас имеется неограниченное количество якорей. Почему бы не использовать прежде всего то, в чем мы являемся специалистами. Устанавливайте якоря другим! Если теперь вы будете рассматривать все проблемы, как форму установки якорей, то «вышибать клин клином» может быть наиболее эффективный способ оказания помощи вашим пациентам.

В дальнейшем вы будете должны признать тот факт, что во время работы с якорями,

многие люди «настаивают» на погружении в гипноз, и если при разрушении или установке якоря вы попросите их закрыть глаза, и они сделают это, я надеюсь, для вас не будет неожиданным, что они впадут в это «другое» состояние.

## XVI

### ПРИЗНАНИЯ ГИПНОТИЗЕРА

Теперь, когда я владею вашим вниманием (я надеюсь), я должен сделать одно признание. На протяжении этой книги я ссылался на главу о терапевтических применениях, но здесь такой главы не будет. Прежде чем вы пошлете меня к черту, прочитайте дальше. В течение всей этой работы мой соавтор мисс Стил продолжала подталкивать и упрашивать меня давать пояснения к методам, различным подходам и приводить примеры, которые объясняли бы их смысл вам, читатель. Для этого почти в каждой главе использовались реальные случаи и терапевтические примеры. Следовательно, вы уже прочитали терапевтические применения: часть здесь, часть там, и везде понемногу. Вместо так называемой главы о терапевтических применениях я приведу несколько примеров из жизни, когда методы, которые использовались и о которых вы узнали, были единственными или почти единственными. Дополнительно будут освещены некоторые пропущенные моменты. Я знаю, что эти примеры будут ценными и полезными для вас в процессе применения методов, о которых вы узнали.

Пациенткой была женщина 45-ти лет, страдавшая фобическим страхом перед полетами (на самом деле такой фобии не существует. Существует фобический страх перед катастрофой). Подумайте об этом). История:

пациентка сообщила, что ее полетная фобия длится уже 22 года, но к полетам она «всегда» относилась с подозрением. Когда она была ребенком, ее отец часто говорил об опасности полетов и добавлял: «Рано или поздно ты разобьешься. Это только дело времени». Несмотря на «полезные советы» отца, она все же садилась в самолет, правда, с изрядной долей тревоги. Ее фобическая реакция возникла в тот момент (22 года назад), когда самолет, в котором она летела, потерял управление и совершил вынужденную посадку. Этот случай включил ее фобическую реакцию. Примерно за один год до нашей встречи она пыталась улететь в Нью-Йорк, наглотавшись валерьянки и прочих медикаментов. Однако, как только вошла в самолет, она «закапризничала» и вынуждена была выйти. Теперь же по роду ее деятельности у нее возникла необходимость в постоянных полетах.

Когда она села у меня в кабинете, я попросил ее рассказать о своей проблеме. Она сразу же взглянула вправо вверх (визуальная система). В этот момент (я еще не мог сказать, создает ли она будущую картину или она левша, или с перекрестным мозгом и, следовательно, вспоминает прошлый визуальный опыт) ее руки вцепились в ручки кресла, напряглись, и она затаила дыхание. Затем напряженным голосом она сказала: «Я в ужасе от полетов и не думаю, что что-нибудь сможет мне помочь». В этот момент я уже знал источник ее реакции: думая, разговаривая и слыша о полетах (что служило включателем), она создавала визуальные образы и реагировала на эти «картины» физическими ощущениями и эмоциями, которые соответствовали ее картинам. В то время, как она продолжала глядеть вправо вверх и оставалась напряженной, я протянул руку, сжал ее левое запястье и сказал: «Это тяжелое чувство, не так ли?» – (устанавливая -якорь). Она кивнула. Затем я спросил ее, кто был ее любимым учителем в школе. Это было сделано как для того, чтобы призвать ее паттерн, так и для того, чтобы увидеть, куда она взглянет при воспоминании о прошлом. Ее глаза повернулись влево вверх, и она значительно расслабилась. Теперь я знал, что источником ее «фобии» было построение будущих картин, возможно, авиакатастрофы, а затем кинестетическая реакция. После нескольких минут бессвязного разговора, прыгая с одной темы на другую (чтобы и дальше прервать ее паттерн и увести от «фобической» реакции), я спросил, что ей нравится делать и что хорошо у нее получается. Она взглянула влево вверх, улыбнулась, взглянула



влево вниз (аудиальная система) и улыбнулась; ее лицо и тело расслабились, и она сказала: «Гольф. Я очень люблю гольф». Я спросил как для нее лучше всего звучит *гольф* (вспомните ее аудиальное движение глаз). Она назвала резкий звук хорошего удара по мячу, при этом улыбнулась, и все ее тело расслабилось. В этот момент я дотронулся до ее левого колена (установка +якоря) и сказал: «Это чувство вам действительно нравится». Потом я попросил вспомнить случай, когда она сыграла выдающийся раунд в гольф или когда ей удался потрясающий удар. (Глаза пошли влево вверх (В), влево вниз (А) и широкая улыбка, когда я снова нажал на ее левое колено и левое предплечье, устанавливая второй +якорь).

## ПРОВЕРКА РАБОТЫ

К этому моменту мы достигли следующего: обнаружен внутренний источник проблемы, ее -якорь; система для приятных воспоминаний; а также установлен -якорь и два +якоря. Все это было достигнуто за 15 минут с того момента, как она впервые села. Теперь нужно было проверить работу. Я протянул руку, сжал ее левое запястье и сказал: «Ваш страх перед полетами действительно трогает вас?» Тут же ее глаза пошли вправо вверх, тело напряглось и т.д. Прежде чем она успела что-либо сказать, я опустил ее запястье, дотронулся до левого колена и сказал: «Но вы также знаете, как чувствовать себя хорошо». Она расслабилась, глаза быстро глянули влево вверх, влево вниз, затем она взглянула на меня, улыбнулась и сделала несколько замечаний о том, как быстро меняются ее чувства. Я повторил тест снова, в основном для того, чтобы «показать» ей, на бессознательном уровне, насколько она может контролировать свои чувства. Следующим шагом было коснуться ее левого колена и одновременно сжать левое запястье, разрушая таким образом якоря. После «нейтрализации» я попросил ее подумать о полетах. Она поглядела прямо вперед (показывая этим бессознательное изменение или перестройку), немного напряглась и сказала: «Это все еще расстраивает меня, но это совсем не так страшно».

## ПЕРЕСТРОЙКА

Затем я объяснил ей, как она может реагировать на свои картины, и собирался помочь ей отделить чувства от картин (это один из примеров того, как важно помочь людям выйти из их картин, как уже упоминалось в главе «Долой Якоря»). Я попросил ее увидеть себя на роликовых санках и прочувствовать, что происходит. Она отреагировала явным ощущением в теле. Затем я попросил ее увидеть себя на санках так, как будто это кто-то другой, в то время как она молча ощущает свое сидение в кресле. Она была поражена различием своих физических реакций. Тогда я коснулся ее второго +якоря (левое предплечье) и сказал: «Вы помните, как чувствовать себя хорошо, правда?» Когда она отреагировала на якорь, я велел ей удерживать в себе хорошие чувства и при этом увидеть себя, летящей в самолете с комфортом. Мы повторили это 4 или 5 раз, после чего я убрал руки и попросил ее подумать о полетах. Она посмотрела прямо вперед, затем влево вниз и сказала: «Ну, это не самое приятное ощущение, но я могу с ним справиться; оно не слишком трогает меня».

Остаток сеанса ушел на обучение подключению спокойствия (см. «Долой Якоря»). Я велел ей потренироваться в видении себя в полете и в переключении себя при первом признаке дискомфорта в спокойную область. Я попросил ее прийти на следующей неделе, чтобы мы могли проверить ее работу. Когда она пришла снова, она сказала мне, что произошла странная вещь. После двух дней практики подключению спокойствия, она не могла сконцентрироваться на полете. Каждый раз, как только она пыталась увидеть себя в полете, ее сознание уклонялось и она обнаруживала, что вспоминает о прошлых приятных ситуациях. Она также сказала, заказала бизнес-тур и пришлет мне открытку. Через неделю я получил открытку, где говорилось:

«Это все еще не самое приятное в моей жизни, но все же лучше, чем визит к дантисту».

## СЛУЧАЙ 2

Пациентом был холостяк 57 лет, госпитализированный в последней стадии рака с метастазами по всей костной системе. Он находился под усиленным наблюдением, но несмотря на 4-5 инъекций морфия ежедневно, наряду с прероральным приемом обезболивающих средств, он страдал от постоянной боли, бессонницы и очень сильного возбуждения. Лечащий врач попросил меня посмотреть его на предмет контроля боли и ослабления возбужденного состояния.

Я в первый раз увидел его, когда он в очень резких тонах жаловался на свою боль. Он бился в постели и выражал ко всем враждебность (что, принимая во внимание его обстоятельства, вполне можно понять). Я заметил, что в его комнате находились портативная стерео-система, маленькое радио и маленький магнитофон. Основываясь на способе, которым он говорил (жалобы, резкий тон, много слов), и оборудовании, которое я увидел, можно было наверняка предположить, что у него высоко развита аудиальная система. Так как рак причинял ему боль (почти все время переключая его на кинестетику), я знал, что необходимо вернуть его назад и через визуальную систему установить якорь в аудиальной системе.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИСТЕМ

После того, как меня представили и я собрал некоторую информацию о его любимом занятии (любит *слушать* музыку) и некоторых областях, в которых он чувствует себя компетентным (одной из них была работа по дереву), я был готов к работе. Я спросил его, не сделает ли он мне одолжение (это уловка, чтобы вызвать в нем желание помочь мне и тем самым отвлечь его внимание от проблемы). Затем я попросил его закрыть глаза и послушать, на что похоже звучание его боли. Он уставился на меня с недоверием. Я подтвердил, что это странная просьба, но мне действительно нужно, чтобы он сделал это для меня. Тогда он закрыл глаза и, видимо, сконцентрировался. Почти сразу же его дыхание стало глубоким, и он стал гораздо более неподвижным (все еще двигаясь, но уже без резких метаний). Примерно через минуту он открыл глаза и сказал: «Это похоже на ужасный зудящий звук». Я попросил его снова закрыть глаза и прислушаться к этому зудящему звуку, чтобы обнаружить, насколько этот звук похож на один из его деревообрабатывающих инструментов. Через некоторое время он медленно кивнул. Затем я попросил его представить ясный образ того инструмента, который больше всего напоминает этот звук, и кивнуть, когда у него это получится, что он и сделал через несколько секунд. Затем я попросил его «увидеть» этот инструмент или механизм в углу комнаты и запустить его на самой высокой скорости, на какую только он способен. Через несколько секунд он снова кивнул и я попросил его «увидеть» как этот инструмент или механизм замедляется мало-помалу до полной остановки. Когда он кивнул, на этот раз я мягко сжал его левое плечо и просто сказал: «Это хорошо. Вы действительно помогаете» (намеренно не конкретизируя, кому или чему он помогает). В этот момент его превращение было замечательным. Он больше не двигался в постели, его дыхание было очень глубоким и медленным, лицо расслабилось и цвет лица изменился. Следующий шаг в моей процедуре – помочь ему вспомнить, как он может забывать раздражение. Это было сделано с помощью медленного разговора в низком тоне (вспомните его аудиальную систему) о работе по дереву и о том, как он может работать на сильно шумящем оборудовании, таком как точильное, и даже не замечать шума, т.е. настолько увлечься своей работой, что забыть о шуме! Он медленно кивнул (так как мы уже установили, что его боль похожа на зудящий звук точилки, я мог быть уверен, что он свяжет забывание звука с забыванием боли). Во время этого монолога я продолжал мягко нажимать на его левое плечо. Затем я начал об-

суждать слушание музыки, и как легко потерять ощущение времени и места, когда вы действительно поглощены, и как вы можете отдалиться от всего на свете, слушая музыку. Он снова медленно кивнул. (К этому моменту он был уже настолько в «этом состоянии, что не реагировал на медперсонал, входивший в комнату»). Я закончил первый сеанс, сказав, что не знаю, какие звуки вокруг будут продолжать напоминать ему о погружении. Продолжая мягко сжимать его плечо, я начал перечислять обычные больничные звуки, которые могли бы делать это. Короче, устанавливал якорь на «погружение» через слушания больничных звуков.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

Когда через два дня я снова пришел к пациенту, его в результате очевидных изменений перевели из отделения интенсивной терапии в отделение общего наблюдения. Он стал спать по ночам, принимать пищу и его отношение к окружающему значительно изменилось к лучшему. Теперь ему уже требовался только один укол на два дня, и остальных лекарств он стал принимать значительно меньше. На втором сеансе я «научил» его, как «видеть» и «слышать» боль, чтобы лучше воспринимать лечение, после чего я в основном повторил этапы первого сеанса. К третьему сеансу, через шесть дней после нашей первой встречи, ему уже не нужно было никаких уколов, кроме двух доз валиума (по одной на две разные ночи), чтобы «помочь ему уснуть». Через день после третьего сеанса он выписался из госпиталя. Несколько недель спустя я получил очень милое письмо от его жены. В нем она писала, что он почти не испытывает боли и лишь иногда принимает валиум перед сном, что он стал жизнерадостным и проводит много времени в своей мастерской, заканчивая свои работы (по дереву), которые начал уже несколько лет назад (мы могли бы сказать, что он усиливает свое гипнотическое внушение реальной работой).

## СЛУЧАЙ 3

Молодую женщину 25 лет, недавно вышедшую замуж, прислал ее врач с диагнозом «фригидность». Однако ее история показывала, что у нее была фобия на прикосновения. Она сказала мне, что только изрядно выпив, она могла заниматься сексом и реагировать, но в трезвом виде ее почти физически начинало тошнить от «сексуальных» прикосновений. Она также утверждала, что ей вообще не нравится, когда к ней прикасаются. Я расположился так, чтобы моя правая ступня была близко от ее левой ноги, внимательно следя при этом, чтобы между нами сохранялось «дискретное» расстояние. Затем я начал рассказывать ей истории, задавать вопросы и делать общие замечания, чтобы вызвать у нее улыбку или смех. Каждый раз, когда она смеялась или улыбалась, я мягко наступал ей на ногу. Затем я расспрашивал ее о разных приятных путешествиях. Когда она откликнулась с улыбкой, я снова мягко нажимал ей на ногу. (Во время рассказа о своей проблеме, она направляла взгляд вверх («В» прошлое), напрягаясь при этом в кресле (кинестетическое проявление). Однако, обсуждая приятные переживания, она смотрела влево вверх («В» прошлое), влево вниз (А), на меня («В» настоящее) и улыбалась («К» настоящее)). Эта процедура продолжалась около 20 минут, и к этому моменту я придвинулся к ней ближе. После очередной шутки или истории она от души рассмеялась, и в это время я дотронулся до ее левого запястья и сказал: «Смех вам идет. Я убежден, что ощущение от него еще лучше». Она кивнула и сказала: «Конечно». Я продолжал искать способы вызвать у нее смех или улыбку и продолжал дотрагиваться до ее левого запястья до тех пор, пока, наконец, оставив руку на ее запястье, сказал: «Хорошо, по-видимому, вы можете увидеть себя (сохраняя визуальную систему) знающей как получать хорошие ощущения от прикосновений». Она озадаченно посмотрела на мою руку на своем запястье, посмотрела вверх и сказала: «Здорово, черт побери».

В конце первого сеанса я проводил ее в приемную, где сидело несколько людей. И сказал ей, что мы увидимся на следующей неделе. Она повернулась, сжала меня почти в медвежьем объятии и сказала: «Боже, я чувствую себя великолепно!» Ее поступок не только поверг меня в гипнотическое состояние, но также показал, насколько мы продвинулись в первом сеансе. На втором сеансе процедура состояла в разрушении основного якоря; установление нескольких +якорей, а затем возбуждение в ней неприятных ощущений при прикосновении (которые в этот момент вовсе не были ей очень приятными) и установка -якоря, а затем разрушение. В конце я научил ее подключению спокойствия и попросил практиковаться мысленно видеть себя в интимных отношениях с мужем, удерживая в себе при этом спокойное чувство, а при возникновении тревожных ощущений, переключаться в спокойную область. Последующие несколько месяцев показали, что она не только избавилась от своей «фригидности», но больше не имела никаких проблем при прикосновениях.

## КОММЕНТАРИЙ

В течение нескольких лет я разрабатывал теорию так называемой фобии на прикосновения и обнаружил простую возможность улучшать ситуацию. Во-первых, я уверен, что эта проблема возникает тогда, когда к человеку в детстве почти не притрагиваются, кроме как для того, когда бы ударить или наказать. Короче, у них возникает якорь, ассоциирующий прикосновение с болью. Во-вторых, основываясь на этой уверенности, процедура, как подчеркивалось в случае 3, разрушает старый якорь и устанавливает новую ассоциацию или якорь: приятные ощущения и прикосновения. На моих семинарах объяснял этот метод участникам и просил их проверить его эффективность и сообщить мне о результатах. Из этих результатов я могу сделать вывод, что теория корректна, или метод дает результаты, несмотря на мою теорию.

## СЛУЧАЙ 4

Этот короткий случай поведала мне одна из бывших участниц семинаров. Ее пациентом был мужчина за сорок, страдавший от жестоких головных болей, проистекавших от постоянного стискивания челюстей. Ее метод состоял в продолжении разрушения якоря, т.е. она просила мужчину вспомнить что-нибудь приятное, устанавливала +якорь, и затем предлагала ему сжать челюсти и нажимала при этом на +якорь. Она повторяла эту процедуру снова и снова в течение часового сеанса;

установка +якоря, просьба сжать челюсти, включение +якоря. На следующей неделе пациент сообщил, что каждый раз, как он начинал стискивать зубы, что-то щелкало, и он обнаруживал, что вспоминает что-то приятное и его челюсти расслаблялись. В течение второго сеанса она просто повторила всю процедуру, и пациент сообщил о полном прекращении головных болей. Последовавший через месяц звонок (он позвонил по ее просьбе) показал, что симптомов больше не возникало и, к тому же, он стал гораздо более энергичным.

Когда она рассказывала мне об этом случае, то отметила, что, когда пациент стискивал зубы, он смотрел влево вниз. Это показывало наличие петли «слух/чувство»: т.е. разговор с самим собой (А) и реагирование стискиванием челюстей (К). Однако при обсуждении приятных вещей он смотрел влево вверх, потом вправо, потом прямо вперед и улыбался («В» прошлое, «В» будущее, «В» настоящее с кинестетической реакцией). После первого сеанса были отмечены два бессознательных изменения: когда он смотрел влево вниз (А) и в момент начала сжатия челюстей, он тут же переводил взгляд влево вверх («В» прошлое), а затем прямо вперед, уже не сжимая челюсти, или смотрел влево вниз (А), поднимал голову (К) и смотрел прямо («В» настоящее).

По этим случаям вы можете подумать, что все это звучит слишком легко. Ну что ж, вы

можете привести верблюда к воде, но вы не можете заставить его летать как «Боинг-747»! На тренировочных семинарах я наблюдал, как люди прекрасно выполняли процедуру, достигали очевидных результатов, их партнеры подтверждали это, и все же они жаловались, что им нужно что-то большее. К тому времени, когда они внушили себе, что процедура должна быть тяжелее, чем эта, или здесь какая-то ловушка, они сделали процедуру для себя трудной или почти невозможной. По-моему, это безумие. Но если бы каждый был рациональным и здравомыслящим, мне пришлось бы искать другой способ зарабатывать на жизнь.

## XVII

### ЗАМЕЧАНИЯ

Я не знаю, читатель, как у вас, а у меня написание этой последней главы вызывает смешанные чувства. Мне одновременно легко и радостно от того, что эта проклятая вещь закончена, и все же почему-то грустно. Вместе с мисс Стил отдано этой работе изрядное количество часов, сил, а также пота, крови и слез. Как вы уже, наверное, догадались я не был и никогда не стану академиком, и поэтому мне гораздо труднее писать о бессознательной перестройке (R), гипнозе и моих методах, чем сделать все это на практике, и потому как вы читаете эту главу, я могу предположить, что вы достаточно упрямы, достаточно любопытны и достаточно капризны, коли прочитали все, что этому предшествовало. С этими качествами, я знаю, вам будет сопутствовать успех в использовании того, что... *вы узнали*. Я также надеюсь, что вы позволите мне еще поговорить о разном, а если даже и нет, я все равно намерен это сделать. В пору моего становления как гипнотизера, меня всегда возмущали книги, в которых подразумевалось, что у автора не только никогда не бывает промахов, но и результаты он получает как-то сразу. В то же время метод, делающий это «чудо», как-то странно опускался. При этом пара страниц посвящалась все же трудности и серьезности проблемы, а вся методология сводилась к следующему: «После двух/трех или одного, или четырех сеансов, в которых применялся гипноз и делалось сильное внушение, пациент стал навсегда счастливым». Это мне всегда напоминало сказки, в которых принц и принцесса уезжают, чтобы жить долго и счастливо... но никто не расскажет вам, что было на следующий день. Другими словами, у меня возникало чувство, что или я что-то пропустил (метод), или просто глуп (возможно, я должен был знать этот метод). Я искренне надеюсь, что в своей работе избежал этих ситуаций. Во-первых, каждый раз я старался передать вам во всех подробностях описываемый метод, слова и подход к каждому человеку. Во-вторых, я хочу внести ясность и описать случаи, когда терпел полную неудачу. Правда, это будут комментарии не к бессознательной перестройке (R), а скорее к тому, как мне не удалось использовать метод как следует, или быть недостаточно наблюдательным, или как я позволял выйти из себя из-за перегруженности работой и очень редкого отдыха, или из-за своей чрезмерной небрежности. Однако я уверен, что изучал и улучшал свой метод больше по неудачам, чем по успехам.

### ОБЗОР: СИСТЕМЫ ВЕРЫ

Теперь, когда я избавился от «этого», я хотел бы поговорить еще немного, но уже о самом предмете этой книги. Когда человек представляет себя в вашем кабинете, я уверен, на самом деле он говорит: «Моя система веры не дает мне сделать другой выбор». Если бы его система веры была эффективной в области проблемы, он разрешил бы эту проблему и не нуждался бы в вас. Если вы принимаете его систему веры за истину в последней инстанции, значит вы не только загипнотизированы им, но и рискуете увековечить его проблему и стать ее частью. Поэтому, ваша первая задача – помочь ему расширить и/или оспорить систему веры, на которой его заклинило. Затем вы должны определить, какая форма самогипноза под-

держивает его систему веры. Этот человек каким-то образом галлюцинирует, чтобы оставаться и дальше в заклиненном состоянии. Например, он «не видит» ситуации, когда кому-то «нравится», и наряду с этим находит явные доказательства того, что кто-то ему не нравится. Это в кругу гипнотизеров известно как позитивная и негативная галлюцинации. Когда вы спорите с человеком, который «видит» или «не видит» гипнотическую галлюцинацию, он занимает оборонительную позицию и становится еще более «позитивным» в том, что он «видит» или «не видит». Таким образом, используете вы формально гипноз или нет, вы должны осознавать гипнотический фактор, участвующий в поддержании болезненного человека. Вы либо осознаете и используете это, либо в конце-концов сами становитесь гипнотическим субъектом.

Далее я настаиваю на том, что человек, хорошо функционирующий либо во всех областях, либо в некоторых, использует все системы (В К А) синергетическим образом. И в то время, чем больше люди полагаются на одну систему, исключая другую или все остальные, тем меньше имеет возможность выбора, тем больше его заклинивает, тем чаще возникают боли. Внутри каждой системы хранятся переживания, знания и умения, которые могут привести к новому выбору, поведению и реакциям. Если человек «видит», что у него не получается, вы можете помочь ему вспомнить время, когда он «чувствовал» успех и это чувство может помочь ему создать картину успеха. Новая картина сама приведет к оспариванию старой системы веры. Если человеку всегда «говорили», что он не должен говорить громко, вы можете помочь ему визуально вспомнить случай, когда он видел людей, говорящих громко, и это визуальное воспоминание может помочь ему изменить его веру в то, что он не должен говорить громко. Поэтому для гипнотизера обязательно помочь человеку расширить и сбалансировать его системы. Если терапевт продолжает использовать ту же систему, что и пациент, и принимает его систему веры, то пациент с успехом заставляет терапевта «видеть» или «слышать», или «чувствовать» так же, как он сам. Конечно, мы должны помнить, что такой вещи как гипноз не существует. Распознавая ограниченность человека в использовании систем и саморазрушающие системы веры, терапевт немедленно вооружается множеством вариантов, как помочь пациенту. Если кто-то потерялся в джунглях, глупо разбивать лагерь и ждать, пока он найдет вас. Вы должны пойти туда, где он находится и вывести его оттуда. Суммируя это, мы можем сказать, что человек был загипнотизирован на веру, что определенные вещи идут определенным образом и всегда будут идти таким образом. Во всех обстоятельствах, по крайней мере в области проблемы, человек начинает больше полагаться на одну систему или кинестетическую, или визуальную, или аудиальную, пытаясь разрешить свою проблему. В этом процессе человек начинает «искажать» реальность, и делая это, он продолжает «видеть», «слышать» и «чувствовать» то же самое все больше и больше. В действительности он удерживает себя в гипнотическом состоянии, в котором его системе веры отдается предпочтение перед так называемой «согласованной» реальностью. Я уверен, что если вы используете тот же механизм, который вызывает проблему, – гипноз, вы можете помочь пациенту быстро разрушить паттерны, развить новые умения и получить возможность выбора. Если человек уже умеет пользоваться молотком, помогите ему использовать молоток разнообразно, показывая ему при этом как пользоваться отверткой. Не требуйте, чтобы он вместо этого летал на самолете. (Вам придется поразмыслить над этим).

## ОБЗОР: ПРЕРЫВАНИЕ ПАТТЕРНОВ

Я хотел бы, чтобы вы считали, что человеческие существа являются существами, сохраняющими энергию (как некоторые могут сказать «ленивыми»). Мы создаем машины, чтобы они выполняли нашу работу, затем машины, чтобы управлять машинами, и затем используем компьютеры для контроля. Это говорится для того, чтобы подчеркнуть, что люди естественным образом стремятся подогнать свое поведение под какие-то паттерны, которые повторяются и сохраняют энергию. Если эти паттерны эффективны и ведут к успеху, значит

у вас хорошая система. Однако, если человек продолжает повторять болезненные паттерны, т.е. «впадает в депрессию» каждый уикэнд или когда остается один (или еще что-нибудь), то становится «абсолютно необходимо» прервать эти (болезненные) паттерны и помочь ему развить более эффективные. Как уже где-то отмечалось, когда паттерн прерывается, человек часто впадает в гипнотическое состояние. Это дает вам отличную возможность установить новые и более эффективные реакции. Так как у каждого из нас есть длинные и успешные истории изучения, неизучения и изменения паттернов, следовательно, изменение паттернов уже встроено в нашу систему. Однако ни один человек не развивает паттерн до тех пор, пока в какой-то момент его жизни этот паттерн не «покажется» ему необходимым. Это не значит, что он был необходим, это только значит, что он «показался» таким. Поэтому часть системы веры человека состоит в том, что паттерн необходим. Если помочь ему разрушить его, то тем самым можно помочь ему опровергнуть его систему веры, без каких-либо ее обсуждений. Я говорил раньше и хочу повторить снова: «Терапия, любая терапия, добивается успеха тогда, когда так или иначе, целенаправленно или случайно, терапевт помогает человеку раз рушить паттерн и поставить на его место новый». В моей клинической практике мне приходилось работать с сотнями людей и проводить десятки тренировочных семинаров, и в результате я убедился в следующем:

люди реагируют в области своей проблемы (а возможно, и в успешных областях) так же, как реагирует гипнотический субъект на постгипнотическое внушение. Они говорят вам, что каждый раз, когда он/она смотрит или говорит или... и таким образом я впадаю в депрессию или в гнев или (заполните сами), или «каждый раз, как я подумаю о... я становлюсь...» Если вы сравните эти явления и постоянство реакций человека с литературой о постгипнотических внушениях, я уверен, вы тоже будете поражены сходством. Если вы примете этот тезис, то станет понятным, что гипнотические методы являются противоядием для гипнотически вызванных и продолжающихся проблем и ограничений.

## ОБЗОР: УСТАНОВКА ЯКОРЕЙ

В этой работе две главы были посвящены предмету установки якорей. Я хотел бы, чтобы вы считали установку якорей одним из способов вызывать постгипнотическое внушение. Или вы можете считать постгипнотическое внушение одним из способов установки якорей. Я оставляю это на ваше усмотрение. Другими словами, вы можете хорошо понимать, что вызывает и поддерживает ограничения и проблемы. В своем кабинете я имитировал интонации и выражения лица, которые по словам людей расстраивали их, и наблюдал, как они плачут, сердятся, а однажды была попытка камня ударить. Это происходило так, как будто они были «автоматы», реагирующие без выбора или сознания. Помощь в «разрушении» этих якорей давала им возможность иметь выбор. Так как, я уверен, никто не хочет страдать, появление выбора у людей ведет к тому, что они находят более удовлетворительные и приятные способы взаимоотношений с миром. Если вы не осознаете свои якоря (постгипнотические внушения), вы рискуете усилить или включать их. Хорошо, если у вас есть причина и цель, а также намерение разрушить модель и болезненные реакции.

Так как с помощью гипнотических методов, таких как установка якорей, вы можете заставить человека реагировать на карандаш с тревогой или на выражение лица ощущением счастья, очень важно для вас перестать пытаться извлекать смысл из бессмыслицы. Если бы логика и мыслительная деятельность левого полушария могли разрешить проблемы, эти проблемы были бы решены. Вместо этого, если вы будете рассматривать имеющиеся проблемы, как некоторую форму якорей или как якоря, вызванные некоторой формой гипноза, ваши задачи упростятся. Все, что вам нужно, это разработать методы, чтобы помочь человеку реагировать более полезными способами. Это достигается опознанием его системы веры, какую систему (В К А) ему надо развить, как прервать его паттерн, какие якоря (постгипнотические внушения) вам нужно нейтрализовать, и какие новые модели вам нужно установить

и усилить.

И последнее, я не верю, что какая-либо книга, даже (а может и особенно) эта, может заменить практическую работу и попытки сделать что-то новое. Очень многие из нас боятся, что могут сделать ошибку или не понравиться пациентам. В действительности, мы не должны обращать внимание на то, нравимся мы или нет, а ваши пациенты не знают что будет работать, а что нет. Я приглашаю вас, но не упрашиваю, попытаться использовать то, о чем вы прочитали и больше. Каждый день делайте что-нибудь неожиданное в вашей практике (и в вашей жизни), меняйте стулья, меняйте, меняйте!!! Используйте новые методы. Возможно, ваша работа станет более эффективной. Я знаю, это будет поддерживать в вас вызов, восторг и счастье, и, пожалуйста, помните: такой вещи как гипноз не существует.

Научно-популярное издание

**Хеллер Стивен, Стил Терри Ли**  
**МОНСТРЫ И ВОЛШЕБНЫЕ ПАЛОЧКИ**  
**Такой вещи как гипноз не существует?**

Редактор *В. И. Троян* Художественный редактор *Т. С. Бычко* Техническое редактирование и компьютерное макетирование *С. И. Бычко* Корректор *Л. П. Девяцкина*