

Текст взят с психологического сайта <http://www.myword.ru>

*На данный момент в библиотеке MyWord.ru опубликовано более 2000 книг по психологии.
Библиотека постоянно пополняется. Учитесь учиться.
Удачи! Да и пребудет с Вами.... :)*

Сайт www.MyWord.ru является помещением библиотеки и, на основании Федерального закона Российской Федерации "Об авторском и смежных правах" (в ред. Федеральных законов от 19.07.1995 N 110-ФЗ, от 20.07.2004 N 72-ФЗ), копирование, сохранение на жестком диске или иной способ сохранения произведений размещенных в данной библиотеке, в архивированном виде, категорически запрещен. Данный файл взят из открытых источников. Вы обязаны были получить разрешение на скачивание данного файла у правообладателей данного файла или их представителей. И, если вы не сделали этого, Вы несете всю ответственность, согласно действующему законодательству РФ. Администрация сайта не несет никакой ответственности за Ваши действия./

Серия Концепции психотерапии Выпуск 2

М. Эриксон, Дж. Хейли

Стратегии семейной терапии

Терапия Милтона Эриксона в контексте семейной терапии

Институт общегуманитарных исследований
Москва

УДК 615.8 ББК 53.57 Э77

Эриксон М., Хейли Дж. Стратегии семейной терапии/ Перевод с англ. — М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001 — 448 с.

Данная книга уникальна. Именно с нее началась широкая известность Милтона Эриксона. Она — отличное введение в обширную область современной психотерапии, получившую название «эриксоновский гипноз». Ее составитель Джей Хейли — ныне терапевт с мировым именем, один из основателей семейной терапии.

ISBN 5-88230-090-8

© Перевод, оформление серии, Институт общегуманитарных исследований, 2000

Предисловие переводчика

Чем больше работаешь над собой и чем напряженней эта работа, тем лучше делается сердце.

Милтон Эриксон

Данная книга уникальна. Именно с нее началась широкая известность Милтона Эриксона. Она — отличное введение в обширную область современной психотерапии, получившую название «эриксоновский гипноз». Ее составитель Джей Хейли - ныне терапевт с мировым именем, один из основателей семейной терапии. Как он сам говорит в предисловии, данная книга — это его взгляд на терапию Эриксона. Эриксону она пришлась явно по душе — он заказал много экземпляров и дарил ее своим друзьям и ученикам. А вот как сам Эриксон иллюстрировал саму сущность психотерапии.

Мои родители — фермеры. Однажды во двор нашего дома забрела лошадь. У нее не было характерных примет и опознать ее не представлялось возможным. Тогда я просто сел на нее верхом и вывел на дорогу. Я предоставил ей возможность самой выбирать путь и вмешивался, лишь если она сворачивала, чтобы попасться и побродить по полям. В конце концов она пришла ко двору жившего в нескольких милях от нас соседа. Он был немало удивлен: «Как ты узнал, что это наша лошадь и она отсюда?» И я ответил, что, конечно же, я не знал, а лошадь знала. Я же только не давал ей свернуть с дороги.

Милтон Эриксон родился пятого декабря 1901 года. Он не говорил до четырех лет, и, когда уже вырос и стал врачом, голос стал его основным терапевтическим

б

средством. В семнадцать лет он заболел полиомиелитом:

Я закончил школу в 1919 году. В августе я услышал, как трое врачей в соседней комнате говорили

моей матери: «К утру мальчик умрет».

Я был вне себя от гнева... Это же надо, сказать матери, что ее сын завтра утром умрет! Это неслыханно!

Когда она вошла в комнату, на ней лица не было. Она решила, что я рехнулся, потому что я настаивал на том, чтобы она переставила большой сундук под другим углом к кровати. Она двигала его туда сюда у кровати, пока он не встал так, как мне хотелось. Этот сундук закрывал мне вид за окном, и — разрази меня гром — я не хотел умирать, не увидев заката! Я увидел его лишь наполовину. Я был без сознания трое суток.

Я ничего не сказал своей матери. Мать ничего не сказала мне.

Результатом полиомиелита был полный паралич: он мог разве что двигать глазами и слышать. Это было неизлечимо, это было навсегда. На ферме кроме него были родители, сиделка, брат и семь сестер. Самая младшая только начала ползать. *А мне так хотелось научиться вставать и ходить!* Эриксон жадно наблюдал за сестренкой и заново, уже осознанно, учился двигать пальцами, крутить головой, сгибать и разгибать руки и ноги, ворочать языком и управляться с губами. Через год он отправился в длительный пеший поход и поступил колледж. И Хотя теперь он хромал, очень многие этого не замечали и считали, что он носит трость для солидности. Ведь этот инвалид просто излучал жизненность и счастье. Прожив семьдесят восемь лет, он в буквальном смысле до последнего дня проводил обучающие семинары и исцелял больных. Его жизнь, как и жизнь его родителей, была далеко не безоблачной, несчастья и трагедии не обходили их стороной.

7

Любимое стихотворение моей матери — «Дождливый день» Лонгфелло, из которого она цитировала следующие строки: «И в каждой жизни должен дождь пролиться. И будут дни, что мрачны и печальны».

Мои отец и мать радовались жизни полноценно, радовались всегда. Я стремлюсь, чтобы мои пациенты впитали в себя это мироощущение: «Наслаждайтесь и радуйтесь жизни, радуйтесь жизни полноценно». И чем больше чувства юмора вы сможете внести в жизнь, тем лучше вам самим.

Однажды так совпало, что сестра выписалась после операции, а отец вернулся из больницы после обширного коронарного тромбоза. Сидят они вечером, мило беседуют и вдруг замечают, что у каждого начался приступ тахикардии. Тогда сестра говорит: «Пап, у тебя тахикардия, как и у меня. Если мы надумаем отправиться на кладбище, я все-таки тебя перегоню: я ведь моложе, значит, у меня больше шансов». «Нет, детка, — ответил отец, — на моей стороне возраст и опыт, так что забег выиграю я». И оба весело рассмеялись. Моя сестра до сих пор живет и здравствует, а отец умер в девяносто семь с половиной, собираясь на пикник.

Конечно, Милтон Эриксон — человек уникальный. Он и сам постоянно подчеркивал, что психотерапия основывается на уникальности, неповторимости каждого человека. Не исключение и он сам.

Я полагаю, что врач должен дать пациенту возможность обдумать свои проблемы в благоприятной обстановке. Такова роль врача и не более того.

У меня создается такое впечатление, что учебники по терапии пытаются вдолбить в вас огромное множество понятий. В то время как вы должны черпать понятия из своих пациентов, а не из учебников. Потому что учебники стараются вогнать вас в определенные рамки: делай только так и не иначе. Но на каждое

8

правило есть исключение. Действенная психотерапия исходит из того, что каждый пациент — уникальная и неповторимая индивидуальность.

Мы учимся чему-то сознательно, например писать, а затем это умение становится автоматическим, и мы уже не задумываемся о том, какой должен быть наклон буквы и чем прописная отличается от заглавной. Так мы вырабатываем индивидуальный почерк, по которому опытный графолог может определить множество черт и склонностей нашего характера. Именно эти приобретенные знания, со временем ставшие автоматическими, являются факторами, определяющими человеческую жизнь... Для Эриксона в бессознательном нет абсолютно ничего мистического — как нет тумана в том, с чем очень хорошо знаком.

Эриксон умер 27 марта 1980 года. В пятницу он закончил занятия, которые проводил в течение недели, оставил автографы на двенадцати книгах и в субботу чувствовал себя немного уставшим. Рано утром в воскресенье у него внезапно остановилось дыхание.

Сейчас на русском языке вышло уже довольно много книг, рассматривающих его работу. Это — «Человек из февраля» (М. Эриксон, Эр. Росси; из-во Класс), «Семинар с доктором медицины Милтоном Эриксо-ном» (М. Эриксон, Дж. Зейг; из-во Класс), «Мой голос останется с вами» (М. Эриксон, С. Розен; из-во XXI век), «Стратегия психотерапии» (М. Эриксон, избранные работы; из-во Летний сад). Таким образом, при желании вы можете получить некоторое представление об эриксоновском подходе. Впрочем сам Хейли вначале девяностых годов выразился примерно так: «Я уже более тридцати лет применяю его методы и сейчас замечаю, что вижу едва ли половину из того, что он подразумевал».

Предисловие

Посвящается миссис Элизабет Эриксон

В январе 1953 года, когда я начал работать у Грегори Бейтсона в рамках одного из его проектов по изучению общения, мне очень повезло. Джон Уикленд в то время тоже присоединился к этому проекту, и Бейтсон предоставил нам полную свободу в выборе предмета нашего исследования, при условии, что он будет касаться парадоксов, возникающих в процессе общения. И как раз на первом году этих исследований на нашем горизонте появился некто Эриксон, предложивший один из своих семинаров по гипнозу, рассчитанный на выходные. Я сказал, что хочу посещать этот семинар, и Бейтсон устроил мне это. Он давно знал Эриксона, так как вместе с Маргарет Мид консультировался у него по поводу фильмов о трансе, снятых в Бали. После этого семинара я начал изучать разные стороны гипнотического взаимодействия. Джон Уикленд присоединился ко мне, и мы начали регулярно бывать в Фениксе, где у доктора Эриксона была очень большая частная практика. Мы провели много часов, беседуя с Эриксоном о природе гипноза и наблюдая за его работой с пациентами. Проводя семинары и давая консультации по всей стране, он сохранял при этом широкую частную практику. Несмотря на два приступа полиомиелита, после которых он передвигался исключительно с тростью, он сохранял бодрость, энергичность и хорошее самочувствие. Он

принимал пациентов у себя в доме: столовая превращалась в кабинет, а его комната — в комнату ожидания. В пятидесятых многие из его восьми детей были еще маленькими и жили дома, и, таким образом, пациенты как бы смешивались с его семьей. Он жил в скромном кирпичном доме на спокойной улице, и мне часто хотелось узнать, что думали об этом пациенты, приезжавшие со всех концов страны и ожидавшие увидеть шикарное жилище ведущего психиатра США.

После того как мы некоторое время позанимались изучением гипноза, мы заинтересовались стилем его терапии. В середине пятидесятых я стал заниматься частной психотерапевтической практикой, специализируясь на краткосрочном лечении. Я хотел наиболее быстрым способом решить проблемы пациента. Обычно я использовал при этом гипноз. Скоро я понял, что само по себе состояние гипноза не приводит к выздоровлению пациента; для того чтобы произвести изменения, я должен был сделать что-то еще. Я искал человека, который мог бы дать мне консультацию по краткосрочным методам лечения, но в те годы терапевты предпочитали длительную, ориентированную на понимание, психотерапию, и никто не мог мне помочь. Дон Джексон, бывший нашим научным руководителем в ходе психотерапии, проводимой с шизофрениками в рамках нашего исследовательского проекта, помогал нам, но у него было мало опыта в плане краткосрочной терапии. Продолжая искать консультанта, я пришел к выводу, что единственным человеком, обладающим опытом краткосрочной терапии, является доктор Эриксон. Из наших бесед я уже знал, что у Эриксона есть особенный стиль терапии, иногда включающий в себя гипноз, а иногда нет. И я начал обсуждать с ним пациентов, с которыми в то время занимался. Очень скоро для меня стало очевидным, что у Эриксона оригинальный и неповторимый стиль терапии, аналога которому я подобрать не могу. Я попытался

описать его подход в статье о краткосрочной терапии, которая позже стала одной из глав книги «Стратегия в психотерапии». По истечении многих лет я попытался полнее описать подход Эриксона в форме книги. Я колебался, поскольку осознавал огромный объем такой работы, а также отсутствие теоретической базы, необходимой для осмысления и описания методов терапии. В ходе реализации нашего исследовательского проекта мы изучали все многообразие форм терапии, записывали и снимали на видеопленку работу различных практиков. Однако доктор Эриксон сам по себе представлял уникальную форму психотерапии, и обычные предпосылки психиатрии и психологии были неадекватными в отношении его подхода.

В то время в психотерапии как раз происходила революция, связанная с внедрением идей ориентации на семью. То, что когда-то определялось как симптомы или индивидуальные проблемы, теперь осмыслялось как продукт межличностных взаимоотношений. По мере развития

наших исследований в области семейной терапии и по мере развития моей работы с семьями я осознавал, что эриксоновский подход к лечению был совершенно новаторским. Мне стало казаться, что можно описать его терапию с помощью теории семьи. Ориентация на семью скрыто пронизывала всю его работу. Беседы с Эриксоном и анализ его пациентов помогли мне приобрести новый взгляд на семью, как на центр, в котором собираются человеческие проблемы. Когда я начал думать, что человеческие проблемы неизбежно возникают в ходе развития семьи, я осознал, что терапия доктора Эриксона в большой степени основана на таком допущении. Таким образом, я нашел теоретическую базу для описания его работы.

Здесь будет полезно сказать еще несколько слов о профессиональной подготовке доктора Эриксона. Он учился в Висконсинском университете и завершил свое медицинское образование в Центральной больнице шта-

12

та Колорадо, получив там диплом врача. Тогда же он получил и диплом психолога. Пройдя специализацию в больнице штата Колорадо для психопатов, он стал работать в Государственной больнице Род-Айленда. В 1938 году он поступает на работу в Уорчестерскую государственную больницу, штат Массачусетс, где становится главным психиатром службы исследований. Через четыре года он переезжает в Элоизу, штат Мичиган, где становится директором лаборатории психиатрических исследований и подготовки персонала в больнице Уэйна. Вместе с тем он преподает психиатрию студентам и аспирантам медицинского колледжа Уэйнского государственного университета.

В тот же период он преподает клиническую психологию в Мичиганском государственном университете в Ист-Лансинге. В 1948 году по причинам, связанным, в основном, с его здоровьем, Эриксон переезжает в Феникс, штат Аризона, где вскоре у него появляется обширная частная практика. Он был членом Американской Психиатрической Ассоциации, Американской Психологической Ассоциации, а также Американской Психопатологической Ассоциации. Кроме того, он был членом многочисленных обществ медицинского гипноза в Европе, Латинской Америке и Азии. Он был также основателем и президентом Американского Общества Клинического Гипноза и редактором журнала, издаваемого этим обществом. После 1950 года его профессиональная жизнь включает в себя как обширную частную практику в Фениксе, так и постоянные путешествия по Соединенным Штатам и всему миру с целью проведения многочисленных семинаров.

Несмотря на то что все идеи, представленные в этой книге, мы разрабатывали вместе с Эриксоном, общий подход к предмету необязательно принадлежит доктору Эриксону. Это мой собственный способ описания его подхода к психотерапии. Он читал и одобрил рукопись моей книги, но его взгляд на собственную терапию

13

выражен в его собственных работах. Описания пациентов, приводимые мною в книге, даны словами Эриксона, многие описания взяты из его статей, но они отредактированы таким образом, чтобы подчеркнуть то, что я хотел подчеркнуть. Эта книга — всего лишь частный портрет эриксоновской терапии. Он написал более ста статей, и у меня есть более ста часов записей бесед с Эриксоном. Отобранные мной случаи представляют собой лишь часть огромной информации о его работе. Он владел великим множеством гипнотических техник, которые здесь не описаны, равно как и огромным количеством подходов к личности и семье, которые еще не были даже исследованы.

Эта книга не является также и критическим обзором деятельности и работ доктора Эриксона. Я не подчеркивал пункты своего несогласия с ним, не старался подчеркнуть как можно сильнее и представить как можно яснее его идеи о том, чем должна быть психотерапия. Там, где я согласен с ним, я приводил случаи не только из его, но и из своей практики, но в случае своего несогласия я приводил его идеи и его толкование, но никак не свои.

Некоторых читателей, возможно, будет раздражать постоянное упоминание о том, что психотерапия Эриксона была успешной. Но, естественно, у него были свои неудачи и ограничения. Иногда, впрочем, в книге говорится и о неудачах, чтобы подчеркнуть то или иное утверждение. Эта книга посвящена эффективным способам решения человеческих проблем, поэтому сюда включены случаи, в которых подход Эриксона работает. У нас уже достаточно книг о методах психотерапии, которые, как правило, являются неэффективными, хотя иногда авторы

склонны подчеркивать красоту своих теорий (а никак не низкую результативность терапии). Обычно сегодня, в наш век техники, если автор описывает работу психотерапевта, он должен представить видео- (или, в худшем случае, аудио-) запись его рабо-

и

ты, чтобы документировать такое сложное явление, как психотерапевтический процесс. Эта книга более старомодна. Это сборник историй болезни, опирающийся, в основном, на то, что сам психотерапевт рассказывает о своей работе. Следовательно, тут есть такой недостаток, как субъективность в толковании процесса психотерапии. Конечно, когда психотерапевт описывает свою работу, могут возникать всевозможные отклонения. Но я считаю, что, несмотря на применение самых изощренных средств воссоздания терапевтического процесса, все равно будет необходимо описание своей работы самим терапевтом. Мне случалось описывать психотерапевтов с помощью аудио- и видеозаписей, кинофильмов; приходилось также заставлять психотерапевтов комментировать подобные записи их работы и т.д. И такой способ описания случаев, когда психотерапевт рассказывает, как он увидел проблему и что сделал, чтобы ее решить, продолжает оставаться ценным для понимания данного терапевтического подхода.

Каждый из случаев, обсуждаемых в этой книге, используется для иллюстрации нескольких техник и идей, но любой из этих случаев в развернутом виде мог бы послужить материалом для книги. Поскольку все в этой книге предельно упрощено, ее, в сущности, можно рассматривать как сборник анекдотов. Резюме в каждом случае посвящено критическим событиям в ходе психотерапии. Вообще, доктор Эриксон описывал свой подход с замечательной ясностью, добавляя иногда оттенки драматизма, поскольку он был склонен видеть мир именно таким образом. Очень часто ему нравилось описывать проблему так, как если бы она была неразрешимой, а затем показывать ее решение. То, что он делал в ходе психотерапии, кажется настолько разумным (если, конечно, вы ухватили его точку зрения), что хочется сказать, что, если бы не Эриксон совершил данное терапевтическое вмешательство, то кто-то другой должен

15

был сделать именно это. В течение многих лет я применял его методы (как это делали и многие другие), и эти методы оказывались эффективными. Любой психотерапевт может приспособить его подход к собственному стилю. Для Эриксона было типичным вовлекаться в процесс психотерапии, а пациент, получавший его полное внимание, испытывал на себе огромное влияние его личности. Несомненно, другие психотерапевты с другими чертами личности и с меньшей склонностью к погружению в процесс терапии вполне могут использовать многие из эриксоновских техник.

Когда я только начал писать эту книгу, мне, по счастью, удалось целый год посвятить только ей. Я думал тогда, что мне этого хватит, а на самом деле книга потребовала для своего завершения еще пять лет. Я должен был слушать, расшифровывать, анализировать аудиозаписи бесед с Эриксоном за двенадцать лет на самые различные темы: от техники гипноза и психотерапии до самых разнообразных оттенков человеческого опыта. Я должен был по-новому осмыслить подход Эриксона, так как традиционные психотерапевтические идеи были непригодны для описания его работы. Описывать чужие изобретения и идеи всегда трудно, поскольку никогда нельзя быть уверенным, одобрит ли их сам создатель в том виде, в каком они будут выражены. Это особенно верно в том случае, когда новые идеи еще туманны и находятся в процессе формулирования. И больше всего в этой книге мне нравится то, что Эриксону было приятно видеть такое описание своей работы. Он заказал очень много экземпляров этой книги и с удовольствием дарил ее своим ученикам и коллегам.

Многими идеями в этой книге я обязан Джону Уик-ленду. Мы жили рядом много лет, разделяя интерес к психотерапии и гипнозу. Вклад Грегори Бейтсона заключается не только в идеях, но и в том, что он обеспечивал саму возможность подобного исследования внут-

16

ри многостороннего проекта исследования общения. При завершении этой книги мне были крайне полезны беседы с Вреулио Митальво, которые помогли мне прояснить многие идеи.

Джей Хейли

Глава 1

Стратегическая психотерапия

Если клиницист предлагает и определяет содержание и направление терапевтического сеанса, а также намечает определенный подход для решения каждой проблемы, то психотерапию можно назвать стратегической. То, что происходит при встрече терапевта и человека-с-проблемами, определяется ими обоими, но при стратегической психотерапии инициативу берет на себя терапевт. Он должен обозначить проблемы; наметить цели и определить, что необходимо сделать для достижения данных целей; проанализировать реакции, получаемые им от клиента, чтобы уточнить свой подход; и в конце концов посмотреть на результат психотерапии, чтобы определить, была ли она эффективной. Конечно же, психотерапевту следует быть очень чувствительным и тонко реагировать на клиента и свое окружение, но это не отменяет того, что только он сам должен определять направление терапии.

Всю первую половину нашего века клиницистов приучали избегать планирования и порождения того, что происходит в процессе психотерапии. Им полагалось выжидать, пока пациент чего-либо не скажет или не сделает, и лишь тогда действовать. Под влиянием психоанализа, рудинской и психодинамической терапии сформировались идеи о том, что клиент — человек, по определению нуждающийся в помощи и не знающий, что предпринять, — должен сам определять то, что произойдет на психотерапевтическом сеансе. Терапевту же следует лишь пассивно сидеть и истолковывать слова и действия пациента. Более того, несмотря на то что к нему обращаются самые разные

18

люди с самыми разнообразными проблемами, он в праве предложить лишь один подход — толкование. А сосредотачивать внимание на проблеме, ставить задачи, действительно вмешиваться в жизнь человека или исследовать результаты собственной работы — все это нечто недостойное, «манипуляции».

Столь пассивный подход исключал из употребления множество действенных терапевтических стратегий, разработанных еще до нашего столетия. Стратегическая психотерапия не представляет собой какого-то отдельного подхода или теории, она является собирательным наименованием для тех типов психотерапии, где психотерапевт берет на себя ответственность за прямое воздействие на людей. В пятидесятых годах нашего века такие подходы начали получать широкое распространение. Опираясь на предпосылку о том, что психотерапевт должен планировать свои действия, развивались различные виды семейной и условно-рефлекторной психотерапии. Одно время широко обсуждалось, должен ли психотерапевт что-либо предпринимать, чтобы произвести преобразования, но сейчас становится ясно, что действенная психотерапия требует именно деятельного подхода, и споры ведутся лишь по поводу того, что и как именно психотерапевт должен предпринимать.

И если психотерапия в целом только в последнее время из наблюдательной превращается в деятельную, то гипнотерапия являлась таковой всегда. Гипнотизер всегда порождает то, что должно происходить, — в этом природа гипноза. Влияние гипноза на все остальные формы психотерапии зачастую недооценено. Можно проследить, что многие психотерапевтические подходы корнями своими уходят в учение о гипнозе. Так, условно-рефлекторная психотерапия со всеми ее названиями прошла путь от Торндайка до Скиннера и дальше, но основные предпосылки она черпает из учения Павлова, сделавшего значительный вклад в теорию гипноза. Динамическая психотерапия, особенно ее психо-

19

аналитическая часть, развивалась под знаком гипнотических экспериментов конца прошлого века. Метод Фрейда коренится в гипнозе, и хотя в нем прямое наведение транса сменил более недирективный подход, его работа выросла на гипнотически ориентированной почве. Возможным исключением здесь могут являться некоторые формы семейной терапии. Вообще-то, семейная психотерапия привнесла с собой множество идей из области гипноза, но существуют семейные терапевты и другой ориентации. Они обращают внимание на последовательность реакций или на процесс взаимодействия между членами семьи. На них учение о гипнозе повлияло в меньшей степени.

Эриксона можно рассматривать как мастера стратегического подхода к психотерапии. В течение многих лет он был известен во всем мире как ведущий гипнотизер в медицине, занимающийся исследовательской работой и использующий в терапии самые разные формы гипноза. Гораздо менее известен стратегический подход без формального применения гипноза, разработанный

Эриксоном и применявшийся им по отношению как к отдельным клиентам, так и к парам или целым семьям. В течение многих лет он вел обширнейшую психиатрическую практику, сталкиваясь со всеми видами психологических проблем и с семьями на всех стадиях развития. И пусть даже при этом он формально и не использует гипноз, но его стиль психотерапии настолько пронизан гипнотической ориентацией, что создается впечатление, будто любое его действие проистекает именно из этого искусства. И так оно и есть. Вполне резонно полагая, что так называемое формальное «наведение транса» — просто ненужное ограничение возможностей как терапевта, так и пациента, Эрик-сон обогатил психотерапию огромным количеством «неформальных» гипнотических техник и, кроме того, широко распространил идею о том, что гипноз являет-

20

ся чем-то существенно большим, нежели ритуал, а именно — особым стилем общения.

Стратегическую психотерапию Милтона Эриксона можно рассматривать как логическое продолжение техник гипноза. При использовании гипноза приобретаются навыки наблюдения за поведением людей и за сложными способами их общения; навыки мотивирования людей так, чтобы они следовали указаниям, и навыки использования собственного языка, интонаций и телесных движений клиента для влияния на него. Гипноз также позволяет воспринимать людей как существ, способных к преобразованиям, а также позволяет воспринимать пластичность времени и пространства; благодаря гипнозу появляется специфическое понимание того, как можно влиять на других людей, делая их более самостоятельными. Так же как гипнотизер может думать о преобразовании тяжелого симптома в более легкий или более кратковременный, он может думать и о превращении межличностной проблемы в некое преимущество. Человек, обладающий навыками гипноза, гораздо легче может понять идею о том, что субъективные чувства и восприятия могут изменяться с изменением подхода. Стратегический способ мышления прямолинеен, и Эриксон в своей работе сделал это предельно ясным. Эриксон является и гипнотизером-экспериментатором, и психологом-экспериментатором, переносящим идеи гипноза в психотерапевтические процедуры, где далеко не каждый ожидает их обнаружить. Если же эти идеи там обнаружены, они могут прояснить и обострить восприятие и развить навыки любого психотерапевта.

До сих пор большинство людей, в том числе и многие профессионалы, имеющие клиническую подготовку, считают гипноз особой ситуацией, не похожей на обычные жизненные ситуации. Люди, не подготовленные в плане гипноза, считают, что гипноз — это такая специальная процедура, когда гипнотизер говорит:

21

«Расслабьтесь», — клиент засыпает, а потом ему что-то внушается. Или же клиента просят смотреть на светящуюся точку или какой-то объект и говорят, что сейчас его веки станут тяжелыми и он уснет. Наивный клиент считает, что, если такого ритуала нет, то и гипноза нет. Если считать гипноз стереотипным ритуалом, предполагающим сон, то трудно увидеть его связь с такими видами психотерапии, в которых психотерапевт не произносит определенных слов, или, наоборот, разговаривает одновременно со всеми членами семьи.

В этой книге термин «гипноз» относится не к ритуалу, а к определенному типу общения между людьми. Милтон Эриксон исследовал почти бесконечное число вариантов наведения гипнотического транса. При чтении работ Эриксона и других современных гипнотизеров читателю может показаться трудным определить для себя, что является гипнотическим контактом, а что нет. Эриксон вполне может использовать ритуальную форму наведения транса, а может просто разговаривать с субъектом, не упоминая даже слово «гипноз». Он может гипнотизировать какого-либо человека, разговаривая при этом с кем-то другим, а может читать лекцию и вместе с тем наводить состояние транса определенному человеку в аудитории, выделяя для этого в своей речи определенные слова. Или же он часто работает с человеком, который только впоследствии осознаёт, что его гипнотизировали — если вообще осознаёт. Исходя из результатов подобных экспериментов, Эриксон перешел от понимания транса как состояния человека к пониманию транса как определенного типа взаимодействия между двумя людьми. При таком понимании гипноза появляется возможность увидеть присутствие этого явления в очень многих ситуациях, особенно в ситуациях интенсивного взаимодействия людей в процессе психотерапии.

Предубеждения клиницистов против гипноза могут мешать им понять природу использования

гипнотичес-
22

ких приемов. Но надо всегда помнить о том, что понимание природы гипноза сильно варьируется в зависимости от идеологического климата эпохи. Когда психотерапию считали приобретением религиозного опыта, гипноз был мистическим ритуалом. По мере развития психодинамической теории гипноз стал рассматриваться как явление переноса. (Психоаналитики так же пренебрегали гипнозом, рассматривая его как поверхностную или вспомогательную терапию, или же использовали его в искаженном виде — так называемый гипноанализ.) Сейчас мы переживаем период интенсивного научного исследования явления гипноза. Весьма крупные исследования были предприняты для того, чтобы доказать, что гипноза не существует (или, скорее, для доказательства того, что в состоянии транса человек не может совершить нечто большее, чем в бодрствующем состоянии). В этот период научного исследования гипноза его стали называть неспецифической ситуацией. Подобные исследования совершенно бесполезны для клиницистов, поскольку гипноз в исследовательской ситуации и гипноз в ситуации терапии — явления совершенно разного порядка. Клиницисты продолжают использовать гипноз для создания рабочих взаимоотношений с клиентами, несмотря на то что лабораторные исследования говорят о том, что такого явления, как гипноз, не существует. Если гипноз смог пережить религиозный период, то он сможет пережить и научный период. Следующий шаг, по-видимому, будет состоять в том, чтобы переопределить гипноз как обусловливание, — при условии, что терапия обусловливания будет развиваться дальше и станет более популярной. Вероятно также, станет более распространенной теория обучения, и феномен транса будет объяснен в рамках этой теории. В этой книге мы уделяем особенное внимание одному из аспектов гипноза: он будет рассматриваться, скорее, как особый тип взаимодействия между людьми,

23

нежели как религиозный опыт, феномен перенесения или процесс обусловливания. С этой точки зрения, гипноз есть некоторый процесс взаимодействия между людьми, способ, с помощью которого один человек общается с другим. Подход Эриксона позволил посмотреть на эту тайну с точки зрения межличностного взаимодействия.

Связь психотерапии и гипноза лучше всего иллюстрируется общими закономерностями, и эта общность обнаруживается несмотря на разницу в ритуалах гипноза и психотерапии. Если гипноз используется эффективно, то подход в данном случае является стратегическим, а стратегия очень похожа на методы, которые можно обнаружить в различных психотерапевтических подходах. Сходство гипноза и психотерапии можно обнаружить, описывая то и другое в терминах цели, процедур и специфических техник, предназначенных для преодоления сопротивления.

Оставаясь на самом высоком уровне обобщения, можно сказать, что целью гипнотизера является изменение поведения и чувственной реакции в осознании другого человека. Цель — расширение внутреннего опыта субъекта, появление у него новых полезных способов мышления, восприятия и поведения. Очевидно, что к этим же целям стремится любая психотерапия: и гипнотизер и психотерапевт стремятся установить с клиентом такие отношения, которые позволили бы им создать многообразные переживания, расширить поле возможностей клиента.

Исследуя гипнотические процедуры, различные эрик-соновские способы наведения транса, можно заметить, что, несмотря на многообразие форм, существует некоторая общая идея и необходимая последовательность шагов. Гипнотизер заставляет человека спонтанно изменить поведение. Поскольку человек не может спонтанно выполнять приказ, гипнотический подход представляет собой парадокс. Гипнотизер общается с

24

клиентом сразу на двух уровнях. «Делай то, что я сказал,» — говорит он, но за этим кроются другие слова: «Не делай того, что я тебе велю, веди себя спонтанно». Способом, с помощью которого клиент приспособляется к такому противоречивому сочетанию приказов, являются изменение сознания и поведение, которое называют трансовым.

Можно выделить два шага этой парадоксальной процедуры:

а) гипнотизер заставляет клиента сделать что-то, что он может делать сознательно: например, смотреть на какую-то точку, сконцентрировать свое внимание на руке, принять определенную позу, представить какой-либо образ' и т.д.;

б) затем гипнотизер заставляет клиента реагировать непроизвольно, спонтанно. Он говорит о том, что рука начнет спонтанно двигаться, появится ощущение тяжести век, мышцы расслабятся, человек увидит что-то, чего здесь нет, возникнут или прекратятся какие-то физические процессы, начнется или прекратится что-либо другое, что не подлежит сознательному, волевому контролю. Эти же самые шаги можно встретить и за пределами формального гипнотического ритуала. Психотерапевт может попросить человека устроиться поудобнее, а затем обратить внимание на какую-либо свою мысль, заметить новое ощущение, заметить, как одна мысль сменилась другой, испытать еще что-то, что не подлежит сознательному волевому контролю. Когда врач говорит пациенту: «Принимайте эти таблетки три раза в день, и вы почувствуете себя лучше», — он тоже делает эти два шага — сначала он просит, чтобы пациент сделал что-то, зависящее от волевого усилия, а затем говорит, что наступят непроизвольные изменения. Гипнотизер не хочет, чтобы в ответ на его инструкции последовала

25

та реакция, которую он требует, поскольку ему совершенно не нужно, чтобы клиент вел себя, как робот; он хочет, чтобы субъект следовал указаниям, но помимо этого участвовал в процессе, реагируя самостоятельно.

Различные формы психотерапии тоже используют эти два шага в своих процедурах. Психотерапевт просит пациента сделать что-то, что тот может сделать сознательно, а затем требует спонтанных изменений, или говорит о том, что он их ожидает. Разные психотерапевтические школы подчеркивают либо один, либо другой аспект этого процесса: некоторые сводят к минимуму директивные аспекты и подчеркивают важность спонтанности, другие сводят к минимуму спонтанность и подчеркивают важность директивности.

Например, в психоанализе психотерапевт просит пациента сделать то, что он может сделать сознательно: например, являться в определенное время, платить определенный гонорар и лежать на кушетке. Затем аналитик ожидает «непроизвольного» поведения, давая пациенту инструкции говорить то, что ему приходит в голову, и видеть сны, которые могут быть потом проанализированы. Аналитик вовсе не хочет, чтобы пациент делал только то, что ему сказано. Он хочет, чтобы пациент участвовал в процессе психоанализа, реагируя независимо и самостоятельно. В данном случае царит идеология спонтанности, директивные же аспекты подхода сведены к минимуму и скрыты. В бихевиористской психотерапии имеет место подобная же процедура: пациента просят сделать то, что он может сделать сознательно (например, составить список ситуаций, которые вызывают у него тревогу, распределить эти ситуации в иерархическом порядке, сесть и принять определенную позу); затем психотерапевт просит пациента «расслабиться и не тревожиться». Это нельзя выполнить с помощью волевых усилий, это

26

изойдет. Психотерапевт инициирует участие пациента в определенных ситуациях, чтобы пациент «утвердился» в них. Психотерапевт вовсе не хочет, чтобы пациент лишь выполнял инструкции. Он хочет, чтобы пациент спонтанно менялся таким образом, чтобы больше не испытывать тревогу и без усилий утвердиться в разнообразных ситуациях.

Процедуры положительного и отрицательного подкрепления в обуславливающей терапии тоже разделяются на эти два шага. Предполагается, что реагирование на терапевта, соответствующее условиям терапевтической ситуации несомненно направляет его поведение и ведет к тому, что он начнет вести себя так же в других, нетерапевтических ситуациях, причем это произойдет «спонтанно». Психотерапевт здесь не желает видеть в пациенте робота, реагирующего только определенным образом; он ожидает, что впоследствии пациент начнет вести себя адекватно и независимо от ситуации. Психотерапевты этого направления склонны подчеркивать директивные аспекты своей процедуры и в меньшей степени полагаться на спонтанность изменений, когда они обозначают изменение словом «обучение».

Между гипнозом и психотерапией существует еще и другое сходство. В основе того и другого лежат добровольные взаимоотношения. Ни одна из этих процедур не навязывается никому, но применяется к человеку, стремящемуся к подобному типу отношений. Но как гипнотический субъект, так и психотерапевтический пациент часто сопротивляется указаниям несмотря на то, что они сами пожелали находиться в ситуации гипноза и психотерапии. Существенным аспектом и гипноза, и психотерапии является необходимость заинтересовать человека в сотрудничестве с

гипнотизером или психотерапевтом и выполнении его указаний; кроме того, гипнотизер или психотерапевт должен преодолевать возникающее сопротивление клиента.

27

Несмотря на то что отношения гипнотизера и гипнотического субъекта или пациента и психотерапевта являются добровольными, в самом начале процесса необходимо убеждение. Пациента или субъекта надо убедить сотрудничать, и обычно это делается с помощью подчеркивания тех преимуществ, которые он получит в результате сотрудничества, равно как и упоминания того, что он потеряет, если не будет сотрудничать. Но даже в случае высокой заинтересованности субъекты и пациенты часто сопротивляются, отказываясь от того, что им предлагает человек, к которому они обратились за помощью. В гипнозе существуют два основных вида сопротивления: недостаточное сотрудничество и избыточное сотрудничество.

Если субъект не реагирует так, как он должен реагировать, то есть сопротивляется, гипнотизер применяет отработанные способы решения этой проблемы. Мил-тон Эриксон в большей степени, чем любой другой гипнотизер, сосредотачивался в данном случае на развитии техник, чтобы убедить сопротивляющихся субъектов предпринять усилия для достижения их же целей. Исследуя феномен сопротивления в гипнозе, Эриксон изобретал тем самым новые способы решения проблем в ходе психотерапии. Его работа с клиентами, к которым он формально не применял гипноз, в сущности является тем же самым подходом к сопротивлению в гипнозе. Если понять эту общность, станут понятны многие психотерапевтические техники Эриксона.

Когда человек страдает от какого-либо симптома, но определенно не может помочь себе, его поведение непроизвольно. Человек, подверженный фобии или навязчивым действиям или идеям, алкоголик или семья с нарушенными отношениями ведут себя так потому, что не могут вести себя иначе. И потому гипнотический субъект, который хочет быть загипнотизированным, часто не будет выполнять указания. Он не отказывается, он

28

просто дает знать, что не может иначе. Или же онотреагирует противоположным образом, показывая гипнотизеру, что все происходит помимо его воли. Например, если субъекта просят положить руки на подлокотники кресла, а затем говорят ему, что руки становятся легче и легче и начинают подниматься, он может поднять их, сказав: «Они стали тяжелее». Искусство гипнотизера состоит в том, чтобы справляться с подобными видами сопротивления и производить изменения, но и искусство психотерапии состоит в решении такого рода проблем.

Поощрение сопротивления

Если гипнотизер скажет субъекту, что его руки становятся легче, а тот ответит: «Мои руки стали тяжелее», то гипнотизер не возразит: «Прекратить это!» Вместо этого он примет реакцию субъекта и даже поощрит ее, сказав, например: «Это хорошо, они могут стать еще тяжелее». Такое принятие типично для гипноза, но, кроме того, оно является фундаментальным в подходе Эриксона к человеческим проблемам вне зависимости от того, использует он гипноз при их решении или нет. Что происходит, если кто-то «принимает» сопротивление субъекта и даже поощряет его? Субъект оказывается в ситуации, когда его попытка к сопротивлению принимается как стремление к сотрудничеству. Субъект обнаруживает, что он выполняет указания гипнотизера, что бы он ни делал, потому что все, что он делает, становится сотрудничеством. А если он сотрудничает, то ему можно предписать и новые поведенческие реакции. Эриксон использует здесь аналогию с человеком, который хочет изменить направление течения реки. Если он перегорит реку, она разольется и сметет препятствие. Если же он примет силу реки и просто повернет ее в другом направлении, река с помощью своей же силы пробьет новое русло. Напри-

29

мер, если пациент обращается с жалобами на головную боль, которая не имеет соматических причин, Эриксон «примет» эту головную боль так же, как он принял бы гипнотическое сопротивление. Он сосредоточится на необходимости иметь головную боль, а длительность, частота и интенсивность этой боли могут варьироваться до того момента, пока она не исчезнет вообще.

Случаи из практики эриксоновской семейной терапии демонстрируют, как самые различные терапевтические вмешательства могут быть связаны с гипнотическим источником и, в частности, с поощрением сопротивления. Обычно, работая с супружеской парой или семьей, Эриксон

использует такую последовательность: сначала он просит членов семьи сделать что-то, что они могут сделать сознательно (обычно то, что они уже делают), а потом он говорит им о спонтанных изменениях, или же изменения наступают сами как следствие поощрения их обычного поведения. Очень редко он говорит паре или семье прекратить делать то, что они делают. Если муж и жена постоянно и бурно ссорятся и отказываются принимать хорошие советы, Эриксон, вероятнее всего, попросит их продолжать ссориться, но он изменит место и время ссоры (а может быть и какие-то другие ее параметры), и реакцией семьи будет спонтанное изменение поведения.

Предложение худшего варианта

Психотерапевт предпочитает, чтобы пациент сам инициировал свое новое поведение и сам выбирал себе новое направление в жизни. Но вместе с тем психотерапевт хочет, чтобы пациент изменился совершенно определенным образом, который сам психотерапевт считает наиболее важным. Проблема и психотерапии и гипноза заключается в том, как заставить пациента или субъекта следовать указаниям, но вместе с тем разви-

30

ваться самостоятельно, принимая собственные решения, самостоятельно выбирая пути своего развития.

Обычно Эриксон использует здесь следующую процедуру. Он предлагает пациенту пойти в одном направлении, но при этом провоцирует его выбрать другое направление. Если Эриксон хочет, чтобы гипнотический субъект отреагировал определенным образом, то он может проинструктировать его сделать что-либо, что тот не хочет делать, и тогда субъект выберет что-либо более подходящее для себя. Например, если Эриксон хочет добиться амнезии, он может дать субъекту инструкцию забыть что-либо из того, что тот предпочел бы помнить. В качестве альтернативы субъект забудет что-либо другое, но более полно и прочно, потому что он сам выбирает, что забывать.

Комментируя этот прием, Эриксон говорил: «С помощью подобных указаний вы определяете для пациента класс определенных действий, которые он может воспринять как упражнение». Затем вы вводите в этот класс один элемент, который, как вы подозреваете, субъект не очень-то хочет выполнять. Таким образом вы заставляете его «спонтанно» найти другой элемент в этом же классе. Это хороший способ вдохновить кого-то найти такие действия, которые он сможет выполнить, которые будут ему нравиться, и в которых он преуспеет».

Хотя и психотерапевт и гипнотизер желают пациенту (или субъекту) блага, они часто создают трудности для человека, который не сотрудничает с ними в достаточной степени. Иногда это делается намеренно; например, пациенту предлагается сделать что-то, что он не хочет делать, в расчете на то, что он выберет для себя что-то более подходящее. В другом случае могут использоваться и угрозы, и какие-то иные процедуры в расчете на то, что пациент изменится, чтобы избежать чего-то худшего. Например, гипнотизер может сказать: «Вы хотите погрузиться в транс сейчас или немного

31

позже?» Поставив вопрос таким образом, гипнотизер избегает вопроса о том, хочет ли субъект вообще входить в транс, но предлагает также и легкий путь отступления. Субъект может ответить: «Позже», — чтобы избежать необходимости погружаться в транс в данный момент. Гипнотизер может также сказать: «Вы можете погрузиться в глубокий транс или в легкий транс», — и субъект может погрузиться в легкий транс, чтобы избежать глубокого транса. Но он мог бы избежать даже легкого транса, если бы гипнотизер не предложил ему худшей альтернативы.

Эриксон использовал множество процедур для того, чтобы человеку стало труднее сохранять свою проблему при себе, чем решить ее. Некоторые из этих процедур предполагают выполнение добровольно взятых на себя неприятных обязательств, например, обязательства делать физзарядку каждый раз в два часа ночи, если симптом за данные сутки появился большее число раз, чем пациент того хотел. Иногда Эриксон комбинировал «рассеивание», то есть типично гипнотическую технику с такими трудновыполнимыми обязательствами.

Проведение изменений с помощью метафор

Если субъект сопротивляется указаниям, то можно применить аналоговое или метафорическое общение. Если субъект сопротивляется реакции А, гипнотизер может говорить о Б, а если А и Б метафорически связаны, субъект построит эту связь «спонтанно» и отреагирует соответственно. В сложнейшем процессе наведения гипнотического транса аналогия может быть передана словесно

и несловесно. Обычно, когда гипнотизер внушает субъекту, что рука стала легче и начала подниматься, он поднимает свою голову и начинает говорить более высоким голосом, указывая метафорически на то, как рука должна двигаться. И субъект реагирует на это пространственное и вокальное изменение.

32

Если субъект ранее подвергался гипнозу, а гипнотизер хочет, чтобы транс наступил «спонтанно», он может начать обсуждать с субъектом, как эта комната или ситуация напоминают ему ту комнату или ситуацию, в которой его гипнотизировали раньше. Субъект будет реагировать на такую аналогию так же, как он реагировал тогда, в другой комнате или ситуации. Подобно этому, если одного человека гипнотизируют в присутствии другого, можно задать другому метафорический вопрос, который вызовет у первого состояние транса, причем он не обратит на это никакого внимания. Аналоговый или метафорический подход особенно эффективен при сильном сопротивлении, поскольку очень трудно сопротивляться внушению, о котором субъект ничего не знает сознательно.

Милтон Эриксон мастерски владел метафорическим подходом. Слушая человека и наблюдая за ним, реагируя на него, он использует множество метафорических сообщений, которыми люди постоянно обмениваются при общении. На уровне метафор он функционирует так же гладко и легко, как большинство людей функционируют на уровне сознательного логического общения. Его указания не являются простыми и прямолинейными, они включают в себя множество аналогий, применимых к проблемам пациента. Метафорический подход, который он использует без формального применения гипноза, берет свое начало в том периоде, когда он экспериментировал с метафорическими внушениями, которые субъектом не осознавались. Типичный пример. Если Эриксон имел дело с супружеской парой, страдающей от сексуального конфликта, и пара избегала обсуждения этого конфликта, то он использовал метафорический подход. Он выбирал какой-то аспект их совместной жизни, аналогичный сексуальному, и изменял этот аспект так, как мог бы изменить сексуальное поведение. Он, например, мог обсудить с этой парой их совместный обед и расспросить о том, что они

^ЦЧипегии семейной терапии

33

предпочитают на обед. Он обсудил бы с ними то, что Жена любит перед обедом заказать разные закуски, в то время как муж хотел бы начать сразу со второго блюда — картошки с мясом. Или же жене может нравиться обедать спокойно, не торопясь, слушая при этом музыку; для мужа же, быстрого и непосредственного по характеру, самым важным может быть еда. Если муж и жена начнут связывать то, что они обсуждают, с сексуальными отношениями, Эриксон тут же поменяет тему, а затем снова вернется к этой аналогии. В конце такой беседы Эриксон может дать им задание пообедать вместе в определенный день, причем так, чтобы оба получили от этого удовольствие. Если прием сработал, то они начинают получать удовлетворение не только от обеда, но и от сексуальных отношений. При этом они не осознают, что именно такой и была цель Эриксона.

Эриксон был готов метафорически работать и с людьми, которые вообще живут метафорической жизнью. Такой стиль жизни характерен для шизофреников. Эриксон предполагал, что метафора является для шизофреника важным сообщением. Например, когда Эриксон работал в Уорчестерском госпитале, там был молодой пациент, который считал себя Иисусом Христом. Он шествовал, как мессия, обернувшись в простыню, и пытался обращать окружающих в христианство. При встрече Эриксон спросил его: «Если я не ошибаюсь, у вас обширный опыт плотницкой работы?» И Эриксон привлек этого молодого человека к созданию особого книжного шкафа, переключив его на продуктивную деятельность.

В этом же госпитале лежал крупный промышленник, который обанкротился и испытывал сильнейшую депрессию. Он беспрестанно плакал и двигал руками вперед и назад. Эриксон сказал ему: «Вы — человек, у которого были свои взлеты и падения» — и попросил его двигать руками вверх и вниз, а не назад и вперед.

2 М. Эриксон, Дж.Хейли

34

Затем Эриксон обратился за помощью к трудотерапевту. Указывая на новые движения больного, он сказал: «Вложите, пожалуйста, ему в каждую руку по куску наждачной бумаги, а между руками пропустите доску. Таким образом он сможет ее зачищать». И вот этот пациент начал заниматься

чем-то продуктивным и перестал плакать. Затем он увлекся работой по дереву, стал делать наборы шахмат и продавать их. Вскоре ему стало настолько лучше, что его смогли отпустить домой, а через год после выписки его состояние составляло десять тысяч долларов.

Несмотря на то, что Эриксон охотно общается с пациентами с помощью метафор, он предпочитает не истолковывать их и не объяснять, что значат эти метафоры, и это резко отличает его от остальных психотерапевтов. Он не переводит «бессознательное» общение в сознательную форму. Если пациент говорит что-то в метафорической манере, Эриксон отвечает ему точно так же. С помощью притч, действий и указаний он работает внутри метафор, чтобы произвести определенные изменения. Он как будто чувствует, что глубина и скорость изменений не будут столь значительными, если пациента подвергнуть такой процедуре, как перевод общения в сознательную форму.

Эриксон избегал толкований не только словесных утверждений пациента, но и его движений. Он улавливал мельчайшие детали его несловесного поведения, но информация, которую он при этом получал, оставалась несловесной. Например, женщина однажды сказала своему психотерапевту: «Я без ума от своего мужа» — и, говоря это, она прикрывала рот рукой. Психотерапевт тут же истолковал это так, что если она прикрывает рот при этих словах, то вроде бы она не должна этого говорить. Он помог ей осознать ее «бессознательный» жест. Эриксон же никогда не сделал бы такого заключения, приняв жест этой женщины как совершенно нормальный способ общения. Перевод этого сообщения

35

в иную форму нарушил бы процесс общения и был бы просто невежливым. Более того, это чересчур упростило бы чрезвычайно сложное утверждение. Обычно сознательные толкования бессознательного общения упрощают их до абсурда, — это все равно, что пересказывать пьесу Шекспира одним предложением. Эриксон работал с помощью метафор не только в ходе терапии. Он также собирал информацию с помощью подобных приемов. Например, один раз он в присутствии посетителя разговаривал с пациентом, обратившимся по поводу фантомных болей в руке. Пациент, семидесятилетний мужчина, упал с крыши и повредил руку настолько, что ее пришлось ампутировать. Он страдал от болей в руке уже много месяцев, и никакое лечение ему не помогало. Наконец, он приехал в Феникс к Эриксону. Во время беседы пациент, говоривший в основном о возможности выздоровления, упомянул двух братьев. Позже, обсуждая эту беседу с посетителем, Эриксон отметил, что ему было известно только об одном брате и, возможно, этот человек имел и других родственников, о которых он не упоминал. Эриксон заметил также, что пациент употребил какую-то туманную фразу, которая могла бы дать собеседнику понять, что он был женат больше одного раза. Посетитель заинтересовался, почему Эриксон прямо не спросил пациента о его родственниках. Эриксон ответил: «Этот человек двадцать семь лет занимался тем, что настилал полы. Большинство мужчин не может выдержать на такой работе больше пятнадцати лет, но он выдержал почти вдвое больше... Если бы я действительно хотел узнать больше о его семье, я начал бы говорить с ним о поездке по пустыне. Я бы описал, как кто-то едет по дороге и объезжает холм, стоящий посреди пустыни. И вдруг, завернув за этот холм, он видит на нем одинокое железное дерево. Одна из веток этого Дерева сломана, скорее всего, порывом ветра, гуляющего по пустыне. Я бы использовал образ железного дерева,

36

потому что у этого человека была именно такая специальность... Железное дерево со сломанной веткой, которую, наверное, сломал порыв ветра, гуляющего по пустыне... Затем я бы поговорил с ним о кустах мескита, растущего вокруг дерева, узнал бы о его родственниках, потому что дерево окружено кустами... Если бы я был последним листочком на дереве...»

Озадаченный тем, что Эриксон собирает информацию столь странным способом, посетитель спросил Эриксона, почему бы ему просто не спросить пациента о его родственниках. Эриксон ответил: «Да потому, что если я спрошу вас о вашей сестре, вашем брате, ваших родителях, то вы поместите их в социальную рамку, соответствующую вашему образованию. Если же я буду делать это косвенно, я получу совершенно иную информацию. Вот она — сломанная ветка совершенно одинокого дерева». По всей видимости, Эриксону очень понравился этот образ — возможно, потому, что скорее это именно он был похож на одинокое железное дерево в пустыне: многие годы он боролся со своими физическими трудностями, что было поистине титанической борьбой. И он продолжил: «А когда я упомяну о том, что можно осмотреться вокруг, нет ли поблизости

кустов полыни, которые выше кустов мескита, пациент будет говорить о своих внуках и тех родственниках, которые выше ростом, чем его внуки».

Провоцирование рецидива болезни

Иногда, когда пациенту становилось лучше, особенно, если выздоровление наступало слишком быстро, Эриксон давал ему инструкцию ухудшить свое состояние. Подобная процедура кажется весьма необычной и не напоминает ни одну из психотерапевтических техник. Но если вспомнить о сопротивлении в гипнозе, цель применения этой техники в психотерапии станет совершенно понятной.

37

Пациент, который слишком деятельно сотрудничает с гипнотизером, представляет собой проблему. Иногда гипнотический субъект слишком охотно выполняет все указания, часто даже предвидит их, и, таким образом, становится непонятным, кто отвечает за происходящее. Весьма часто такой гипнотический субъект вдруг прекращает сотрудничать с гипнотизером, говоря: «А я вообще не верю, что вы сможете загипнотизировать меня». Из запасов мудрости, накопленной в истории гипноза, можно почерпнуть такой способ работы с данным видом сопротивления — гипнотизер «бросает вызов» субъекту. Гипнотизер дает инструкцию сопротивляться ему, что равносильно требованию перестать сотрудничать с гипнотизером и потерпеть неудачу. Например, гипнотизер говорит: «Я хочу, чтобы вы сейчас попробовали открыть глаза и обнаружили, что вы не можете этого сделать». Такой вызов прямо или косвенно принуждает субъекта к попытке сопротивления и к последующему выводу о том, что он не может сопротивляться.

Психодинамические психотерапевты склонны истолковывать слишком быстрое выздоровление как сопротивление или бегство в здоровье. Иногда они делают это потому, что их теория утверждает, что быстро выздороветь невозможно, и, таким образом, они принимают быстрое выздоровление за чрезмерное сотрудничество. В иных случаях толкование работает как вызов.

В подобных случаях Эриксон часто действовал, используя вызов, представлявший собой скорее инструкцию, чем толкование. Если пациент сотрудничает с терапевтом слишком хорошо и выздоравливает слишком быстро, по-видимому, вскоре последует рецидив болезни, и пациент выразит свое разочарование в терапии. Чтобы избежать этого, Эриксон принимал ухудшение, но давал пациенту ухудшить свое состояние. И единственный способ сопротивления, который оставался пациенту, это не ухудшать состояние, а продолжать улуч-

38

шать его. Применяя этот прием, Эриксон использует различные объяснения, чтобы сделать такую инструкцию понятной пациенту. Одна из наиболее изящных процедур состояла в том, чтобы сказать пациенту: «Я хочу, чтобы вы пришли домой и почувствовали себя так же плохо, как вы чувствовали себя тогда, когда пришли ко мне в первый раз со своей проблемой, потому что я хочу, чтобы вы посмотрели, существовало ли тогда что-то такое, что вам до настоящего времени хотелось бы сохранить и спасти». При успешном применении эта инструкция — ухудшить свое состояние — на самом деле предупреждает ухудшение точно так же, как вызов усиливает гипнотическую реакцию.

Вызывание реакции посредством прерывания ее выполнения

Следующая техника присуща как эриксоновскому гипнозу, так и эриксоновской семейной терапии, где применение гипноза вроде бы не предполагается. Это техника работы с сопротивлением в гипнозе и вызывание «спонтанной» реакции в психотерапии. Если гипнотический субъект реагировал на часть инструкции, то Эриксон рекомендовал затормозить эти реакции. Таким образом, гипнотизер побуждал пациента вести себя определенным способом, а когда субъект начинал так себя вести, гипнотизер тормозил эту реакцию и переключал внимание субъекта на что-то другое. Когда же гипнотизер возвращался к этой инструкции снова, субъект к тому времени становился более реактивным, поскольку у него начинала развиваться готовность к действию, но за этим последовала фрустрация.

Эриксон перенес эту процедуру в семейную психотерапию. Когда он, например, беседовал со всей семьей, кто-то один мог сидеть в углу и не разговаривать, как бы его к тому ни принуждали. С формальной точки

39

зрения, перед нами та же проблема, как и в случае с субъектом, который реагирует тем меньше, чем больше его к этому принуждают. В таких случаях Эриксон часто давал такому члену семьи

указание вообще не говорить или тормозил его участие в беседе каким-то другим способом. Подобную же процедуру Эриксон использовал в тех случаях, когда ему нужно было привлечь мужа к терапии жены. Он делал так, что муж, который решительно отказывался сотрудничать с ним, вдруг «спонтанно» принимал решение посещать сеансы психотерапии вместе с женой. Пока муж отказывался посещать сеансы, Эриксон при каждой встрече с женой делал какое-либо утверждение, с которым ее муж заведомо не согласился бы, и при этом добавлял: «Ваш муж, конечно, с этим согласился бы», или: «Я не уверен в том, как бы это воспринял ваш муж». Услышав от своей жены, насколько неправильно доктор его понимает, муж проявит свою «свободную волю» и настоит на встрече с доктором, и, тем самым, станет доступным воздействию терапевта.

Использование локализации в пространстве

Следующий аспект гипноза касается ориентации в пространстве. Наблюдая способность субъекта быть дезориентированным в пространстве и во времени, гипнотизер учится воспринимать пространство и время как субъективные переживания. Находясь в гипнотическом состоянии, человек может сидеть в одной комнате и думать, что сидит в другой. Он может сидеть посередине комнаты и при этом видеть себя из угла этой комнаты. Находясь в определенной временной точке, он может считать, что это совсем другая временная точка, и что гипнотизер — совсем другой человек. С опытом к гипнотизеру приходит понимание того, что люди ори-

40

ентируются в пространстве и времени с помощью звуковых и визуальных признаков, и что изменение этих признаков может изменить ориентацию человека в пространстве и во времени.

Именно благодаря этому опыту Эриксон в работе с семьей учитывает, как может измениться поведение каждого из членов семьи, если изменится их положение в пространстве. Гораздо в большей степени, чем большинство семейных терапевтов, Эриксон был склонен к тому, чтобы менять членов семьи местами в процессе сеанса, а также к тому, чтобы приглашать их к себе на прием в самых различных сочетаниях.

Сам он говорил так: «Когда я встречаюсь с семьей, я могу работать сразу со всеми, но вместе с тем я оставляю за собой свободу отправить кого-то из членов семьи домой, а кого-то оставить у себя в кабинете. После того как они заходят в кабинет и рассаживаются, я вроде бы случайно упоминаю о том, что вот, мол, отец сидит на этом стуле, а мать на другом стуле, сестра сидит здесь, а брат — там. Упомянув об этом, я определяю их географически. Каждый из них на этой встрече занимает свою пространственную позицию. Когда я обращаюсь к ним, я обращаюсь к определенной части пространства, а остальные при этом слушают. Когда человек обращается ко мне, другие тоже молча слушают. Такое разделение пространства на части предотвращает вмешательство в разговор между мной и другим членом семьи, что жестко заставляет каждого приобретать более объективный взгляд на проблему. Если я отправлю кого-то из кабинета, например, мать и ребенка, то я могу осторожно переместить отца в кресло матери. Или же, если я отсылаю ребенка, я могу посадить мать на его стул, по крайней мере на время. Иногда я комментирую это так «Теперь, когда вы сидите там, где сидел ваш сын, вы имеете возможность понять его гораздо лучше». Или: «Если вы сядете туда, где сидел ваш муж, то это, возможно, поможет вам понять, как он воспринимает

41

меня». Через несколько сеансов, проведенных со всей семьей, я меняю всех членов семьи местами, так что там, где раньше сидела мать, теперь сидит отец. Группировки внутри семьи остаются, но они преобразованы, к чему вы и стремились, желая изменить семью».

Все это не только напоминает гипнотические приемы, но находится с ними в теснейшей связи. Шаги, которые Эриксон намечает в работе с семьей, таковы: первый состоит в определении позиции человека в терминах его позиции в пространстве; на второй стадии надо изменить эту позицию так, чтобы он изменился вместе с ней. Подобно этому, работая с сопротивлением в гипнозе, Эриксон многообразно обозначает и акцентирует сопротивление, как нечто локализованное в пространстве. Он мог, например, сказать: «Вы можете обнаружить, что, сидя в этом кресле, вы сильно сопротивляетесь». Затем он просил человека пересест в другое кресло, оставляя сопротивление на старом месте, где оно возникало.

Подчеркивание положительного

В конце девятнадцатого века поток идей, связанных с «бессознательным», разделился на два направления. Зигмунд Фрейд считал, что бессознательное состоит из аморальных идей,

стремящихся прорваться в сознание. Его психотерапевтический метод был построен на недоверии ко всему, что рождается вне сознания и рационального понимания. Другой комплекс идей, принадлежащий в основном гипнотизерам, характеризовал бессознательное как положительную силу. Эта сила может устроить все так, что человек сделает для себя самое полезное из того, что он мог бы сделать. Поэтому гипнотизеры склонялись к тому, что следует позволять бессознательному выражать себя в жизни человека. И Эриксон склонялся именно к такому ходу мысли. Как при использовании гипноза, так и при работе с семья-

42

ми он подчеркивал положительные моменты в поведении человека. Это основывалось на положении о существовании внутри человека естественной тенденции к развитию, а также на том, что в случае подчеркивания положительного пациент с большей охотой будет сотрудничать с психотерапевтом. В отличие от психодинамически ориентированных терапевтов, чьи толкования направлены на проявление отрицательных агрессивных чувств и поведенческих реакций, Эриксон переформулирует действия человека, превращая их в положительные. Он не преуменьшает трудности и проблемы, но находит в них такой аспект, который можно использовать для улучшения функционирования личности или семьи. Вместо того чтобы предполагать наличие в подсознании агрессивных сил, которые надо вывести наружу, он, скорее, предполагает существование бессознательных позитивных сил, которые надо освободить для того, чтобы личность продолжала развиваться. Работая с супружеской парой или семьей, Эриксон не сосредотачивался на неадекватных способах взаимодействия, но находил такой аспект их отношений, который являлся ценным и который можно было укрепить и расширить. Я думаю, что это сосредоточение на позитивном берет свое начало непосредственно в его опыте гипнотизера.

«Посев» идей

Наводя гипнотическое состояние, Эриксон любил «сеять» или внедрять определенные идеи, а затем развивать их. Он подчеркивал определенные мысли в начале взаимодействия, чтобы впоследствии, когда ему понадобится определенная реакция, у него уже были бы предпосылки для ее получения. Также и в работе с семьями, уже на стадии сбора информации Эриксон вводил определенные идеи. Впоследствии, в подходе-

43

щей ситуации, он мог развить их. Именно так и гипноз Эриксона, и его психотерапия приобретали непрерывность: в процесс постоянно вводилось что-то новое, но внутри определенных рамок это новое могло быть увязано с тем, что было сделано раньше.

Расширение отклонения

Для Эриксона характерно, что сначала он пытался добиться определенной гипнотической реакции, а затем развивал ее, расширяя до тех пор, пока не добивался цели. Он часто предостерегал гипнотизеров от попыток достичь слишком многого за очень короткий срок, рекомендуя вместо этого принимать то, что предлагается, и усиливать это. И для работы Эриксона с семьями также характерно стремление к минимальному изменению, а затем его последующее расширение. Если изменение было введено в критическую область, то, хоть оно и казалось минимальным, оно могло изменить всю систему. Иногда Эриксон использовал аналогию дыры в плотине — эта дыра не должна быть такой уж большой, чтобы вскоре вся структура плотины сильно изменилась.

Семейные психотерапевты все яснее осознают тот факт, что они пытаются изменить систему, внутри которой определенные стереотипы повторяются и, значит, являются стабильными. Тут представляются правомерными два подхода. Первый заключается в том, чтобы расшатать систему, и тогда она, стремясь вернуться к состоянию стабильности, начнет использовать другие стереотипы взаимодействия. Другой подход состоит в том, чтобы выбрать один признак системы и изменить его, а затем расширить изменение, пока система не потеряет управление и не будет вынуждена создать новый набор стереотипов.

Эриксон порой использовал и кризисное вмешательство, но гораздо чаще он производил минимальное из-

44

менение в функционировании, расширяя затем его до тех пор, пока не проявлялись желаемые преобразования во всей системе. Такой же подход использовался Эриксоном и для усиления гипнотической реакции субъекта.

Амнезия и контроль за информацией

ШКОЛЫ семейной психотерапии различаются в плане своих представлений о том, что вызывает изменение и какими должны быть процедуры введения этих изменений. Нередко психотерапевт убежден в том, что проявление подавленных эмоций и достижение прозрения — это именно те события, которые ведут к изменениям. Поэтому он будет побуждать членов семьи к свободному выражению своих чувств друг к другу и помогать им понять, из-за каких прошлых переживаний они вели себя так, а не иначе. Очень часто семейный терапевт поощряет поток открытого свободного общения между членами семьи и направляет его так, чтобы каждый член семьи говорил вслух то, что приходит ему в голову. На мой взгляд, Эриксон не использовал такой подход.

Хотя в некоторых случаях он мог побуждать к свободному выражению чувств, к пониманию или к открытому общению, обычно он этого не делал. Часто он встречался со всеми членами семьи по отдельности, и когда потом он собирал их всех вместе, то организовывал все то, что должно быть сказано и как это должно быть сказано, направляя тем самым все происходящее к определенной цели. Иногда он встречался с женой, давая ей определенные указания, а затем с мужем, получавшим от него другие указания. Он вовсе не поощрял, а даже предотвращал попытки супругов обсуждать между собой происходящее. Часто муж и жена получали от Эриксона свои указания, а затем он соби-

45

рал их вместе и обеспечивал открытое общение. Обычно он следовал фундаментальному правилу семейной психотерапии — не объединяться постоянно с одним членом семьи против другого или с одной частью семьи против другой. Тем не менее, когда он начинал входить в систему семьи, его влияние могло быть направлено на разные части семьи, причем он тщательно контролировал, как именно информация должна распределяться между членами семьи.

Поскольку такой подход сильно отличается от всех других, было бы интересно увидеть его истоки. Я считаю, что он возник из гипнотических техник. Опыт гипнотизера позволял Эриксону не только выдавать указания, но и брать ответственность за то, что происходит, контролируя это, а также управлять, как это делают многие гипнотизеры, сознанием субъекта. Он был склонен считать, что личность состоит из двух частей, и управлял процессом поступления бессознательных идей в сознание.

Очевидным примером является осознание забытого травматического переживания. Этот прием Эриксон использовал на ранних стадиях своей работы с гипнотическими состояниями. Сначала он развивал у субъекта способность к амнезии, а затем систематически модифицировал способ воспроизведения травматического переживания. Обычно переживание воспроизводилось, но субъект выходил из гипнотического состояния с амнезией на это воспроизведение. Затем постепенно, шаг за шагом, с помощью специально контролируемых способов, информация перемещалась из подсознания в сознание. Иногда допускалось и прозрение относительно ситуации, затем это прозрение подвергалось амнезии, и лишь позднее возвращалось в сознание. Я считаю, что по форме этот процесс напоминает эриксоновский контроль над распространением информации среди членов семьи: он разрешает делиться одной информа-

46

цией, но не позволяет делиться другой до тех пор, пока конечная цель не будет достигнута.

Пробуждение и освобождение

Подобно некоторым другим семейным психотерапевтам, Эриксон обращал пристальное внимание на достижение независимости и автономии каждым членом семьи — впрочем, как и на сплоченность семьи. Если к нему обращались по поводу проблемного поведения ребенка, он был склонен искать в семье взрослого, чаще всего одного из родителей, кто находился в слишком тесной эмоциональной связи с этим ребенком, и вмешивался, чтобы обеспечить ребенку более широкое пространство и большую степень свободы. Если речь шла о подростковой или юношеской шизофрении, он был склонен работать в направлении освобождения этого подростка от чрезмерной, патологически чрезмерной вовлеченности в семью и ориентирования его на самостоятельную жизнь.

Это внимание к интенсивным отношениям, при которых два человека реагируют друг на друга настолько сильно, что исключают из взаимодействия всех других, кажется мне вполне естественным для гипнотизера. Гипнотизер сосредотачивается на субъекте и стремится к тому,

чтобы заставить субъекта реагировать как можно более полно именно на него, а не на другие стимулы. Когда гипнотизер наблюдает за взаимодействиями членов семьи, он с легкостью опознает такую диаду и знает, как с ней быть.

Я считаю также, что изучение того, как гипнотизер управляет процессом пробуждения, может помочь нам понять, как переключить человека с интенсивных взаимодействий с другим человеком на более поверхностные. Мы часто принимаем пробуждение от гипнотического сна как простую реакцию на какой-то раздражитель,

47

например на слова гипнотизера: «Просыпайтесь» или на счет: «Раз, два, три». Но если внимательно понаблюдать за гипнотизером и субъектом, то можно увидеть, что этот процесс гораздо сложнее. Гипнотизер не просто предъявляет раздражитель, он меняет свое поведение в целом. Меняется его поза, характер движений, интонация и его внимание и интерес перемещаются на что-то другое. Субъект тоже переходит от трансового поведения к более социализированному. Если субъект сопротивляется, продолжая оставаться в трансе, гипнотизер часто начинает акцентировать нетрансовые социализированные черты своего поведения, побуждая субъекта реагировать на него менее вовлеченным образом. Мне кажется, что, создавая способы психотерапевтического вмешательства в диаду со сверхинтенсивными взаимоотношениями, Эриксон опирался на свой многообразный опыт пробуждения субъектов от гипнотического сна.

Устранение самоанализа

Стремление Эриксона разрешить задачу изменения отношений в семье равно по силе его стремлению избежать того, чтобы члены семьи поняли, почему их способы взаимодействия были до сих пор такими неадекватными. Радикально новым в подходе Эриксона является полное отсутствие толкований предполагаемых причин поведения. Несмотря на то что Эриксон вроде бы нигде не утверждал этого открыто, в его работах неявно присутствует мысль о том, что психотерапевт, пытающийся дать пациентам понять, почему они ведут себя так, а не иначе, фактически препятствует реальным терапевтическим изменениям. Основным условием выздоровления в динамической психотерапии считалось понимание пациентом себя, мотивов своего поведения. Основным источником этой идеи является

48

принадлежащее девятнадцатому веку восприятие человека как рационального существа. Фрейд пришел к выводу, что человек не столь уж рационален, но если бы он, человек, изучил законы своего подсознания, то стал бы вполне рациональным. Вытеснение в теории Фрейда рассматривалась как основная причина психической патологии, а возвращение вытесненного сознанием (с помощью прозрения) представляло собой основную цель терапии. Техника заключалась в истолковании того, что пациент говорил и делал с целью осознания пациентом искажений переноса в собственном восприятии и поведении.

По мере того как психиатрия становилась все более межличностной, точка приложения сил психотерапевта перемещалась. Салливан подчеркивал необходимость осознания пациентом своих трудностей в межличностных отношениях. Если бы пациент мог «увидеть», что он делает, и «связать» это со своим прошлым опытом, он изменился бы и выздоровел.

Впоследствии, когда психотерапевты начали работать с семьями, а не с отдельными личностями, они автоматически привнесли в свою работу идею о том, что осознанное понимание влечет за собой изменение (иногда допускались варианты: осознанное переживание, осознанный эмоциональный опыт). Если бы члены семьи могли понять, как и почему они взаимодействуют друг с другом, вся система семьи изменилась бы. Иногда психотерапевт использовал психодинамические толкования, чтобы помочь членам семьи открыть внутри себя интроецированные образы из прошлого. Иногда толкования могли быть более салливановскими, если целью было осознание нарушения межличностных отношений. Весьма часто толкования касались провокаций или отношений переноса членов семьи и психотерапевта.

В последние десятилетия психотерапевты, использующие теорию обусловливания, предложили альтерна-

49

тивную теорию изменений. Процедуры реципрокного торможения и модификации поведения с помощью социальных подкреплений не предполагают идеи о том, что для изменения необходимо

осознать причины своего поведения. Предполагается, что изменение подкреплений изменит и поведение. Некоторые, весьма немногие типы семейной терапии опираются на идею о том, что способ вмешательства психотерапевта в семью порождает в нем изменения независимо от сознания членов семьи. Поэтому более солидно стало утверждать, что терапевтические изменения появляются вне зависимости от того, понимают ли пациенты значение или функции своего поведения. Оказалось также, что такие «несознательные» изменения более устойчивы, нежели те, которые были достигнуты «с пониманием» того, что человек делает.

Но, как правило, и сегодня хорошо подготовленный психотерапевт склонен толковать, и это происходит почти рефлексивно. Он может рассуждать о межличностном поведении, системах, подкреплении, но его психотерапевтическая техника будет состоять, в основном, в выдаче характеристик поведения пациента и попыток оказания пациенту помощи в плане, понимания причин его (пациента) поведения. Если лишить психотерапевта возможности истолковывать, он, как правило, почувствует себя неуютно. При введении такого ограничения его технический репертуар ограничится несколькими малознакомыми для него приемами обусловливания и модификации поведения. Альтернативой является психотерапевтический подход Эриксона, представленный в этой книге. Милтон Эриксон прошел подготовку психиатра, но затем пошел своим собственным путем. В период учебы Эриксона отношение Фрейда к гипнозу сделало это искусство запретным для нескольких поколений молодых психиатров. Но Эриксон обучился гипнозу и использовал его для лечения пациентов весьма широко: клиницисты тогда,

50

если и использовали гипноз, все равно оставались в рамках фрейдовской концепции. Они проводили гип-ноанализ и привносили в сознание пациента прошлые травмы и бессознательные идеи. Эриксон экспериментировал с этим подходом, но впоследствии оставил его, создавая вместо этого совершенно новые способы применения гипноза. Размышлениям о том, как помочь человеку осознать, почему он делает то, что делает, Эриксон предпочитал исцеляющее изменение. И это заставило его отойти от традиционного психотерапевтического подхода. Этот отход не был обусловлен принципиальными соображениями, а только тщательным анализом своей работы и изобретением новых перспективных методов, приемов, техник. В настоящее время терапевтический подход Эриксона представляет собой результат многолетнего экспериментирования с различными способами создания изменений.

Легче, наверное, будет рассказать о том, чего Эриксон не делал в психотерапии, чем рассказывать о том, что он делал. Целесообразнее всего, наверное, будет привести истории болезни. Стиль Эриксона не основывается на осознании подсознательных процессов, равно как и на понимании пациентом своих проблем в области межличностных отношений. Он не делает толкований переноса, не исследует мотивов поведения субъекта и не производит простого переобусловливания. Его теория изменений более сложна. Представляется, что она основана на внутрличностном влиянии психотерапевта на пациента (причем пациент не осознает этого влияния). Оно предполагает применение обеспечивающих изменение указаний и метафорическое общение.

Жизненный цикл семьи

Описание стратегии Эриксона, предназначенной для решения проблем человека, будет неполным, если не проанализировать цели его терапии. Гораздо в боль-

51

шей степени, чем все другие психотерапевты, он учитывает «нормальные», обычные процессы в жизни людей. К новобрачным он относится совершенно иначе, чем к семейной паре, чей брак был заключен двадцать лет назад. Если он имеет дело с семьей, где есть маленькие дети, то он действует совершенно иначе, чем тогда, когда перед ним семья, где дети выросли настолько, что готовы покинуть дом. Окончания историй болезни пациентов, которыми занимался Эриксон, часто весьма обычны, потому что цели его очень просты. В период ухаживания успехом терапии он считал брак. В первые годы семейной жизни — рождение детей. На любой стадии жизни семьи критическим шагом развития семьи является ее переход на следующую стадию.

Структура этой книги соответствует последовательности стадий в жизненном цикле семьи: от ухаживания до старости и смерти. Стратегии, используемые Эриксоном для решения проблем на каждой из этих стадий, описываются в структуре соответствующих историй болезни. Подход Эриксона становится наиболее понятным, если учесть процесс развития семьи и точки кризиса,

возникающие при переходе от стадии к стадии на протяжении всего жизненного цикла семьи.

Глава 2

Жизненный цикл семьи

Несмотря на то что обыкновенная семейная жизнь всегда являлась ареной человеческих страстей, на нее стали обращать внимание и воспринимать всерьез лишь совсем недавно. Стало ясно, что семьи развиваются во времени, а явления стресса и психической патологии появляются тогда, когда этот процесс развития нарушается. Однако для профессионалов, будь то клиницисты или представители социальной науки, оказалось трудно серьезно относиться к этим простым человеческим потребностям. Психиатры и психологи предпочитали рассматривать казавшиеся им более глубокими вопросы идентичности, формирование бредовых идей, динамику бессознательного или законы восприятия, а вовсе не проблемы, возникающие, когда люди женятся или выходят замуж и растят детей. Сейчас, когда мы начинаем понимать, какое большое влияние имеет на человека его ближайшее социальное окружение, мы обнаруживаем, что социальное окружение развивается во времени, и об этом процессе развития нам известно очень и очень мало. Если говорить, что в психиатрии следует использовать стратегический подход, то надо определить и цель, для реализации которой предназначена эта стратегия. За последние двадцать лет мы весьма далеко продвинулись в понимании симптомов психических болезней. Когда-то симптомы рассматривались как свойства личности, независимые от социальной ситуации. Тревога или депрессия являлись характеристиками состояния человека. Затем появилась идея о том, что симптомы являются выражением отношений между людьми

53

и средствами достижения некоторых тактических целей в отношениях с близкими. Вопрос теперь ставится так: чему служит приступ тревоги, если рассматривать его в контексте семейных отношений, отношений на работе или отношений с психотерапевтом?

Сейчас стало общепринятым еще более глубокое воззрение, скрыто присутствующее в работах Милтона Эриксона. Симптомы появляются, если имеет место смещение или нарушение процесса развертывания жизненного цикла семьи или другой естественной группы. Симптомы являются сигналом о том, что семья испытывает трудности при переходе с одной стадии развития на другую. Например, приступы тревоги у молодой матери, возникшие сразу после рождения ребенка, говорят о том, что эта семья не в состоянии перейти на стадию ухода за детьми. Сосредоточиваясь весьма узко на симптомах, Эриксон считал главной целью терапии разрешение проблем данной семьи таким образом, чтобы она смогла продолжать свой жизненный цикл. Восхищение виртуозной техникой Эриксона может привести к тому, что его мета-стратегия, опирающаяся на представление о жизненном цикле семьи, останется незамеченной.

Осознавая заново всю важность процесса развития семьи, мы понимаем, как мало нам об этом известно. Длительных исследований семьи вообще не существует. Есть лишь исследования, где применялись методики, основанные на самонаблюдениях членов семьи, но они представляются мне не очень достоверными. О развитии семьи мы можем также узнать из клинической практики изучения тех семей, которые обращаются к нам за помощью, но в этом случае мы не знаем, что происходит на той же стадии в «нормальной» семье. Клиницист, желающий понять естественное развитие семьи, чтобы построить на этом свою психотерапевтическую стратегию, проявляет лишь собственное неве-

54

жество, и работает, взвалив на плечи груз мифов о том, какими «должны быть» семьи.

Дополнительная проблема состоит в том, что сама семья и ее жизненный цикл меняются с изменением общества и возникают новые типы семьи. Семья, состоящая из детей и родителей и живущая отдельно от прочих родственников является сравнительно новой формой семьи. Начиная понимать закономерности развития этой формы семьи, мы обнаруживаем, что уже появились новые формы семьи — общинные, — и, работая с молодежью, клиницист может обнаружить, что его концептуальная модель устарела. Клиницист должен быть терпимым по отношению к различным вариантам образа жизни семьи и вместе с тем иметь общий взгляд на процессы развития семей, который бы направлял его поиски кризисной точки развития.

Но еще до того, как мы начнем описывать жизненный цикл семьи, мы должны, по-видимому, ответить на возможные возражения против такого подхода в психотерапии. Если сказать, что целью психотерапии является помощь в преодолении кризиса перехода с одной стадии

жизненного цикла семьи на другую, то многие клиницисты могут упрекнуть нас в том, что при таком подходе мы «приспосабливаем» человека к семье или обществу, которое формирует семью. Такая точка зрения наивна, поскольку она не учитывает тот факт, что свобода и развитие личности определяются успешностью его участия в своей естественной группе и ее развитии. Можно, конечно, изолированного человека считать более свободным, чем человека любящего и работающего, но только до тех пор, пока мы не начнем рассматривать ограничения, внутри которых такой изолированный человек существует.

Есть два способа «приспособления» личности к ее ситуации без порождения в ней изменений. Один состоит в стабилизации состояния с помощью лекарств. Если молодой человек достиг определенного возраста,

55

а семья не может освободить его, у него могут появиться симптомы болезни. Применение лекарств в данном случае избавит от забот, но сделает ситуацию хронической как для молодого человека, так и для его семьи. Второй вариант состоит в применении долгосрочной индивидуальной психотерапии, которая научит пациента оценивать трудности своего развития и неадекватности своего восприятия — но не реальность его настоящей жизненной ситуации. Многие жены, например, неудовлетворенные ограниченностью образа жизни в пригороде, в течение долгих лет стабилизируют себя с помощью интенсивного анализа. Вместо того чтобы побудить этих женщин к действиям, которые сделали бы их жизнь богаче и сложнее, процесс терапии практически препятствует таким действиям, навязывая пациенткам идею о том, что проблема находится внутри их психики, а не кроется во внешней ситуации.

Если считать, что целью психотерапии является создание многообразия и богатства жизни конкретного человека, то следует стремиться к тому, чтобы освободить человека от ограничений, накладываемых социальной организацией. Симптомы обычно появляются тогда, когда человек находится в невозможной для него ситуации и пытается из нее вырваться. Когда-то было высказано утверждение, что направленность лечения на симптом «просто» ослабляет и устраняет симптомы по мере того, как человек приспосабливается к ситуации. Этому взгляда придерживались клиницисты, не умевшие вылечить симптом и поэтому не понимавшие, что симптом нельзя вылечить, не создав базовых изменений в социальной ситуации человека (за исключением редких случаев), дав ему тем самым возможность расти и развиваться. Приступы тревоги, являющиеся следствием ограниченности межличностной ситуации, не могут быть устранены, пока психотерапевт не поможет пациенту найти и осуществить новые возможности в жизни.

56

Милтон Эриксон, Джей. Хейли

Период ухаживания

Систематические исследования семьи человека начались недавно, причем одновременно с исследованием социальных систем у других животных. Примерно с 1956 года за человеческими существами, равно как и за зверями и птицами, стали наблюдать, не изымая их из естественной среды. В результате этих наблюдений прояснились как черты сходства, так и точки критических различий между человеком и животными, и это помогло нам глубже понять природу человеческих проблем. Как у человека, так и у животного имеют место процессы ухаживания, спаривания, постройки гнезда, ухода за потомством и освобождения потомства для самостоятельной жизни; но, вследствие огромной сложности организации социальной жизни человека, проблемы, возникающие на различных стадиях, являются специфическими только для него. Каждое обучающееся животное в соответствующем возрасте участвует в ритуалах ухаживания, и вариации тут весьма широки. Животные, принадлежащие к видам, живущим анонимными стаями, в соответствующее время года будут спариваться со всяким, кто попадется, предпочитая представителей противоположного пола. В других видах спаривание менее анонимно. Животное встречается со своим партнером в период течки один раз в год, но вне этого периода они не встречаются. Представители иных видов выбирают себе партнера на всю жизнь для регулярного воспроизведения потомства. Некоторые виды лебедей, например, выбирают партнеров на всю жизнь, и если один умирает, оставшийся в живых тоскует и, как правило, остается в одиночестве до конца жизни.

Человеческие существа с их многообразными возможностями могут, по сути, воспроизводить любой из этих видов спаривания. Мужчина может спариваться с любой женщиной, которая

проходит мимо, причем, чем более безлично это будет происходить, тем лучше. Муж-

57

чины могут также иметь тайные любовные интриги, встречаясь с определенной женщиной только для сексуальных целей и никогда для других. Есть также варианты, при которых возможна множественность мужей и жен, как у некоторых видов животных. Но чаще всего мужчина выбирает женщину на всю жизнь и пребывает с ней постоянно (или, по меньшей мере, такой порядок вещей является устойчивым мифом о моногамии).

Критическое различие между человеком и животным состоит в том, что человек — единственное животное, учитывающее дальнейшее родство. Расширенная семья играет свою роль на любой стадии жизни человека; у других же биологических видов имеет место прерывистость поколений — родители растят малышей, которые покидают их, находя себе партнеров среди сверстников самостоятельно. Медведица не говорит своей дочери, за кого та должна выйти замуж, и не следит за тем, как они воспитывают медвежат. Родители человека четко знают возможных партнеров своих детей и помогают воспитывать внуков. Брак, таким образом, не является соединением двух людей, но представляет собой объединение двух семей, которые оказывают свое влияние и создают сложную сеть подсистем.

Когда представители вида Человек Разумный, как и представители других видов, вступают в подростковый возраст, они теряют терпимость, свойственную молодежи в тот период, когда она еще полностью включена в сообщество взрослых. Существует определенный период (к счастью, относительно длительный у человека) для того, чтобы особь определила свое положение относительно других особей того же вида и выбрала себе пару. У большинства видов животных те самцы, которые в течение этого критического периода не могут приобрести собственную территорию, в дальнейшем получают самый низкий статус в сообществе и не приобретают самок. Они становятся периферическими

58

Милтон Эриксон, Джей. Хейли

животными, которые бродят среди владений других особей. Почти никто из них уже и не пытается отвоевать статус и пространство у преуспевших, так как каждое животное на своей территории, как правило, побеждает. Эти парии обнаруживают, что самки отказываются спариваться с самцами, не завоевавшими себе статуса. Самки, которых не выбрали самцы со статусом, также становятся периферическими особями, отвергаемыми самцами и преследуемыми самками, которые получили самцов и статус. Периферические особи большинства видов не защищены, никто о них не заботится. Они — пасынки природы, и их обычно приносят в жертву хищникам, что является способом самозащиты группы. Их жизнь сравнительно коротка, и они не воспроизводят себе подобных. У человека периферическими особями занимаются профессионалы: представители благотворительных организаций, социальные работники, психологи, психиатры. По сути, представители этих профессий являются как людьми, несущими помощь и добро, так и агентами социального контроля. С одной стороны, они пытаются помочь опустившимся получить работу, сексуального партнера, стать полноправным членом общества. Как агенты социального контроля, они пытаются поместить аутсайдера в закрытую организацию, чтобы он не беспокоил тех, кто завоевал себе пространство и достиг статуса. (Иногда это тоже рассматривается как помощь.)

Хотя о поведении подростков в период ухаживания нам известно гораздо меньше, чем о таком же поведении других животных, мы знаем, что здесь существует фактор времени и фактор риска. Существует возрастной период, в течение которого молодой человек обучается ухаживать, и чем продолжительнее этот процесс, тем ближе к периферии окажется юноша в структуре социальных связей. Молодой человек, которому за двадцать и у которого нет подруги, будет аутсайдером среди своих сверстников, которым процедура ухаживания знакома уже в течение нескольких лет. Дело не только

59

в том, что неопытный юноша не учится взаимодействовать с противоположным полом, но и в том, что у него не возникают соответствующие физиологические реакции. Его социальное поведение тоже неадекватно. Те, кого он выбирает для ухаживания, уже продвинулись в этом процессе гораздо дальше, а он еще осваивает первые шаги.

Если бы ухаживание представляло собой рациональный процесс, проблема была бы менее

сложной, но это, увы, не так. Молодые люди играют свадьбу не потому, что хотят уйти из дома, а просто потому, что любят друг друга, хотят иметь детей или по многим другим причинам. Первая встреча молодых людей может привести к непредвиденным результатам. Особенную проблему подростков составляет то, что они одновременно являются и членами родительской семьи, и членами подростковой группы. То, как ведет себя подросток, чтобы удовлетворительно общаться в родительской семье, может мешать ему приспособливаться к группе сверстников. В сущности, это та же самая проблема, что и отнятие от груди; этот процесс не окончен, пока ребенок не окажется вне дома и не установит близкие связи с людьми вне своей семьи. Длинный период выращивания человеческого детеныша скорее наводит его на мысль о том, что он никогда не покинет дом, нежели готовит его к самостоятельной жизни. Медведица посылает медвежонка на вершину дерева, а сама уходит, — родители ребенка могут и освободить его, и запутать в семейных связях навечно.

Многие подростки, ставшие периферическими особями, так до конца и не освободились от своих родительских семей, чтобы пройти через необходимую стадию выбора партнера и построения собственного гнезда. В некоторых культурах прямо установлено право родителей выбирать партнера своему ребенку, но даже в культурах, имеющих более романтическое представление о браке, ребенок не свободен в выборе брачного

60

партнера. По мере того как юноша начинает отделяться от семьи и серьезно думать о том, чтобы связать свою жизнь с определенной девушкой, родители обоих молодых людей могут стать важным фактором в процессе принятия решения о браке. Даже тогда, когда молодой человек выбирает невесту назло родителям, он все равно не свободен, так как его выбор не является независимым. То, что когда-то считали «невротическим выбором партнера», представляет собой процесс, в котором принимает участие вся семья.

Для многих молодых людей помощь профессионального психотерапевта представляет собой церемонию посвящения. В ходе нее устанавливаются отношения со сторонним для родительской семьи человеком, который хочет помочь им достичь независимости и зрелости. Это один из способов, с помощью которых общество может помочь освободить молодого человека от жесткой организации его родительской семьи для того, чтобы он смог создать собственную семью.

Если психотерапия проходит успешно, она выталкивает молодого человека в жизнь, где он может реализовать максимум своих возможностей. Если психотерапия не удалась, человек становится периферической особью, и психотерапия усугубляет это. Чем более резким является вмешательство психотерапевта, — например, если он настаивает на госпитализации или длительном лечении — тем прочнее пристанет к молодому человеку ярлык «особой» личности. И это, конечно, скорее ухудшает, чем улучшает его ситуацию. Длительное лечение может разносторонне нарушить нормальную жизнь человека: продолжается финансовая опека родителей над ребенком, семья приучается доверять «оплаченным» отношениям вместо естественных и так далее. Длительная психотерапия создает особую категорию подростков, сосредоточенных на осознании того, что они делают, вне зависимости от того, что они

61

делают, причем идеология объяснения своих поступков у них весьма ограничена.

По мере развития психотерапии уточнялись ее цели и совершенствовались ее техники. Самое крупное изменение произошло тогда, когда стало понятным, что всех подростков и юношей с проблемами нельзя вылечить с помощью одного метода. Каждая личность находится в уникальном контексте, и психотерапевт должен быть достаточно гибким, чтобы приспособиться к любой ситуации. Лечение многих людей начинается тогда, когда они чувствуют, что не могут жить и работать так, как им хотелось бы, и они ставят цель, а психотерапевт должен помочь им достичь эту цель. Часто бывает так, что и психотерапевт и пациент сформулировали цель, но в ходе лечения появляется третья цель, и это происходит неожиданно для обоих.

Работающий с молодежью психотерапевт должен обладать достаточной мудростью, чтобы направлять процесс и не стремиться «приспособить» молодого человека к своему восприятию жизни. Обычно молодые люди женятся и воспитывают детей, но многие представители молодого поколения, не избравшие этот путь, могут жить совершенно нормально. Если молодой человек обращается к психотерапевту из-за того, что хочет жениться или сделать карьеру, но не может, — долг психотерапевта помочь ему в этом. Если же он выбирает другой образ жизни, то навязывать

ему свой путь только потому, что таково «приемлемое» поведение — просто нереалистично. Это может блокировать весь терапевтический процесс. К счастью, наша американская культура достаточно разнообразна, чтобы позволить людям жить не только так, как это предписывают нормы обычной семьи среднего класса, живущей в пригороде.

Если клиницист убежден в том, что цель психотерапии — богатство и разнообразие человеческой жизни, он в большей степени будет стремиться развивать спо-

62

собы жизни, подходящие для каждого конкретного человека, а не приводить образ жизни пациента в соответствие с социально приемлемым образцом. Психотерапевт должен осознать тот факт, что ограниченность жизни многих подростков обусловлена тем, что им не удалось выпутаться из своих семейных связей. Многие молодые люди становятся аутсайдерами потому, что разделяют молодежную культуру, находящуюся в поисках альтернативных способов жизни; другие же становятся аутсайдерами потому, что их функцией в семье является олицетворение неудачи. Они реагируют не на своих сверстников, а на то, что могло бы произойти в семье, если бы они выбрали более традиционный образ жизни. И несмотря на видимость того, что они сделали свободный выбор, на самом деле они всего лишь беспомощно реагируют на семейную ситуацию. Говорить с ними о возможности иного образа жизни — все равно, что говорить с узником о том, как он мог бы использовать свою свободу. Для психотерапевта трудность здесь состоит в том, чтобы определить природу ограничений, препятствующих тому, чтобы молодой человек начал вести более сложную и интересную жизнь. Часто это невозможно определить, не встретившись со всей семьей.

Молодые люди могут избегать вступления в брак по причинам, которые кроются внутри родительской семьи. Но точно так же они могут стремиться к преждевременному браку, пытаясь освободиться от сковывающих их отношений в родительской семье. Очень часто задачей психотерапевта может быть предотвращение такого преждевременного брака, чтобы молодой человек не переходил на следующую стадию развития, не будучи осведомленным о разнообразии способов жизни.

Подход Эриксона к решению проблем, возникающих на стадии ухаживания, описан в третьей главе.

Стратегии семейной, терапии

63

Брак и его следствия

Важность церемонии брака не только для новобрачных, но и для всей семьи становится все более очевидной по мере того, как молодежь от нее отказывается. Ритуал, который может показаться молодым людям поверхностным, бывает важной пограничной чертой между стадиями. Этот ритуал может помочь каждому члену семьи сделать переход к новым отношениям друг с другом. Во многих культурах церемонии, сопутствующие рождению, наступлению половой зрелости, браку и смерти, являются неприкосновенными, так как считаются критическими точками стабильной жизни.

Какими бы ни были отношения молодой пары до брака, брачная церемония меняет эти отношения непредсказуемым образом. Для многих пар медовый месяц и период до рождения ребенка — самая счастливая пора за всю супружескую жизнь. Для других дело обстоит совсем не так — возникают сильные стрессы, поражающие семейные узы или вызывающие психическое расстройство фактически еще до начала семейной жизни.

Сама по себе цель некоторых браков может привести к тому, что нарушения семейной жизни начнутся с первых моментов существования семьи. Например, молодые люди, поженившиеся главным образом потому, что не хотели больше жить дома, могут обнаружить, что раз они уже поженились, то цель брака достигнута и основания для него исчезли. Из своей семьи они уже ушли, но у брака не было другой цели, и для продолжения брака надо бы найти какую-либо иную цель. Иллюзии на счет того, каким должен быть брак, часто оказываются весьма далекими от реальности.

Хотя заключение брака имеет для каждого сугубо личное значение, прежде всего оно символизирует, что молодые люди посвящают друг другу свою жизнь. В наше время легких разводов брак может быть просто

64

Милтон Эриксон. Джей Хейли

экспериментом, но в той мере, в какой брак является именно посвящением, молодые люди обнаруживают, что они реагируют друг на друга по-другому. Иногда они чувствуют, что попались в ловушку, и начинают протестовать; может возникнуть борьба за власть; они могут обнаружить в себе желание «быть самим собой» и начать вести себя так, как никогда не вели себя раньше и совершенно не так, как ожидают их супруги. Заключение брака освобождает молодых людей от необходимости держать дистанцию в общении друг с другом, и это движение навстречу неограниченной интимности может приветствоваться ими, но может также и пугать их. Многие консервативно настроенные молодые люди до сих пор не вступают в добрачные сексуальные отношения, и различные представления о сексе, как и преувеличенные ожидания, могут повлечь за собой разочарования и сексуальные расстройства.

С начала совместной жизни молодые супруги должны установить огромное количество соглашений, необходимых каждой паре, находящейся в близких отношениях. Они должны договориться о том, как они будут взаимодействовать с родительскими семьями, с друзьями, и как будут вести хозяйство, и каковы тонкие и выраженные различия между ними как личностями. Неявно или открыто они должны решить огромное множество вопросов, о существовании которых они до брака и не подозревали. Они должны решить, где будут жить, в какой степени жена должна влиять на карьеру мужа, можно ли обсуждать друзей супруга, должна ли жена работать или быть домохозяйкой, и кто будет следить за состоянием одежды. Представления о браке и жизнь в браке — две совершенно разные вещи.

Вырабатывая новые отношения, молодая пара должна найти также способы взаимодействия в случае несогласия. Очень часто в самый ранний период молодожены избегают противоречий и критики потому, что хотят сохранить благожелательную атмосферу в семье

65

и не хотят задеть чувств другого. Со временем эти скрытые противоречия растут, и супруги обнаруживают, что все время находятся на грани ссоры и почему-то легко и сильно раздражаются друг на друга. Иногда такие необсуждаемые вопросы фактически с самого начала встроены в брак. Но все чаще кто-то проявляет минимальное несогласие, другой отвечает тем же, разгорается ссора, в которой всплывают на поверхность те области взаимодействия, которые ранее открыто не обсуждались. Часто такая ссора пугает обоих возникновением неожиданных эмоций, и, заканчивая ссору, они клянутся никогда не ссориться снова. Но необсуждаемые вопросы снова накапливаются, создавая напряжение, и от любой искры может возгореться пламя, и ссора вновь повторится. В этом процессе пара вырабатывает собственные способы взаимодействия в случае несогласия. Иногда эти способы не удовлетворяют обоих супругов потому, что ведут к возрастанию недовольства, которое впоследствии воспринимается как неудовлетворенность браком. Например, пара может прийти к выводу, что противоречие исчезнет только тогда, когда один партнер подчинится другому в большей степени чем ему того бы хотелось. Именно в этот ранний период мужа и жены обучаются манипулировать друг другом как с помощью слабости и болезни, так и с помощью силы.

На большинство решений, которые молодая пара принимает в ранний период своей совместной жизни, влияет не только их опыт, вынесенный из родительской семьи, но и текущие взаимоотношения с родительской семьей. Эти связи являются неотъемлемой частью семейной жизни. Каждый из молодых людей должен сделать шаг от зависимости от родителей к новым независимым отношениям с ними. Их отношения должны превратиться в отношения между взрослыми людьми.

Принимая решения относительно своей семейной жизни, молодые люди не могут избежать родительско-

3 М. Эриксон, Дж. Хейли

66

го влияния. Например, родители в значительной степени влияют на то, будет ли жена работать и где молодые будут жить. Молодой паре лучше бы установить территорию, относительно независимую от родительского влияния, а родителям, в свою очередь, изменить отношение к детям, после того как те создали свою собственную семью. Обильная помощь, так же как и жесткий контроль, может повредить. Если родители продолжают поддерживать семью деньгами, это может служить скрытым или явным указанием на то, что они имеют право контролировать образ жизни молодой семьи. Финансовая поддержка может быть как полезной, так и вредной, и

при этом возникает много вопросов. Давать ли деньги наличными или в виде подарков? Одному члену семьи или другому (или обоим)? Даются деньги свободно или со скрытой критикой (что особой необходимости в них нет)? Вмешательство родителей может внести в брак раскол, причем весьма часто без осознания того, что же именно вызывает неприятные чувства. В случае конфликта с родителями мужа или жены у молодой пары могут развиваться симптомы психической болезни. У жены, чей муж не может предотвратить вмешательство своей матери в дела молодой семьи, могут появиться симптомы, и это будет одним из способов, с помощью которых она может приспособиться к данной ситуации. Некоторые пары пытаются защитить независимость своей территории, делая ее совершенно независимой от своих родителей. Они полностью обрывают связи с родителями. Обычно такие попытки кончаются провалом и содействуют разрушению брака, поскольку искусство семейной жизни предполагает достижение независимости в сочетании с сохранением эмоциональных связей с родственниками.

Рождение ребенка и взаимодействие с ним

Увлекательность брака состоит, в частности, в том, что, по мере разрешения проблем одной стадии, начина-

67

ется следующая стадия со своими собственными возможностями. Молодая пара, создавшая новые удовлетворительные отношения друг с другом, обнаруживает, что рождение ребенка ставит новые проблемы и старые способы взаимодействия уже не годятся. Для многих пар период ожидания и рождения ребенка очень приятен, для других же этот период чреват стрессами, которые принимают различные формы. У жены могут начаться эмоциональные нарушения во время беременности, или могут возникнуть таинственные болезни, способные помешать доносить ребенка до положенного срока, или же после рождения ребенка она начинает вести себя странно и непредсказуемо. Возможно также, что не только жена, но и муж или кто-то из родителей жены или мужа после рождения ребенка изменит свое поведение.

«Причину» изменения поведения кого-то из членов семьи после рождения ребенка определить трудно, поскольку с появлением нового члена семьи ломаются многие старые взаимоотношения. Молодые люди, считавшие свой брак экспериментом, обнаруживают, что теперь расстаться им будет гораздо труднее. Другие пары, считавшие до этого, что они посвятили друг другу всю свою жизнь, обнаруживают, что после рождения ребенка оказались как бы в ловушке, и впервые у них возникает ощущение хрупкости их брачного контракта.

Игра, в которую играла молодая пара до рождения ребенка, была игрой для двоих. Они научились взаимодействовать друг с другом и нашли способы разрешения многих проблем. С рождением ребенка автоматически образуется треугольник, и это не треугольник с человеком извне или членом расширенной семьи. Может развиться ревность нового типа, если один из супругов чувствует, что другой больше привязан к ребенку, чем к нему. Многие проблемы супруги начинают теперь решать через ребенка: он становится и козлом отпущения, и оправданием новых проблем, равно как и

68

Милтон Эриксон. Джей Хейли

старых, до сих пор нерешенных. Мужья и жены, находящиеся на грани развода, могут сейчас прийти к выводу, что им лучше остаться вместе для блага ребенка. Жены, и прежде неудовлетворенные браком, могут теперь решить, что их состояние обусловлено ребенком. Например, больная психозом мать восемнадцатилетней девушки жаловалась, что ее дочь всегда стояла между ней и ее мужем, и в доказательство она приводила строки из своего письма, которое было написано, когда дочке было несколько месяцев. В этом письме она писала мужу, что он всегда объединяется с дочерью против нее. Если ребенок играет в треугольнике подобную роль, то, когда он вырастает и пытается покинуть дом, возникает кризис, поскольку супружеская пара оказывается перед необходимостью взаимодействовать друг с другом непосредственно, без ребенка, игравшего роль инструмента. И вновь актуальными становятся проблемы, которые не были решены в свое время, давным-давно, еще до рождения ребенка.

Зачастую брак заключается поспешно из-за беременности. В этом случае молодые люди вообще не имеют опыта жизни вдвоем. Брак начинается и продолжается как жизнь в треугольнике, пока ребенок не вырастет и не уйдет из дома. Порой все это не вызывает проблем. В иных же случаях ребенок становится единственным оправданием брака, и его обвиняют во всех внутрисемейных конфликтах.

Само рождение ребенка приводит к объединению двух семей. Это событие создает бабушек и дедушек, дядей и тетей с обеих сторон. С рождением ребенка меняется даже сама процедура взаимных визитов. Семьи могут ссориться из-за того, как назвать ребенка, как его обучать и воспитывать, какая из семей должна влиять на него больше и так далее. Очень часто в расширенной семье брак рассматривается как временный, но только до момента появления ребенка. Возможность или факт появления ущербного ребенка может оживить по-

69

тенциальные сомнения в полноценности всех ветвей семьи, и это тоже можно использовать как оружие в борьбе между семьями.

С рождением ребенка молодая пара, с одной стороны, несколько отдаляется от своих родителей, но, с другой стороны, оказывается еще более опутанной сетями семьи. Став родителями, они в большей мере проявили себя как взрослые люди, но сам ребенок заново вовлекает их в сложное взаимодействие со всеми родственниками по мере того, как старые связи разрушаются, а новые возникают. Если в этот период возникает стресс, он часто выливается в форму симптомов, от которых страдает один из супругов, однако весьма часто оказывается, что лечить надо не того человека, который страдает от симптомов. Болезни жены могут быть просто реакцией на мужа, который в связи с предполагаемым появлением ребенка чувствует, что попал в ловушку. Или же она может реагировать таким образом на кризис в расширенной семье. Если молодая семейная пара нормально пережила период рождения ребенка, многие последующие годы она будет занята уходом за ним и его воспитанием. Каждый новый ребенок изменяет общую ситуацию — вместе с ним появляются новые проблемы, равно как и обостряются старые. Радость, которую приносят дети, часто уравновешивает переживания от множества проблем, с которыми сталкиваются родители. Обычно они учатся справляться с ними самостоятельно, так как не желают использовать те методы воспитания, которые когда-то применялись к ним.

На этой стадии ухода за маленькими детьми особые проблемы возникают у женщины. Она с нетерпением ждала появления ребенка, и это было для нее ожиданием самореализации. Но уход за малышами может стать и причиной крушения надежд. Обученные и подготовленные к взрослому образу жизни, молодые матери вдруг обнаруживают, что они отрезаны от мира взрос-

70

лых и снова замкнуты в мире детей. В противоположность им мужья остаются в мире взрослых и имеют возможность наслаждаться общением с детьми, приобретая дополнительные измерения в своей жизни. Жена же, у которой единственными собеседниками становятся дети, чувствует себя дискомфортно, награждая себя ярлыком «всего-навсего» жены и матери. Страстное желание участвовать в мире взрослых (к чему она хорошо подготовлена) может служить причиной возникновения у нее чувства неудовлетворенности и зависти по отношению к деятельной жизни мужа. И брак может начать разрушаться по мере того, как у жены будут возрастать требования относительно помощи по уходу за ребенком, а у мужа будет возникать чувство, что жена и ребенок мешают его работе. Иногда мать может даже преувеличить важность ухода за ребенком, порождая у ребенка эмоциональные проблемы, которым она может впоследствии посвящать все свое внимание. Задачей психотерапевта в этом случае является решение проблем ребенка посредством освобождения матери от вовлеченности в его проблемы. Психотерапевт должен в этом случае помочь матери начать вести образ жизни, в большей мере удовлетворяющий ее.

Хотя период ухода за маленькими детьми довольно труден, все же чаще всего семьи сталкиваются с проблемами при поступлении ребенка в школу. Раньше ребенку, отказывавшемуся посещать школу, обычно разрешали оставаться дома и предписывали индивидуальную психотерапию, ожидая его выздоровления и возвращения в школу; но зачастую вместо этого он все больше и больше отставал от сверстников. С появлением терапии, ориентированной на семью, ребенка стали чаще оставлять в школе, пытаясь воздействовать на ситуацию в целом, осознавая, что проблема может крыться как в школе, так и в семье (или же — и там, и там).

В этом возрасте дети очень чувствительны к происходящему в семье, к тому же теперь они вовлекаются и

71

во внесемейную жизнь. Конфликт между родителями, касающийся воспитания ребенка, может стать более явным, так как результат их воспитательной деятельности оказывается объектом

всеобщего обозрения. В связи с поступлением ребенка в школу родители впервые лицом к лицу сталкиваются с тем фактом, что ребенок когда-нибудь вырастет и покинет дом, а они останутся наедине друг с другом.

Именно на этой стадии структура семьи становится наиболее прозрачной для психотерапевта, так как вся она отражается в проблеме ребенка. Способы общения в семье становятся к тому времени стереотипными, и определенные их структуры бывают неприспособленными к ситуациям пребывания ребенка вне семьи. Некоторые типы неадекватных структур встречаются очень часто, и все они обусловлены прерыванием связи поколений внутри семьи. Наиболее распространенная проблема состоит в том, что мать постоянно объединяется с ребенком против отца, протестуя по поводу его излишней строгости к ребенку; протест отца при этом направлен против того, что мать слишком балует ребенка. В таком треугольнике родители стараются спасти ребенка друг от друга, предоставляя ребенку возможность объединиться с тем, с кем ему выгодно объединиться в данный момент. Этот треугольник можно описать по-разному.

Один из полезных способов описания состоит в том, чтобы рассмотреть мать, как «излишне вовлеченную» в проблемы ребенка. Очень часто мать хочет помочь ребенку, но вместе с тем она и раздражена на него, будучи фрустрированной в своих попытках справиться с его проблемами. Отец находится скорее на периферии взаимодействия. Если он вмешивается, чтобы помочь матери, она нападает на него, и он снова отходит в сторону, а мать по-прежнему не может справиться с ребенком. Этот стереотип взаимодействия прокручивается бесконечно, препятствуя созреванию и взрослению

12

Милтон Эриксон, Джей. Хейли

ребенка и не позволяя матери отвлечься от проблем ребенка и жить более самостоятельно. По мере того как этот стереотип продолжает проигрываться, ребенок становится средством общения в случае тех проблем, которые они не могут обсудить открыто. Например, если в семье никогда не поднималась открыто проблема мужественности отца, мать может поднять вопрос о том, не слишком ли их сын похож на девочку, в то время как отец может настаивать на том, что мальчик достаточно мужествен. Ребенок реагирует на это следующим образом: он объединяется с матерью, проявляя в своем поведении женские черты, чтобы обеспечить мать аргументами в этом споре, и вместе с тем ведет себя достаточно мужественно, чтобы поддержать отца. Ребенок в данном случае производит впечатление неосведомленного о том, какого же он пола на самом деле, поскольку в этом треугольнике он играет роль метафоры. Когда ребенок оказывается во внесемейной среде, устойчивые стереотипы поведения оказываются под угрозой, и симптомы ребенка могут указывать на то, что семья испытывает трудности при переходе на следующую стадию своего развития.

Этот треугольник может возникнуть даже тогда, когда родители разведены, поскольку формальный развод не обязательно изменяет тип проблемы. Если мать, воспитывающая ребенка одна, предъявляет его как проблему, внимательный психотерапевт учитывает то, что в ситуацию может быть вовлечен и бывший муж, и в этом случае цель психотерапевта — помочь семье действительно освободиться от своего бывшего члена. В семьях без отца типичной структурной проблемой на этой стадии является бабушка, которая постоянно объединяется с ребенком против матери. Если мать молода, бабушка часто относится к ней и к внуку так, как если бы они оба были ее детьми одного возраста, и ребенок оказывается вовлеченным в борьбу матери и бабушки через поколение. Такая структура особенно типична

73

для бедных семей. В семьях среднего класса жена часто расстается с мужем после длительной борьбы с ним за ребенка, но потом мать жены замещает мужа в этой борьбе.

Такая борьба через поколение может стать явной и очевидной только тогда, когда ребенок окажется вовлеченным во внесемейные структуры. Стереотип общения, который до сих пор функционировал достаточно гладко, в этот период может сломаться, и семья обращается к психотерапевту за помощью.

Трудности на зрелой стадии брака

У большинства видов животных семейные единицы из родителей и детей существуют в течение очень короткого промежутка времени. Обычно потомство появляется один раз в год, молодежь вырастает и уходит в мир воспроизводить свой вид, а родители снова зачинают новых детей. У человека же родители продолжают отвечать за своих детей на протяжении многих и многих лет.

Родители продолжают оставаться связанными со своими детьми и после того, как им приходится менять свое отношение к детям, в большей степени относясь к ним как к равным. И в конце концов, когда родители стареют, дети начинают опекать их. Этот факт уникален для человека и требует того, чтобы члены семьи приспосабливались к постоянным изменениям в отношениях друг к другу. По мере изменения отношений в семье пересматриваются и собственно брачные отношения.

Когда мы говорим о проблемах брака, то особенно сосредотачиваемся именно на браке, и это может подтолкнуть к недооценке всех сил вне брака, которые на него влияют. Эта сеть связей, которую мы начертили вокруг семейной пары, простой семьи или семьи отдаленного родства, является принципиальной в нашей

74

дискуссии. Если мы рассмотрим, как влияет на семью материальное положение, вторжения в ее дела чиновников, то станет ясным, что, сосредоточившись лишь на супружеской паре, мы получим весьма ограниченную картину. Если у мужа нет работы и жена получает пособие по безработице, то «семейная проблема» включает в себя способ вмешательства государства в семью. Источник трудностей семейной пары может находиться в поведении свекрови, детей и во многих других областях. Важно всегда учитывать, что семья — это развивающаяся группа, подверженная постоянно меняющимся внешним влияниям, со своей историей и со своим будущим, со своими стадиями развития, равно как и со своими стереотипами, не меняющимися в течение многих лет.

В современной семье пара, прожившая вместе 10-15 лет, сталкивается с проблемами, которые могут быть описаны как с точки зрения личности, так и самой пары или всей семьи. В этот период муж и жена находятся обычно в среднем возрасте. Очень часто это самый лучший период жизни. Муж может испытывать удовлетворение от своей карьеры, жена может радоваться тому, чему обычно радуются женщины ее возраста и положения. Дети теперь требуют меньшего внимания, и у жены появляется свободное время; теперь она может развивать свои способности и делать карьеру. Трудности раннего периода брака со временем преодолеваются, и подход к жизни с возрастом смягчается, становясь более зрелым. В этот период отношения между мужем и женой углубляются и расширяются. Стабилизируется отношение к родственникам и друзьям. Трудности воспитания маленьких детей позади, и теперь можно с удовольствием понаблюдать за тем, как развиваются и удивительным образом проявляют себя подростки.

Психотерапевт встречается со всеми, кто находится на этой стадии развития, конечно, не тогда, когда у них все идет хорошо, а тогда, когда у них все идет плохо.

75

Для части семей это очень трудное время. Муж в этот период своей жизни может ясно понять, что мечты и амбиции юности неосуществимы. Эта разочарованность может влиять на всю семью, и особенно на жену. Или наоборот, муж достигает гораздо большего, нежели ему мечталось, и в то время как на работе к нему относятся с необычайным уважением и почтением, жена продолжает вести себя по-прежнему. Отсюда могут возникать обиды и конфликты. Один из самых тяжелых конфликтов состоит в том, что мужчина, достигший среднего возраста и высокого социального статуса, становится более привлекательным для молодых женщин, в то время как его жена, для которой физическая привлекательность гораздо более важна, чувствует, что стала менее привлекательной для мужчин.

Когда все дети пошли в школу, жена чувствует, что она должна как-то изменить свою жизнь. Теперь, когда у нее есть свободное время, она может вспомнить, что в юные годы она хотела сделать карьеру, но сейчас она уже не уверена в своих способностях. Социальная установка, состоящая в том, что быть домохозяйкой и матерью недостаточно, превращается в проблему по мере того, как подростки нуждаются в матери все меньше и меньше. Время от времени она начинает чувствовать, что тратит свою жизнь понапрасну, и ее социальный статус снижается одновременно с повышением социального статуса мужа.

К этому моменту своего совместного существования, супруги уже решили много проблем и выработали довольно устойчивый и часто ригидный и повторяющийся способ взаимодействия друг с другом. Стабильность в семье поддерживается к этому времени с помощью сложных стереотипов взаимодействия, используемых как для разрешения проблем, так и во избежание столкновения с ними. По мере того как дети подрастают и семья подвергается изменениям, наработанные стереотипы могут становиться неадекватными, и в связи с этим

76

возникают кризисы. Иногда это превращается в усиление проблемного поведения — такого, например, как пьянство или жестокость по отношению к супругу, — и это достигает нестерпимого уровня. И тогда один из супругов или оба начинают чувствовать, что, если им хочется быть менее несчастными, то расстаться надо прямо сейчас, не дожидаясь, пока подрастут дети.

Зрелые годы брака склоняют супружескую пару к решению вопроса о том, стоит ли им дальше оставаться вместе или лучше каждому идти своей дорогой. Этот период, когда дети реже бывают дома, заставляет родителей еще раз осознать, что в конце концов все дети покинут дом, и они останутся наедине друг с другом. Во многих случаях супруги решают жить вместе только для блага детей, и когда они видят, что дети взрослеют и момент расставания с ними приближается, они вступают в мир супружеских мучений. В этот период могут возникать очень сильные напряжения в отношениях между супругами и даже разводы, хотя многие кризисы семья преодолевает благополучно. Большинство кризисов семья переживает тогда, когда кто-то вступает в семью или покидает ее. В зрелый же период семья не меняет своего состава, но в каком-то смысле он все же меняется, так как дети взрослеют.

Подростковый кризис можно рассматривать как внутрисемейную борьбу за поддержание прежнего иерархического порядка. Например, мать может выработать определенные способы общения с дочерью как с ребенком, и вместе с тем у нее могут присутствовать стереотипы общения с женщинами как с соперницами. Когда же дочь подрастает и может представлять собой женщину-соперницу, устойчивое отношение матери к дочери нарушается. Отец ощущает себя между женой и взрослой дочерью, как в ловушке. Подобный же конфликт возникает тогда, когда мальчик превращается в молодого мужчину, и отец должен взаимодействовать с ним и как со своим сыном, и как со взрослым

77

мужчиной. Возникающие в целях стабилизации семьи симптомы могут возникать как у родителей, так и у детей, но данный конфликт гораздо чаще, чем в другие периоды, возникает именно благодаря проблемам, существующим в отношениях между супругами.

Разрешить проблему, возникшую на зрелых стадиях брака, может оказаться гораздо сложнее, чем в ранние годы брака, когда молодая пара еще неустойчива и находится в процессе создания стереотипов взаимодействия. В зрелый период стереотипы общения сформировались и стали привычными. Очень часто супружеская пара, испытывая новые способы согласования различий, возвращается к старым стереотипам, несмотря на все их неудобство. Один из типичных способов стабилизации брака — использование детей в качестве средства общения. В этом случае кризис возникает тогда, когда дети покидают дом, и супруги остаются наедине друг с другом.

Отлучение родителей от детей

Когда взрослые дети начинают покидать дом, каждая семья испытывает кризис, и последствия этого кризиса разнообразны. Часто супруги переживают этот период очень тяжело, но по мере выработки новыми способами взаимодействия, их семейная жизнь нормализуется. Они успешно разрешают свои конфликты и позволяют детям выбирать себе партнеров и карьеру. Сами же они начинают осваивать роли бабушек и дедушек. В семьях, где только один родитель, уход ребенка может восприниматься как начало одинокой старости, но эту потерю можно успешно пережить и найти в жизни новые интересы. Пройдет ли этот процесс отлучения нормально или нет, зависит, с одной стороны, от серьезности возникающих в это вре-

78

Милтон Зрыксон. *Лже* Хейлы

мя проблем и, с другой стороны, от помощи, которую можно в этот момент получить.

Во многих культурах отлучение родителей от детей и детей от родителей сопровождается церемонией, которая определяет ребенка, как только что созданного взрослого. Такая инициация дает ребенку новый статус и требует от родителей нового отношения к нему. В семьях американского среднего класса такая четкая разграничительная черта отсутствует; в нашей культуре нет способа констатации факта, что подросток превратился во взрослого человека. Школьный выпускной вечер в какой-то мере выполняет такую функцию, но чаще всего это только промежуточная ступень — ведь дальше следует поступление в колледж, а во время учебы в колледже родители продолжают поддерживать детей. И даже брак в тех случаях, когда родители продолжают поддерживать молодую семью, не является констатацией факта расставания детей и

родителей и не является церемонией, завершающей отлучение детей от родителей.

В некоторых семьях конфликт достигает максимальной остроты, когда самый старший ребенок покидает родительский дом, в других же семьях обстановка становится все хуже по мере того, как уходят все более младшие дети. В иных же семьях конфликт достигает максимума перед тем моментом, когда самый младший ребенок должен оставить семью. Во многих случаях родители, которые успешно расставались со многими детьми, вдруг остро ощущают напряжение, когда критического возраста достигает определенный ребенок. В таких случаях оказывается, что этот ребенок играл в семье особо важную роль. Возможно, именно посредством этого ребенка родители общались друг с другом, либо забота о нем и любовь к нему сплачивала их.

Проблема супругов в этот период может состоять в том, что после ухода детей они обнаруживают, что им нечего сказать друг другу и ничего общего у них не

19

осталось. В течение многих лет они ни о чем, кроме детей, не говорили друг с другом. Иногда супруги начинают спорить о том же, о чем спорили, когда дети еще не родились. Поскольку эти проблемы не были решены, а были отложены в связи с рождением детей, они снова всплывают на поверхность. Часто такой конфликт приводит к тому, что супруги разъезжаются или разводятся, что постороннему наблюдателю может показаться трагичным. Если же конфликт очень глубок, могут случиться попытки убийства или самоубийства.

Представляется, что люди чаще всего заболевают шизофренией где-то в возрасте около двадцати лет, то есть тогда, когда им предстоит покинуть дом, и тогда, когда семья дезорганизована. Юношеская шизофрения и другие тяжелые нарушения психики могут представлять собой способы разрешения семейной проблемы на этой стадии жизни. Когда ребенок и родители не могут больше выносить изоляцию друг от друга, тогда эта опасная изоляция может быть устранена, если с ребенком начнет происходить что-то плохое. Становясь социально неприспособленным благодаря болезни, ребенок остается в кругу семьи. Родители могут продолжать использовать ребенка как источник разногласий или, наоборот, совместной заботы, и необходимость взаимодействовать друг с другом непосредственно отпадает. Ребенок может продолжать участвовать в треугольнике борьбы между родителями, предлагая себя и свою «психическую болезнь» в качестве оправдания всех трудностей.

Когда родители приводят подростка или юношу к психотерапевту, врач может сосредоточиться на нем и предписать ему индивидуальную психотерапию или госпитализировать его. Если делается так, родители несколько успокаиваются, ребенок же проявляет свою болезнь в более острой форме. Эксперт в данном случае замораживает семью на данной стадии развития, привешивая ребенку «ярлык» и относясь к нему, как к

80

«пациенту». Родители теперь не должны разрешать свой конфликт и переходить на следующую стадию развития своего брака. Ребенок также не должен более искать и устанавливать близкие взаимоотношения с кем-либо вне семьи. Если психотерапевт это сделал, ситуация остается стабильной до тех пор, пока ребенку не становится лучше. Если он становится более «нормальным» и всерьез намеревается вступить в брак или преуспеть в том, чтобы содержать себя материально, семья вновь оказывается на стадии, когда ребенок должен покинуть дом, и конфликт возникает снова. Реакция родителей на этот новый кризис может состоять в том, чтобы прекратить индивидуальную психотерапию или вновь госпитализировать ребенка из-за рецидива, таким образом возвращая семье устойчивость. По мере повторения этого стереотипа ребенок становится «хронически больным». Часто психотерапевт воспринимает проблему как противостояние ребенка и родителей, и отождествляется с ребенком, который, по его мнению, является жертвой, чем создает новые трудности для семьи. Сохраняя точно такой же взгляд на семью, врач стационара иногда советует молодому человеку покинуть семью и никогда больше с родителями не встречаться. Такой подход часто терпит неудачу, ребенок снова срывается и продолжает свою карьеру хронически больного.

Мы не знаем в точности, как происходит нормальное расставание взрослого ребенка с родителями. Об отклонениях известно больше: скорее всего ребенок проиграет, если окажется на одном из двух полюсов. Если он покидает семью и пытается сделать это навечно (так, чтобы никогда не видеть родителей снова), его жизнь обычно складывается плохо. Если же в нашей культуре он остается с родителями и позволяет им управлять своей жизнью, его жизнь также

складывается плохо. Он должен отделить себя от своей семьи и вместе с тем продолжать оставаться связанным с ней. Большинство

81

семей оказывается в состоянии поддерживать подобное равновесие, и именно к этой цели стремится современный семейный психотерапевт.

Семейный психотерапевт, к которому приводят юношу в состоянии депрессии, не воспринимает его как основную проблему — он видит всю семейную ситуацию в целом. Его цель заключается отнюдь не в том, чтобы сплотить родителей и детей и заставить их понимать друг друга. Он рассматривает себя как организатора церемонии инициации, взаимодействуя с семьей таким образом, чтобы ребенок в конце концов присоединился к миру взрослых, а родители научились относиться к нему и друг другу иначе. Если психотерапевт освобождает ребенка от семьи и разрешает конфликты, возникшие по поводу расставания, ребенок расстается со своими симптомами и получает возможность выбрать свой собственный путь.

Когда ребенок покидает дом и начинает создавать собственную семью, его родители должны претерпеть одно из крупнейших изменений в жизни — они должны стать бабушками и дедушками. Иногда они оказываются совершенно к этому не подготовленными, если, например, их дети не выполнили соответствующий брачный ритуал. Родители должны научиться тому, как стать хорошими бабушками и дедушками, и создать способы участия в жизни детей, и справиться с той ситуацией, согласно которой они должны остаться дома только вдвоем. Часто именно в этот период они должны пережить потерю собственных родителей.

Изучая семью, мы поняли, что ее развитие представляет собой естественный процесс, благодаря которому трудности разрешаются по мере их возникновения. Например, возьмем рождение внука. Одна мать пошутила, что она рождает все новых детей для того, чтобы характер самого младшего не испортился. Очень часто матери слишком вовлечены в отношения с младшим ребенком, когда он уже достиг критического возраста и

82

должен покинуть дом. Если в это время у старшего ребенка рождается свой ребенок, ее внук, это может освободить ее эмоционально от младшего ребенка и облегчить превращение в бабушку. Если посмотреть на естественный процесс развития семьи именно с этой точки зрения, то станет ясна важность поддержания связи между поколениями. Если молодые люди прерывают контакты со своими родителями, они лишают своего ребенка бабушек и дедушек и затрудняют своим родителям переход на более поздние стадии в их жизненном цикле. Каждое поколение зависит от всех других поколений, и эти связи очень многообразны. Мы начали понимать это, наблюдая распад семьи и прерывание связи между поколениями в наше динамичное время.

Пенсия и старость

Когда родители расстались со своими детьми и установили с ними новые связи, часто наступает период относительной гармонии, который может продолжаться и после ухода супругов на пенсию. Но выход на пенсию может и усложнить их совместное существование, ведь они будут теперь находиться наедине друг с другом круглые сутки. Нередко после ухода мужа на пенсию у жены развиваются симптомы болезни, и психотерапевт тогда должен, скорее, помочь паре в поисках более приятных способов взаимодействия друг с другом, чем сосредоточиться на проблеме, считая, что она заключается только в жене.

Несмотря на то что индивидуальные эмоциональные проблемы пожилых людей могут иметь различные причины, одной из наиболее частых причин является мотив защиты кого-либо. Например, если у жены появляется такой симптом, как невозможность открыть глаза, то ее проблема диагностируется как истерическая, внимание сосредоточено на ней и на той жизненной ситуации, в

83

которой находится лично она. С семейной точки зрения, ее симптом можно воспринять как способ поддержки мужа в период кризиса. Проблема возникла тогда, когда муж вышел на пенсию и почувствовал, что если раньше он жил деятельной жизнью и помогал другим, то теперь его, как ненужный предмет, за ненадобностью засунули на полку. Когда его жена заболела, у него появилась обязанность — он должен способствовать ее выздоровлению. Это стало совершенно ясно, когда жена пошла на поправку — у мужа началась депрессия. И он вновь ожил при

появлении рецидива болезни жены. Компенсирующая функция болезни или симптома, очевидная в любой период жизни, так же важна и на склоне лет, когда супруги остаются наедине друг с другом.

Конечно, со временем один из супругов умирает, а другой должен установить новые связи с родственниками и окружением. На этой стадии расширенная семья сталкивается с необходимостью ухода за старым человеком или с проблемой определения его в дом престарелых. Эта также кризисная точка и не все семьи проходят ее гладко. Так или иначе отношение молодых к своим престарелым родителям становится моделью поведения, которую переймут уже их дети, и так жизненный цикл семьи продолжается дальше.

Глава 3

Период ухаживания: изменение молодого взрослого

Когда молодой человек или юноша становится взрослым, он оказывается включенным в сложную сеть социальных связей, и это требует от него разнообразных способов поведения. Основная задача в это время — преуспеть в ухаживании. Успех здесь зависит от многих факторов:

умения приспособить свое поведение для объединения с людьми своего возраста, достижения к этому времени соответствующего социального статуса, приобретения независимости от своих родителей.

И кроме того, для молодых людей желательно общество достаточно стабильное, позволяющее им завершить процесс ухаживания. В этот период у молодого человека может возникнуть множество проблем, и квалифицированному психотерапевту вполне под силу разрешить некоторые из них.

Трудности, с которыми в этот период может столкнуться молодой человек, проявляются по-разному. Может появиться, например, озабоченность по поводу минимальных физических недостатков, неуклюжесть поведения, нарушение процессов мышления, страх открытого пространства, страх перед противоположным полом и другое. Эти трудности могут выполнять различные функции. Если молодой человек еще не освободился от своей родительской семьи, возникающие проблемы приводят к тому, что он терпит неудачи на работе и при

85

выборе партнера противоположного пола, что заставляет его снова вернуться в родительскую семью. (Этот аспект проблемы будет обсуждаться в главе 8.)

Иногда трудности связаны не с родительской семьей, а с общением со сверстниками. Вне зависимости от того, какую функцию выполняет проблема, цель психотерапии заключается в том, чтобы помочь молодому человеку пройти стадию ухаживания и вступить в брак. Это не означает, что каждый обязательно должен вступать в брак или что, если кто-то не вступает в брак, то это ненормально; но многие молодые люди, обращаясь за помощью к психотерапевту, имеют в виду именно эту цель.

Серия случаев, которую мы здесь вам предлагаем, должна проиллюстрировать подход Милтона Эриксона к разрешению некоторых проблем молодых людей, находящихся на этой стадии своего индивидуального развития. Молодых людей, которые обращаются за помощью в этот период, можно разделить на две группы. Первая группа — те, кто только начинает выпадать из нормального потока жизни, а вторая — те, кто уже стал периферической особью и без всякого сомнения представляет собой социального изгоя.

Независимо от того, к какой группе принадлежит молодой человек, Эриксон стремится вернуть его к работе и любви. Обычно он никогда не говорит с пациентами об их прошлом и не помогает им понять причину их затруднений. Его общий подход состоит в том, чтобы принимать способ поведения молодого человека, побуждая его вместе с тем к таким мыслям и действиям, которые могли бы привести к преобразению. Конкретные приемы, используемые Эриксоном в каждом отдельном случае, крайне разнообразны, и это позволяет ему оставаться открытым по отношению к каждому новому пациенту, изобретая в каждом случае все новые способы вмешательства. В одном случае он может применить гипноз, чтобы сменить течение мыслей,

86

Милтон Эриксон, Лжей. Хейли

в другом он может сосредоточиться на том, чтобы довести проблему до абсурда, и в третьем он может предписать пациенту совершение каких-то весьма специфических действий.

Однажды к нему обратился молодой человек, страдающий астмой. Он находился в сильной эмоциональной зависимости от своей матери. Эриксон рассказывает:

Этот бедный пациент был маменькиным сыночком, а она — милой мамой, которая может принести ему бутерброд, стакан воды, салфетку. Я настоял на том, чтобы молодой человек поступил на работу в банк (он совершенно не интересовался банковским делом). Затем я встречался с ним периодически: сначала — один раз в неделю, потом — раз в две недели, раз в три недели. Каждый раз я спрашивал его о какой-либо детали банковского дела, зная, что он может ответить на этот вопрос. Ему очень нравилось рассказывать мне об этом. Каждый раз, когда он делал на работе какую-нибудь ошибку, я интересовался той процедурой, с помощью которой ошибка была исправлена, но я никогда не спрашивал о том, как и почему была совершена ошибка. Как была исправлена ошибка? Как вел себя и что делал человек, который помогал тебе исправить ошибку?

Через некоторое время он стал относиться к банковскому делу прямо-таки с энтузиазмом, рассматривая его как очень приятный способ заработать деньги на обучение в колледже (до этого он в колледж не собирался). Свою астму он воспринимал теперь как недоразумение и всю энергию вкладывал в подготовку к учебе в колледже.

Работая с молодыми людьми, Эриксон обычно не истолковывал их страхи и не фиксировался на них. Он сосредотачивался на том, чтобы произвести преобразования и расширить мир молодого человека, а не

87

на том, чтобы дать ему знания о его недостатках. Подход Эриксона предполагает действия, влекущие за собой положительные изменения.

Чтобы преуспеть в работе и уходе за собой, молодому человеку нужно быть относительно подвижным. Если кто-то не может перемещаться с места на место или входить в определенные здания, то он будет социально неполноценным в наше быстро меняющееся время. Похоже, что только для людей заселенное пространство можно определить как беспредельное.

Иногда страх находиться в определенной области пространства определяют как фобию, но Эриксону такое определение не нравилось. Например, рассказывая о молодом человеке, выполнявшем работу намного ниже своих способностей, передвигавшемся только по тихим улицам и неспособном посещать многие общественные места, Эриксон сказал:

Почему мы должны трактовать это как страх перед определенными районами и зданиями? В данном случае молодой человек последовательнейшим образом избегает женщин, и при такой матери он имеет причину поступать таким образом.

Я ничего не сказал ему о страхе, который он испытывает перед женщинами. Я проявил интерес к его телу и подробно обсудил с ним, какая квартира должна быть у мужчины с такой мускулатурой, силой и мозгом, какие у него. Он переехал на другую квартиру и стал жить отдельно от матери.

Мы обсуждали его бицепсы и другие мышцы, и он не мог не начать гордиться также и тем, что было между ними. По мере того как изменялся к лучшему его собственный образ, изменялось и его поведение. Зачем мне было ему говорить, что он боится женщин? Он больше их не боится. Он женился.

Вот еще один пример того, как Эриксон действовал в случае ограничения свободы передвижения клиента

88

в пространстве. Один молодой человек не мог переходить через дорогу, и это касалось только определенных улиц, и он также не мог входить в определенные здания без того, чтобы сразу вслед за этим не потерять сознания. В особенности это касалось одного ресторана, который мы назовем здесь «Голосистым Петухом». Он избегал и многого другого, включая женщин. Доктор Эриксон рассказывает:

Я пришел к выводу, что могу разрешить проблему этого молодого человека, связанную с посещением этого ресторана, и тем самым могу помочь ему преодолеть и другие страхи, особенно перед женщинами. Я спросил его, как бы ему понравилось посещение этого ресторана, и он ответил, что, как только он туда войдет, обязательно потеряет сознание. Затем я описал ему разные типы женщин: молодую наивную девушку, разведенную женщину, вдову, пожилую женщину. Они могли быть привлекательными и непривлекательными, и я спросил его о том, какая из этих женщин была бы для него наиболее неприятной. Он сказал, что о молодой наивной девушке не может быть и речи, но самое неприятное, что он мог бы себе вообразить, это обед с

привлекательной разведенной женщиной.

Я сказал ему, чтобы он повел меня и мою жену в «Голосистого Петуха» пообедать, и предупредил его, что с нами будет кое-кто еще. Это может быть, сказал я ему, молодая девушка, разведенная женщина, вдова или пожилая женщина. Он должен заехать за мной во вторник в 7 часов. Я сказал, что машину поведу я, так как не хочу, чтобы он был за рулем в тот момент, когда он начнет терять сознание.

Он приехал в 7 часов, и я заставил его ждать в напряжении, пока этот «кое-кто еще» не прибыл. Конечно, я пригласил зайти к нам в 7.20 очень привлекательную молодую разведенную женщину. Она была из тех очаровательных людей, с которыми очень легко общаться, и когда она вошла, я попросил его пред-

89

ставиться. Он справился с этим, и я рассказал этой женщине о наших планах. «Этот молодой человек, — сказал я, — собирается пригласить нас пообедать в «Голосистом Петухе».

Мы сели в мою машину, доехали до ресторана, и я поставил машину на стоянку. Выходя из машины, я сказал молодому человеку: «Вот площадка, усыпанная гравием — довольно хорошее место, чтобы упасть и потерять сознание. Вы предпочитаете это место или найдете лучше?» Он ответил: «Я боюсь, что это случится, как только мы подойдем к входной двери». Мы почти дошли до двери, когда я сказал: «Вот хорошая пешеходная дорожка, но если вы упадете здесь, то здорово расшибете голову. Может, все-таки там?» Постоянно заставляя его одно за другим отвергать мои предложения, я не давал ему возможности выбрать такое место, где бы ему захотелось упасть.

Он не упал в обморок. Он сказал: «Не могли бы мы занять столик, который стоит близко от двери?» Я ответил: «Мы сядем за тот столик, который выберу я». Мы прошли через весь зал в дальний угол, где было небольшое возвышение, на котором стоял столик. Разведенная женщина села рядом со мной и в ожидании официанта, она моя жена и я вели оживленный разговор, совершенно непонятный для молодого человека, при этом еще и смеясь от всей души. У этой женщины была степень магистра, и мы обсуждали вещи, определенно превышающие понимание этого молодого человека и звучавшие для него весьма загадочно.

Мы втроем чувствовали себя прекрасно, молодой человек же был явно не в своей тарелке, и с каждым моментом ему становилось все хуже и хуже. К нашему столику подошла официантка, и я вступил с ней в перебранку. Это была очень шумная ссора. В конце концов я потребовал хозяина ресторана, и, когда он подошел, я затеял ссору и с ним. Молодой человек был растерян до крайности. Ссора достигла своего

90

пика, когда я потребовал отвести меня на кухню. Когда мы там оказались, я объяснил ситуацию так, что я разыгрываю своего друга, и попросил их помочь. Официантка стала почти швырять блюда на стол.

Когда молодой человек поел, я попросил его, чтобы он доел все до конца, все кусочки до последнего. Ко мне присоединилась и разведенная женщина, комментируя это так: «Хорошо бы вам прибавить в весе».

Он пережил все это и отвез нас домой. Я слегка подтолкнул молодую женщину, и она сказала: «Вы знаете, у меня сейчас появилось настроение потанцевать». Молодой человек едва-едва умел танцевать, с трудом научившись этому в старших классах школы. И он пошел с ней на танцы...

На следующий вечер молодой человек пригласил своего друга пообедать в «Голосистом Петухе». После всего того, что уже с ним случилось, было нечего бояться, любой другой эпизод был бы наименее приятным облегчением. С этого момента у него исчез также страх перед определенными зданиями и улицами.

В этом случае подход Эриксона заключается в такой организации ситуации, что человек заходит туда, куда он боится зайти, но сопутствующих этому поведенческих реакций не возникает. Эриксон вовлечен в ситуацию и управляет ею, проводя психотерапию не в кабинете, а там, где возникает страх. Он заставил молодого человека пережить ситуацию, которую тот считал для себя невозможной.

В следующем случае Эриксон использует совершенно другой тип вмешательства. К нему обратился молодой человек, утверждающий, что у него есть только одна проблема. Он мог ездить только по определенным улицам, а пределы города покидать не мог. Как только он подъезжал к окраине, он начинал испытывать тошноту, затем следовала рвота, и он терял сознание. Если с ним

были друзья, все равно повторялось то же самое. Если он продолжал ехать за город дальше, он

91

мог на мгновение очнуться, а затем снова терял сознание.

Эриксон попросил его подъехать в определенное место на окраине города, в три часа утра надев при этом лучшую одежду.

Это была безлюдная дорога, и вдоль нее тянулись довольно глубокие канавы. Подъезжая к границе города, молодой человек должен был свернуть на обочину, остановить машину, быстро выйти из нее, броситься в канаву и лежать там в течение 15 минут. Затем надо было вернуться в машину, проехать расстояние равное двум корпусам машины, и повторить эти действия. Повторяя это снова и снова, он должен был увеличивать дистанцию проезда до тех пор, пока он смог бы проезжать расстояние от одного телефонного столба до другого. Причем при малейшем проявлении какого-либо симптома, надо было останавливаться и бежать в канаву.

Молодой человек последовал указаниям Эриксона и выполнил эту процедуру, несмотря на внутренний протест. Потом он рассказывал: «Я проклинал вас за то, что вы заставляли меня делать столь идиотские вещи, и чем дальше я продвигался, тем сильнее во мне закипала ярость. В конце концов я бросил все это и просто поехал, наслаждаясь этим». С тех пор прошло уже 13 лет, но никаких проблем с вождением машины у этого человека не наблюдается.

Вне зависимости от того, использует Эриксон гипноз или нет, он обычно заставляет людей вести себя определенным образом. Многие психотерапевты предпочитают не давать советы клиентам и не предписывать им определенных действий. Так происходит, в частности, потому, что они боятся, что люди их не послушают. Эриксон же выработал много способов для того, чтобы убедить людей сделать то, что он им советует. Однажды, комментируя это, он сказал:

92

Пациенты обычно делают то, что я им говорю, и делают главным образом потому, что я ожидаю этого от них. Одна пациентка сказала мне: «Вы никогда не делали проблему из того, последую я вашему совету или нет. Вы просто ожидаете этого от меня и делаете это таким образом, что мне просто приходится выполнять. Когда я уклоняюсь и стараюсь избежать выполнения ваших указаний, я всегда хочу, чтобы вы заставили меня — но вы всегда прекращаете разговор на эту тему. Тогда я начинаю усиливать свои попытки заставить вас вынудить меня сделать это».

Вот видите, как устроены человеческие существа. Если вы станете лишать человека чего-то, он начнет настаивать на том, чтобы вы ему это дали. Когда я даю пациенту определенное указание, пациент чувствует, что я ему приказываю. И он хочет, чтобы я потерпел в этом поражение. Когда я перестаю приказывать, причем делаю это в правильно выбранный момент, он сам заменяет меня внутренне и начинает приказывать самому себе. Но, конечно, он не осознает, что заменил меня собой.

Такой подход Эриксона к направлению пациента учитывает, что, получая указания, пациент может стать зависимым от психотерапевта, но нельзя сказать, что он был бы этим очень озабочен. Если цель состоит в том, чтобы пациент установил адекватные эмоциональные связи с другими людьми, — при этом он станет независимым от психотерапевта. Следующий отрывок показывает применение Эриксоном указаний для решения очень трудной проблемы в очень короткое время.

Однажды к Эриксону обратилась девушка, которой недавно исполнился двадцать один год. Она хотела выйти замуж, иметь свой дом и детей, но она никогда не дружила ни с кем из юношей и чувствовала, что дело ее — безнадежное и она обречена остаться

93

старой девой. Она сказала: «Я считаю, что я слишком неполноценна, чтобы жить. У меня нет друзей, я одинока, и я слишком некрасива, чтобы выйти замуж. Я подумала, что, прежде чем покончить с собой, я могу сходить к психиатру. И я пришла к вам, а если через три месяца ничего не изменится, то я уже никуда не пойду».

Эта девушка работала секретаршей в строительной фирме, и ничего больше в ее жизни не было. С молодыми людьми она никогда не дружила. На работе один молодой человек всякий раз появлялся рядом с ней, когда она ходила к фонтанчику пить, но хотя она находила его привлекательным, а он оказывал ей явные знаки внимания, она не обращала на него никакого внимания и никогда с ним не разговаривала. Она жила одна, ее родителей уже не было в живых.

Девушка была хорошенькой, но она очень хорошо умела делать себя непривлекательной: ее волосы были секущимися и неровно подстриженными, кофта и юбка не соответствовали друг

другу, на юбке была дырка, а туфли были запыленными. Как она считала, основным ее физическим недостатком была щель между передними зубами, и когда она говорила, то прикрывала рот рукой. Щель была не более трех миллиметров и не выглядела безобразной. И так, эта девушка неуклонно скатывалась вниз, замышляла самоубийство, чувствовала себя совершенно беспомощной и сопротивлялась любым действиям, которые могли бы ей помочь достичь ею же поставленные цели: выйти замуж и иметь детей.

Эриксон справился с этой проблемой с помощью двух основных вмешательств. Он предложил девушке, раз уж она все равно катится по наклонной, испытать на этом пути последний всплеск жизни. Этим предполагалось, что она возьмет со своего счета в банке все деньги и потратит их на себя. А именно, она должна пойти в определенный магазин, где консультант помог бы ей выбрать подходящую одежду, и в определенную

94

парикмахерскую, где бы ей сделали красивую прическу. Девушка с готовностью приняла это предложение, собираясь сделать это не за тем, чтобы изменить и улучшить свою жизнь, а просто потому, что после этого хотела убить себя.

Затем Эриксон дал ей следующее задание. Дома, в ванной комнате, она должна была тренироваться, чтобы в итоге научиться плевать водой через щель между зубами на два метра, причем с большой точностью попадая в цель. Она сочла задание глупым, но эта абсурдность сама по себе привела к тому, что она, придя домой, начала добросовестно тренироваться. Когда девушка оделась как следует, стала выглядеть привлекательно и научилась плевать водой через щель между зубами достаточно метко, Эриксон дал ей следующее указание. Он предложил, чтобы в следующий понедельник она пошутила следующим образом: когда тот молодой человек приблизится к фонтанчику вместе с ней, она должна будет набрать полный рот воды и всю ее выпустить в него через щель между зубами. Затем она должна будет повернуться и бежать, но не просто бежать, а бежать прямо на него, а потом от него со всех ног до конца коридора.

Сначала девушка отвергла все это как нечто невозможное. Затем она стала воспринимать это как забавную, но грубую фантазию. Наконец, она решилась сделать это. Ведь она находилась в том настроении, которое нужно для последнего всплеска жизни. В понедельник она пришла на работу красиво одетой и причесанной. Она подошла к фонтанчику, и когда молодой человек приблизился, наполнила рот водой и плюнула в него. Молодой человек сказал что-то вроде: «Ах ты, маленькая чертовка!» Это рассмешило ее, и она побежала прямо на него. Он, к великому ее смущению, поймал ее, обнял и поцеловал. На следующий день девушка приближалась к фонтанчику с некоторой дрожью в коленках. Молодой человек выскочил из-за телефонной будки и выстрелил в нее из

95

водяного пистолетика. Потом они пошли вместе обедать.

Она вернулась к Эриксону и рассказала о том, что произошло. Она сказала также, что ее мнение о себе изменилось, и попросила его похвалить ее. Он это сделал, указывая среди прочего на то, что она хорошо сотрудничала с ним, что раньше она одевалась плохо, а теперь одевается хорошо, и что раньше она думала, что имеет дефект зубов, вместо того чтобы думать об их дополнительном достоинстве. Через несколько месяцев она прислала Эриксону вырезку из газеты, где сообщалось о ее браке с тем молодым человеком. Через год она прислала фотографию их новорожденного сына.

Такой подход не вписывается в рамки традиционной психотерапии. Он не типичен ни для одной терапевтической школы, включая гипнотические. Но для Эриксона этот случай очень типичен, и я считаю, что данный подход развивался на базе его гипнотической ориентации. Точно так же, как гипнотизер обычно принимает сопротивление субъекта и даже поощряет его, Эриксон принимает тот способ, с помощью которого девушка взаимодействует с ним, и даже поощряет и развивает его, но разыгрывает это таким способом, что наступают изменения.

Девушка определяла себя как скатывающуюся вниз, приближающуюся к концу жизни. Эриксон принимает и даже одобряет это, добавляя только то, что как раз перед самым концом и случаются всплески жизни. Девушка была жестока к мужчинам и никогда не пыталась понравиться им. Эриксон принимает и такое поведение, организуя в соответствии с ним ситуацию у фонтана. Но последствия этой ситуации для девушки совершенно неожиданны! Приемы, с помощью которых он мотивирует ее сделать то, что он хочет, и с помощью которых он справляется с ее

сопротивлением,

96

характерны именно для гипноза. Однако сюда также привнесен и социальный контекст: Эриксон организует ситуацию так, что девушка, следуя его указаниям, обнаруживает, что нечто происходит спонтанно в результате реакции на ситуацию кого-то другого.

Безусловно, здесь мы можем обнаружить и другие аспекты, свойственные исключительно Эриксону. Для него весьма типично преобразование симптома в достоинство, равно как и его постоянная готовность вмешаться, изменить что-то и тут же уйти со сцены так, чтобы пациент мог развиваться независимо от него. Он продолжит следить за процессом до тех пор, пока не уверится в устойчивости результата. Типично для Эриксона и использование всех доступных ресурсов, находящихся внутри социальной ситуации клиента: в терапевтическую ситуацию был включен не только парикмахер и модистка, но и тот единственный мужчина, которого девушка, имея вблизи себя, игнорировала.

Следующий пример иллюстрирует способ применения Эриксоном указаний для того, чтобы помочь молодой женщине достичь независимости от семьи и от него самого. В ходе психотерапии Эриксон помогает ей пройти через стадию ухаживания и заключения брака.

Эту девушку прислал ко мне врач из соседнего городка. Он предупредил меня о том, что мне, возможно, придется направить ее в психиатрическую больницу. Она страдала от множества страхов и была очень заторможенной. Страхи обострились в последние четыре года — с того момента, как она обручилась с молодым человеком, служившим в военно-воздушных силах.

Каждый год она откладывала свадьбу. Она соглашалась выйти за него замуж в июне, затем откладывала свадьбу до декабря. В декабре она снова откладывала ее до июня. За это время страхи усилились настолько, что она была вынуждена вести жизнь по-

97

чти инвалида. Она не могла ездить ни в автобусе, ни в поезде, не могла летать на самолете. Она не могла также пройти мимо вокзала, так как там есть поезда. Она не могла находиться вблизи от аэропорта. Она ненавидела машины, и ко мне приехала с матерью и тетей, которым с трудом удалось впихнуть ее в машину, чтобы привезти ко мне.

Эта девушка происходила из строгой испанской семьи. Она рассказала мне, что любит этого парня, который демобилизовался и живет сейчас в Северной Дакоте. Она хотела выйти за него замуж, но она боялась, боялась, боялась... Она показала мне его письма. Я попросил, чтобы этот парень написал мне и рассказал в письме о том, как он видит эту ситуацию. По его ответу я понял, что он действительно хочет на ней жениться.

Я подумал, что, если бы девушка избавилась от своих страхов, то жизнь ее сложилась бы хорошо, но я знал также, что на это потребуется время. Первое, что я сделал, это изъясил ее из семьи, и она переехала в собственную квартиру. Бабушка запретила ей делать это, но каким-то образом получилось так, что она послушалась меня, а не бабушку.

Затем я сосредоточился на решении ее проблемы с путешествиями. Я сказал ей, что она должна поехать в автобусе, но при этом у нее должны быть закрыты глаза, и заходить в автобус она должна спиной вперед. Она сделала это. Я не знаю, что об этом подумали другие пассажиры: такая симпатичная девушка-испанка с закрытыми глазами, которая входит в автобус задом наперед. Она так растерялась от всего этого, что не осознала, как сама автобусом приехала в Феникс, где пришла навестить меня.

Обратно она ехала поездом. Кондуктору ее поведение не понравилось, но его замечания не расстроили ее, так как ехать на поезде было ужасно страшно. Впоследствии она стала ездить на автобусах и поездах, сидя на задних сидениях и глядя в окно.

4 М. Эриксон, Дж. Хейли

98

Милтон Эриксон, Джей УСейли

Когда очередь дошла до обсуждения секса, эта робкая и заторможенная девушка стала страдать от глухоты. Она просто становилась очень бледной и совершенно теряла слух или зрение. Но она *хотела* выйти замуж.

Я сказал ей, чтобы в следующий визит ко мне она принесла с собой шорты, причем самые короткие из того, что можно вообразить. Она сделала это. Тогда я поставил ее перед выбором: она должна была или прийти на следующий сеанс в этих шортах, или надеть их у меня в кабинете. Она

выбрала первое: прийти в шортах. На этом сеансе я предполагал обсудить с ней вопросы секса для ее подготовки к браку; при этом я хотел, чтобы она меня слышала, и я сказал: «А теперь, когда я буду говорить о сексе, тебе придется меня послушать. В противном случае я заставлю тебя снять эти шорты, а затем надеть их в моем присутствии». И она внимательно слушала меня, когда я говорил о сексе, и никакой глухоты не появилось.

Когда она научилась путешествовать, носить шорты и разговаривать о сексе, я сказал ей, что раз она хочет выйти замуж, откладывать больше нельзя. Я сказал: «Сегодня первое июля. До семнадцатого числа этого месяца ты должна выйти замуж за своего парня. На поезде ты поедешь до Северной Дакоты, и навестишь там его и его семью. У тебя не так уж много времени, если свадьба состоится семнадцатого числа».

Она съездила в Северную Дакоту. Потом он приехал в ее город, и они поженились. Сейчас у них двое детей.

В некоторых случаях подход Эриксона к страхам отличался прямоотой и непосредственностью, и он прямо указывал человеку, что надо делать с его страхами. В других случаях его действия, направленные на изменения, отличались бережливостью и тонкостью. Пример такого, более тонкого, подхода мы сейчас и собираемся привести.

Гтратегии семейной терапии _____ £9

Много лет назад у него была молодая пациентка, которая страдала от страха, делавшего сам процесс ухаживания невозможным. Как он рассказывал, двадцатитрехлетняя женщина находилась в ужасном состоянии и не могла работать. Постепенно она устранилась от всех контактов и осталась одна в своей комнате. Она ела только тогда, когда соседка по комнате уговаривала ее. Почти все время она рыдала и выражала желание умереть. Если ее спрашивали, в чем дело, она замыкалась в себе, молчала и оставалась без движения. Ее лечили несколько психиатров, но без видимого улучшения. О себе она по-прежнему ничего не говорила, и ее родные хотели госпитализировать ее. Эриксон решил использовать в данном случае гипноз, но так, чтобы она об этом не знала, так как другим психиатрам она оказала выраженное сопротивление.

От членов ее семьи и друзей Эриксон узнал, что в ее семье царили жесткие моральные правила. Ее мать умерла, когда ей было тринадцать лет. У нее была близкая подруга, и обе они влюбились в одного и того же мужчину. Подруга вышла замуж за этого мужчину, а вскоре умерла от пневмонии. Мужчина уехал, но через год вернулся, они случайно встретились и затем стали встречаться регулярно. Ее подруги по комнате рассказывали, что она была влюблена так сильно, что «просто летала». Однажды вечером она вернулась со свидания совершенно больная, ее тошнило, а ее платье было испачкано рвотными массами. Она сказала, что недостойна жить, а когда ее спросили, не обидел ли ее тот мужчина, ее снова начало рвать, и она сильно кричала. Когда ее друг попытался прикрикнуть на нее, у нее случился новый приступ рвоты, и она отказалась видеть его.

Этот мужчина рассказал психиатру, что в тот вечер они остановили машину и вышли полюбоваться закатом. Их разговор постепенно становился серьезным. Он сказал ей о том, что любит ее и хочет жениться на

too

ней. Раньше он не говорил ей этого потому, что она дружила с его покойной женой. Казалось, она разделяет его чувства, но когда он наклонился, чтобы поцеловать ее, она резко оттолкнула его и ее начало рвать. Она истерически кричала, и можно было разобрать слова: «Грязный, отвратительный, низкий». Не разрешив ему отвести себя домой, она заявила, что они никогда больше не должны видаться, и убежала прочь.

Эриксон попросил соседку этой девушки по комнате помочь ему и сказать девушке, что она, соседка, ходит на гипноз, попросив ее пойти на сеанс в качестве сопровождающей. Пациентка согласилась, проявляя при этом крайнее безразличие. Эриксон посадил обеих девушек в соседние кресла и начал гипнотизировать соседку пациентки с помощью длинных и скучных внушений. Вскоре у нее возникло прекрасное состояние транса, которое могло послужить великолепной моделью для пациентки. Эриксон рассказывал:

Наводя транс, я делал соседке внушения таким образом, чтобы пациентка воспринимала их на подпоро-говом уровне, как направленные на себя. Допустим, я мог говорить соседке, что она начинает делать более глубокие вдохи и выдохи, но при этом ритм внушения совпадал с ритмом дыхания пациентки. Повторяя это действие тщательно и многократно, я в конце концов увидел, что любое внушение, которое я делаю соседке, также автоматически выполняется и пациенткой.

Кроме того, я внушил соседке, чтобы она положила руку на бедро и оставила ее там, потому что у пациентки рука уже лежала на бедре. Таким образом, я постепенно идентифицировал пациентку с соседкой для того, чтобы мои указания выполнялись пациенткой. Постепенно я приобрел возможность делать внушения якобы соседке, глядя прямо на пациентку. Так я смог создать у пациентки импульс к реагированию, как это бывает, когда кто-то смотрит на человека, адресуя свой вопрос или замечание не ему, а кому-то другому.

101

Через полтора часа пациентка находилась в глубоком трансе. Для того чтобы укрепить сотрудничество и увериться в возможности дальнейшего применения гипноза, я сказал ей очень мягко, что она находится в гипнотическом трансе, и заверил ее, что я не сделаю ничего такого, чего бы она сама не пожелала. Затем я сказал ей, что она может прервать транс в том случае, если я ее чем-то задену, а потом я сказал ей, чтобы она продолжала крепко спать в течение неопределенного времени, слушая и выполняя только отчетливые команды, которые я буду ей давать. Таким образом, я вызвал у нее ободряющее, но и иллюзорное ощущение того, что ей предоставлен выбор. Я позаботился о том, чтобы она была настроена ко мне положительно, а затем подстраховался на будущее. Все это предисловие отняло довольно много времени, но это было жизненно необходимо для обеспечения и облегчения будущей работы.

И наконец, я сделал усиленное внушение о том, что следует «полностью и накрепко забыть некоторые вещи», тщательно избегая уточнений, что же именно должно быть забыто. Процесс исследования, который ей предстоял, был облегчен с помощью такого разрешения подавлять наиболее болезненные переживания, поскольку подобное указание автоматически применяется к наиболее тревожным и неприятным переживаниям.

Затем я постепенно дезориентировал ее во времени и пространстве, а потом сориентировал так, чтобы она почувствовала себя в нечетко определенном интервале времени, соответствовавшем периоду ее детства где-то от 10 до 13 лет. Этот период был выбран потому, что он предшествовал смерти матери, а также включал в себя начало менструального цикла и, следовательно, был критическим для ее эмоциональной жизни и психосексуального развития. Я ни разу не попросил ее точно назвать или определить возраст, до которого она регрессировала в трансе. Благодаря тому что ей было разрешено не вдаваться в конкретные детали,

102

она смогла сделать нечто гораздо более важное, а именно рассказать о том, что вообще означали для нее переживания тех лет.

Наблюдая за позой, движениями и речью пациентки, можно было сделать вывод, что она регрессировала к детскому уровню поведения. И тогда я сказал ей очень тепло: «Сейчас тебе известно очень многое, и ты никогда этого не забудешь, даже когда будешь совсем взрослой, и ты расскажешь мне о том, что знаешь, после того как я тебе скажу, что я имел в виду». Эти указания я повторял ей снова и снова, уговаривая пациентку последовать им, понять их до конца и подготовиться выполнить их полностью. Я продолжал делать это до тех пор, пока она не показала мне своим поведением: «Ну, чего вы еще ждете? Я готова».

Я попросил рассказать мне все, что она знает о сексе, особенно в связи с начавшимися менструациями, в том периоде ее жизни, до которого она регрессировала в трансе и который я счел целесообразным не определять точно. Пациентка выглядела несколько испуганной, а затем очень напряженной, и по-детски начала говорить несвязанными предложениями и отдельными словами. Она говорила о половой жизни, хотя, давая ей указания, я делал упор не на сексе, а на менструации.

«Моя мать рассказала мне об этом все. Это мерзко. Девочки не должны позволять мальчикам делать это с ними. Никогда. Это нехорошо. Хорошие девочки никогда этого не делают. Плохие девочки отвратительны. Я не буду делать этого. Ты не должна позволять им дотрагиваться до тебя. От этого тебе станет мерзко. Ты не должна прикасаться к себе. Отвратительно. Мерзко. Мать сказала мне: «Никогда, никогда, никогда», — и я этого не делала. Должна быть осторожной. Должна быть хорошей. Если не буду осторожной, то может случиться ужасное. Тогда ты ничего не сможешь сделать. Будет слишком поздно».

Ю3

Я сделаю так, как скажет мама. Если я так не сделаю, она не будет меня любить».

Пока она говорила, я никоим образом не пытался прервать ее, но когда она закончила, я спросил ее: «Зачем же мать говорила тебе все это?» «Чтобы я всегда была хорошей девочкой», — таков был простой, честный детский ответ.

Моя стратегия состояла в том, чтобы создать точку зрения, почти идентичную точке зрения ее матери. Мне было необходимо отождествиться с ее матерью полностью. Но в самом конце я осмелился сделать некоторую оговорку. Итак, я начал с того, что непосредственно и с полным сочувствием поддержал пациентку: «Конечно, ты всегда будешь хорошей девочкой». Затем с жестких, косных и запрещающих позиций матери (которые реконструировались по словам и стилю поведения пациентки) я внимательно рассмотрел каждое утверждение, приписываемое матери, используя те же самые слова, и честно одобрил их. Я уговаривал ее порадоваться тому, что ее мать уже рассказала ей все то, что каждая мать должна рассказать своей маленькой девочке. И наконец, я дал ей указание «помнить о том, что ты все это мне рассказала, поскольку я собираюсь заставить тебя рассказать мне это еще когда-нибудь».

Постепенно и систематически я снова ориентировал ее во времени, восстанавливая первоначальное гипнотическое состояние. Указание «забыть многие вещи» все еще действовало, и амнезия на состояние регрессии продолжалась. Пробудившись, пациентка не проявила никаких признаков осознания того, что она была в трансе. Она пожаловалась на усталость, и мимоходом заметила, что, возможно, гипноз мог бы ей помочь, поскольку помогает ее подруге. Действуя целенаправленно, я никак не отреагировал на это замечание. Вместо этого я сказал резко: «Расскажите мне, пожалуйста, все, что говорила вам мать о сексе, когда вы были маленькой девочкой».

104

Проявляя некоторое колебание и сопротивление, пациентка в конце концов начала рассказывать тихим голосом с некоторым жеманством, в сущности, ту же самую историю, которую она рассказывала в регрессивном трансе. Но сейчас она использовала высокопарные слова, строила предложения, как взрослый человек, и часто упоминала свою мать. Она сказала: «Моя мать дала мне очень подробные указания по многим вопросам незадолго до того, как у меня началась первая менструация. Мать заставила меня понять важность того, чтобы я, как хорошая девочка, защищала себя от определенных нежелательных переживаний. Мать заставила меня осознать, насколько тошнотворным, отвратительным и грязным может быть секс. Она заставила меня понять, насколько опустившимся является человек, позволяющий себе заниматься сексом. Я поняла и высоко оценила все, что сказала мне мать, когда была еще просто маленькой девочкой». Она совершенно не пыталась развернуть какое-нибудь из этих утверждений и явно стремилась поскорее поменять тему. Когда она завершила свой рассказ, я заново повторил все утверждения ее матери, никоим образом не пытаясь их критиковать или обсуждать. Вместо этого я полностью и честно их одобрил. Я сказал ей, что она должна быть благодарна своей матери за то, что та использовала каждый случай, чтобы рассказать своей маленькой девочке о том, что должен знать любой ребенок. Назначив ей встречу на следующей неделе, я быстро отпустил ее.

На втором сеансе у пациентки легко развился глубокий транс, и я привлек ее внимание к тому факту, что мать повторяла свои беседы с ней. Я спросил: «Сколько лет тебе было, когда твоя мать умерла?» Она ответила: «Мне было тринадцать». И тут же я спокойно и энергично сказал: «Если бы твоя мать прожила дольше, она успела бы поговорить с тобой на эту тему еще много раз, чтобы дать тебе советы. Но, так как она умерла, когда тебе было только тринадцать,

Стратегии семейной, терапии

105

она не смогла завершить начатое, и ты должна завершить это без ее помощи».

Не давая ей ни малейшей возможности принять или отвергнуть это утверждение, или же как-то отреагировать на него, я быстро отвлек ее внимание просьбой описать ее переживания сразу после пробуждения от первого транса. Когда она справилась с этим, я привлек ее внимание к повторяющемуся характеру бесед, которые проводила с ней мать, и сделал то же самое замечание о незавершенности работы, которую проводила с ней мать. Затем я снова ориентировал ее на тот же самый период детства. Я постарался подчеркнуть тот факт, что все это говорилось ей в детстве. И по мере того как она вырастала, мать должна была продолжить учить ее. Я предложил ей продолжить тот курс сексуального образования, который начала читать ей мать, но не успела завершить из-за своей смерти. Она могла бы начать с серьезных размышлений о том, какой совет дала бы ей мать в период между детством и юностью, и между юностью и ранней взрослостью.

Как только она приняла это предложение, я добавил указания, учитывающие интеллектуальные и эмоциональные аспекты. Закончив эти инструкции, я сразу же сказал, чтобы она после пробуждения повторила все, что она говорила во время пребывания в трансе.

Она повторила все это очень кратко. Из всего, что она говорила, она сделала единый сжатый рассказ. Важно, что она говорила, используя *прошедшее* время: «Моя мать пыталась объяснить мне, что такое секс. При этом она говорила со мной как с ребенком, чтобы я могла понять. Я поняла, что секс — это очень серьезно и что очень важно держаться подальше от всего этого. Как ребенку, она объяснила мне все это очень ясно».

Она говорила все это с длинными паузами между фразами, производя впечатление глубокого размышления. Несколько раз она прерывала себя, чтобы за-

106

Милтон Эриксон, Джсй. Хейли

метить, что из-за смерти матери указания, которые она давала, были неполными, и что, если бы она была еще жива, то рассказала бы гораздо больше. И еще она сказала как бы самой себе: «Хотела бы я знать, как мать рассказала бы мне то, что я должна знать сейчас». Ее последнее замечание я обозначил как конец сеанса, и отпустил ее домой.

Сразу же после того, как она пришла на следующий сеанс, я загипнотизировал ее и дал указание быстро и молча вспомнить все события двух предыдущих сеансов, а также указания и предложения, которые были ей сделаны, и реакции на них. Ее последнее утверждение резюмировало ее действия наиболее точно. Она сказала: «Можно сказать, что мать старалась рассказать мне о том, что я должна была знать, то есть о том, как заботиться о своем благополучии и что сделать, чтобы с уверенностью дожидаться времени, когда я смогу жить соответственно своему возрасту, то есть иметь мужа, дом и быть взрослой женщиной».

Я сказал ей, что после пробуждения она полностью забудет все три сеанса (включая сам факт, что ее гипнотизировали), за исключением того жеманного высокопарного рассказа после первого пробуждения. Эта амнезия распространялась, таким образом, и на то новое удовлетворительное понимание, которого она достигла. Затем я сказал ей, что после пробуждения я займусь систематическим пересмотром ее убеждений относительно секса, которые мне стали известными из ее рассказа. Но из-за полной амнезии этот пересмотр покажется ей неким возможным предположением, которое я построил на основании ее первого рассказа в бодрствующем состоянии. Она будет слушать меня с все возрастающим интересом и пониманием. И во всем, что я буду говорить, она найдет определенные истины, смыслы и значения, понятные только ей. И по мере того как эти смыслы и значения будут становиться ей все более понятными, у нее будет появляться способность воспринимать, применять и осознавать

107

их, как действительно принадлежащие ей, и это не будет понятно мне, а будет понятно только ей. На первый взгляд, внушение подавить прозрение (как важнейший пункт терапевтического процесса) может показаться странным. Существуют три причины, по которым это было сделано. Во-первых, предполагается, что большая часть эффективного прозрения может оставаться (или снова становиться) неосознанной, не теряя при этом своей терапевтической ценности. Во-вторых, эта мера защищает девушку от неприятного чувства, что кто-то еще знает о том, что она хочет сохранить в тайне; отсюда важность внушения, что она поймет во всем этом гораздо больше, чем я. И в-третьих, воспринимая все это просто как некое возможное предположение, пациентка будет доходить до понимания сама по мере проверки этого возможного предположения на достоверность.

Я пробудил ее и предложил поразмышлять о возможной природе тех указаний относительно секса, которые она когда-то получила от матери, и сделал обзор того, что она говорила, используя общие слова, что позволило ей без труда применить это к своему собственному опыту.

Таким образом, я смог рассказать пациентке о развитии первичных и вторичных половых признаков; таких, как появление менструации, рост волос в подмышечных впадинах и на лобке, развитие груди, вероятный интерес к росту сосков, воспоминания о том, как она первый раз надела бюстгальтер, и о том, что мальчики, наверное, заметили ее развивающуюся фигуру, и некоторые из них пытались слегка ее шлепнуть и т.д. Я перечислял все это в произвольной последовательности, не подчеркивая ничего специально, а затем стал говорить о скромности, о пробуждении полового самосознания, аутоэротических чувствах, о том, как представляется любовь в подростковом возрасте и ранней юности, и о первых соображениях о том, откуда,

собственно, берутся дети. Я не говорил ни

108

Милтон Эриксон. Джей Хейли

о чем специфичном, из-за чего сказанное мною было приложимо к широкому кругу типичных переживаний любой девушки. После этого я сделал несколько общих утверждений о том, что время от времени ее посещали некоторые размышления. Это также было сделано очень осторожно, с использованием расплывчатых общих слов, что давало ей возможность углубить свое понимание и применить мои замечания к ее собственному уникальному опыту.

Вскоре после начала этой процедуры пациентка стала проявлять выраженный интерес и другие внешние признаки прозрения и понимания. В конце концов она просто объявила: «Знаете, я могу понять, что со мной случилось, но сейчас я очень спешу, поэтому расскажу об этом завтра». Так она впервые призналась в том, что у нее была проблема.

Вместо того чтобы позволить ей уйти, я тут же снова загипнотизировал ее, и внушил ей повторить абсолютно все свои переживания в трансе, которые могли бы представлять для нее какую-то ценность или быть ей полезными. Я вел ее к пониманию того, что каждое из них может быть полезным. Это отвлекло ее внимание от противоречивых чувств, которые она испытывала в связи с этими воспоминаниями, и это помогло восстановить все свободно, легко и полностью. Затем я добавил, что, если она хочет спросить совет или узнать что-либо, то пусть сделает это свободно, без всякого стеснения. Как только она усвоила это последнее предложение достаточно прочно, я пробудил ее.

После пробуждения она сразу же, но не очень торопясь, сказала, что собирается уходить, но добавила, что сначала она хотела бы задать несколько вопросов. Я согласился, и она попросила меня выразить мое личное мнение относительно «поцелуев, объятий и сексуальных ласк». Очень осторожно, используя ее собственные слова, я одобрил все три действия, добавив, однако, что каждое из них должно совершаться так,

109

как этого хотят оба партнера, и что любое поведение в любви позволительно, если оно не противоречит желаниям и убеждениям каждого из партнеров. Пациентка внимательнейшим образом выслушала это, а затем спросила, как лично я отношусь к человеку, который испытывает сексуальное желание. Я осторожно ответил, что сексуальное желание представляет собой нормальное и весьма важное чувство, присущее каждому живому существу, и что его отсутствие в определенных ситуациях является ненормальным. Я добавил, что она без сомнения должна согласиться с тем, что ее собственная мать, будь она жива, сказала бы совершенно то же самое. Обдумав все это, она встала и быстро ушла. На следующий день пациентка пришла рассказать мне, что вчерашний вечер она провела со своим другом. Сильно покраснев, она добавила: «Целоваться — это здорово!», — и сразу ушла.

Через несколько дней она пришла на назначенную встречу и вытянула вперед левую руку, чтобы показать мне обручальное кольцо. Она объяснила мне, что в результате беседы со мной на последнем сеансе, она приобрела совершенно новое понимание очень многих вещей. Это дало ей возможность принять в себе чувство любви и сексуального желания, и, таким образом, она почувствовала себя взрослой и готовой к приобретению опыта взрослой женщины. Но было очевидно, что развивать эту тему дальше она не желает. Она только спросила меня, не могу ли я назначить ей встречу в ближайшем будущем — на этой встрече она хотела бы получить от меня информацию относительно полового акта, так как она собирается выйти замуж. Несколько смутившись, она добавила: «Доктор, вы помните, я хотела уйти? Не отпустив меня, вы тем самым спасли мою девственность. Я ведь хотела бежать прямо к нему и предложить ему себя».

Через некоторое время я встретился с ней по ее просьбе и предоставил ей некоторый минимум информации. Я обнаружил, что она практически не тре-

110

Милтон Эриксон. Джей Хейли

вожится в связи со всем этим и что ее желание получить информацию является честным и подлинным. Еще через некоторое время она появилась у меня, чтобы сказать, что уже несколько дней она замужем, и с нетерпением ждет продолжения медового месяца. Затем я увидел ее через год, и она сказала мне, что в семейной жизни имеет все, на что могла когда-то надеяться. Ей предстояло стать матерью, и это было для нее очень приятным переживанием.

Через два года я снова встретился с ней и обнаружил, что она счастливо живет со своим мужем и

маленькой дочерью.

Кажется очевидным, что Эриксон, выступая представителем мира взрослых, дает молодому человеку разрешение на поведение, которое было запрещено ему тогда, когда он был моложе и данное поведение было бы несоответствующим. Инициация могла производиться Эриксоном деятельно и директивно, или недирективно с помощью тонких внушений. Эриксон делает это, используя слова и термины, доступные молодым людям.

В этом случае отражено достаточно аспектов эрик-соновского подхода. Наиболее важны здесь способы построения защиты для этой молодой девушки. Эриксон изящно вовлекает ее в ситуацию лечения, мягко вводит в транс и тщательно оберегает ее от любой мысли, которая могла бы вызвать у нее отрицательную реакцию. Она защищает ее также и от импульсивных действий, задержав ее тогда, когда она хотела броситься к своему другу. В данном случае Эриксон демонстрирует не только контроль над содержанием сознания, но и тонкое понимание действительной ситуации молодой девушки.

Для юношей, как и для молодых девушек, необходимо уметь вступать в интимные отношения с противоположным полом. На результаты поисков молодым человеком подруги влияет множество факторов, но самым

///

главным из них является наличие у молодого человека соответствующей сексуальной реакции. В годы поздней юности мужчина обучается эмоционально возбуждаться от присутствия женщины и вступать в связи с женщинами, готовясь к более длительному союзу в будущем. В этот период, который обычно является периодом сексуальных проб и ошибок, молодой человек, постоянно терпящий неудачу в половых отношениях, выпадает из процесса поиска подруги. Самыми распространенными проблемами (за исключением, быть может, общей неспособности чувствовать себя нормально в общении с женщинами) являются преждевременная эякуляция и импотенция. В любом из этих случаев сексуальный контакт нарушается, и вместо углубления интимных отношений развивается расстройство.

Однажды к доктору Эриксону обратился молодой человек и попросил вылечить его от преждевременной эякуляции с помощью гипноза. Доктор Эриксон рассказывал:

Этому молодому человеку было тридцать лет и он не был женат. Он страдал от преждевременной эякуляции с двадцати, со времени своей первой попытки вступить в половой контакт. Он переживал это очень болезненно и считал, что таким способом он наказан за аморальность. Он чувствовал себя больным и неполноценным. С того времени у него появился навязчивый интерес к предмету, и он прочитал все публикации о сексе, которые были ему доступны. Он искал себе все новых и новых женщин из самых разных социальных слоев, расовых групп и физических типов, но все с тем же результатом. Ему удалось и в правду доказать себе, что он страдает преждевременной эякуляцией.

Когда я попросил его описать как можно подробнее его сексуальное поведение, он заявил, что ведет себя всегда одинаково — имеет ли дело с пожилой

т

МунитоН Эриксон, Джей. Хейли

пьяной проституткой или привлекательной очаровательной девушкой с высшим образованием. Он никогда не испытывал трудностей с появлением и поддержанием эрекции (даже после эякуляции). Много раз он не обращал внимание на преждевременную эякуляцию и продолжал половой акт, но это не давало ему удовлетворения, равно как и не вызывало приятных чувств. Он рассматривал эту свою активность как неприятное усилие, побуждаемое отчаянным желанием достичь сексуальной компетентности. Обычно он продолжал эту интравагинальную мастурбацию до тех пор, пока не оказывался готов ко второй эякуляции, и в этот момент он неохотно, но компульсивно прекращал половой акт. Без второй экстравагинальной эякуляции он не был готов к интроитусу. Обращение ко мне было его последней надеждой.

Шесть сеансов мы посвятили оплакиванию его проблемы. Но он входил в транс, давая приличную постгипнотическую амнезию. Пока он находился в трансе, я задавал ему множество вопросов о его теперешних связях. Я узнал, что он усердно ухаживает за проституткой, которая живет в многоквартирном доме на третьем этаже. Ее квартира расположена над входом во двор. Чтобы попасть к ней в квартиру, надо войти во двор, подняться по лестнице и пройти по галерее. Я сделал ему внушение о том, что, когда он придет к ней, у него появится эрекция сразу после того, как он войдет во двор, и будет сохраняться до тех пор, пока он не покинет двор — один или в ее сопровождении. У него никогда не было проблем с эрекцией, и он легко мог обнаружить ее, зайдя

во двор.

Следующие два часа я посвятил беспорядочному длинному разговору. Тем не менее в моем монологе содержались четкие, систематически построенные постгипнотические инструкции. Я запутывал его до тех пор, пока не исчерпал весь набор внушений. Я внушал ему, что невротические симптомы служат достижению

113

определенной цели, положительной для личности; это было одним из постгипнотических внушений. Проявления невроза могут казаться неизменными, но они, в своей сущности изменяемы, поскольку цель, средствами для достижения которой они являются, изменяется с течением времени, как меняются обстоятельства жизни человека и сама его личность. Очень многие невротические симптомы могут исчезнуть, и они действительно исчезают. Невротическая проблема может быть эффективно разрешена как совершенно случайным образом, так и в результате целенаправленного усилия. Ни один невротик не может знать, что будет с его симптомами в определенный момент времени. Исчезновение одной невротической проблемы может быть достигнуто с помощью появления другой такой же проблемы, а это уже благоприятно. Определенный невротический симптом — такой, как преждевременная эякуляция, — может неожиданно превратиться в другой симптом, в пугающую задержку эякуляции — примерно этак на полчаса или больше. Ему действительно стоило бы побеспокоиться о том, что могло бы случиться, если бы это произошло с ним. Ему действительно стоило бы знать, как беспокоиться сознательно и бессознательно. Это, несомненно, повлекло бы за собой совершенно неожиданное появление ин-травагинальной эякуляции, и тогда бы он оказался лицом к лицу с проблемой полноценной сексуальности, которая потребовала бы своего соответствующего применения.

В течение следующей недели он находился в состоянии беспокойства, предвещающего грядущие перемены в его жизни. Я запретил ему любые обсуждения этой темы, равно как и какие-то действия, предписывая ему просто оставаться в состоянии покоя. Я назначил ему встречу на следующий день (это был вторник), затем на среду и на пятницу. Во вторник я поговорил с ним очень кратко, не дав ему ничего сказать. Я пообещал ему, что краткость встречи будет

114

скомпенсирована в воскресенье. Я знал, что по субботам вечером он встречается со своей проституткой. В среду я повел себя так же, как и во вторник, снова напомнив ему о воскресной встрече. Встреча в пятницу тоже была очень краткой со ссылкой на встречу в воскресенье. Три полностью оплаченных очень коротких встречи плюс обещание скомпенсировать это в воскресенье!

Тем не менее, придя ко мне в воскресенье, он объяснил, что его мысли заняты чем-то гораздо более важным, чем угадывание того, что я ему скажу в воскресенье. Он предложил мне отложить мои планы на эту встречу, поскольку в последние дни у него, как ему кажется, появились очень интересные переживания.

Он рассказал, что три его последние встречи со мной, когда он получил, по его словам, «от ворот поворот», привели его в состояние потерянности, почти отчаяния. После встречи в пятницу ему было так плохо, что он позвонил девушке, с которой довольно часто виделся, но не был пока в интимных отношениях. Он предложил ей пойти пообедать, а потом пойти в театр. Но весь вечер он был не очень-то внимательным к своей подруге, поскольку его занимали собственные мысли. Время от времени его посещала мысль о том, не сможет ли он совершить эякуляцию интравагинально. Он сомневался — а ведь раньше он твердо знал, что не способен на это! Но теперь он сомневался, может он это сделать или нет... Эта мысль появилась почти внезапно, когда он пытался вспомнить, о чем же он думал. Через некоторое время эта мысль появилась снова, но только для того, чтобы ускользнуть. Это повторялось снова и снова.

Когда он провожал свою спутницу домой, у него появилась эрекция, как только они вошли во двор. Она сохранилась, несмотря на то что он был занят этой ускользающей мыслью и совершенно не собирался заниматься сексом. Но как только они вошли в квартиру, его спутница повела себя настолько агресс-

115

сивно в сексуальном плане, что он просто вынужден был лечь с ней в постель. Поскольку он все еще был занят своими мыслями, он позволил ей играть активную роль. Сразу после введения

полового члена .он почувствовал внезапный страх от мысли, что на этот раз эякуляция вообще не будет. Этот страх был настолько всепоглощающим, что: «Я совершенно забыл о моей преждевременной эякуляции. Я был тогда в состоянии думать только о том, что хочу проникнуть в нее и испытываю страх перед тем, что не смогу сделать этого». На этот страх он отреагировал активным половым актом, и, начиная его, он почему-то «взглянул на минутную стрелку часов, которые не снял в этот раз перед тем, как лечь в постель». Когда истекло почти полчаса, он почувствовал себя еще более возбужденным и вместе с тем еще более испуганным. И тогда внезапно он ощутил вполне удовлетворительную интравагинальную эякуляцию.

На часы он посмотрел где-то через 20 минут после этого. Эрекция у него продолжалась, и, немного отдохнув, он возобновил половой акт, в результате чего удовлетворительная интравагинальная эякуляция повторилась. Спал он прекрасно, а на следующий день совершил автомобильную прогулку. В субботу его половая активность была совершенно нормальной.

Завершая свое описание, пациент спросил: «Есть ли какое-то объяснение тому, что я стал нормальным?» Я ответил, что ни он, ни я не нуждаемся в том, чтобы искать объяснения нормальному. Гораздо приятнее принимать все нормальное как нечто, чего достоин каждый человек.

Его связь с этой женщиной продолжалась примерно три месяца, после чего они расстались. Перед тем как всерьез задуматься о браке, он имел еще несколько связей с женщинами. Затем он обручился.

Иногда некоторые трудности препятствуют тому, чтобы молодой человек или девушка нормально уча-

116

ствовали в социальных взаимодействиях. Случается так, что симптом мешает им нормально работать или учиться. Во время Второй Мировой войны, когда служба в армии была намного популярнее, чем сейчас, Эриксон работал психиатром в призывной комиссии и помогал многим молодым людям поступить на службу в армию, если они, конечно, того хотели. Очень часто симптомы, от которых страдали эти молодые люди, были минимальными, но исключали их нормальную службу в армии. Одной из самых распространенных проблем было ночное недержание мочи, в чем молодым людям было особенно стыдно признаваться. Наш следующий пример посвящен тому, как Эриксон разрешил проблему ночного недержания мочи в течение одного сеанса.

В беседе с психиатром молодой призывник рассказал, что он страдает ночным недержанием мочи с подросткового возраста. Он никогда не осмеливался ночевать вне дома, хотя всегда очень хотел навестить бабушку и дедушку, которые жили довольно далеко. В последнее время в связи с предстоящей военной службой он особенно хотел навестить их. Он был очень расстроен, узнав, что энурез исключает службу в армии, и спросил, чем я могу помочь ему. Он рассказал, что выпил множество лекарств, проводил цистоскопию и массу других процедур, но все напрасно.

Я сказал ему, что смогу помочь ему только в том случае, если он согласится на гипноз. Он с готовностью согласился и легко впал в глубокий транс. Когда он находился в состоянии транса, я настойчиво внушал ему, что ночное недержание мочи имеет психологические причины и что, если он будет тщательно выполнять мои указания, симптом легко исчезнет.

В форме постгипнотических внушений я сказал ему, что после возвращения домой он поедет в соседний городок и снимет там комнату в гостинице. Он не

117

должен будет выходить из этой комнаты трое суток. Еду будут приносить ему в номер. Заняв комнату, он должен расположиться в ней поудобнее и начать думать о том, как бы он испугался и растерялся, если бы горничная (как это всегда делала его мать) обнаружила утром мокрую постель. Он должен был снова и снова прокручивать у себя в голове эти мысли и испытывать все возрастающую тревогу и унижение. И вдруг в его мозгу должна была появиться мысль о том, как странно и немного забавно было бы, и как бы горничная была удивлена, если бы обнаружила сухую постель.

Все это должно было показаться ему бессмысленным и так запутать и сбить его с толку, что он почувствовал бы себя не в состоянии привести свои мысли в порядок. Но эта мысль должна была возвращаться снова и снова, и вскоре он должен был обнаружить, что он беспомощно и запутанно размышляет о своем стыде, тревоге и смущении, которые он будет испытывать в тот момент,

когда горничная обнаружит сухую постель вместо мокрой, как он раньше планировал. Разумное объяснение этим трем ночам было следующим: если бы план был эффективным, первая ночь была бы ночью сомнений и неопределенности, вторая — ночью определенности, а третья представляла бы собой переход от тревоги относительно недержания мочи к тревоге по какому-то другому поводу. Все эти размышления должны были привести его к отчаянию, и он в конце концов почувствовал бы себя настолько сонным, что был бы вынужден лечь в постель потому, что, как бы он ни старался мыслить более-менее ясно, он был бы не в состоянии.

На следующее утро он должен был преодолеть малодушный страх, оставаясь в комнате в тот момент, когда горничная обнаружит сухую постель. Он должен был неистово искать предлог, чтобы покинуть комнату, но, оказавшись не в состоянии найти его, он был вынужден уставиться у окно, чтобы она не виде-

118

ла его жуткой растерянности. На следующий день после обеда эти мысли должны были вернуться, и все должно было закончиться так же, как в первый день. На третий день все должно было повториться.

Дальнейшие мои указания касались того, что, когда он будет покидать гостиницу, его охватит ужасное беспокойство по поводу посещения им бабушек и дедушек. Проблема будет состоять в том, кого он должен посетить сначала: родителей отца или родителей матери. И это сомнение станет просто навязчивым. В конце концов он разрешит проблему так, что у первых останется на день меньше, чем у вторых. После этого он успокоится и будет с нетерпением ждать визитов к остальным родственникам. Однако его всегда будут посещать сомнения по поводу того, к кому же он должен приехать в следующий раз, но в конце концов он будет приходить к решению и во время визитов будет чувствовать себя хорошо.

Все эти указания я повторял снова и снова, добиваясь усвоения всех этих псевдопроблем для того, чтобы преобразовать энуретические страхи в тревогу по поводу посещения родственников. Примерно через два часа я отпустил его, сделав ему постгипнотическое внушение относительно распространенной амнезии. Когда он проснулся, я сказал ему коротко, что где-то через три месяца его снова призовут, и тогда он обязательно пойдет служить.

Через десять недель врач из призывной комиссии снова направил его ко мне. Он подробно рассказал о своих «удивительных переживаниях» в гостинице — без видимого осознания причин, вызвавших эти переживания. Он рассказывал: «Я чуть не сошел с ума в этой гостинице, стараясь намочить постель, но никак не мог этого сделать. Я даже пил воду, чтобы увериться в том, что жидкость в организме есть — но напрасно! Все это меня настолько напугало, что через три дня я выехал из гостиницы и начал ездить по родственникам. Это помогло мне, хотя сначала я чуть не умер от

119

сомнений, к кому же ехать первому. И вот сейчас я здесь, у вас».

Я напомнил ему о первоначальных жалобах. С внезапным удивлением он ответил: «Но я не делал этого с тех пор, как чуть не свихнулся в этой гостинице. Что произошло?» Я сказал: «Произошло то, что ты перестал мочиться в постель и теперь можешь радоваться сухой постели». Через две недели он успешно прошел медкомиссию и был принят на военную службу. Тревожился он теперь только о том, как мать отнесется к его службе в армии.

Эриксон совсем не обязательно использует гипноз, работая с подобными проблемами, особенно с энурезом. Он использует также многие другие процедуры и любит при этом подчеркивать, что, избавляясь от подобных проблем, молодой человек приобретает способность вести себя нормально и во многих других ситуациях.

Молодые люди могут выпадать из процесса развития из-за различных форм девиантного поведения. Де-виантным может быть и внешний вид, что затрудняет процесс ухаживания. Иногда, например, появляется излишняя полнота, которая делает человека непривлекательным. Случается такое, что молодые люди или девушки избегают действий, которые могли бы сделать их привлекательными для противоположного пола. Иногда доктор Эриксон разрешал подобные проблемы прямо и непосредственно, помогая таким пациентам сформировать внешний облик. В других случаях он мог работать с образом «Я», и особенно с их образом собственного тела. Работая с молодыми женщинами, Эриксон максимально использовал свою собственную мужественность. Он предполагал, что, если он убедит женщину в том, что она привлекательна для

него, она сумеет обобщить и распространить эту идею на мужчин вообще. В рамках безопасного психотерапевтичес-

I

120

Милтон Эриксон, Джей Хейуш

кого контакта женщина может чувствовать, что мужчина ею восхищен. Впоследствии она обращает это чувство на мужчин, которых встречает в других ситуациях, и реагирует на них иначе, чем она это делала раньше. Эриксон использует общение с пациенткой как ритуал, формирующий сознание молодой женщины таким образом, что она начинает чувствовать себя привлекательной для других мужчин.

Например, однажды к Эриксону обратилась молодая девушка по поводу того, что она чувствовала себя ужасно толстой. Конечно, у нее был лишний вес, но не в той мере, как она настаивала. Это была религиозная девушка, очень приличная и чопорная. Ее чрезмерная забота о приличии и восприятие себя ужасно толстой привели к тому, что она избегала молодых людей. Эриксон рассказывает:

Как только я увидел эту девушку, я сразу понял, что она чопорна и не в меру стыдлива. Я пригласил ее в кабинет и усадил на стул; и хотя я был очень вежлив, я взглянул на нее только мельком. Затем я попросил рассказать мне ее историю, а сам взял со стола пресс-папье и пристально стал смотреть на него. Пока она говорила, я лишь несколько раз взглянул на нее, почти все мое внимание уделяя пресс-папье.

Закончив свой рассказ, она спросила, возьму ли я ее на лечение: ведь она чувствует себя такой непривлекательной, и если даже похудеет, то все равно останется самой непривлекательно девушкой на свете.

Я ответил ей так: «Надеюсь, вы простите меня за то, что я делал. Когда вы говорили, я не смотрел на вас, и я знаю, что это очень грубо. Вместо того чтобы смотреть на вас, я играл с этим пресс-папье. Мне было довольно трудно смотреть на вас, и мне не хотелось бы обсуждать причину этого. Но поскольку мы находимся в ситуации терапии, я просто обязан сказать вам все до конца. Возможно, вы сами найдете этому объяснение. Итак, разрешите мне изложить это

121

следующим образом. Я испытал очень сильное чувство, и она подсказало мне, что когда вы похудеете, вы будете еще более сексуально привлекательной, и поэтому я избегал смотреть на вас. Я знаю, что существует нечто, чего мы с вами не должны обсуждать. Но вы, конечно, крайне привлекательны в сексуальном плане. И ваша привлекательность еще сильнее увеличится, если вы похудеете. Но мы не должны говорить об этом».

Пока я говорил, девушка краснела, бледнела и ёрзала. В том, что я ей сказал, не было ничего оскорбительного или обидного, но она восприняла это как что-то ужасно неприятное. Но я был человеком, которого она весьма уважала и который сразу же заметил, что она сексуально привлекательна, и сказал ей об этом.

Через некоторое время она действительно похудела и очень вежливо рассказала мне, что влюбилась в человека много старше ее, и что этот человек ею совсем не интересуется. Я сказал ей, что влюбившись в этого человека, она сделала ему огромный комплимент. Теперь, научившись делать мужчинам приятное, она вполне может обратить внимание на мужчину своего возраста. Но она должна еще некоторое время сохранять свое чувство к пожилому человеку. Впоследствии она потеряла интерес ко мне и обручилась с мужчиной соответствующего ей возраста. Когда Эриксон использует свою сексуальность таким образом, он аккуратно отслеживает, чтобы подобное отношение к нему не стало суррогатом естественных отношений с женщиной. Если влюбленность возникла, она соответственно должна быть направлена на подходящий объект из соответствующего социального окружения девушки.

Рассматривая проблемы периода ухаживания, обычно думают о молодежи, однако проблемы этой стадии развития могут сохраняться в течение многих лет. Чем старше человек, тем труднее ему преодолеть проблемы

122

этой стадии. Теряя готовность рисковать в поисках партнера, женщина может вести себя так и иметь такой внешний вид, что возможность привлечения партнера становится минимальной. Мне кажется, что, чем более прочно стоит женщина на пути к периферической позиции, тем более

драматические потрясения необходимы для того, чтобы она изменила свой образ жизни. Иногда Эриксон производит такие изменения очень быстро, организуя интенсивные, но безопасные отношения пациентки с мужчиной, что дает ей импульс к риску вступления в нормальные интимные взаимоотношения.

К Эриксону обратилась женщина, которую рекомендовали ее единственные в мире друзья — супружеская пара, хорошо знакомая с Эриксоном. Ей было тридцать пять, и она была чуть более, чем приятно, пухлой. Хотя у нее было широковатое, но очень приятное лицо, каждый, кто видел ее впервые, скорее всего думал: «Господи, почему бы ей не вымыть лицо, не причесать волосы и не надеть платье вместо мешка?!»

Она робко вошла в кабинет и, держась скованно и отсутствующе, объяснила, что чувствует себя надломленной и близкой к отчаянию. Она всегда хотела выйти замуж и иметь детей, но у нее никогда не было даже друга. Так она проучилась в колледже, и ее свободное время тогда было занято уходом за матерью-инвалидом. Она знала, что ее вес несколько превышает норму, но чувствовала, что некоторые мужчины любят пухлых девушек, поэтому не видела в этом причины своего одиночества. Она была умна, культурна, интересна в общении, но близка к отчаянию, потому что ей было уже тридцать пять лет и надо было быстро что-то делать. Она сказала, что психотерапию с ней нужно провести очень быстро, потому что ей предложили работу в отдаленном городе и там все будет по-другому — или надо отказаться от этого предложения; поэтому здесь требовалось вмешательство весьма резкое. Кроме того, ее финансы были ограничены.

123

Эта женщина была превосходным работником, и ее начальник держал ее только из-за того, что качество ее работы было изумительным. Она была холодной, отчужденной, замкнутой. Она дружила только с вышеупомянутой супружеской парой, и в общении с ними она была прекрасной собеседницей с высоким интеллектом и широким спектром интересов. Она навещала их раз в месяц, а остальное время проводила дома наедине с собой. Она носила очки в стальной оправе и не делала макияжа, у нее не было ни одного платья по фигуре, а цвета у платьев были самыми ужасающими. Она не отличалась аккуратностью, никогда не причесывалась как следует; шея и уши у нее были, как правило, грязными, ее ногти часто были черными от грязи. Если кто-то обращал внимание на это, она замораживала его своим холодным безразличным поведением. Эриксон рассказывал:

Я сказал этой женщине: «Вы хотите, чтобы я провел с вами психотерапию, и хотите, чтобы я сделал это быстро, поскольку вы доведены до отчаяния. Хотите ли вы, чтобы я действовал по-своему? Считаете ли вы, что сможете это вынести? Я могу провести с вами психотерапию быстро, тщательно и эффективно, но для вас это будет, скорее всего, шоковым переживанием». Она сказала, что чувствует себя достаточно близко к отчаянию, чтобы принять все что угодно. Я сказал ей, что она должна продумать мое предложение в течение трех дней и решить, действительно ли она хочет для себя такой психотерапии, которая будет достаточно неприятной, чтобы помочь ей. Я заверил ее, что результаты будут превосходными, но, чтобы выдержать все это, от нее потребуется большая сила духа. Это будет просто психотерапевтическое изнасилование, и это будет нужным, поскольку она располагает очень коротким промежутком времени. (Слово «изнасилование» я употребил не случайно, имея при этом в виду много целей.) Я сказал ей далее, что она

124

должна дать обещание не прерывать психотерапию и тщательно выполнять каждое задание, которое я ей дам — неважно, в чем оно будет заключаться. Прежде чем дать такое обещание, она должна продумать все последствия, особенно неприятные, которые возможны в случае принятия моих условий. Через три дня она вернулась и обещала выполнить все мои требования.

И у нас состоялась долгая беседа, которую я начал вопросом: «Какой суммой денег вы располагаете?» Она сказала, что у нее тысяча долларов, и она готова отдать их сразу же. Я попросил ее выписать чек на семьсот долларов и быть готовой потратить эти деньги на себя, причем весьма непредвиденным образом. Затем я сказал, что ей нужно купить зеркало, портновский метр, весы и таблицу соотношений рост-вес. Дальнейший трехчасовой разговор был посвящен критическому обзору ее внешнего вида, причем, критикуя ее, я старался привести как можно больше наглядных свидетельств. Я осмотрел каждый ее ноготь и в деталях описал количество и качество грязи под ним. Держа перед ней зеркало, я заставил ее вслух описать грязь

на ее лице и шее, и потоки пота. С помощью двух зеркал она смогла увидеть и описать грязь на ушах. Я критически прокомментировал состояние ее непричесанных волос, ее ужасное платье с его кричащим цветом... Мы рассмотрели все, что только поддавалось зрению. Мы обсудили все это, предполагая, что тут она может все исправить без помощи профессионала. Мы пришли к выводу, что, поступая таким образом, она сознательно пренебрегала собой, в чем была коренным образом не права.

Затем я дал ей мочалку и попросил вымыть одну сторону шеи, а потом взять зеркало и сравнить вымытую и грязную стороны шеи. Это ее страшно смутило. Я завершил встречу утверждением о том, что она была просто жалкой тупицей. Но я запретил ей делать покупки до тех пор, пока она не получит особых указа-

125

ний. Она должна была просто продолжать работать, но продумывать все, что я сказал, будучи откровенной с собой. Я назначил ей встречу через два дня, предупредив, что следующая встреча будет такой же долгой, и возможно, еще более неприятной.

На следующую встречу она пришла без опоздания, войдя в кабинет робко и смущенно, в ожидании, что же произойдет с ней на этот раз. Она была без макияжа, но выглядела гораздо более ухоженной, чем в прошлый раз, исключая покрой платья и слишком яркий цвет плаща. Конечно, после нашей прошлой встречи она пошла домой и тщательно вымылась. Я одобрил чистую сторону ее шеи и, значит, одобрил ее чистое тело. За ее робостью скрывались сомнения относительно того, что же я буду осматривать на этот раз.

Я тщательно проанализировал нашу прошлую беседу и перемены, которые она повлекла. Я говорил об этом холодно и отчужденно. Затем я попросил ее приготовиться понять нечто новое, крайне важное, но до сих пор не постигнутое и не принимаемое во внимание ею несмотря на то, что этот предмет имеет огромное значение для нее, как живого существа. Она больше не сможет этим пренебрегать или не обращать на это внимания; она никогда не сможет забыть об этом «нечто», которое является очевидным для всех, кто с ней общается. Оно будет постоянно присутствовать в ее сознании, заставляя ее вести себя нормально и испытывая от этого приятное чувство. Я предупредил ее, что открою ей это, когда она соберется уходить. Когда беседа подошла к концу, и она пошла к двери кабинета, я сказал, что хочу, чтобы она кое-что сделала. Она стояла напряженная в ожидании моих слов. Я сказал: «Вы теперь уже никогда не сможете забыть о том симпатичном пучке волос, что растет у вас между ног. Сейчас вы пойдете домой, разделенесь и, оставшись совершенно голой, встанете перед зеркалом, и увидите три прекрасных символа женственности. Они всегда с вами, куда бы

126

вы ни направились, и с этого момента вы никогда не сможете забыть об этом».

На следующую встречу она явилась точно к назначенному времени и была очень смущена. Без всяких предисловий я сказал ей: «У вас отложены деньги для осуществления некоторых наших целей. Сейчас вы пойдете в магазин, найдете там консультанта по вопросам красоты и откровенно скажете ей, что вы несчастная тупица и ничего не знаете о том, как надо ухаживать за собой, и что вы хотите, чтобы она научила вас всему, что вам нужно. Это будет очаровательная, добросердечная, понимающая женщина. Разрешите ей делать < вами все, что она захочет. Вы будете очень довольны тем, что познакомились с ней, и процесс обучения будет для вас волнующе приятным». Через три недели в вашей организации будут танцы, и вас, как обычно, пригласят. Вы должны пойти. Чтобы подготовиться к этому, вы сейчас же запишитесь в танцевальный кружок и научитесь танцевать как следует. Консультант поможет вам выбрать ткань на платье, в котором вы пойдете на танцы. Возьмите эту ткань и обратитесь к миссис Х. Она прекрасная портниха, и вы объясните ей, что вы хотите, чтобы она руководила вами при пошиве этого платья. От начала до конца вы сошьете это платье своими руками. В следующий раз мы встретимся тогда, когда вы зайдете ко мне по дороге на танцы».

На этот раз она была действительно хорошо одета. Она была смущена, красива и макияж был сделан со вкусом. Она сильно похудела, была приятно оживлена и очаровательно смущалась. Через три месяца после переезда в другой город она познакомилась с преподавателем колледжа. Через год они поженились. Сейчас у них четверо детей.

Очень часто Эриксон предписывает своим пациентам самые обыкновенные процедуры (например, обучая их одеваться или танцевать), и все это происходит

127

на фоне эмоционального потрясения, что дает человеку импульс к выполнению тех процедур, которыми он до сих пор пренебрегал. При этом Эриксон максимально использует как свои возможности, так и возможности окружающих его людей. В приведенном случае он использовал себя для того, чтобы заставить излишне скромную женщину подготовиться к интимным отношениям с мужчиной, а это предполагало обсуждение вещей, о которых обычно не говорят вслух. Он использовал также и своих знакомых: портниху и консультанта по вопросам красоты.

Приводимая далее дискуссия о техниках краткосрочной терапии, состоявшаяся несколько лет назад, может дать более подробное представление как о проблемах молодой женщины, так и о способах, с помощью которых Эриксон эти проблемы разрешал. Молодой человек, пытавшийся понять и применить подход Эриксона, представил ему серию случаев и попросил его описать, как бы он действовал в каждом из этих случаев.

Хейли: Ко мне прислали девушку, страдавшую от очень сильных предменструальных болей и судорог. В течение восьми дней каждого месяца она чувствовала себя совершенно разбитой и лежала в постели. Она страдала этим лет с четырнадцати. Я встречался с ней два раза и отнюдь не приобрел уверенности в том, что могу ей хоть чем-то помочь. Но каким-то образом я чувствовал, что проблема ее не очень сложна. Менструации у нее начались в двенадцать лет, что вполне нормально. Во время войны, когда ей было тринадцать, она попала под бомбежку. Она наблюдала все своими глазами, но тому району города, где она находилась, бомбардировка ущерба не нанесла. После этого в течение года у нее вообще не было менструации. Она вернулась в Штаты со своей матерью, и в четырнадцать у нее снова начались

128

менструации, но теперь они были очень болезненными. С тех пор во время менструации она страдает от жутких болей.

Эриксон: Она — хорошенькая девушка? *Хейли:* Да.

Эриксон: А она тоже так считает? *Хейли:* Да, но нельзя сказать, что она вполне уверена в том, что она хорошенькая. Она работает над своим внешним видом немного слишком усердно. *Эриксон:* А вы что думаете об этом? *Хейли:* Что я об этом думаю? Ну, я считаю, что ей двадцать восемь, и она не замужем, и почему это так, она сама не знает.

Эриксон: Но все-таки она хорошенькая девушка? И еще она усердно украшает себя. Видите ли, в краткосрочной терапии очень важно учитывать свой телесный образ. Под этим выражением я подразумеваю: как человек воспринимает самого себя? Какие образы у него возникают, когда он думает о своем теле? Она — хорошенькая девушка, усиленно старающаяся сделать себя еще более красивой. Она говорит вам, что у нее неполноценный образ собственного тела. Хороший образ собственного тела предполагает не только физический аспект, но и аспект функциональный, а также существование личности внутри тела. Отдает ли она себе отчет в том, что знать о своих красивых глазах — это хорошо. Знает ли она, что совершенно нормально осознавать тот факт, что подбородок у нее несколько тяжеловат? Хорошо ли для нее иметь красивый рот, но при этом чуть асимметрично расположенные уши? Знает ли она о том, что неправильности ее лица придают ей индивидуальную привлекательность?

Хейли: Вы бы именно так все это ей и представили? *Эриксон:* Все это именно так и должно быть ей представлено. Видите ли, эти хорошенькие девушки совершенно себя не ценят. Они не понимают, что пытаются оценивать себя с точки зрения других

129

людей. И они обычно выбирают какой-то признак, который затем используют для того, чтобы неопровержимо доказать себе, что они нехороши.

Эта девушка с болезненными менструациями «что она думает о своем теле? Может быть, у нее слишком широкие бедра или толстые лодыжки? Возможно, волосы на лобке у нее слишком редкие, или слишком прямые, или слишком курчавые? Или там есть что-нибудь еще? Там может быть что-то очень болезненное для осознания. Может, у нее слишком большая грудь или слишком маленькая? Может, соски не такого, как надо, цвета? Проводя краткосрочную терапию, вы с самого начала должны определить, каков у данного человека образ собственного тела — независимо от того, кто перед вами, мужчина или женщина. *Хейли:* И как вы это определяете? *Эриксон:* Иногда, поговорив с пациентом несколько минут (особенно если это девушка), я

спрашиваю о том, каковы ее самые привлекательные черты, и спрашиваю почему. Я спрашиваю об этом прямо и непосредственно. Вы начинаете осмотр с кожи головы и заканчиваете подошвами. Это просто объективный осмотр. Вы действительно хотите знать, каков у человека образ собственного тела, и вы производите физический осмотр этого образа.

Хейли: Я понимаю. Эта девушка несколько преувеличенно заботится о том, чтобы выглядеть женственно, ее локоны тщательно уложены именно вот так, макияж именно такой и серьги именно такие. *Эриксон:* Другими словами, в ее образе собственного тела не хватает чего-то именно женственного, и поэтому она должна подчеркивать внешние признаки женственности. Чем же нехороши, как она думает, ее гениталии? Видит ли она какой-то дефект в своих бедрах, груди, фигуре, лице?

Хейли: А как пациенты воспринимают такое объективное рассмотрение их гениталий? Смотрят ли они на это так же объективно, как вы?

5 М. Эриксон, Дж. Хейли

130

Эриксон: Они делают это сами для меня. Допустим, ко мне приходит девушка, и линия ее прически изогнута. На следующий раз, когда она ко мне приходит, она причесана немного иначе, но изгиб средней линии остается. А вы должны стремиться к тому, чтобы узнать, как она воспринимает свои гениталии. *Хейли:* Если линия прически изогнута, вы должны стремиться узнать именно это?

Эриксон: Да. Поскольку надо помнить, что мы знакомы со своим физическим «Я» настолько близко, что никогда не оцениваем эту близость сознательно. Как можно определить, носит ли женщина накладную грудь?

Хейли: Я не знаю, но, возможно, мне поможет в этом оценка пропорций ее тела.

Эриксон: Сейчас я вам это продемонстрирую. Я прошу женщину сесть прямо и представить, что у нее на правом плече сидит комар, затем я прошу ее прихлопнуть его. Сначала я покажу вам, как я это сделаю. (Демонстрирует, не касаясь рукой груди). А сейчас я покажу вам преувеличенным образом, как это сделает она... Видите, она отведет локоть на такое расстояние, которое соответствует размеру ее груди. *Хейли:* Да, понимаю. Если она носит накладную грудь, то она ее заденет.

Эриксон: Да. Если у нее маленькая грудь, практически ее нет, она сделает это так же, как я, а если у нее большая грудь, она отведет локоть далеко. *Хейли:* Это простой тест.

Эриксон: Да, очень простой. Если я вижу пациентку с ущербным образом собственного тела, я обычно говорю: «Существует множество вещей, о которых вы мне не хотите рассказывать — так и не рассказывайте. Существуют очень многие вещи, непосредственно вас касающиеся, которые вы не хотели бы со мной обсуждать». Таким образом, она получает разрешение скрыть все на свете. Но она пришла обсудить со мной нечто для нее важное! И вот она начинает рассказывать то об одном, то о другом. И при этом всегда

131

присутствует мысль: «Ну, об этом говорить вполне прилично». И не успевает она закончить свой рассказ, как расскажет обо всем. И о каждом, вновь раскрываемом факте она будет думать примерно так: «Ну, в действительности, это не так уж важно, чтобы это скрывать; я могу использовать разрешение на тайну на более важных вещах». Это простая гипнотическая техника. Надо заставить их реагировать на мысль о сокрытии, а также реагировать на мысль о раскрытии.

Хейли: Я понимаю.

Эриксон: Скрывая нечто важное, они, в сущности, меняют порядок предъявления фактов, и для сокрытия этого вполне достаточно.

Хейли: Это заставляет их также подумать о том, что же они обычно скрывают. Раньше они как-то не думали об этом...

Эриксон: У меня была пациентка, крутившая несколько любовных интрижек. Она слишком переживала по этому поводу, чтобы свободно о них рассказать. И вот вы даете ей разрешение скрыть все, что она захочет. Она знает, что вы не знаете про эти интрижки. И она начинает думать: «Ну, про интригу №1 вполне можно рассказать. И про №5 можно рассказать. Но не про №2, ее надо исключить. И вот она рассказывает про №4, №6, №3, №7... за исключением №2. Она исключила второй номер. А в сущности, она исключила⁴ теперь все интриги, кроме первой, поскольку она не называла их по порядку. *Хейли:* Это просто игра слов.

Эриксон: Но подсознание делает это, а вы должны это учитывать. Поэтому вы внушаете им, чтобы они исключали все, что хотят скрыть, и они это делают. Но вы также внушаете им, чтобы они говорили, и они опять же это делают. Но и скрывают они и рассказывают реактивно. Пока они собираются скрывать, вы должны побуждать их к сокрытию. Обсуждая образ собственного тела, то есть то, как вы видите себя, какой вы себе представляетесь, когда смотрите на себя мысленным взором, что вы думаете

132

о собственном теле и как его воспринимаете, вы, конечно же, не захотите рассказать мне о некоторых частях вашего тела, но остаются еще и другие части — те, о которых вы захотите поговорить. Например, ваш подбородок и рот. Вы можете подумать даже о ваших лодыжках. Вы можете подумать о собственном животе и о волосах на голове... (А услышав слова «волосы на голове», как вы думаете, сколько девушек подумают о девственности?) Определенная часть ваших волос — как вы ее воспринимаете и что вы чувствуете по этому поводу? *Хейли:* Это тоже игра слов?

Эриксон: Нет, это игра с фактом существования гени-тальной канавки. Определенная часть волос находится именно там.

Хейли: Очевидно, вы делаете это не только для того, чтобы изучить образ собственного тела у пациента, но и для того, чтобы заставить пациентов тщательно осознавать собственное тело.

Эриксон: Заставлять осознавать их свое тело: «И когда вы здесь сидите, вы думаете о том, какой аспект собственного «Я» вы должны предложить для обсуждения...»

«Когда вы здесь сидите» — это, по-видимому, переходная фаза. Но на чем вы сидите? И какое тело вы хотели бы иметь? Такое тело, которое вполне устроило бы женщину с другим типом личности, или же такое тело, которое было бы приятно именно для вашей личности? И много ли вы знаете об этом? *Хейли:* Естественно, учитывая мою ориентацию, мне было интересно узнать историю появления симптома. Меня интересовало, почему с 13 до 14 лет у девушки прерывался менструальный цикл? *Эриксон:* Да, и тут бы я поговорил с ней о бренности жизни, тела и о том, что ее тело может внезапно и жестоко прекратить свое существование. И об угрозе смерти. Это тело обречено на превращение в прах, и каждый менструальный период приближает ее к смерти, а это очень болезненно.

133

Хейли: Это иной способ восприятия менструации. *Эриксон:* Но вы знаете, он работает. *Хейли:* Да-да, я знаю, но менструация говорит ей также, что она женщина и не беременна. Я думал примерно об этом.

Эриксон: Вы воспринимаете менструацию в рамках мужского мышления.

Хейли: А как воспринимает это женщина? В рамках старения?

Эриксон: О чем думает каждая женщина? Когда она достигнет определенного возраста, она перестает менструировать. Поэтому для нее как личности это нечто совсем иное. Внутри ее личностного пространства менструация представляет собой нечто жизненно важное. ...

Вы просто подумайте, как женщина воспринимает свой день рождения, когда ей исполняется двадцать пять. Это — не двадцатипятилетний юбилей, это — юбилей в четверть века... А как она чувствует себя по поводу своего тридцатилетия? Она навсегда прощается с тем временем, когда ей было двадцать... И эта страшная дрожь при расставании — расставании с четвертым десятилетием? А двадцатипятилетний юбилей — это юбилей в четверть века, и этой четверти века придается огромное значение от Аризоны до Массачусетса.

Так когда она прекратила менструировать? *Хейли:* В возрасте тринадцати лет. Когда ей было три года, она потеряла своего отца. Впоследствии, во время бомбежки она потеряла и отца, который тогда отправился на фронт. В его отсутствие мать развелась с ним. И тогда у девочки не только прекратились менструации, но и появились приступы головокружения и тошноты по утрам, и это продолжалось в течение многих месяцев. Это выглядело так, будто она старалась заменить потерянную семью другой, своей собственной. Мне казалось, что ее состояние имитировало беременность.

134

Эриксон: Она потеряла своего отца, когда ей было три года, и отца во время бомбежки. Если бы ей было три года, она могла бы ждать возвращения отца. А как она могла представить свое

состояние в три года?

Хейли: Вы восприняли ее состояние, как регрессию? *Эриксон:* Да, потому что в возрасте трех лет (как она понимала это в четырнадцать) она действительно могла с нетерпением ждать, когда отчим снова придет домой. А сейчас из-за этой бомбежки город не функционирует, порядок в доме нарушен, и ее функция тоже нарушена. Она ведь — часть целого. *Хейли:* Да, она описывала это так, как если бы все перестало функционировать. Может быть, она и не употребляла этих слов, но смысл ее описания был именно таким. Она перестала ходить в школу, встречаться с подругами, видеть отчима и так далее. *Эриксон:* Да, она еще не выросла, чтобы ходить в школу, ее забрали бы из школы. Она была слишком маленькой для школы и слишком маленькой, чтобы менструировать.

Хейли: Почему, когда менструации появились снова, они стали болезненными?

Эриксон: Почему бы нам не предположить, что это была закономерная болезненность? *Хейли:* Что вы имеете в виду?

Эриксон: Первая менструация может появиться легко и естественно, не вызывая никаких особенных ассоциаций. Так что первая менструация может быть безболезненной. Потом вы прерываете функцию, и через некоторое время она появляется неожиданно и внезапно. Потеря функции была очень болезненной, и ее появление может напомнить о той боли, которая была пережита в результате потери любви, и прибавьте еще сюда нормальную мышечную реакцию. Так что это закономерная болезненность. Вы ломаете руку, ее помещают в гипс, и постепенно вы привыкаете к гипсу. В один прекрасный момент гипс снимают, но вы ста-

135

раетесь держать руку в прежнем положении — иначе она болит. *Хейли:* Да.

Эриксон: Да, и это тоже закономерная боль. Боль в неиспользуемом органе. Тем не менее вы хотите, чтобы ваша рука двигалась нормально, но она у вас болит не оттого, что вы имеете конфликты. Почему прерванный менструальный цикл, возобновляясь, должен нести с собой боль? Этот факт уже сам по себе мог испугать ее и поднять вопрос: «Может быть, теперь так будет всегда?» И она начинает ждать болезненных менструаций. Каждый раз она имеет целый месяц для того, чтобы предвидеть болезненную менструацию и проверить предвидение.

Хейли: Я уверен, что именно этим она и занимается — проводит весь месяц в ожидании боли.

Эриксон: Да, и каждый раз она получает еще одно доказательство. В беседе с ней я бы задал примерно такие вопросы: «Каков именно ваш цикл? Как много прокладок в день вы используете? Регулярны ли менструации? Начинаются ли они обычно по утрам? Может, они начинаются днем или ночью? Или тут нельзя обнаружить никакой закономерности?» *Хейли:* Обычно регулярно и по утрам. *Эриксон:* Я бы обратил особое внимание на вопрос: «Сколько прокладок?» Ведь это — очень интимный вопрос. «Промокают ли прокладки насквозь, или вы меняете их, как только они становятся влажными?» Она уже сказала, что менструации регулярны и начинаются по утрам. «А что бы вы почувствовали, если бы менструация началась днем раньше того срока, чем вы ожидали? А если бы не утром, а ночью? Что бы вы тогда *почувствовали?*» Первое, что я хотел бы здесь изменить — это время появления симптома. *Хейли:* Вы считаете, что, если вы измените время, то вам удастся что-то сделать с болью? *Эриксон:* Если мне удастся сделать это со временем, то боль перестанет быть *ожидаемым* событием. Нео-

136

жданное событие безболезненно, поскольку появляется внезапно. Поэтому эту мысль надо укрепить в ее сознании. В данный момент она слишком занята вопросами типа «сколько прокладок, промокают ли они насквозь», поэтому внушения, касающиеся перемещения симптома во времени, до ее сознания не дойдут. *Хейли:* Станут ли внушения более эффективными из-за того, что они пройдут мимо сознания? *Эриксон:* Она находится на таком расстоянии от вас, что может свободно вас слышать. Она слышит все, что вы говорите; она и пришла затем, чтобы говорить с вами; она собирается слушать, используя для этого как сознание, так и подсознание. А вы просто отдаете себе отчет в том, что это так. «А что бы вы почувствовали, если бы менструация началась неожиданно ночью?» Заметьте, что я использую здесь слово «чувствовать» — чувствовать можно не только боль. *Хейли:* Да-да, я понимаю.

Эриксон: Итак, я заменил ей чувство боли, которое возникало как реакция на менструацию, другим чувством. А теперь давайте займемся общим подходом к болезненным менструациям. Многие врачи и психотерапевты не учитывают прав пациентки, и они стараются избавиться

девушку от болезненных менструаций, не давая ничего взамен. Если какая-то девушка приходит ко мне и просит избавить ее от боли при менструациях, я четко ей объясняю, что она хочет избавиться от боли при менструациях настолько, насколько она сама об этом знает. Несомненно, в ее жизни могут возникнуть обстоятельства, когда она будет нуждаться в этом болезненном периоде. Возможно, ей понадобится уклониться от какого-нибудь мероприятия, и тогда она сможет использовать этот аргумент. Быть может, ей понадобится отложить экзамен. Или ей захочется иметь дополнительный выходной день.

Так что на это можно посмотреть весьма реально. Она хочет избавиться от боли, а боль ей удобна. Бес-

137

сознательное гораздо разумнее сознания. К вам приходит девушка, просит избавить ее от боли при менструации, и вы жизнерадостно внушаете ей, что она свободна, а ее бессознательное знает, что проблемы-то вы не поняли. В данный момент вы говорите ей как менструирующему существу, что она может быть свободной от боли, но она твердо знает, что собирается выходить замуж, беременеть и таким способом прерывать свой менструальный цикл, и, значит, ни одно из ваших внушений не сформулировано так, чтобы соответствовать последующей истории ее менструации.

Она отвергнет предложенное вами избавление от боли, поскольку вы не учли естественный ход событий. Ее подсознание остро понимает это и просто смеется над вами, потому что вы предположили, что ее менструальный цикл никогда не прервется. Но он прервется. Она может заболеть. Возможно, она уже когда-то болела, и болезнь нарушила регулярность менструаций. И бессознательное, обратившись к вам за помощью, хочет, чтобы вы рассматривали ее как личность, которая встретится в жизни с тем-то и тем-то. Если вы даете ей право на болезненную менструацию, как на способ сообщить мужу тот факт, что она хочет новую шубу, то вы даете ей право на то, чтобы сохранить эту боль, равно как и на то, чтобы избавиться от нее. Теперь это — ее собственный выбор; вы ничего не отбираете у нее насильно, ничего такого, что она считала бы своим. Вы просто предлагаете ей возможность устранения боли, если это в данной ситуации удобно, либо сохранение ее, если она сейчас нужна. Тут дело обстоит обычно так же, как и тогда, когда вы побуждаете их скрывать.

Хейли: Но ведь все это верно относительно большинства симптомов, не так ли? Это верное отношение к симптомам?

Эриксон: Это верное отношение к симптомам. Вот пациентка тридцати лет, которая сосет большой палец и расцарапывает соски и пуп до тех пор, пока там не

138

Милтон Эриксон. Джей Хейли

появятся царапины. Она делает это с детства. Она хотела бы прекратить это и поэтому обратилась к психотерапевту. Я сказал ей, что не буду проводить с ней психотерапию, а просто вылечу меньше, чем за тридцать секунд. Она знала, что это невозможно. Но она хотела узнать, как я это сделаю за тридцать секунд, и я сказал, что все, что она должна делать, это говорить «да». (Она знала, что это ничего не изменит.) «Вы будете говорить «да» и иметь в виду «да». В следующий раз, когда вы захотите поцарапать соски, я хочу, чтобы вы сделали это. Вы придете ко мне в кабинет, откроете грудь и сделаете это. Сделаете ли вы это?» Она сказала: «Да», а затем добавила: «Вы знаете, что я никогда этого не сделаю, никогда». И она имела в виду: «Я никогда не сделаю этого». Она говорила о том, что никогда не сделает этого у меня в кабинете. *Хейли:* Да.

Эриксон: «Да, конечно, вы никогда не сделаете этого». Ее подсознание знало, о чем идет речь, и переместило всю интенсивность в отрицание. *Хейли:* Возвращаясь к образу собственного тела и к нашей пациентке — что вы делаете тогда, когда приходите к выводу об ущербности образа собственного тела?

Эриксон: Что я делаю? Одна девушка пришла ко мне, потому что была очень нервной, пугливой, тревожной и неуверенной в себе. Она не любила людей и люди не любили ее. Она была настолько стеснительной, что с трудом выходила из дома. Она боялась людей и, если обедала в ресторане, то покупала газету, чтобы спрятаться за ней. Домой она возвращалась парковыми аллеями, чтобы ее увидело меньше народа. Она всегда ходила в самые дешевые закусовые, чтобы люди не могли смотреть на нее и презирать ее. Ну и, кроме этого, она совсем не стояла того, чтобы на нее смотреть. Я заставил ее нарисовать автопортрет, как бы проверяя ее способности к рисованию. Вот ее портрет, видите? *Хейли:* Ничего не понимаю. Простое собрание частей.

139

Эриксон: В конце терапии она нарисовала автопортрет в полный рост в обнаженном виде. Сначала она нарисовала голову, потом — все остальное. *Хейли:* И что же вы сделали в период между первым и вторым рисунками? Каков способ преодоления ущербности образа собственного тела?

Эриксон: Предварительно я осведомился, действительно ли она хочет, чтобы я проводил с ней психотерапию, и будет ли она сотрудничать со мной в процессе терапии. Она ответила, что у нее нет выбора, и я согласился с ней. Она действительно не имела выбора, но если уж она пришла ко мне, то есть совершила первый, самый трудный шаг, то попытка поменять психотерапевта означала бы, что этот самый трудный первый шаг придется делать заново. Это убедило ее в том, что она должна остаться у меня. *Хейли:* Я понимаю.

Эриксон: Она не осознавала, что я поставил преграду ее возможным попыткам уйти от меня. Но этот барьер был поставлен. И я сказал ей, что психотерапия будет направлена на все ее функции как человеческого существа, что предполагает не только то, как она работает и ходит по улицам, но и то, как она ест, спит, отдыхает.

Что предполагает еда? Еда предполагает последующее мочеиспускание и дефекацию. Попробуйте-ка есть, не делая этого. Каждый ребенок знает, что человек ест, и раньше или позже он должен сходить в туалет. Это одна из самых фундаментальных вещей, и вы всегда помните об этом. Я дал ей понять это на примере еды. Все ее функции как человека — существа, которое ест, спит, работает, отдыхает; и это включает в себя все. Я хочу знать все, что вы можете мне сказать, и все, о чем я только могу подумать. *Хейли:* Это очень хитрая фраза, не так ли? Вы бы хотели знать все, что она может сказать вам... Это пугающее утверждение, но опасность тут же устраняется.

140

Эриксон: И все, о чем я бы мог подумать, — а я могу осмелиться подумать о множестве вещей. Реально это означало для нее, что ничего, абсолютно ничего не будет сюда включено. И ясно, что будет включено все, — все, о чем она сможет рассказать, и все, о чем я могу подумать, а я врач, и я действительно могу подумать, и я действительно многое знаю, но это все-таки было сказано так мягко. И каждый бит информации должен быть выложен прямо здесь и сейчас.

Первое, что меня интересовало, было отношение ее к своей внешности. Лучший способ рассказать об этом — это сравнить свою внешность с чем-то. «Ну, — сказала она, — я блондинка».

«И у вас, конечно, есть два глаза, два уха, один рот, один нос, две ноздри, две губы и один подбородок. Что же вы думаете обо всем этом? Значит, вы блондинка... А какая именно блондинка?» «Цвета грязной воды, которая остается от мытья грязной посуды. (Что вам еще надо?) И у меня кривые зубы, слишком большие уши и слишком маленький нос. Я совершенно обыкновенная девушка, и это все, что я могу сказать».

Что предполагала эта «обычность»? Когда она перешла от описания своего лица к «совершенно обычной девушке», она описывала себя. Все ее тело скрывалось за выражением «совершенно обычная девушка». Тогда я попросил ее сказать мне, предпочитает ли она принимать ванну или мыться под душем. Я попросил ее подробно рассказать мне, как она заходит в душ, что там делает потом, чем занимается. Она была вынуждена себя представлять. Я заставил ее раздеться прямо передо мной, не как ли?

Вы знаете, наверное, что очень трудно узнать свой голос, записанный на магнитофон. Она начинает думать о том, узнала бы она свое голое тело без головы, и снова оказывается голой. «А сейчас я могу сказать вам что-то о вашем теле, о чем вы не знаете, хотя я вашего тела никогда не видел. Вы без сомнения

141

совершенно уверены в том, что знаете цвет волос у себя на лобке. Я никогда их не видел, и не ожидаю увидеть, но я не думаю, что вы знаете их цвет». Вот кое-что, в чем она уверена.

Хейли: Это заставляет ее не только подумать об этом, но и, придя домой, проверить это. *Эриксон:* Ее первый ответ был таким: «Естественно, того же самого цвета, что у волос на моей голове — цвета грязной блондинки». Но при естественной, нормальной пигментации тела лобковые волосы будут немного темнее, чем волосы на голове, я это знаю. Следовательно, я мог бы сказать ей: «Вы говорите, что ваши лобковые волосы того же цвета, что и волосы на голове, но я хочу вам возразить». Она проверяет это и обнаруживает, что я прав.

Я действительно продемонстрировал свои познания, я дал ей шанс поспорить со мной, поскольку

оспаривал ее знание собственного ее тела. А как насчет неприличного упоминания мною лобковых волос? А это — не предмет спора. Предметом спора является ее мнение о собственном теле. И она будет доказывать себе, что я ничего не знаю, а не то, что я вторгаюсь в запретную область. Итак, она начинает бороться, и это — напрасная борьба. Она не может мне сказать, прав я или ошибаюсь, не упоминая при этом лобковых волос. «А какого цвета ваши соски? Я хотел бы знать, известно ли вам это. (Они никак не могут упустить интеллектуальность предмета спора.) Я хочу знать, действительно ли вам это известно». «Естественно, цвета моей кожи!» «Не думаю, что это так. Вы вполне можете обнаружить, что их цвет не совпадает с цветом вашей кожи». И теперь у нее снова есть за что бороться, и предмет борьбы чисто интеллектуальный, и она собирается бороться, но это будет борьба на моей территории. *Хейли*: Все это так. Но то, что вы были правы относительно цвета лобковых волос, заставит ее еще яснее осознать, что она была перед вами голой.

142

Эриксон: О, да. И также то, что я был прав относительно цвета ее сосков. А когда она скажет мне, что ее бедра слишком широки, я могу дерзко возразить ей: «Вы их используете только для сидения». Это никак невозможно оспорить без страшной путаницы в аргументах. Бедра состоят из жира и мышц, и о них не принято говорить, но то, что они могут быть полезными тогда, когда вы поднимаетесь по лестнице... *Хейли*: ...и для привлечения мужчин? *Эриксон*: Об этом я упомяну попозже. Сначала я скажу ей о том, что разные люди воспринимают одно и то же по-разному. *Да, кстати, у каких там африканских женщин есть утиные клювы? Я забыл, как называется это племя. Ну, знаете, эти женщины с торчащими вперед губами, словно утиные клювы, на которые можно поставить тарелочку.* <<А знаете ли вы, что мужчины этого племени считают тех женщин прекрасными и очень удивляются тому, что американские мужчины считают очень красивыми такие губы, как у вас?>> Что я сказал? *Хейли*: Здесь скрыт очень изящный комплимент. *Эриксон*: Я представил общую мужскую точку зрения, ничего от меня лично здесь нет. *Хейли*: Да, вы говорите здесь так обобщенно, как будто это не только ваше суждение.

Эриксон: И это часто делается, если вы проводите краткосрочную терапию.

Хейли: Мне кажется, что одна из проблем краткосрочной терапии состоит в том, чтобы дать пациенту почувствовать, что это не только ваше личное мнение — есть и другие люди, которые согласятся с вами (по крайней мере другие мужчины согласятся). *Эриксон*: Совершенно не обязательно другие мужчины будут думать так же, но все они имеют мужскую точку зрения: мужчина не хочет целовать усы, а женщина часто делает это с удовольствием. *Хейли*: Но тут возможен еще один изящный поворот: вы делаете ей комплимент насчет ее привлекательных

из

губ, а она может либо отвергнуть его, считая, что вы ошибаетесь, либо принять его с мыслью, что это — ваше личное мнение, а не мнение мужчин вообще. *Эриксон*: Это верно, но я хочу преподать ей урок относительно функций тела: «Вы едите — как работает ваш желудок, не нарушена ли его работа? Какими именно запорами вы страдаете? Хорошо ли вы питаетесь? Уважаете ли вы свой желудок, едите ли хорошую пищу, или вы вталкиваете в себя все, что попадет под руку?» С помощью такой фронтальной атаки, которой невозможно сопротивляться, вы можете узнать, как она относится к своим гениталиям, груди, бедрам, лодыжкам, голням, животу.

Не слишком ли кривые у нее зубы? Они действительно кривые? Как бы мужчина реагировал на ее улыбку, если бы увидел ее? Было бы его зрительное восприятие настолько ущербным, что он увидел бы только два кривых зуба, или же он увидел бы ее губы? Заметил бы он ее подбородок, понравилась бы ему ее улыбка? Имеет ли он право видеть то, что он хочет видеть? То, что ему нравится видеть? Имеет ли она право сказать: «А сейчас я улыбаюсь, и смотрите на мои кривые зубы?» Может быть, он предпочитает заметить форму и полноту ее губ? *Хейли*: Вы стараетесь заинтересовать ее возможностью быть привлекательной, не так ли? *Эриксон*: Нет. Я хочу, чтобы она осознала, что любой мужчина может выбирать, как посмотреть на нее, и может заметить что-то красивое, и что вкусы мужчин различаются.

Хейли: Я всегда хотел узнать, как вы заставляете пациентов выполнять ваши указания. Как вы склоняете их к этому?

Эриксон. Очень часто я вовлекаю их в соревнование. Например, пациентка не справляется с работой и предъявляет все эти обычные жалобы. В первый раз, когда она ко мне пришла, я заметил, что у нее очень-очень плохая прическа. Она заметила, что я гляжу на

144

Милттон Эриксон, Джей Хейли

ее волосы, и сказала: «Только не говорите мне то же, что и мой начальник — чтобы я сделала хорошую прическу. Я и так делаю все, что от меня зависит». Я ответил: «Вы хотите лучше справляться со своей работой, и вы очень стараетесь привести в порядок свои волосы, но я хотел бы знать, насколько сильно вы боитесь выглядеть лучше, чем сейчас?» И я сказал ей, что она может ответить на этот вопрос, когда придет домой, примет душ и вымоет голову: «И вы обнаружите очень много вещей, очень непосредственно вас касающихся..».

Хейли: И больше вы ничего не уточняли? *Эриксон:* Ничего не уточнял. *Хейли:* И что же она обнаружила? *Эриксон:* Впоследствии она рассказала, что приняв душ и тщательно вытершись, она встала перед зеркалом, взяла ручное зеркальце, чтобы видеть себя сзади, и провела таким образом много времени, рассматривая свое тело. Она рассматривала его вопреки тому, что ее начальник был недоволен ее прической. И она ненавидела его, когда он критиковал ее. Чем пристальнее она рассматривала себя на эмоциональном фоне ненависти к своему начальнику, тем больше нравилось ей ее тело.

Хейли: Каким-то чудом вам удастся превратить сопротивление в соревнование, победа в котором созидательна для личности, а не разрушительна для нее. *Эриксон:* Я всего лишь использую присущий каждому человеку нарциссизм.

Хейли: Можно вступить с пациентом в такое соревнование, при котором он будет оставаться больным, чтобы доказать вам, что вы неправы; но вы поворачиваете все таким образом, чтобы они доказывали вам, что вы неправы, делая при этом что-то чрезвычайно полезное для себя. Для меня интереснее всего в этом то, как вы избавляетесь от этиологии. *Эриксон:* Этиология — сложная вещь, и она не всегда связана с разрешением проблемы.

145

Мужчина может пройти через процедуру официальной регистрации брака и вот теперь, когда их провозгласили мужем и женой, обнаружить, что перестал испытывать всякое удовольствие от сексуальных отношений. Это совсем не значит, что здесь имеет место единственный специфичный этиологический фактор.

Если мы возьмем развитие мальчика (порой я описываю этот процесс своим пациентам — мужчинам и, особенно, женщинам), то в этом процессе развития он должен узнать очень много нового. Он должен обучиться воспринимать ощущения в своем пенисе, крайней плоти, уретре. Мальчик узнает все это, подрастая, и, когда он достигает подросткового возраста, он должен обучиться эякуляции и обучиться хорошо. Но после этого ему еще предстоит учиться и учиться, поскольку он должен овладеть очень трудным искусством получать и доставлять сексуальное наслаждение. Кто же может его этому научить? Тот, кто говорит на его языке — не на приукрашенном языке для кукол, а на языке голов и секунд. Его скорее волнует то, как далеко вы умеете прыгать, чем то, какой цвет кожи сопутствует всему этому. Это чужой язык, угрожающий язык.

И вот он отправляется на поиски других мальчиков. Там он получает возможность обучиться, как доставлять и получать сексуальное наслаждение. Тут они могут обмениваться информацией хотя бы на самом элементарном уровне. Они сравнивают свои пенисы по длине и форме, поскольку должны же вы с кем-то идентифицироваться. Мальчики сравнивают свои мышцы, они спорят о том, кто дальше прыгнет, кто лучше играет в мяч — и у кого сильнее эякуляция. Как далеко ты можешь выстрелить? И при этом они как-то обращаются друг с другом: иногда руками, иногда наблюдая, иногда слушая рассказы об этом. Может, это гомосексуальная стадия? Или же это фундаментальный элементарный уровень обучения тому, как доставлять и получать сексуальное наслаждение? Ведь лучше начинать с кем-то, кто

146

принимает и использует твой язык, нежели с каким-то чужим человеком, который говорит на совершенно чужом языке, и у него другое тело, и он не умеет делать ничего интересного. У него даже нет никаких мышц!

Все эти элементы новой информации не появляются отдельно друг от друга. Мальчик обучается тому, как вызвать эякуляцию посредством стимуляции руками, фрикций и т.п. Он знает о том, как это делают другие мальчики. Но чтобы стать зрелым человеком, стать мужчиной, надо позаботиться и об эмоциональных ценностях. И появляются «мокрые» сны. Поначалу эти сны еще

очень смутные. Он спит спокойно, не прикасаясь к себе, но как реакция на какие-то мысли и чувства, у него появляется эрекция и эякуляция. Это и есть «мокрый» сон. Мальчик должен пройти через достаточное количество «мокрых» снов, через достаточное количество эякуляций, чтобы в результате определенных чувств, мыслей и образов у него могла возникать впоследствии правильная эякуляция. Часто его мать говорит, что он возбуждает себя, — и тогда процесс обучения затормаживается. «Мокрые» сны появляются у мальчика не потому, что он делает это назло своей матери, а потому, что таков процесс его физиологического развития. Определенный элемент физического развития организуется в одно целое с чувствами, воспоминаниями, переживаниями и мыслями. Все это, конечно, смутно и расплывчато, но для него жизненно важно. Но сексуальное развитие не осуществляется посредством накопления отдельных новых элементов. Тут должна быть смесь реагирования на мальчиков и последующее присоединение реагирования на девочек. Мальчики начинают кататься вместе с ними на роликах, вовлекаясь в приятную совместную физическую ритмическую деятельность. Они начинают танцевать с ними, а затем обнаруживают, что у девочек есть и другие качества, кроме физических (например, некоторые из них прямо-таки преуспевают в математике).

Стратегии семейной терапии

147

Итак, мальчики должны обучиться всему этому на элементарном уровне, и, обучившись всему этому и наблюдая за взрослыми, они в конце концов понимают, что такое девочка.

Все эти грубые непристойные разговоры, которые так осуждаются... Они хотят знать о девочках все в самом грубом виде — об их бедрах, грудях, — и у них возникает желание ущипнуть за сосок или толкнуть в грудь локтем. И это до тех пор, пока они не научатся помочь девочке надеть свитер, а потом провести по груди рукой. Но сначала они толкаются локтями и руками. Эта грубость нужна для того, чтобы правильно локализовать грудь: грубые щипки, шлепки и разговоры. Им не хватает утонченности языка, учитывающего эмоции.

А потом — первая любовь. Девочка ставится на пьедестал и обожается на расстоянии, но желания, чтобы она сошла с пьедестала, не возникает, потому что он еще не настолько знаком с противоположным полом, чтобы осмелиться слишком приблизиться к ней. Она — странное, чужое существо, и она держится на пьедестале, пока не покажет кусочек плоти. И наконец, девочки и мальчики встречаются на одном уровне, и теперь они действительно могут посмотреть друг другу в глаза. Мальчику не нужно теперь напрягать шею. Но, конечно же, и девочки воздвигают пьедесталы для мальчиков, пока те не покажут кусочек плоти. Все, что делает мальчик, девочка делает тоже, но по-своему. Каждый мальчик должен поразмышлять над тем, что такое поцелуй. Мой сын узнал, что такое поцелуй, когда ему было одиннадцать. Это показалось отвратительным. Он хотел знать, опустится ли он еще когда-нибудь до этого. Но, размышляя о том, опустится ли он когда-нибудь до этого, он вместе с тем отдавал себе отчет в том, что он этого достигнет.

А как же мальчики и девочки узнают собственно о половом акте? К этому времени у них имеется достаточно определенное понимание вопроса, и они могут

148

Милттон Эриксон, Джей Хейли

искать дополнительную информацию в книгах или у тех взрослых, которым они доверяют. И они могут связать все это в единое целое, и тогда в экспериментировании нет необходимости. Некоторые мальчики не могут связать, соединить всю информацию в единое целое, и тогда они нуждаются в экспериментировании. Они исследуют тело от шеи вверх, или от талии вверх, или от талии вниз — в зависимости от, так сказать, вещей морального характера. Некоторые девочки тоже должны экспериментировать, чтобы понять о сексе все, что им нужно.

Помимо всего этого вне поля внимания очень часто оказываются биологические свойства человека. Мужчина занимается сексом с женщиной и для него это является биологически кратковременным действием. Происходит процесс выделения сперматозоидов, и, как только он кончается, организму мужчины эти клетки больше не нужны: нет цели, для которой он мог бы их использовать. Они полезны организму мужчины только в том плане, что он избавляется от них, помещая их во влагалище женщины. Таким образом, с биологической точки зрения половой акт является для организма мужчины достаточно кратковременным явлением, и он может быть осуществлен очень быстро, за несколько секунд. Это просто мелкое происшествие, и, избавившись от сперматозоидов, он завершает половой акт.

Женщина же, с биологической точки зрения, завершает половой акт тогда, когда становится

беременной. Беременность длится девять месяцев. Затем наступает лактация, и это длится еще не менее шести месяцев. А затем она должна заботиться о ребенке, учить его, кормить, следить за ним и давать ему возможность развиваться. Таким образом, в нашей культуре женщина завершает половой акт приблизительно через восемнадцать лет. Мужчине же нужно для этого восемнадцать секунд.

149

Как устроен организм женщины? Очень немногие люди дают себе труд осознать это: с какой полнотой женский организм вовлекается в половой акт. Когда женщина начинает жить активной половой жизнью и приспосабливается к этому процессу, количество кальция в ее костях возрастает. Стопа увеличивается на четверть размера, надбровные дуги слегка расширяются. Подбородок несколько тяжелеет, нос чуть удлиняется, меняются также волосы, грудь меняет и размер, и консистенцию. Бедрa и бугорок Венеры также меняют свой размер и консистенцию. Несколько меняется форма позвоночника. И все эти глубинные физические и физиологические изменения могут произойти всего лишь за две недели интенсивной половой жизни!

Это происходит потому, что ее организм должен приспособиться к тому, чтобы заботиться о новом живом существе, которое будет жить внутри него в течение долгих девяти месяцев; и потом, в течение многих месяцев и лет, все функции ее организма также будут сосредоточены на ее отпрыске. И с каждым ребенком стопы женщины увеличиваются, подбородок тяжелеет и т.д. Каждая беременность приносит эти огромные физические и физиологические изменения.

У мужчин же в результате половой жизни усы не становятся длиннее, количество кальция в костях не увеличивается и размер стоп не меняется. Центр тяжести его тела останется на месте. Для него все это — периферическое, ограниченное событие. Но для женщины половой акт и беременность влекут за собой колоссальные физические и биологические изменения. Она должна участвовать в половом акте всем своим существом.

Вот здесь и кроется вся этиология любой частной сексуальной проблемы. Часто предполагается, что причиной появления какого-то симптома служит какая-то обыкновенная травма. Или что открытие себя в процессе терапии изменяет личность. Я вижу

150

проблему несколько иначе, и она, по-моему, состоит в том, чтобы преобразовать ситуацию человека таким образом, что он сможет использовать то, что он знает, и будет иметь возможность узнать больше о том, что он должен знать для того, чтобы получать сексуальное наслаждение.

Хейли: Не считаете ли вы, что исследовать прошлое не особенно важно? В каждом отдельном случае я стараюсь выяснить для себя, как много я должен знать о прошлом пациента, если провожу с ним краткосрочную терапию.

Эриксон: Знаете, в июле у меня была пациентка, которая подвергалась психоанализу в течение четырех-пяти лет и ничего от этого не получила. Кто-то из знающих ее людей сказал: «Много ли внимания вы уделяли ее прошлому?» Я ответил: «Вы знаете, я совершенно забыл об этом».

Эта пациентка была, по моему мнению, достаточно консервативной личностью. Она страдала от навязчивого стремления к чистоте, и очищение занимало у нее двадцать часов в сутки. В этиологические вопросы я не вдавался, а единственный вопрос, который я задал, был таким: «Когда вы заходите в душ и начинаете скрести себя, и делаете это в течение многих часов... Скажите мне, пожалуйста, начинаете ли вы это делать с головы или с пальцев ног, или же с середины тела? Вы моетесь, начиная от шеи и вниз, или начинаете с ног и продолжаете двигаться вверх, или вы начинаете с головы и продвигаетесь вниз?»

Хейли: Почему вы об этом спросили?

Эриксон: Чтобы она поняла, что мне это действительно интересно.

Хейли: Чтобы таким образом завоевать ее доверие? *Эриксон:* Нет, чтобы она поняла, что мне это действительно интересно!

Глава 4

Коррекция характера в периоде ранней взрослости

Если проблема молодого человека настолько серьезна, что заставляет его изолироваться от людского общества, то Эриксон предпринимает попытку коррекции его характера. Общий подход остается тем же самым, что и при краткосрочной терапии, но вмешательство будет более глубинным. Если Эриксон проводит с пациентом психотерапию в течение многих месяцев или лет, он, как правило, не встречается с ним регулярно каждый день или раз в неделю. Он может

встречаться с пациентом регулярно некоторое время, затем сделать перерыв и потом возобновить встречи. Эриксону нравилось порождать изменения, которые могли продолжаться без его прямого участия. В подобных случаях длительность лечения могла достигать нескольких лет, но количество психотерапевтических сеансов в целом было гораздо меньше, чем при других типах длительной психотерапии.

Если юноша или девушка изолируют себя от общества, к тому может быть много причин. В первом приводимом нами случае молодая женщина изолировала себя от общества потому, что считала себя физически неполноценной. Озабоченность своей внешностью типична для юности и ранней взрослости, но такой интенсивности как в данном случае, она достигает редко. Обычно на этой стадии своего развития молодые люди сравнивают себя с культурным идеалом и приходят к выводу, что им не хватает того-то и того-то. Обычно эта озабоченность исчезает по мере того, как они преуспевают в период ухаживания. Девушки начинают счи-

152

тать себя привлекательными тогда, когда мальчики считают их привлекательными. Однако иногда у девушек развивается настолько повышенная озабоченность каким-то своим физическим недостатком, реальным или мнимым, что они начинают избегать тех социальных ситуаций, которые могли бы помочь им одолеть эту озабоченность.

Иногда это бывает реальный физический изъян, в других случаях это какой-то минимальный недостаток, но крайне важный для самой девушки. Тут может начаться движение по порочному кругу, когда девушка все больше и больше изолирует себя от других людей, и чем сильнее изоляция, тем больше ее занимает собственный дефект, потому что количество интересов у нее уменьшается, и таким образом она становится еще более изолированной. Поддержка и одобрение со стороны родителей не меняют результата, так как девушка принимает это за благотворительность. Иногда подобный симптом развивается у девушки как реакция на семейную проблему — например, она может отрицать свою физическую привлекательность, чтобы не потерять контакта с матерью, которая видит в ней соперницу. Бывает также, что взрослеющая девушка попадает в центр конфликта между отцом и матерью, когда мать смотрит на нее, как на соперницу, или отец использует ее против жены. Бывает также, что такая повышенная озабоченность реальным или мнимым физическим недостатком возникает фактически на пустом месте, и никакие логические аргументы не могут разубедить девушку в том, что она слишком непривлекательна, чтобы общаться с людьми.

Милтон Эриксон основывается не только на огромном опыте работы с подростками и юношами в качестве пациентов. У него самого — четыре сына и столько же дочерей, и однажды его жена отметила, что в течение тридцати лет у них в доме постоянно был юноша или девушка. Эриксон воспринимает и анализирует про-

153

блемы молодых людей, прекрасно зная об их уязвимых точках.

Семнадцатилетняя девушка, которая должна, была поступать в колледж, отказалась выходить из дома. Она ушла от мира потому, что ее грудь совершенно не развивалась (в остальных отношениях она была совершенно нормальна). Она проходила интенсивное медикаментозное лечение, включая экспериментальную эндокринологическую терапию, но это не привело ни к какому положительному результату. Ее эмоциональное состояние продолжало ухудшаться, и, наконец, встал вопрос о том, чтобы поместить ее в психиатрическую больницу. Эриксон пришел к ней домой и обнаружил ее спрятавшейся под диваном. Когда он нашел ее, она спряталась за пианино. И только тогда, когда она узнала, что ее больше не будут лечить, не будут давать таблетки и делать инъекции, она согласилась поговорить с Эриксоном. Он начал работать с ней и обнаружил, что она является хорошим гипнотическим субъектом. Он рассказывал:

На первом сеансе я говорил с ней о ее личностных достоинствах (как в состоянии транса, так и в бодрствующем состоянии). Я обнаружил в ней проказливость, хорошее чувство юмора, склонность к актерству — и все это я использовал в моей комбинации. Я напомнил ей старую песенку о скелете, у которого каждая косточка прикреплена к другой косточке. Когда она заинтересовалась, я предложил ей аналогию с эндокринной системой, утверждая, что точно так же, как кости стопы прикреплены к костям лодыжки, «адрениновая кость» прикреплена к «тиреоидной кости», причем каждая из них поддерживает другую и помогает другой.

Затем я внушил ей, чтобы она почувствовала жар, потом холод, потом жар исключительно в лице,

потом чувство усталости и, наконец, ощущение покоя и отдыха. Она прекрасно выполнила все эти внушения.

154

Милтон Эриксон, Дже.и. Хейли

Затем я внушил ей невыносимый зуд в ногах и сказал, чтобы она послала этот зуд прочь, но не вниз. Она должна была отослать этот зуд в «бесплодную пустыню» своей груди. Вот такой пункт назначения должен был быть у невыносимого зуда, а дальнейшее наказание заключалось в том, что этот зуд будет постоянно присутствовать, и это будет ощущение не противное и не приятное, но заметное, хотя и неопределенное, и оно будет постоянно заставлять ее осознавать ту область своего тела, где должны находиться груди. Эта серия внушений была направлена на достижение сразу нескольких целей: нужно было озадачить и заинтриговать ее, учесть ее амбивалентность, призвать на помощь ее чувство юмора, удовлетворить ее потребность в аутоагрессии и презрении к себе и сделать все это так, чтобы не ухудшить ее эмоционального состояния. Все это было сделано настолько косвенно, что ей не оставалось ничего иного, как принять эти внушения и выполнить их.

Затем я внушил ей, что на каждом сеансе она будет визуализировать себя в самых неловких и смущающих ситуациях, которые она только может вообразить. Эти ситуации хотя и будут разными, но будут всегда связаны с ее грудями. И каждый раз она будет испытывать страшное смущение, ощущая его сначала в лице, затем с облегчением она почувствует, что тяжесть смущения медленно опускается вниз и останавливается в области груди. Дальнейшие постгипнотические внушения заключались в том, что каждый раз, когда она будет оставаться одна, она будет использовать эту возможность, чтобы подумать о психотерапевтических сеансах, и тогда у нее будет возникать сильное чувство смущения, и оно медленно будет собираться в области груди, что будет еще больше смущать ее, но смущать все-таки приятно.

Цель этих внушений была очень простой, это была попытка созидательным и приятным образом переместить в область груди такие разрушительные со-

155

матические реакции, как «ужасные болезненные узлы в желудке», которые она начинала ощущать при малейшем волнении.

Последний набор гипнотических внушений касался того, чтобы в колледже она все время чувствовала себя хорошо. С помощью подобных внушений удалось легко обойти все ее возражения на тему нежелания посещать колледж.

Я объяснил ей также, что в колледже она сможет не только успешно учиться, но и развлекаться, разыгрывая своих товарищей по учебе тем, что она будет носить обтягивающие свитера, используя при этом накладные груди разных размеров, причем иногда одна грудь может быть больше другой. Она также должна носить накладные груди разных размеров в своей сумке на случай, если ей придет в голову в течение дня поменять свой внешний вид, или на случай, если кто-то из ее ухажеров окажется слишком смелым — чтобы он имел некоторый выбор. Таким образом ее проказы не привели бы к осложнениям.

Впервые я увидел эту девушку в середине августа, и после этого мы встречались еженедельно. Первые несколько сеансов я использовал для того, чтобы повторить и усилить ранее данные указания, обеспечить их понимание и укрепить желание пациентки сотрудничать со мной. После этого три или четыре сеанса она, с моего разрешения, провела самостоятельно. Примерно на час она запиралась в своей комнате и в соответствии с постгипнотическими инструкциями переходила в состояние транса средней глубины. В этом состоянии она систематически и подробно анализировала все полученные ранее внушения и беседы, а также все то, что могло прийти ей в голову в течение этого часа. Я совершенно не стремился определить «все то», и она тоже не хотела давать мне никакой информации по этому поводу, сказав лишь, что она думала при этом и на другие темы.

156

Потом я возобновил наши встречи, на которых она иногда спрашивала меня о чем-то, иногда я погружал ее в транс, почти всегда давая ей указания относительно того, чтобы «все продолжалось». Иногда она с откровенным весельем описывала реакцию своих друзей на ее накладную грудь. Она поступила в колледж в сентябре, хорошо приспособилась там, по некоторым предметам получила первые награды и преуспела в занятиях сверх программы.

В течение последних двух месяцев наши встречи напоминали светские беседы. Но в мае она пришла ко мне в свитере и, сильно смущаясь, сказала: «Я больше не ношу накладную грудь. У меня выросла своя. Она несколько больше среднего размера. А теперь сделайте, пожалуйста, так, чтобы грудь перестала расти. Я совершенно довольна». Я направил ее на полное медицинское обследование, и присланные мне результаты говорили о том, что она совершенно здорова во всех отношениях. В колледже она успевала прекрасно, и вся ее последующая жизнь была совершенно удовлетворительна.

Я не знаю, была ли гипнотерапия причиной роста груди у этой девушки. Вполне возможно, все дело было в задержке развития. Рост груди мог быть результатом медикаментозной терапии, либо, что вполне возможно, хороший результат был получен благодаря сочетанию гипнотерапии, медикаментозной терапии и благотворно изменившегося эмоционального состояния. Во всяком случае, она поступила в колледж и начала наслаждаться жизнью, вместо того чтобы целыми днями сидеть в своей комнате.

Одной из характерных черт Эриксона была готовность к проявлению гибкости в плане любого аспекта психотерапии. Он мог встречаться с пациентом у себя в кабинете, дома у пациента или на работе. Сеансы психотерапии могли длиться от нескольких минут до нескольких часов. Он мог использовать гипноз, а мог и

157

не использовать. Иногда он вовлекал в терапию всю семью, а иногда нет. В приведенном случае мы видим, что сеансы терапии у Эриксона могли принимать форму светских визитов.

У другой пациентки Эриксона были гораздо более серьезные проблемы. Это была женщина двадцати одного года. Однажды она позвонила ему и попросила о помощи, добавляя, что он, конечно же, не захочет ее видеть. Войдя в кабинет, она сказала: «Я вам говорю, что сейчас уйду навсегда. Мой отец умер, мать тоже, и сестра умерла, да и мне остается тоже только умереть». Эриксон повел себя следующим образом:

Я посадил девушку, и быстро проанализировав ситуацию, осознал, что единственно возможный путь к общению с ней лежит через крайнюю невежливость, вплоть до грубости. Я должен был использовать грубость для того, чтобы убедить ее в моей искренности. Любое доброе отношение к себе она могла неправильно понять, а вежливому отношению с собой просто не поверить. Я должен был во что бы то ни стало убедить ее в том, что я понимаю и осознаю ее проблему, а также в том, что я совершенно не боюсь говорить с ней открыто, свободно, объективно и правдиво. Я быстро собрал анамнез, а затем задал два важных вопроса: «Какой у тебя рост и сколько ты вешишь?» В отчаянии она ответила: «Мой рост 147 см, а мой вес около 112-117 кг. Я просто толстая, жирная неряха. Никто и не посмотрит на меня, разве что с отвращением». Таким своим высказыванием она открыла мне путь, и я сказал: «Ты не сказала мне всей правды. Я скажу тебе ее, чтобы ты знала правду о себе, и знала также, что я ее знаю. И ты поверишь, действительно поверишь в то, что я тебе скажу. Ты не толстая, жирная, отвратительная неряха. Ты — самая жирная, самая уродливая и ужасная до омерзительная бадья жира, и смотреть на тебя поэтому совершенно невозможно. Ты окончила среднюю школу, и кое-что

158

Милтон Эриксон, Джем Хейли

в жизни знаешь. Вот ты здесь сидишь, а рост у тебя 147 см, и вешишь ты 112-117 кг. У тебя самое уродливое лицо из всех, которые мне когда-либо приходилось видеть. Твой нос кто-то расплющил прямо на лицо. Зубы у тебя кривые, верхняя челюсть меньше нижней, лицо безобразно расплылось, лоб уродливо низкий. Волосы у тебя даже не причесаны. А платье, которое ты носишь! Сборки, бесконечные сборки, миллионы сборок! У тебя нет никакого вкуса даже в выборе одежды. Ступни почему-то выпирают из ботинок. Проще говоря, ты — отвратительнейшая грязнуля. Но ты нуждаешься в помощи, и я готов тебе эту помощь оказать. Я вижу, ты понимаешь теперь, что я не остановлюсь перед тем, чтобы сказать тебе правду. Перед тем, как узнать о многом, что нужно тебе для того, чтобы помочь тебе, ты должна узнать правду о себе. Но я не считаю, что ты сможешь ее вынести. Зачем ты пришла ко мне?»

Она ответила: «Я думала, что, может быть, вы меня загипнотизируете, чтобы я похудела». Я сказал: «Может быть, ты научишься входить в гипнотический транс. Ты была достаточно умна, чтобы закончить среднюю школу, и, может быть, окажешься достаточно умна, чтобы научиться входить в транс. Я хотел бы загипнотизировать тебя. Для меня это — возможность сказать тебе еще более неприятные вещи. Я думаю, что, находясь в бодрствующем состоянии, ты этого просто

не вынесешь. Но в состоянии транса ты сможешь меня выслушать. Ты сможешь меня понять. Ты сможешь что-то сделать. Но не много, конечно, поскольку ты находишься в очень невыгодном положении. И я хочу, чтобы ты вошла в транс. Я хочу, чтобы ты делала все, что я буду тебе говорить, потому что то, как ты набиваешь себя едой, делаешь себя похожей на мусорное ведро, делает очевидной твою способность научиться тому, что поможет тебе не оскорблять более человеческие взгляды. А теперь, когда ты знаешь, что я могу сказать тебе правду, просто закрой глаза и

Ж

входи в глубокий транс. При этом не пытайся отлынивать, как ты не отлыниваешь, когда делаешь из себя отвратительнейшее существо. Полностью входи в глубокий гипнотический транс. Ты ни о чем не будешь думать, ничего не будешь видеть, ничего не будешь чувствовать, ничего не будешь делать, ничего не будешь слышать, кроме моего голоса. Ты поймешь все то, что я скажу, и будешь рада, что я говорю с тобой. Ты услышишь многие правильные вещи, которые я хочу тебе сказать. В бодрствующем состоянии ты не смогла бы их выслушать. Так что спи глубоко, глубоким гипнотическим сном. Ты ничего не слышишь, кроме моего голоса, и ничего не видишь, ни о чем не думаешь, кроме того, о чем я скажу тебе думать. Ничего не делай, кроме того, что я скажу тебе делать. Будь просто беспомощным автоматом. Делаешь ли ты сейчас то, что я тебе велю? Кивни головой и точно выполняй все мои указания, потому что ты знаешь, что я говорю тебе правду. Первое, что я хочу сделать, это заставить тебя скорее рассказать мне о себе. Ты можешь говорить, хотя уже находишься в глубоком трансе. Отвечай на каждый вопрос просто, но содержательно. Что ты можешь сказать о твоём отце?» Она ответила: «Он ненавидел меня. Он был пьяницей. Мы жили на пособие. Он избивал меня. Это все, что я помню о своём отце: пьяный, избивающий меня, ненавидящий меня». —«Атвоя мать?» — «Она была точно такой же, но она умерла первой. Она ненавидела меня еще сильнее, чем отец. Она относилась ко мне еще хуже. Они отправили меня в среднюю школу только потому, что я ее ненавидела. Все, что я могла там делать — это учиться. Они заставили меня жить в гараже вместе с моей сестрой. Она родилась неполноценной. Она была очень низкая и жирная. Мочевой пузырь у нее был снаружи тела. Она всегда болела. У нее была болезнь почек. Мы любили друг друга. Нам больше некого было любить. Когда она умерла от болезни почек, они сказали:

160

«Хорошо». Они даже не позволили мне пойти на похороны. Они без меня похоронили единственное существо, которое я любила. В школе я была новичком. На следующий год моя мать упилась до смерти. Отец женился на женщине, которая была еще хуже, чем моя мать. Она даже не разрешала мне входить в дом. Она приносила в гараж помои и заставляла меня их есть. Она желала мне обожраться до смерти. Скатертью дорога, говорила она. Она была пьяницей, как и моя мать. Социальному работнику я тоже не нравилась, но она посылала меня на медицинское обследование. Врачам не нравилось прикасаться ко мне. Сейчас и моя мачеха, и моя сестра — все они умерли. Мне сказали, что я должна найти работу. Я нашла работу и стала мыть полы. Мужчины там насмеялись надо мной. Они предлагали деньги тому, кто переспит со мной, но никто не хотел. Я просто ни на что не гожусь. Но я хотела бы жить, у меня есть место, где жить, это старая лачуга. Я зарабатываю немного, ем кашу и картошку. Я думаю, что вы можете меня загипнотизировать и сделать что-то для меня. Но я догадываюсь, что это бесполезно».

Постаравшись сделать это как можно более резко и безапелляционно, я сказал: «Ты знаешь, что такое библиотека? Я хочу, чтобы ты пошла в библиотеку и взяла там книги по антропологии. Я хочу, чтобы ты посмотрела на изображения всех уродливейших женщин, на которых женятся мужчины. В книгах ты найдешь эти изображения. Примитивные дикари женятся на женщинах, которые выглядят гораздо хуже тебя. Просматривай книгу за книгой с любопытством. Затем прочти книги о том, как мужчины и женщины уродуют себя, например, татуировкой, чтобы выглядеть еще ужаснее. Все свое свободное время проводи в библиотеке. Делай все это как следует, и приходи ко мне через две недели».

Закончив этим постгипнотическим внушением сеанс, я пробудил ее, и она ушла так же раболопно, как

161

и пришла. Через две недели она вернулась. Я сказал ей, чтобы она не тратя времени, входила в

транс, глубокий транс, и немедленно. Затем я спросил, нашла ли она какие-то картинки, на которые ей было неприятно смотреть. Она рассказала о женщинах племени готтенотов, о женщинах с утиными клювами и шеями, как у жирафов, а также о коллоидных рубцах, которыми украшают себя мужчины некоторых африканских племен.

Затем я дал ей задание в состоянии бодрствования пойти в самый оживленный квартал города и тщательно рассмотреть лица и фигуры тех женщин, на которых женятся мужчины. Она должна была сделать это за неделю. В течение следующей недели она должна была рассматривать лица и фигуры женщин и делать это с интересом.

Она точно явилась на следующую встречу, вошла в транс и с удивлением очень непосредственно сказала, что действительно видела женщин таких же уродливых, как она сама, но при муже и носящих обручальные кольца. Она видела мужчин и женщин, которые по всей видимости были мужьями и женами, но были тучными и неловкими. Я ответил ей, что она уже начала что-то понимать.

Затем она должна была пойти в библиотеку и прочесть все книги по истории косметики, чтобы понять, что для человеческого глаза является красивым. Она тщательно выполнила задание, и в следующий раз вошла в кабинет без страха и раболепия, но все еще в платье с оборками. Тогда я велел ей вернуться в библиотеку и прочесть книги о старинных обычаях, одежде и т.п., чтобы найти там изображение какой-либо детали одежды, которая была бы изобретена не менее пятисот лет назад, но до сих пор сохраняла бы очарование. Энн вернулась, сразу вошла в транс, села и с жаром начала рассказывать о том, что увидела в книгах.

6 М. Эриксон, Дж. Хейли

162

Милтон Эриксон, Лжеей Лейлы

Потом я сказал ей, что следующее задание будет очень трудным. В течение двух недель она должна посещать магазины женской одежды один за другим, по-прежнему одеваясь в свои ужасные платья с оборками. Она должна спрашивать продавцов о том, что ей следует носить, и спрашивать так честно и непосредственно, чтобы они ответили ей. Она рассказала, что пожилые женщины, обращаясь к ней «дорогуша», объяснили ей, почему она не должна носить платья с миллионами оборок. Они рассказали ей, почему она не должна носить платья, которые ей не идут, делая ее еще более толстой.

Следующее задание состояло в том, чтобы провести две недели в навязчивых поисках на такие вопросы: «Почему я должна так много весить — ведь я родилась весом не более пяти килограмм? Почему я должна наворачивать на себя все эти слои жира?» Как она сказала, из этого задания она ничего для себя не извлекла.

В состоянии транса ей было дано следующее задание. После того как она не открыла никакой причины для того, чтобы весить столько, сколько она весит, она должна была представить себе, как бы она выглядела, если бы весила всего около шестидесяти восьми килограмм и была бы правильно одета. Она должна была проснуться ночью с этой мыслью в голове, а потом снова крепко заснуть. На последующих нескольких сеансах она анализировала все задания, вспоминая их одно за другим, чтобы увидеть, какое из них было для нее особенно полезным.

Энн приходила ко мне раз в две недели. Через шесть месяцев она пришла ко мне и с огромным интересом к предмету объяснила, что она не может найти никакой разумной причины тому, что она весит так много, или тому, что она одевается так уродливо. Она прочитала достаточно книг по косметологии, парикмахерскому делу, макияжу, пластической хирургии и ортодонтии. И она жалобно попросила у меня разре-

163

шения проверить, сможет ли она что-то сделать для себя.

Через год Энн весила уже шестьдесят восемь. Одевалась она с удивительным вкусом и устроилась на гораздо более квалифицированную работу. Она поступила в университет. Заканчивая университет, она весила уже шестьдесят три и была обручена. Ей переставили два зуба, выходящих за общую линию, и ее улыбка стала по-настоящему привлекательной. Она получила работу художника по оформлению каталогов. Эни привела ко мне своего жениха. Она зашла в кабинет первой и сказала: «Он такой дурак! Он считает, что я хорошенькая. Но я не собираюсь разочаровывать его. У него слепит в глазах, когда он на меня смотрит. Но вы и я, мы-то знаем правду! Мне-очень трудно удерживать вес меньше шестидесяти восьми, и я боюсь, что я снова начну поправляться, но я точно знаю, что он полюбит меня и такую».

К настоящему времени они женаты уже пятнадцать лет и у них три красивых ребенка. Энн свободно вспоминает о психотерапии, поскольку помнит все, что я ей говорил. Несколько раз она повторяла: «Вы были так правы, так искренни, когда говорили мне все эти ужасные вещи. И я знала тогда, что вы говорите мне правду. Но если бы вы меня не загипнотизировали, я бы не сделала ничего из того, что вы заставляли меня делать».

Наиболее интересным в этом случае является то, каким образом Эриксон организывает ситуацию так, что девушка сама попросит разрешения сделать себя более привлекательной. Она не только не сопротивлялась изменениям, а даже жалобно просила о них, но к тому моменту она была уже достаточно осведомлена о Предмете и настроена к изменениям. Эриксон, как он это делал довольно часто, использовал здесь и ресурсы общества — общественную библиотеку. Вместо того чтобы дать девушке понять в беседе, почему она стра-

164

дает от лишнего веса (что предполагалось бы при традиционном подходе), он потребовал, чтобы она две недели интенсивно, до навязчивости думала о том, почему она такая толстая. И только после того, как она не нашла никаких причин, обуславливающих ее повышенный вес, стало целесообразным разрешить ей потерять вес.

Случай Гарольда: начало работы

А вот еще более яркий пример долгосрочной психотерапии, которую Эриксон проводил с молодым человеком с гомосексуальными склонностями, работавшим сезонным рабочим. Через несколько лет он превратился в выпускника колледжа, предпочитающего в половом отношении женщин. Этот случай мы изложим более подробно, поскольку он иллюстрирует многие аспекты эриксоновских терапевтических процедур, которые в предыдущих случаях были лишь кратко упомянуты. Эриксон рассказывает:

Позвонив мне, Гарольд, в сущности, не просил о встрече, а слабым и прерывающимся голосом пытался выяснить, смогу ли я потратить на него несколько минут моего драгоценного времени. В кабинет он явился в совершенно ужасном виде. Он был невыт и небрит. Волосы, которые он несомненно стриг себе сам, были слишком длинными, нечесаными и свалявшимися. Одежда была грязной, ботинки рваными, а оторванная подошва была привязана бечевкой. Он стоял передо мной ступнями внутрь и заламывал руки. Лицо его искажала гримаса. Внезапно он резко сунул руку в карман и вытащил оттуда ком смятых долларовых бумажек. Он высыпал их мне на стол и сказал: «Мистер, это все, что у меня есть. Вчера вечером я не все отдал сестре, как она этого хотела. Я заплачу вам еще больше, как только получу еще денег». Я молча смот-

165

рел на него, и он сказал: «Мистер, я не очень-то ловок и хорош. Я даже не ожидаю, что я буду лучше, но я и не совсем плохой. Я всего лишь проклятый глупый кретин, но я никогда не делал ничего плохого. Я усердно работаю. Посмотрите на мои руки, и вы увидите, что я говорю правду. Я работаю потому, что, если я перестану это делать и сяду, то начну плакать, чувствовать себя несчастным и собираться себя убить, а это неправильно. Поэтому я ни на минуту не прекращаю работать, но я не могу спать и есть, и знаете, мистер, я больше не могу этого выносить». И он заплакал.

Когда он сделал паузу, чтобы вздохнуть, я спросил: «И чего же вы от меня хотите?» Сквозь рыдания он отвечал: «Мистер, я просто кретин, глупый кретин. Я умею работать. Я ничего не хочу, я хочу только быть счастливым, вместо того чтобы быть испуганным до смерти, рыдающим и желающим убить себя. Такой доктор, как вы, был у нас в армии, и если парням случалось чокнуться, он их вылечивал. Мистер, помогите мне, пожалуйста. Я буду работать еще больше, чтобы вам заплатить. Мистер, помогите мне!»

Он повернулся и пошел к двери кабинета, опустив плечи и волоча ноги. Подождав, пока он возьмется за ручку, я сказал: «Послушай, послушай меня. Ты всего лишь глупый кретин. Ты умеешь работать и ты хочешь помощи. Ты ничего не знаешь о том, как лечить. Это знаю я. Садись в кресло, и дай мне возможность работать».

Я тщательно сформулировал эту инструкцию в соответствии с его настроением и типом речи, чтобы остановить и зафиксировать его внимание. Когда он, озадаченный, сел, то уже, в сущности, находился в легком трансе. Я продолжал: «И вот, когда ты сидишь здесь, в этом кресле, я хочу, чтобы ты меня слушал. Я буду задавать вопросы. Ты будешь отвечать и, черт побери, делать это не более и не менее подробно, чем мне это нужно. Это все, что ты должен будешь делать, и ничего

больше».

166

Отвечая на вопросы, Гарольд смог рассказать мне свою историю. Ему было двадцать три года, он был восьмым ребенком в семье, где было еще двенадцать детей: семь сестер и пять братьев. Его родители были неграмотными иммигрантами, и жили они в крайней бедности. Поскольку одежды на всех не хватало, Гарольд часто пропускал школу. Он ушел из средней школы, чтобы помочь младшим братьям и сестрам, прозанимавшись два года и имея неудовлетворительные оценки. В семнадцать лет он пошел в армию, где провел два года. После службы он стал жить со своей двадцатилетней сестрой и ее мужем в Аризоне. Все они стали алкоголиками. Он работал разнорабочим и почти все свои деньги отдавал сестре. Контакт с другими членами семьи он не поддерживал. Он попытался записаться в вечернюю школу, но у него ничего не получилось. В жизни он был обеспечен самыми минимальными удобствами: он снимал паршивую однокомнатную лачугу и ел тушеные овощи с дешевым мясом, приготовленные на плитке, тайным образом включаемой в розетку соседней лачуги. Мылся он в ирригационных каналах и не очень часто. В холодную погоду он спал в одежде, поскольку укрыться было нечем. Он рассказал также о своем отвращении к женщинам, и, кроме того, он считал, что никакая женщина не будет иметь дело с таким дураком, как он. Он был пьяницей и считал, что никакие усилия не смогут отвратить его от алкоголя. В сексуальные отношения с «неопытными юнцами» он вступал достаточно редко. Подход Эриксона к этому пациенту очень типичен для него. На этом материале мы сможем проанализировать различные аспекты эриксоновской терапии, но надо помнить о том, что любое краткое изложение (особенно краткое изложение такого невероятно сложного подхода к лечению, где каждое терапевтическое действие неразоторжимо связано с последующим действи-

167

ем) и выбор определенных аспектов неизбежно упрощают все дело.

Когда Гарольд вошел в кабинет, Эриксон почти сразу решил, что он будет его пациентом: «Я почувствовал, что этот человек обладает таким богатством личностных сил, которые, несомненно, оправдают любые терапевтические усилия. Его неряшливый вид, отчаяние, неясность речи и мыслей, покрытые жуткими мозолями руки создавали у меня впечатление огромных терапевтических возможностей». Тем не менее, после того как Гарольд высказал свою отчаянную просьбу о помощи, Эриксон не бросился к нему немедленно навстречу. Он подождал, пока Гарольд опустится на самое дно, позволяя ему уйти с чувством, что его отвергли. И только тогда, когда Гарольд взялся за дверную ручку — упал на самое дно, — Эриксон отозвался. Вот как он сам об этом рассказывает:

Когда этот пациент повернулся, чтобы уйти, он находился в самой крайней точке эмоционального упадка. Он пришел, чтобы просить о помощи, и вот он уходил, этой помощи не получив. Психологически он был пуст. И в этот момент я вбросил серию внушений, причем таких, на которые он не мог не отозваться положительно. Из глубины отчаяния его вдруг выбросило на высоту реальной надежды, и это был ужасный контраст.

Гарольд определил себя как кретина, глупого кретина, и Эриксон принял это определение, как он обычно всегда принимал точку зрения пациента. Сам он говорил об этом так: «Тот факт, что между нами с самого начала существовало разногласие относительно того, кретин он или нет, никоим образом не определяло текущую ситуацию. Всеми фибрами души он тогда чувствовал, что он — глупый кретин, ничем не интересующийся. И никакого другого мнения он бы не потерпел».

И это

168

Милтон Эриксон, Дже.й Хейли

«соглашение» между Эриксоном и Гарольдом относительно того, что последний является глупым кретином, было устранено только тогда, когда Гарольд поступил в колледж. Вот как далеко распространялась способность Эриксона принимать мнение пациента.

В первом указании Эриксона содержалось сообщение о том, что язык пациента вполне приемлем, а также содержались установление и определение позиций участников терапевтической ситуации. Это обеспечило пациенту ощущение безопасности. Гарольд должен был говорить «не больше и не меньше, черт побери, чем надо было знать» Эриксону, и добавление: «Это все, что вы должны делать, и не больше» снова создало у Гарольда ощущение определенности и безопасности. Как говорил об этом сам Эриксон: «Какой бы иллюзорной ни была эта безопасность, она ему нужна». Он добавляет: «Отвечая на вопросы при таких условиях, пациент освобождается от потребности оценивать свои суждения. Только я могу делать это, но даже тогда это будет оценкой количества

информации, а не эмоционального качества или ценности».

Несколько позже на этом же сеансе, который продолжался более часа, Эриксон сказал пациенту, что существуют еще две-три вещи, о которых он не упомянул, но которые важны в процессе психотерапии. Поскольку психотерапия предполагала разделение ответственности, Гарольд должен был добавить еще кое-что, что он считал неважным и незначительным. Это было сформулировано примерно так: «Кое-что, о чем еще не было рассказано; но это — всего лишь кое-что». Отвечая на это, Гарольд объявил, что поскольку ответственность он разделяет, он должен проинформировать Эриксона, что он пьяница, терпеть не может женщин и предпочитает фелляцию с мужчинами. Он ни в коем случае не хочет, чтобы его сделали гетеросексуальным, и просит Эриксона пообещать, что он в этом плане ничего не будет делать. Эриксон отреагировал типичным

169

для него образом: он предложил компромисс, который позволял ему преследовать собственные цели, пообещав, что каждое действие, которое он предпримет, будет направлено на то, чтобы удовлетворить потребности Гарольда «в той мере, в которой он будет понимать их все глубже и глубже».

Ни Эриксон, ни пациент не стремились преждевременно определить цель психотерапии, которая до сих пор не была еще определена, и, согласно условиям, ни один из них не имел права приказывать другому. Каждый должен был делать свою собственную работу, питая безусловное уважение к усилиям, предпринимаемым другой стороной.

Эриксон в большей степени, чем другие психотерапевты, стремился к постановке как можно более конкретных целей на первых сеансах. Он, как правило, спрашивает пациента об этом уже на первом сеансе. Здесь при попытке открыть цель психотерапии Гарольд объяснил, что он человек слабоумный, кретин, у которого нет ни мозгов, ни образования, и он может делать только физическую работу. В голове у него все перемешалось и переплелось, и он хочет, чтобы это выправили, чтобы он мог счастливо жить, как живут другие слабоумные кретины. Когда он спросил Эриксона, не слишком ли многого он желает для себя, тот энергично заверил его, что «при любых обстоятельствах он не получит больше, чем причитающуюся ему долю счастья». И он должен будет принять «все это счастье, которое будет принадлежать исключительно ему, и неважно, большая это будет порция или маленькая». Таким образом, Эриксон склонил пациента к принятию того, что он заслуживает, но вместе с тем определил ситуацию так, что Гарольд был вправе принять или отвергнуть полученное по своему желанию. Как сам Эриксон говорит об этом: «Здесь не возникает ничего чуждого личности; человек оказывается готовым как к положительным, так и к отрицательным реакциям, и

170

Милтон Эриксон, Джей УСейли

при этом у него имеется внутреннее чувство долженствования, которое представляет собой огромную направляющую силу».

Впоследствии, когда Эриксон определил задачу терапии, как «высказывать мысли и выпрямлять их независимо от того, каковы они, чтобы никто никак не смог бы снова перемешать все у него в голове, даже если это будет кому-то приятно», Гарольд выразил надежду, что слишком многого от него ожидать не будут. Эриксон заверил его, что он должен будет делать лишь столько, сколько он захочет — в сущности, «ему, черт побери, лучше не делать больше, чем он может, потому что это будет тогда просто пустой тратой времени».

В конце опроса Эриксон определил ситуацию следующим образом: «Вы позволили мне взяться за лечение — это мое дело. Вы же беретесь за то, чтобы вам стало лучше, но только в пределах того, что вы можете — это ваше дело». Эриксон комментирует это так: «Эта негативная формулировка, наиболее приемлемая и эффективная для Гарольда, скрывала за собой позитивную цель — реальное улучшение. Таким образом, и позитивное и негативное стремления объединялись здесь для достижения общей цели — благополучия, то есть цели, которая, как он чувствовал, была ограниченной, но которая таковой не являлась».

Резюмируя содержание первой встречи Эриксона с этим пациентом, можно сказать, что предпринятые шаги предполагают, что пациент одновременно двигается в двух противоположных направлениях. Пациент определяет отношения с психотерапевтом таким образом, что он сам отчаянно добивается его помощи и вместе с тем сопротивляется любым изменениям. Эриксон отвечает пациенту также на двух уровнях, удовлетворяя обе потребности пациента. Он принимает

просьбу о помощи, определяя себя как человека, который берет на себя ответственность за ситуацию и производит лечение, а пациент при этом должен следовать указани-

171

ям. Внутри этой рамки он, вместе с тем, определяет их отношения таким образом, который подходит человеку, который сопротивляется изменениям и не готов выполнять прямые указания. Это достигается:

А — мотивированием пациента к изменениям посредством задержки предложения помощи, когда пациент находится в состоянии отчаяния;

Б — использованием языка пациента и согласием с определением пациента самого себя как кретина;

В — определением приемлемых пределов того, что пациент должен делать и чего не должен;

Г — облегчением дальнейшего самораскрытия;

Д — определением того, что ожидают от пациента, в терминах целей с большой неопределенностью, заверением пациента в том, что он не должен делать больше, чем может, и он не получит большего, чем ему нужно;

Е — определением ситуации как такой, в которой ни один ее участник, ни другой не могут приказывать друг другу.

Самым трудным здесь является противоречие и расплывчатое определение ситуации, но любая психотерапевтическая ситуация является таковой. По определению, обращающийся к психиатру пациент просит помощи, но, также по определению, в обычном смысле слова у него все в порядке, а его проблема состоит в том, что он не умеет взаимодействовать с другими людьми, особенно с теми, кто предлагает помощь. Поэтому общая ситуация должна быть определена как помощь, но внутри этой рамки следует избегать прямых требований и ожидать более «нормального» поведения, то есть поведения, характерного для обычной ситуации, когда один предлагает, а другой принимает помощь.

172

Милтон Эриксон, Джей Хейлц

Другими словами, общее определение ситуации должно предполагать, что ситуация предназначена для того, чтобы создавать изменения, но внутри этой ситуации прямых требований изменения быть не должно, а должно быть принятие человека таким, каков он есть.

В случае Гарольда, если Эриксон требовал изменений, то они определялись как незначительные количественные возрастания того, что есть. Вот почему Эриксон определяет психотерапию (с чем пациент охотно соглашается) как такую процедуру, при которой ни он, ни пациент не будут пытаться что-либо реально менять — просто слабоумному крестину помогут продолжать быть таким, каков он есть, но стать при этом несколько счастливее и работать несколько лучше.

Случай Гарольда: работа и достижение определенного социального статуса

В работе с Гарольдом можно было выделить две основные линии: во-первых, продвижение вверх по социальной лестнице и, во-вторых, все большее включение в общество, особенно в плане его взаимодействия с женщинами. Эти два направления работы конечно тесно взаимосвязаны, поскольку продвижение по социальной лестнице существенно зависит от социализации, но мы будем описывать эти два направления по отдельности.

Обычно, работая с Гарольдом, Эриксон тратил на сеансы по часу, иногда по два. «Сначала почти всегда я использовал легкий транс; затем, по мере продвижения в процессе терапии, я стал использовать транс средней глубины, а затем, время от времени, — глубокий транс». Гипноз использовался для того, чтобы обеспечить следование пациента указаниям, а также для того, чтобы временами вызывать амнезию и таким способом

173

обходить сопротивление. На последующих стадиях терапии гипноз использовался для того, чтобы изменить субъективное чувство времени пациента, за счет чего можно было решить некоторые задачи в более короткие сроки.

Эриксон специально тренировал Гарольда, чтобы тот учился свободно выражать свои мысли. Он заставлял его подробнейшим образом рассказывать о том, как он сегодня работал и чем занимался. Эриксон задавал ему вопросы, высказывал свои суждения, сам спорил с ними, и таким образом Гарольд учился выражать свои мысли и воспринимать их.

На первом сеансе Гарольду было авторитетно заявлено: «Я не хочу спорить с вами. Я собираюсь

поделиться с вами некоторыми идеями и объяснить их. Я хочу, чтобы вы слушали и понимали, и отдавали себе отчет в том, подходит ли это вам, а если подходит, то каким образом вы могли бы это использовать именно так, как нужно вам — именно вам, а не мне и не кому-то другому. Вы поймете все это так, как поймете, и не иначе. Вы останетесь собой — таким, какой вы есть».

Гарольд рассказал, что его сестры и мать были очень религиозны, но он таким не был. Библия была, по его словам, «самой важной вещью на свете», хотя при этом она его совершенно не интересовала. Опираясь на эту информацию, Эриксон начал укреплять у Гарольда ощущение важности собственной работы, связывая это и с умственной недостаточностью. Он говорил: «Вы верите в Библию, вы верите в то, что это самая важная вещь на свете. Это верно, и это хорошо. Сейчас я хочу, чтобы вы кое-что узнали и поняли это. Где-то в Библии сказано, что бедные всегда с нами. Бедные — это дровосеки и водоносы. Это простая каждодневная работа, но мир без нее не мог бы существовать. Я просто хочу, чтобы вы поняли это».

Так на первом и на последующих сеансах началось обсуждение важности труда, выполняемого «слабоум-

174

Милтон Эриксон, Лжея Хейли

ными» для всего общества. В этом контексте рассматривалась трудовая история Гарольда и ее значение для него как производителя и законного члена общества. Вместе с тем систематически, но маленькими порциями, вводились сведения о важности физических свойств человека. При этом упоминались размеры мышц, сила, координация, двигательные навыки а также качество ощущений.

«Например, работа на строительстве ирригационных сооружений требует не только одной физической силы. Конечно же вы должны ею обладать — но вы должны также уметь копать так, чтобы набрать на лопату ровно столько земли, сколько надо, иначе вы устанете задолго до того, как выполните всю дневную норму. То же самое при работе с хлопком. Вы не сможете ничего сделать, если даже у вас есть сила, пока не научитесь видеть и чувствовать, как надо правильно работать».

В подобных разговорах незаметно, ненавязчиво подчеркивалось осознание координации работы мышц и органов чувств, а также уважение и восхищение реальностью — и собой как частью этой реальности. Поскольку Гарольд презирал себя, обсуждалась также работа конвейерных рабочих как людей, обладающих только мышцами, но отнюдь не интеллектом. Я также говорил о том, что существуют повара, обладающие изощренными вкусовыми ощущениями, а интеллект при этом у них весьма низок. Таким образом, я строил прочный фундамент для идеи о том, что даже самый слабоумный человек может научиться делать очень многое. Когда, как мне показалось, он понял это, я предложил ему длинное интересное исследование идиотов-ученых с историями болезни и тщательным исследованием их способностей и дефектов. Я закрепил результаты этого обсуждения, глубоко загипнотизировав Гарольда и утверждая, что он не является ни идиотом, ни ученым, а кем-то находящимся между

175

ними. И пока он не успел осознать все значение этого замечания, я пробудил его, вызвав амнезию, и отпустил его.

Половина ценности гипноза заключается в том, что вы можете использовать амнезию в тот момент, когда предлагается критическое или крайне важное внушение, и оно может быть оспорено или подвергнуто сомнению. При использовании амнезии отвержение ценной идеи исключено, и пациент может воспользоваться этой идеей позже, когда он созреет.

Весьма часто терапевтические внушения могут быть банальными по своему характеру. Они представляют собой обобщения, проекции которых на данную личность еще не осознаны, но которые впоследствии станут неоспоримыми. Например: «Неважно, что вы говорите или как вы это говорите; важно только то, что вы при этом имеете в виду». Или: «Не существует никого, кто не мог бы научиться чему-то хорошему, интересному, страшно приятному от каждого младенца, каждого ребенка, каждого мужчины, каждой женщины». Или: «Никто не может сказать, что вырастет из этого ребенка, и никто не знает, каким он будет через пять лет или даже через год».

Вместе с идеей о широких возможностях слабоумных и о скрытых возможностях каждого человеческого существа Эриксон вводил неопределенность относительно скрытых способностей самого Гарольда. Однако это делалось так, что эту неопределенность не так легко можно было оспорить или отвергнуть.

Подчеркивая важность и полезность труда слабоумных, Эриксон начал сосредотачиваться на качествах, которые нужны хорошему рабочему. Обычно он находил у человека какое-то хорошее качество, и использовал это качество как рычаг, чтобы сдвинуть пациента с определенных стереотипов поведения. В нашем случае Гарольд гордился тем, что он хороший рабочий, и как

176

Милтон Эриксон, Джэй. Хейли

раз вокруг этого Эриксон организовывал свои внушения.

Он начал с того, что хороший рабочий нуждается в физическом благополучии. Затем он подчеркнул важность хорошей диеты и побудил Гарольда научиться хорошо готовить. Чтобы этому научиться, Гарольд должен был брать поваренные книги в библиотеке — так он научился пользоваться библиотекой. Эриксон также убедил его в том, что лучше покупать хорошие продукты, чем отдавать заработанные деньги сестре-алкоголичке и ее мужу. В данном случае Гарольд научился воспринимать эту супружескую пару как яркий пример саморазрушения и пренебрежения к себе. Как мотивирующая сила, здесь использовалось желание Гарольда стать хорошим рабочим.

На этой начальной стадии Гарольд принял идею о том, что хороший рабочий должен заботиться о своем организме и своем физическом «Я», что включало также покупку хороших удобных ботинок, чтобы лучше работать. Но когда эта идея применялась к нему самому, Гарольд начинал оказывать сопротивление, поэтому Эриксон сменил тему и начал беседовать с ним о работе на хлопковых полях.

В ходе этой беседы мы начали разговаривать о тракторе как о такой части оборудования фермы, которая используется только для выполнения механической работы. Я заметил, что трактор нуждается в уходе за собой, чтобы он мог хорошо работать. Его надо смазывать, чистить и защищать от коррозии. Его надо регулярно заправлять, используя при этом соответствующие сорта бензина и масла (и бензин, конечно же, не должен быть авиационным). Клапаны должны быть опущены, зажигание прочищено, радиатор наполнен, если вы хотите, чтобы трактор исправно трудился. Я провел и другие аналогии, а затем сказал: «Вы знаете, иногда вы должны делать какие-то вещи,

177

которые следует делать, даже если вы не хотите их делать». При этом я тщательно позаботился о том, чтобы не уточнять, что это за «вещи».

Он отреагировал тем, что в следующий раз пришел ко мне в чистой одежде. Будучи настроен агрессивно и воинственно, он ждал, как я прокомментирую его внешний вид. Я сказал: «Ну, пришло время позаботиться о своей одежде, вместо того чтобы тратить деньги на свое тело, приобретая все новые и новые тела, потому что они изнашиваются так быстро». В этой фразе поддерживалось как убеждение Гарольда в своей неполноценности, так и принятие им идеи о том, что о себе следует заботиться; таким образом, это замечание побуждало его продолжать заботиться о себе.

Он облегченно вздохнул и спонтанно перешел в состояние транса, чтобы избежать дальнейшего обсуждения своей одежды. Я сразу же рассказал ему с вымученным чувством юмора историю о скупом фермере, который считал, что мул — это «просто рабочая лошадь», и, вместо того чтобы кормить его травой, надел на него зеленые очки и давал ему древесную стружку. Впоследствии фермер жаловался, что пока он учил мула питаться древесной стружкой, тот умер, так и не успев поработать на него. И прежде чем Гарольд смог отреагировать на это, я начал читать и комментировать «Дьюконовский Шедевр, или чудесный одноконный фэзтон». Затем я отпустил его в довольно запутанном и неопределенном состоянии ума.

На следующую встречу он явился впервые аккуратно подстриженным и в новой одежде, и было очевидно, что он недавно принял ванну. Он смущенно объяснил, что его сестра и ее муж протрезвели для того, чтобы отпраздновать годовщину своей свадьбы, а он чувствовал, что должен пойти сюда. Я ответил, что некоторые вещи делать надо и что, если привычка устоялась, то любые действия становятся нетрудными. Гарольд добавил также, что в качестве подарка

178

он поведет свою сестру к своему стоматологу и своему врачу, чтобы она могла пройти медосмотр. Кроме того, он вскользь упомянул, что теперь у него — новый адрес «с недавних пор». И ничего более не было сказано о том, что он теперь умеет заботиться о своем физическом «Я» и что

уровень его жизни повысился.

Когда Гарольд начал хорошо одеваться и жить более комфортно, Эриксон стал побуждать его к проверке его способностей, намеренно организуя провал.

Я побудил его записаться на вечерний курс изучения алгебры. Оба мы знали, что ему не справиться с этой работой, но я чувствовал, что желательно создать сначала негативную ситуацию, а потом избавиться от нее, прежде чем создавать позитивную ситуацию. Пациент продолжает чувствовать необходимость быть в своем праве даже тогда, когда он ошибается, и психотерапевт в такой ситуации должен присоединиться к пациенту. Таким образом, когда придет время для исправления ошибки, пациент и психотерапевт смогут исправлять ее совместно, и таким образом психотерапия станет в большей степени их совместным усилием.

Гарольд вскоре с удовольствием объявил, что он не может справиться с курсом алгебры, а я с таким же удовольствием объявил, что доволен провалом. Это доказывало, что Гарольд ошибался, записываясь на курс алгебры, для того чтобы определить, сможет ли он успешно закончить курс, вместо того чтобы определить, что он не сможет этого сделать. Это утверждение поставило Гарольда в тупик, но оно было сформулировано так для того, чтобы создать предпосылки для дальнейших попыток учиться.

Как только ситуация с неудачей была завершена безопасным для него образом, Гарольд стал воспринимать и другие указания.

С этого момента Эриксон начинает инструктировать его в плане социализации, что будет обсуждаться в пунк-

179

те с этим заглавием, но здесь мы коснемся лишь одного сеанса, который был важен для развития способностей Гарольда.

Я дал Гарольду задание завязать одно знакомство и дал ему адрес, предписав взять из этой ситуации все, что можно, ничего не упустив, и посещать этого человека часто. В течение нескольких последующих недель, когда он выполнял это задание, я запретил ему обсуждать это со мной, и, таким образом, все, что он делал, было на его ответственности. Подобная инструкция также побуждала его все время быть готовым к обсуждению того, что он делал.

Человека, к которому я послал Гарольда, звали Джо, ему было тридцать восемь лет, и почти сразу же они с Гарольдом крепко подружились. Джо страдал от астмы и артрита. Прикованный к инвалидному креслу, он тем не менее удовлетворял почти все свои желания и сам себя поддерживал. В свое время он, зная, что потеряет способность ходить, соорудил у себя в доме множество различного рода приспособлений для любых нужд. Он зарабатывал себе на жизнь ремонтом радиоаппаратуры и электроприборов, запаивал кастрюли соседям и, кроме всего прочего, был превосходной нянькой для детей. Его истории, стихи и песни, которых он знал множество, а также его выразительнейшая мимика очаровывали взрослых и детей. Еду Джо готовил себе сам, да так, что у него просили рецепты, и он охотно давал консультации хозяйкам, живущим по соседству.

У Джо не было даже шести классов образования, и коэффициент его интеллекта не превышал девяноста баллов. Но он обладал хорошей памятью, умел внимательно слушать и имел богатейший запас фактов и философских идей. Он любил людей и был жизнерадостным и бодрым, несмотря на свою физическую ущербность.

Эта дружба продолжалась два года, оборвавшись из-за смерти Джо от инфаркта. Гарольду эта дружба

180

дала бесконечно много. Мне он рассказывал о Джо очень мало, и, таким образом, эта дружба оставалась личным секретом Гарольда, равно как и его личным достижением.

Гарольду было также дано задание посетить местную библиотеку и тщательно ознакомиться с детской литературой, что он уже делал благодаря Джо. Он спонтанно начал исследовать и другие разделы библиотеки и стал делиться с Эриксоном своими впечатлениями о книгах и соображениями относительно высказанных там мыслей. Обсуждались и те мысли, которые высказывал Джо.

Однако две вещи, стоило лишь их упомянуть, повергали Гарольда в отчаяние. Это было приготовление пищи и искусство письма. И Эриксон начал говорить о приготовлении пищи, как о высоком искусстве; но вместе с тем он презрительно отозвался о нем, как о чем-то таком, что

может делать даже слабоумный или женщина. Способность писать также обсуждалась как величайшее достижение человечества, но в то же время как нечто, что умеют маленькие дети, слабоумные и даже женщины. Более того, письмо приравнивалось к закорючкам и палочкам, которыми пользуются женщины-стенографистки.

Поскольку Гарольд обратился к психотерапевту, чтобы обеспечить себе чуточку удовольствия в жизни, Эриксон рассмотрел вместе с ним возможные источники удовольствия, которое может возникать при отдыхе.

Гарольд любил музыку, и у него уже был радиоприемник, хотя он ощущал вину по этому поводу, считая себя недостойным обладать такой вещью. Я убедил его в том, что на какое-то время радио ему необходимо, поскольку таково мое медицинское предписание. Я сказал «на какое-то время», чтобы помочь ему принять указание с осознанием его ограниченно-

181

сти. Если в будущем он отверг бы свое право иметь радиоприемник, то это можно было рассмотреть как сотрудничество, потому что обладание приемником предписывалось лишь на некоторое время.

Далее я предложил ему рассуждение о том, что он, как хороший рабочий, должен тренировать не только свое тело, но и глаза, уши, психическое «Я» в целом. Теперь, когда обладание радиоприемником и интерес к музыке стали законной частью его жизни, развития интереса к развлечениям можно было добиться достаточно легко, так как внушения можно было теперь связать с его интересом к музыке. Например, можно было дать постгипнотическое внушение о том, что мелодия, которая ему понравится, останется у него в памяти. Он захочет выучить эту мелодию, но лучше всего она запомнится тогда, когда он съест гамбургер. Таким образом можно было ненавязчиво изменить его диету.

На каждом сеансе я просил Гарольда рассказать о том, какая музыка и какие песни ему понравились в последнее время, чтобы использовать названия песен и цитаты из них для формулирования терапевтических внушений. К примеру, внушения были извлечены из «Делаю то, что приходит само», из «Усиливай хорошее, исключай плохое» и из «Сухие кости» («косточка большого пальца прикреплена к кости ступни» и т.д.). Но все песни, исполняемые женщинами, равно как и воспевающие женщин, до определенного момента терапии Гарольдом отвергались.

Я попросил Гарольда о том, чтобы, слушая музыку, он отбивал такт рукой и мурлыкал мелодию вместе с певцом. Затем, преодолев некоторое сопротивление с его стороны, я убедил его подпевать в полный голос. И наконец, я подвел его к мысли о том, что неплохо было бы купить магнитофон, чтобы записывать музыку и свое собственное пение, будет ли он петь один или вместе с певцом.

Гарольду все это настолько понравилось, что я получил возможность предложить ему нечто более

рис-

182

кованное. Я начал внушать ему, чтобы он научился играть на каком-нибудь инструменте — лучше на банджо или гитаре — чтобы аккомпанировать себе. Но я тут же отверг эту мысль, поскольку ведь Гарольд предназначен исключительно для физической работы, требующей сильных мышц, а не тонких мышечных движений. Я всесторонне рассмотрел этот вопрос, взвешивая все «за» и «против», часто повторяя, что сожалею обо всем этом, и эти выражения сожаления представляли собой, в сущности, косвенные гипнотические внушения.

Наконец, мы нашли решение. Гарольд мог быстро освоить все эти сложные действия, требующие тонкой двигательной координации, овладев сначала стенографией и печатанием на машинке — ведь раньше у него просто не было возможности научиться этому. Ведь эти действия мог выполнять любой слабоумный и любая глупая женщина, поскольку стенография — это не что иное, как нацарапывание карандашом крючков и палочек, а печатание на машинке — это просто стучание по клавишам, точно такое же, как игра на фортепьяно, но, когда ты печатаешь, ты сразу можешь увидеть, что сделал ошибку, и тут же исправить ее. Возможно, такой аргумент для пациента, находящегося в состоянии бодрствования, был бы смешным и неубедительным. В трансом же состоянии пациент настроен реагировать на необычные идеи и ориентирован, скорее, на положительный результат, чем на поиски логических связей и соответствий.

Гарольдом овладела отчаянная решимость. Он выполнял все указания, и его желание овладеть стенографией и машинописью было просто огромным. Он упорно тренировался, выполняя все

задания. Он обучился всему этому очень быстро, и в этом ему помогло восхищение умелыми руками Джо, точностью и изощренностью его движений.

Следующий шаг заключался в том, чтобы побудить Гарольда брать еженедельные уроки фортепиано,

183

«чтобы ускорить обучение машинописи и игре на гитаре». Я отправил его к пожилой учительнице музыки, муж которой был тяжело болен. Гарольд должен был выполнять всю мужскую работу по дому, а за это с ним занимались фортепиано. Гарольд принял это предложение, не осознав, что теперь он находится в особых отношениях с женщиной, играя, с одной стороны, роль ученика, а с другой — роль сильного мужчины. (Это обстоятельство возникло спонтанно, но потом оно было использовано в полной мере.)

Поскольку теперь затраты Гарольда на жизнь возросли — он купил магнитофон, гитару, пишущую машинку — он был вынужден поискать себе более высокооплачиваемую работу. Приятель научил его водить автомобиль, и он устроился на автобазу грузчиком, а затем водителем.

Следующий сеанс был посвящен анализу рабочей карьеры Гарольда. Отмечались его несомненные достижения, но общий комментарий был таков: «И вот, проживая день за днем, вы исполняете ту же однообразную работу и не находите ничего нового». В конце концов я побудил Гарольда читать объявления о найме на работу.

Совершенно случайно он наткнулся на объявление о свободном месте личного секретаря, пишущего под диктовку и располагающего своим временем таким образом, чтобы работать в любое время дня и даже ночи, а кроме всего прочего, живущего в отдельном доме в горах. Кандидат на это место должен был уметь печатать на машинке и владеть стенографией. Гарольд побеседовал с работодателем и был принят с окладом 410 долларов в месяц.

Его работодателем был богатый эксцентричный пожилой человек, ведущий очень замкнутый образ жизни и увлекающийся изготовлением копий старых рукописей, последующим их анализом и аннотированием. Гарольд выполнял обязанности секретаря, а также повара, когда тот брал выходной. К этому он был

184

вполне готов, так как процесс психотерапии уже включал в себя изучение поваренных книг и приготовление пищи. Хозяин был очень доволен работой Гарольда и начал снабжать его сверх заработка новой одеждой на все случаи жизни. У Гарольда был теперь деловой костюм для визитов в библиотеку и другая одежда, например, для выезда в город за покупками.

Гарольд работал там восемнадцать месяцев, время от времени посещая меня для двухчасового сеанса. За это время его мышление стало ощутимо более зрелым, кругозор невообразимо расширился, равно как и круг интересов, и углубилось понимание различных вопросов. Все это было результатом бесед с его образованным работодателем. Наконец, последний покинул Аризону, заплатив Гарольду вперед за 3 месяца.

За несколько дней Гарольд нашел себе другое место секретаря, столь же хорошо оплачиваемое. Здесь ему были приданы еще и функции руководителя. Он очень колебался перед тем, как принять это предложение, так как считал, что ему помешает справиться с работой его умственная отсталость. Но в конце концов он согласился, ожидая, что его скоро выгонят за некомпетентность. Тот факт, что его приняли, он объяснил так: «Они не могли найти никого лучше».

Когда Гарольд пришел ко мне, я загипнотизировал его и попросил тщательно и подробно рассмотреть всю свою карьеру. Он должен был обратить особое внимание на то, чтобы сравнить «с безжалостной объективностью» ранний период своей жизни и самый последний период, когда он работал секретарем. Это заставило его страдать, но он выполнил инструкцию. Я дал ему постгипнотическое внушение о том, что в следующий раз он придет ко мне и затронет самый важный вопрос в форме предварительного соображения, и отпустил его.

На следующем сеансе Гарольд сказал: «Все это время я чувствовал себя как глупый, зеленый юнец, и как будто что-то рвалось внутри меня, как будто я

185

собирался что-то сделать, но не знаю что. Но возможно, я знаю часть ответа. Как-то глупо об этом говорить, но я чувствую, что должен поступить в колледж, даже если меня потом оттуда выгонят».

Он добавил, что хочет исправить еще очень многое и хочет испытать риск в жизни, и хочет наслаждаться заходом солнца. Затем он добавил: «О, да ведь в жизни есть еще столько всего, но послушайте — я еще к этому не готов».

Я повелительно ответил ему: «Хорошо, вы пойдете в колледж, но на этот раз вы не ошибетесь, как это было с курсом алгебры, когда вы записались туда, чтобы определить, сможете ли вы с ним справиться, вместо того чтобы убедиться в том, что вы с ним не справитесь. В сентябре вы поступите в колледж на полный курс, чтобы в середине семестра обнаружить, с какой частью курса вы не справляетесь». Я добавил, что в этот период жизни он должен будет обращать особое внимание на те простые маленькие и приятные пустяки, которые и составляют большую часть жизни.

В течение трех последующих месяцев мы встречались с Гарольдом раз в неделю, причем характер наших встреч значительно изменился. Гарольд теперь спрашивал меня о том, как я смотрю на те или иные вещи. Он вел себя так, как ведет себя любопытный человек, желающий узнать, как другой человек, которого он уважает и любит, воспринимает разные вещи, поступает, отдыхает, думает, чувствует.

В сентябре Гарольд записался на полный регулярный курс в колледже, что занимало у него шестнадцать часов в неделю. Он не консультировался со мной о том, на какой курс записываться и как это сделать, не имея диплома об окончании средней школы. Убеждение Гарольда в том, что он страдает умственной отсталостью, еще не рассеялось, так что мне пришлось снова напомнить ему о том, что стоит подождать середины семестра, чтобы узнать о своем провале. Будучи совершенно уверенным в провале, он мог записаться

186

в колледж абсолютно спокойно. Он не должен был ожидать от себя ничего сверх своих способностей, но, чтобы осуществить этот провал, он должен был все-таки записаться в колледж.

Проходили недели, но Гарольд не собирался обсуждать со мной свои занятия. После экзаменов в середине семестра он с удивлением рассказал мне, что ему поставили хорошие оценки по всем предметам. Я ответил ему, что половина семестра — это слишком малый срок для того, чтобы преподаватели могли соответствующим образом оценить способности новых студентов. Я попросил его подождать до конца семестра, когда его способности смогут оценить соответственно. Таким образом, отсутствие провала объяснялось ошибкой преподавателей, и, кроме того, с помощью такого определения ситуации я готовил Гарольда к тому, чтобы он принял свои будущие оценки за семестр как правильную оценку своих способностей.

Возможно, трудно поверить в то, что пациент так очевидно ошибался при оценке своих способностей в учебе, но следует помнить, что здесь использовались гипноз, амнезия, отвлечение и перенаправление внимания, и все это способствовало тому, что он мог успешно скрыть от себя все, что с ним происходило. В конце первого семестра Гарольд получил по всем предметам высшие оценки и явился ко мне гораздо раньше назначенного времени. Он совершенно потерял душевное равновесие и чувствовал, что с ним что-то сильно не в порядке. Я заверил его, что с ним все в порядке, просто до сих пор он во многом ошибался. Когда он находился в глубоком трансе, я дал ему следующую постгипнотическую инструкцию: «Как только вы проснетесь, вы будете знать свои оценки. Вы будете знать также, что этот вопрос закрыт. Для каждой дискуссии есть свое время, а это теперь не спорный вопрос, а состоявшийся факт». Гарольд продолжал успешно учиться в колледже, где столкнулся с новой проблемой — как взаимодейство-

187

вать с женщинами в интимных отношениях. Но прежде чем перейти к этой теме, мы хотим добавить некоторые комментарии.

Во-первых, следует резюмировать, что за два-три года разнорабочий, считавший себя глупым кретином (и история его жизни подтверждала это), превратился в человека, способного жить, как обычный представитель среднего класса, и учиться в колледже. Из парии, живущего на грани выпадения из общества, он превратился в полноправного члена общества с довольно высоким статусом.

Эта цель была достигнута без всякого исследования того материала, который лежал «за» проблемой в обычном психиатрическом смысле. Гарольд преобразился, не углубляясь в свое прошлое и не анализируя отношений между прошлым и настоящим с помощью толкований переноса. Он не открыл для себя никаких детских травм, которые могли бы быть использованы

для объяснения его трудностей. Его, по всей видимости, несчастное детство не предлагалось ему в качестве объяснения или извинения его неудач или низкой самооценки. В сущности, вместо осознания прошлого такая психотерапия широко использует определенную дозированную амнезию для недопущения некоторых мыслей и переживаний в сознание. Материал осознается порциями согласно плану и в основном затрагивает не прошлое, а нынешние собственные способности пациента. Такой подход очень типичен для Эриксона, и он включает множество приемов, характерных для процесса обучения, однако пациент узнает не о причинах того, почему он таков, а о способах того, как стать другим и прийти к успеху. Возможно, самым замечательным в приведенном случае является то, что пациент не признавал, что он не слабоумный до тех пор, пока не начал успешно учиться в колледже.

Тут следует подчеркнуть еще одну особенность эрик-соновского подхода. В течение всего курса психотера-

188

Милттон Эриксон, Джей Хейли

пии Эриксон использовал сложную комбинацию авторитарных вмешательств, касающихся одних пунктов, и предоставления пациенту полной свободы относительно других пунктов. По преимуществу, действия пациента предполагают его полную самостоятельность и независимость от Эриксона. Во многих случаях Эриксон работал с пациентом, как с тем трактором, о котором шла речь выше: он заправляет его бензином, запускает мотор, а потом позволяет ему функционировать так, как тот этого захочет.

Случай Гарольда: социализация и ухаживание

Продвигая Гарольда к достойной социальной позиции, Эриксон параллельно развивал способность Гарольда ухаживать за женщинами. В начале терапии круг общения Гарольда ограничивался его сестрой и ее мужем. У него не было друзей-девушек, а женщин он избегал в принципе. Он обедал в столовых самообслуживания, чтобы не встречаться с официантками; покупки делал, если только было возможно, у продавцов-мужчин и предпочитал ходьбу пешком автобусу, если там были пассажиры-женщины. Более того, он с трудом выносил присутствие рядом с собой своей собственной сестры и терпел ее только потому, что она была его сестрой.

Его сексуальная активность сводилась к нерегулярным контактам с мужчинами, с которыми он занимался фелляцией. Его сексуальные партнеры должны были удовлетворять следующим требованиям: быть моложе его, предпочтительно мексиканского происхождения, с длинными волосами, ростом не выше 160 сантиметров, и весом от 55 до 70 кг. Они должны были иметь округлое лицо, полные губы, узкие плечи, широкие бедра, пружинистую походку. Они должны были употреблять духи и масло для волос и иметь склонность хихикать

189

по любому поводу. Гарольд знал несколько таких парней, которых именовал «юнцами», и поддерживал с ними связь.

Гарольд никогда не был связан с женщинами, и не имел даже подружки; он настаивал на том, что женщин ему не нужно совсем. С терапевтической точки зрения, проблема вовлечения Гарольда в процесс нормального ухаживания была невыразимо сложной.

Эриксон стал действовать в типичной для него манере: он начал предлагать пациенту косвенные указания, которые позволяли тому сделать для себя связь с женщиной более приемлемой; он также предложил пациенту серию заданий, выполняя которые, тот вовлекался в процесс ухаживания. Важным и нужным было также то, что Гарольд начал лучше одеваться, улучшил свои жизненные условия и, продвинувшись по социальной лестнице, стал более привлекательным для женщин.

На ранних стадиях терапии Эриксон дал Гарольду задание в течение недели познакомиться с совершенно чужим человеком. Гарольд согласился, внутренне сопротивляясь, при этом он сомневался, что от него в данном случае требуется — успех или неудача (возможно, потому, что Эриксон недавно поздравлял его с провалом по алгебре).

Давая ему это задание, я предложил, чтобы он прогуливался мимо какой-нибудь стоянки трейлеров. Потом я повернул дело так, чтобы он выбрал определенную трейлерную стоянку, где жил еще один мой пациент, привычки которого я хорошо знал. Гарольд, естественно, дождался последнего дня той недели, которая была дана ему для выполнения задания, и, дрожа от страха, начал свою прогулку по трейлерной стоянке. Это было в шесть часов вечера. Когда он проходил мимо одного из трейлеров, его окликнул мужчина, сидевший вместе с женой в тени своего

трейлера. По вечерам в это время они всегда сидели там,

190

завывая прохожих в гости. Дружба закрепилась, и прошло много недель, пока они узнали, что оба являются моими пациентами. Сначала инициатива этой дружбы исходила от супружеской пары, но впоследствии Гарольд стал менее пассивным и более вовлеченным.

Многие терапевты надеются на то, что одинокий пациент найдет себе друга, но Эриксон предпочитает организовать жизненную ситуацию пациента так, чтобы это произошло обязательно. Он может напрямую познакомить пациента с кем-то, или он может потребовать, чтобы пациент в определенное время находился в определенном месте, где, как он знает, с большой долей вероятности произойдет знакомство с определенным человеком. Пациент часто остается при убеждении, что это случилось само собой. Следующее задание для Гарольда было более директивным.

После того как дружба между Гарольдом и супружеской парой укрепилась, я дал Гарольду задание познакомиться еще с одним человеком. Я дал ему адрес, велел пойти туда и познакомиться с этим человеком, проанализировав все, что он увидит, ничего не пропустив.

Именно так Гарольд повстречался с Джо, больным мастером на все руки. Эта дружба имела для Гарольда весьма важное значение. Она длилась два года, пока Джо внезапно не умер. Организуя жизненную ситуацию пациента таким образом, Эриксон избегает развития таких отношений между терапевтом и пациентом, которые бы замещали собой нормальные отношения и поэтому не давали бы пациенту развиваться. В данном случае сам терапевт создает отношения пациента с другими людьми.

Следующей ступенью в процессе социализации Гарольда было обучение игре на фортепиано. За уроки

191

он расплачивался с пожилой учительницей, делая всю мужскую работу по дому. Таким образом, его связь с этой женщиной характеризовалась, с одной стороны, тем, что он был ее учеником, а с другой стороны, он был при ней компетентным мужчиной, выполняющим ту работу по дому, которую ее муж выполнять не мог.

Позже, когда Гарольд сумел подружиться с супружеской парой (с мужчиной и пожилой женщиной), Эриксон потребовал от него выполнения следующих задач. Он предложил Гарольду обучаться плаванию, посещая бассейн Христианской Ассоциации Молодежи, а также обучиться бальным танцам.

Оба моих предложения пришлись Гарольду совершенно не по вкусу, и он отреагировал на них крайне отрицательно. Он возбужденно объяснил, что раз в неделю в этот бассейн допускают женщин, а он не намерен погружать свое тело в такую грязную воду. Что же касается танцев, то они предполагают добровольное прикосновение к женскому телу, но даже сама мысль об этом была для него непереносимой. Старательно и испуганно он снова и снова пытался объяснить, что он гомосексуалист, что женщины ему совершенно отвратительны и что в этом мире, постоянно навязывающем ему женщин, у него с этим делом и так достаточно хлопот, и не хватало ему хлопот выполнять еще и мое новое требование.

Здесь Эриксон предлагает сразу две задачи, одна другой сложнее. Это делается для того, чтобы пациент мог отвергнуть более сложную и принять оставшуюся. В данном случае перспектива обучения бальным танцам оказалась для Гарольда более устрашающей, чем перспектива обучения плаванию в бассейне Христианской Ассоциации Молодежи — как-никак, мужской организации.

Однако произошло так, что Гарольд с некото-

192

рой поддержкой Эриксона справился с обоими заданиями.

Когда Гарольд начал возражать против обучения плаванию и танцам, я предложил ему аналогию. Допустим, он хотел бы нарвать овощей, которые растут на обильно удобренном огороде, еще и обработанном инсектицидами. В этом случае он знал бы, что может помыться сам, помыть свои овощи, и хорошо поесть. Точно так же (и я на этом настаивал) последствия плавания и танцев можно исправить с помощью воды, куска хорошего мыла и полотенца.

В сущности, мне удалось отклонить все его возражения. Потом я заметил, что танцам лучше всего обучаться в студии профессионалов, где все контакты бывают исключительно безличными. Оправдание этим двум новым занятиям состояло в том, что он, как хороший рабочий, должен

овладеть двумя разными физическими навыками, основанными на ритме.

Гарольд быстро овладел как плаванием, так и бальными танцами, но он начал использовать один строго определенный сорт мыла, и его мытье после занятий приобрело ритуальный характер. Я заметил, что другой сорт мыла был бы настолько же хорош, но никак не лучше того, что он использует. В сущности, оба сорта мыла были бы хороши.

Таким образом, Эриксон искусственно создал у пациента навязчивую реакцию умывания, что помогло тому овладеть двумя новыми двигательными навыками. Затем Эриксон начал расшатывать эту навязчивость (как он обычно поступал в таких случаях), деритуали-зируя ее: будет хорош как один, так и другой сорт мыла; для мытья удобно как одно время, так и другое; мыться можно долго, а можно и быстро.

Когда Гарольд начал участвовать в ситуациях, где предполагалось общение с женщинами, пусть и безличное, Эриксон начал посвящать терапевтические сеансы

193

тому, чтобы изменить образ мысли пациента относительно многих сторон его жизни.

Когда Гарольд стал более восприимчивым к сексуальным вопросам, мы начали обсуждать их на сеансах. Я заявил, что, если я обладаю определенными знаниями и имею определенные интересы, то и он должен приобрести, по меньшей мере, общие знания о многих сторонах человеческой жизни, касающихся продолжения рода. Например, он обозначал меня ге-теросексуалистом, а себя гомосексуалистом, делая это слепо, не понимая в действительности значения каждого из этих терминов. Затем я прочитал ему лекцию о сексуальном развитии человека, останавливаясь на индивидуальных и культуральных различиях сексуальных ценностей и действий. Таким образом, я предлагал ему возможность изменить взгляды спонтанным способом, а не в результате целенаправленного усилия.

Затем я прочитал Гарольду другую (довольно академическую) лекцию о физиологии пола и биологическом значении процессов размножения. Я рассказал ему о сексуальных циклах, о брачных танцах птиц, о сезонах течки у животных, о сексуальном поведении человека в рамках различных культур, равно как и о музыке, песнях, танцах и литературных произведениях, посвященных этому вопросу. Как я позже обнаружил, это привело к тому, что Гарольд начал систематически изучать в библиотеке литературу по этому вопросу.

Затем я предъявил Гарольду серию указаний, которые он должен был выполнить через некоторое время. Эти загадочные, непонятные с виду общие указания предъявлялись ему, когда он находился в состоянии транса. Вот они:

1. обнаружить существование совершенно несчастных молодых людей, которые боятся делать то, что хотят;

7 М. Эриксон, Дж. Хейли

194

Милттон Эриксон. Лжеей Хейли

2. понаблюдать за этими людьми и подумать, почему они себя так ведут;

3. обнаружить, что многие несчастные молодые люди надеются, но практически не верят, что кто-то придет и поможет им;

4. оказать помощь ограниченному числу таких людей, действуя при этом безлично.

Когда я почувствовал, что Гарольд ощущает себя достаточно безопасно для выполнения этих указаний, я дал ему задание походить на танцы в разные места и внимательно понаблюдать за молодыми людьми, которые хотят танцевать, но слишком боязливы даже для того, чтобы научиться этому. Затем он должен был заметить девушек, подпиравших стены — толстых девушек, тонких, уродливых, — и с надеждой высматривавших себе партнера или танцевавших друг с другом, жадно поглядывая на молодых людей, которые тоже стояли у стен, шаркая ногами, слишком смущенные для того, чтобы танцевать.

Гарольд не отверг это задание, но бесконечно удивился тому, что такие ситуации могут существовать. Однако, когда он впервые попытался выполнить это задание, он почти совсем оцепенел и только через три часа после нескольких безуспешных попыток он прибыл в танцзал. Там он заметил группу молодых людей, подталкивающих друг друга и обменивающихся репликами типа: «Ну давай», «Если ты пойдешь, то и я пойду», «Нет, я не умею танцевать», «Ну и что, может кто-то из девушек тебя научит», «Ну, давай же», «Ну, кто хочет?»

Когда Гарольд понял смысл этой ситуации (как он впоследствии рассказывал), он углубился в зал и обнаружил там примерно полдюжины девушек, которые, очевидно, оставались без партнеров.

Они выглядели растерянными, но с надеждой посмотрели на него, когда он нерешительно остановился рядом с ними; затем, разочаровавшись, они снова стали

Стр<¹⁷Пегин семейной терапии
195

смотреть на площадку, где другие девушки танцевали друг с другом.

Гарольд рассказывал: «Огромным усилием воли я овладел собой, подошел к ним и пригласил на танец сначала одну девушку, потом другую, потом перетанцевал со всеми. Затем я покинул это место, чтобы обдумать случившееся».

Гарольд побывал в танцзалах три раза и пришел к следующему выводу: «Этот опыт со всей определенностью дал мне понять, что я и наполовину не так плох, как я думал. Я не боюсь теперь делать некоторые вещи». Я ответил со значением: «Но если ты и вправду наполовину не так плох, как ты думал, то почему бы тебе не обратиться в комиссию по делам ветеранов и не попросить их дать тебе пару тестов, чтобы проверить, насколько ты хорош?» После этого я немедленно отпустил его, пока он находился в состоянии изумления.

Через несколько дней Гарольд вернулся, и передо мной был теперь совершенно другой человек. Он торжественно объявил, что тесты показали соответствие его интеллекта показателям выпускника средней школы. Ему порекомендовали поступить в колледж. Он сказал: «Неплохо ведь для умственно отсталого?» А я ответил: «Да, неплохо даже для парня, который всегда считал, что он умственно отсталый». После этого я резко закончил беседу. Затем я отменил несколько последующих встреч, обосновав это тем, что у него есть над чем подумать.

Эта серия предписаний очень типична для эриксо-новского подхода. Очень часто он давал пациенту серию общих и очень расплывчатых указаний, а затем организовывал ситуацию, в которой указания должны быть применены; у пациента же оставалось чувство, что он спонтанно принял некое решение.

В данном случае Гарольду было сказано, что он дол-жен наблюдать и оказывать некоторую помощь, при-

196

Милтон Эриксон, Дэйв Хейлц

чем минимальную, некоторым молодым людям. Потом Эриксон посылает его в танцзал. В зале Гарольд «спонтанно» пригласил нескольких девушек танцевать, при этом он испытал "чувство, что совершил что-то важное. Указания преследовали цель поставить его в ситуацию, где он начал бы нормально ухаживать за девушками, сопоставил бы себя с другими мужчинами и понял, что он способен на многое, на что другие мужчины не способны. Посещение танцев вызвало у Гарольда нормальное переживание, которого раньше он был лишен.

В интимные отношения с женщиной Гарольд вступил гораздо позднее, когда он уже учился в колледже. Эриксон узнал об этом лишь впоследствии. В тот период терапии Эриксон развивал у Гарольда способность к искаженному восприятию времени. Суть метода состоит в использовании гипноза для того, чтобы таким способом повлиять на ощущение времени у человека, чтобы переживания продолжительностью в минуты казались бы длящимися много часов. Это должно было, в частности, помочь Гарольду в учебе.

Эриксон провел с Гарольдом шесть сеансов глубокого гипноза с использованием искажения ощущения времени. Гарольду было дано задание молча сидеть и анализировать, кем и чем он был, кто и что он сейчас, и кем он хотел бы быть, и что он хотел бы делать. Кроме того, он должен был противопоставить свое прошлое своему будущему; подумать о себе как о биологическом существе, обладающем как эмоциональными, так и физическими возможностями; и о своем личном потенциале, позволяющем с разумной степенью адекватности функционировать в жизни при общении с другими и с собой. На этих сеансах Гарольд выглядел человеком, занятым разрешением проблем — приятных и неприятных, но крайне важных. К концу каждого из этих сеансов Гарольд очень уставал. После этих шести сеансов был сделан двухнедельный перерыв, а потом

197

Гарольд снова появился у Эриксона, чтобы рассказать о «новой проблеме».

Гарольд вел себя несколько скованно, и все его поведение изменилось, став менее бесцеремонным. Казалось, он хотел у меня что-то узнать, стараясь при этом оставить меня в неведении относительно того, зачем ему это нужно, поэтому я реагировал довольно пассивно, уклоняясь от позитивных реакций, но свободно высказывая негативные.

Он рассказал мне, что какое-то время назад (какое точно, он сказать не может) в соседнюю квартиру въехала женщина. Вскоре он заметил, что она входит в квартиру и выходит из нее в то же самое время, что и он. *Он* начал понимать это, испытывая очень неприятные чувства, когда она стала с ним жизнерадостно здороваться. Это раздражало его, но он ничего не мог поделать, кроме как отвечать ей. Потом женщина едва завидев его стала останавливаться и пытаться с ним заговорить. Это поставило его в «ужасное положение», так как теперь он становился предметом обсуждения соседей. От соседей же он узнал, что она старше его на пятнадцать лет, и что она ушла от мужа алкоголика, который ее избивал. Теперь она содержала себя сама и копила деньги на развод.

Все это было бы еще ничего, но этот период кончился однажды вечером, когда она «без всяких объяснений и извинений вторглась» в его квартиру с полными сумками продуктов в руках, и начала готовить ужин для двоих. Оправдывая свое «ужасное поведение», она заявила, что должен же мужчина хоть раз поесть ужин, приготовленный женщиной. Во время мытья посуды она попросила его поставить какую-нибудь пластинку с классической музыкой. Он сделал это с чувством громадного облегчения, поскольку это исключало необходимость разговора. Потом она, «к счастью, убрав на кухне», покинула его квартиру. Остаток вечера и почти всю ночь до рассвета он бро-

198

Милтон Эриксон, Джей Хейлм

дил по комнате, «стараясь думать, но в голову не приходило ни одной мысли».

Через несколько дней вечером, когда он собирался готовить ужин, эта женщина просто-напросто зашла к нему и сказала, что у нее ужин уже готов и пригласила его к себе.

«И я не смог сделать ничего иного, кроме как пойти за ней и, словно ребенок, сесть за стол. После ужина она собрала посуду и предложила пойти ко мне и снова послушать музыку. Мы сделали это, и она ушла около десяти часов. Я снова не мог заснуть всю ночь. И снова я не мог ни о чем думать. Я просто чувствовал, что схожу с ума, и это было ужасно. Я знал, что должен что-то сделать, что-то важное, но не мог понять, что именно. В таком состоянии я находился примерно две недели. Понимаете, я начал избегать ее, но через пару недель я все понял: мне надо было приготовить для нее ужин, и это должно было ей понравиться. Я так и сделал, но это не принесло ожидаемого мной результата. Надо сказать, что это был очень хороший ужин. Мы снова слушали пластинки. Она в самом деле любит музыку и много знает о ней. Она очень умная женщина, но в некоторых отношениях очень глупая. Она собралась уходить в половине одиннадцатого, и, уже выйдя за дверь, она наклонилась и поцеловала меня.

Я мог бы убить ее в тот момент. Я даже не сразу закрыл дверь — я кинулся в ванную, встал под душ и включил его. Даже не сняв одежду, я начал мыть лицо с мылом. Я потратил на это чертовски много времени. Я намыливал лицо, тер его, смывал мыло, снова намыливал и смывал. Эта ночь была по-настоящему тяжелой. Несколько раз я одевался и выходил на улицу, чтобы позвонить вам из автомата, но каждый раз я говорил себе, что нельзя звонить вам так рано. Потом я возвращался в ванную и снова мылся и скребся.

199

Господи, я сходил с ума! Я знал, что сам должен справиться с этим, но что это было, и что я должен делать, я не знал. Наконец, мне в голову пришла мысль, что ответ у меня уже есть, я получил его на одном из этих шести сеансов, от которых так уставал. Что-то внутри меня подсказывало мне: «Это и есть ответ» — но тогда это не имело смысла, как не имеет смысла и сейчас. Правда, это может помочь мне перестать мыться и скрести себя щеткой.

Я не знаю, почему я пришел к вам сегодня, но я должен был прийти. Я не хочу, чтобы вы мне что-то говорили, но в то же время я хочу вас слушать. Но, черт побери, будьте внимательны к тому, что вы будете говорить. Извините, что я так разговариваю с вами, но я чувствую, что я должен быть уверен в том, что я услышу. Вот моя проблема».

Весьма осторожно я начал общий расплывчатый разговор, не касаясь особо содержания сообщения Гарольда. Когда он расслабился, я заметил, что не следует обвинять или критиковать эту женщину за то, что она хочет развестись. И что брак должен предполагать нечто большее, чем несчастье и физическое насилие, и что каждое человеческое существо имеет право как на душевное, так и на физическое благополучие. Поскольку эта женщина хочет быть самостоятельной во всех отношениях, она определенно обладает качествами, внушающими уважение, восхищение и симпатию. Что касается ее дружелюбия и вторжения в его личную жизнь,

то нужно отдавать себе отчет в том, что люди в сущности своей являются существами стадными, и следовало бы ожидать, что он и она, как и все остальные представители человеческой расы, будут стремиться к общению и совместным переживаниям. Это может не только объяснить, но и помочь принять ее поведение. Что касается еды, то с незапамятных времен лучшими приправами к ней являются голод и приятное общество. Музыка, как правило, тоже лучше слушать вместе с другими людьми.

200

Милттон Эриксон. Лжеей Лейли

Что же касается поцелуя, то о возможном значении этого простого физического действия можно только догадываться. Существует поцелуй любви, страсти, смерти; поцелуй матери и ребенка, поцелуй бабушки или дедушки, родительский поцелуй; поцелуй, означающий приветствие или прощание; выражающий желание и удовлетворение — и это лишь несколько из множества возможных вариантов. Прежде чем приписывать этому поцелую какое-то специфическое значение, ему следовало бы узнать, какой именно это был поцелуй. Это можно узнать, только свободно и с готовностью размышляя об этом; без всякого страха и ужаса, но исключительно с желанием понять. Следовало бы также быть готовым к осознанию того, какое значение хотел бы придать этому поцелую он сам. В сущности, сейчас ничего не известно о том, какие личные мотивы двигали ее поведением, равно как и его поведением, поскольку ни один из них не дал своему поведению осознанного определения. Однако можно твердо сказать, что он не должен колебаться перед тем, как отвергнуть нечто, что ему определенно захочется отвергнуть.

После этого высказывания мы молчали примерно пять минут. Гарольд перешел в бодрствующее состояние, посмотрел на часы, и, заметив: «Ну, я действительно должен продвигаться вперед, что бы это ни значило», — ушел.

Здесь важно прокомментировать следующее. Эриксон никоим образом не старается помочь Гарольду «понять» (в обычном психотерапевтическом смысле) значение его переживаний. Он не делает никаких толкований того, что возраст женщины может спровоцировать ассоциацию с матерью. Отсутствуют вообще любые попытки истолкования ситуации. Следовательно, отсутствуют любые запреты в плане отношений с этой женщиной. Эта связь трактуется Эриксоном как реальное отношение с реальной женщиной.

201

На следующей неделе Гарольд пришел к Эриксону на беседу, которая продолжалась примерно час.

Он сказал: «Я в самом деле не хочу ни о чем вас спрашивать, но что-то внутри меня хочет знать, что вы думаете о Джейн. Расскажите мне о ней, но будьте бдительны, что бы это ни означало. Я знаю, это глупая просьба — вы знаете о ней только то немногое, что я вам рассказал, — но все же я хочу знать, что вы думаете об этой женщине. Но будьте бдительны, когда будете о ней говорить, что бы это ни означало».

И Эриксон начал говорить, опираясь на известные ему объективные общие признаки.

Отвечая Гарольду, я ненавязчиво упомянул обо всем, что было особенно важным для него. Я описал Джейн как биологическое существо, одаренное богатством различных черт, качеств, свойств и способностей, развитых в различной степени; и собрание всего этого делает ее неповторимым человеческим существом. Другие представители человеческого рода будут реагировать на нее в зависимости от их собственных способностей и потребностей. Например, история ее брака может сказать о том, что она является гетеросексуальной женщиной, привлекательной для гетеросексуального мужчины. Ее профессия говорит о том, что она может быть творчески продуктивной; стремление к разводу указывает на то, что она желает себе личного счастья; а то, что ему нравится, как она готовит и общается, говорит о том, что она обладает способностью вызывать к себе личный интерес.

Я отметил также, что дальнейшее продвижение в I терапии, к которому, возможно, он стремится, должно будет включать развитие отношений с женщинами — не обязательно с Джейн, а с женщинами вообще, как с представительницами реальной жизни. Я заключил сеанс следующими словами, произнося их на языке

202

Гарольда, которым он пользовался тогда, когда пришел ко мне впервые: «Хотелось бы тебе, черт побери, узнать, какого сорта эта баба. Да, ты не дашь ей подцепить себя на крючок, но и

напакостить ей ты не хочешь, как не хочешь напакостить и себе. И все, что тебе надо делать — это выкладывать ответы по очереди». Я говорил так для того, чтобы заставить его осознать контраст между его первоначальным и настоящим положением. Он ушел, почти никак не отреагировав, только задержался у двери, пристально посмотрев на меня и с любопытством о чем-то размышляя, как если бы он не знал, что сказать.

На этот раз Эриксон не назначил Гарольду встречу, но через несколько недель тот явился сам и сказал:

Я бы хотел рассказать вам это по-своему, но вы — психиатр. И я обязан вам буквально всем, и поэтому я должен рассказывать по-вашему, и возможно, это будет полезным кому-то еще. Последним, что вы мне сказали, было «выкладывать ответы по очереди», и я чуть не ответил вам, что собирался делать именно это. Но я понял, что вам мало интересно то, что я могу вам сказать. Вы просто хотели, чтобы я для себя определил, кто я, что я из себя представляю и на что способен. Помните, я стоял у двери и смотрел на вас примерно минуту? Вот о чем я думал тогда.

Я знал, что ответы должны будут появляться по очереди, один за другим. Я шел домой, зная это, но мне было смешно, поскольку я не знал, что это будут за ответы — я просто знал, что должен выкладывать их по очереди.

Вернувшись домой примерно в половине шестого, я озадаченно обнаружил, что выглядываю в окно, как будто ожидаю что-то там увидеть. Пока не появилась Джейн и не поставила свою машину в гараж, я не понимал, что жду именно ее.

203

Я вышел и пригласил ее на ужин (утром я удивлялся себе, зачем это я столько накопил!). Она приняла мое приглашение и принялась готовить ужин, а я играл на гитаре и пел дуэтом с магнитофонной записью, которую сделал сам. После ужина мы танцевали под магнитофон, пока не захотели присесть.

Мы сели на диван, и я сказал ей, что собираюсь поцеловать ее, но сначала я должен подумать, насколько мне это понравится. А пока я это делаю, сказал я ей, она может перестать сопротивляться. Она выглядела озадаченной, потом начала смеяться. Я понял, что то, что я сказал, может звучать для нее весьма странно, но я имел в виду именно то, что сказал. Когда она перестала смеяться, я поцеловал ее сначала в одну щеку, потом в другую, а потом в губы. Мне это понравилось, но я настолько был поглощен этим, что она немного испугалась, поэтому я предложил еще потанцевать. Во время танца я снова начал целовать ее, и она мне отвечала.

И тогда со мной начали происходить еще и другие вещи, но я знал, что к этому я еще не готов. Поэтому я прекратил танцевать и стал играть для нее классическую музыку, потом спел несколько песен, и она присоединилась ко мне. У нее очень хороший голос. Потом я проводил ее домой и на прощание поцеловал. Этой ночью я спал, как младенец.

Таким образом, Гарольд готовился вступить в нормальные половые отношения, но следует учесть, какая тщательная и кропотливая работа была предпринята для создания условий, в которых такие отношения стали бы возможными. Гарольд мог теперь начать ухаживать за женщинами, потому что теперь он хорошо одевался, жил в приличной квартире, учился в колледже и имел хорошую работу. Теперь он мог также разделить с женщиной ее компетентный интерес к музыке и приготовлению пищи. К этому моменту он обладал также опытом общения с разными людьми, умел танце-

204

вать (в том числе и с женщинами). И наконец, его отношение к женщинам изменилось, у него появилось любопытство и желание проверить, на что он способен.

Гарольд продолжал: «Проснувшись на следующее утро, я обрадовался, что сегодня воскресенье. Я хотел иметь в своем распоряжении свободный день, чтобы просто наслаждаться жизнью. Примерно в три часа я зашел к Джейн. Она была очень занята шитьем платья, и я сказал ей, чтобы она не прерывала работу, и пригласил ее к себе на ужин примерно в шесть часов. После ужина мы слушали классическую музыку, а потом легкую музыку. Мы потанцевали, а когда устали, то сели на диван. Я целовал ее, она отвечала мне, и мы начали целовать друг друга. Я был очень осторожен, зная, что я — всего лишь начинающий и, наверное, неловкий, но мы обнимались, целовались, и я узнал, что такое французский поцелуй. Потом мы снова танцевали, ласкали друг друга и опять танцевали. Каждый раз при ласках я отмечал у себя физиологическую реакцию, но я знал, что очередь для этого еще не пришла. Наконец, мы еще раз послушали классику, и я

проводил ее домой, с чувством поцеловал и пошел спать. В эту ночь я тоже спал хорошо. Затем я не встречался с ней три дня. Это были довольно необычные дни, поскольку я не могу вспомнить многое из того, что тогда происходило. В понедельник я проснулся, чувствуя себя прекрасно. Я вспоминал прошлый вечер и испытывал приятные чувства. Потом я пошел на работу, а следующее, что я помню — это то, что я оказался у себя в квартире уже после окончания рабочего дня. Что конкретно происходило в течение дня, я совершенно не помню, но я испытывал хорошее и сильное ощущение того, что на работе все было отлично. Во вторник я отправился на работу, намереваясь ненавязчиво узнать у окружающих, что же происходило вчера — но следующее, что я помню, это то, что я вхожу в свою квартиру. Сначала мне было смешно, потом стало тревожно, и я стал

205

думать о том, что же может произойти в среду. Конечно, и моя среда испарилась из памяти, к тому же я обнаружил себя входящим в квартиру с огромным количеством покупок. Что меня совсем сразило, так это чеки: оказывается, я купил все это в магазине, в котором раньше никогда не бывал.

Напряженно стараясь припомнить, как же я сделал все эти покупки, я бессознательно прошел прямо к Джейн. Я был так удивлен, когда она поприветствовала меня, что сказал ей, чтобы она не трудилась одеваться (она была одета просто в шорты и в кофточку) — я готов, и она может прямо сейчас прийти ко мне и сесть за ужин.

В эту ночь Гарольд впервые вступил в половые отношения с женщиной, и он переживал это как интереснейшее исследование. Впоследствии он рассказывал:

Утром мы позавтракали. Джейн пошла на работу, а я остался дома. Я провел дома целый день, чувствуя себя счастливым, по-настоящему счастливым впервые в моей жизни. Мне просто трудно это объяснить. Существуют вещи, о которых можно говорить, но выразить их словами невозможно. Как раз такие переживания я испытывал в четверг.

Мы договорились встретиться снова в субботу вечером, и в пятницу я пошел за покупками. В субботу я убрал в квартире, но более подробных воспоминаний об этом дне у меня не сохранилось. Помню только приятное ощущение того, что все идет хорошо.

В субботу вечером я приготовил ужасно изысканный обед, и, когда вошла Джейн, она была в очень красивом платье и выглядела очень женственно. Когда я сказал ей об этом, она ответила, что ей нравится мой галстук. Так я впервые узнал о том, что я тоже одет изысканно. Это меня удивило.

Мы ужинали, танцевали, ласкали друг друга. Примерно в десять мы зашли в спальню. Сегодня все было

206

Милтон Эриксон, Джей. Хейли

по-другому — я не старался изменить себя или испытать что-то новое; просто мы были людьми, которые нравились друг другу и хотели долго заниматься любовью. Где-то после полуночи мы заснули.

На следующий день она приготовила завтрак и ушла, объяснив, что к ней на несколько дней приезжает подруга. В понедельник утром я встал очень рано и отправился на работу, не зная о том, почему я вышел так рано. Прошло совсем немного времени, и я это понял...

Это произошло, когда я ехал по улице. Навстречу мне по тротуару шла девушка, и я был так изумлен, что вынужден был затормозить, остановиться у тротуара и проводить ее взглядом до тех пор, пока она не скрылась из виду. Эта девушка была прекрасна — совершенно, абсолютно, невероятно прекрасна! Это была первая прекрасная девушка, которую мне удалось увидеть. Через два квартала повторилось то же самое, только на этот раз я увидел сразу двух абсолютно прекрасных девушек. Добраться до работы оказалось очень трудно. Я все время испытывал желание останавливаться и смотреть на все. Ведь все так изменилось! Трава стала зеленой, деревья прекрасными; дома выглядели так, как будто их только что покрасили, машины казались новыми; мужчины выглядели так же, как и я, но *улицы Феникса были переполнены восхитительными девушками!!!*

Глава 5

Брак и его следствия

Проблемы, возникающие как следствие брака, проявляются обычно в форме сексуальных расстройств или симптомов, которые делают нетрудоспособным одного из супругов и могут даже

приводить к кажущемуся непонятным разрыву брачных отношений вскоре после заключения брака. С точки зрения семейного цикла, цель лечения заключается в том, чтобы помочь молодой паре установить стабильные отношения внутри нее, а затем перейти на следующую стадию развития брака — стадию рождения и воспитания детей.

Когда молодой человек, недавно вступивший в брак, обращается к психотерапевту с проблемой, то, в зависимости от точки зрения, суть этой проблемы можно воспринимать по-разному. Если рассматривать супругов по отдельности, то проблема будет иной, нежели при рассмотрении супружеской пары. Точно так же, если мы будем рассматривать супружескую пару, то проблема будет выглядеть иначе, чем если мы возьмем во внимание расширенную семью.

Вот пример. Ко мне на лечение была направлена молодая женщина, страдавшая сильным тремором правой руки. В прошлом году она подверглась интенсивному (и, соответственно, дорогостоящему) неврологическому обследованию. Было дано заключение, что этот тремор является истерическим симптомом. После шести месяцев традиционной психотерапии рука у пациентки стала дрожать еще сильнее. В данный момент нужно было срочно устранить симптом, иначе она могла потерять работу. Меня попросили провести крат-

208

Милттон Эриксон, Джей. Хейлы

косрочную терапию в надежде на то, что я смогу хотя бы ослабить интенсивность симптома.

Сначала я применил эриксоновский гипноз, и через несколько минут стало понятно, что тремор можно перемещать из одной руки в другую. Это позволило поставить диагноз истерии, не прибегая к обширным исследованиям и большим затратам, как это было при неврологическом обследовании. Оставалась проблема «излечения».

Психотерапевт, ранее лечивший эту молодую женщину, считал, что ее жизненная ситуация такая же, как у любой другой молодой женщины, и раз она с такой ситуацией не справляется, с ней что-то не в порядке. Но если смотреть с другой точки зрения — эта молодая женщина вышла замуж, и симптом появился почти сразу же после заключения брака.

Я пригласил молодых супругов на беседу и понял, что муж производит впечатление потерянного молодого человека, и что жена опекает его во всех отношениях. Они поженились, когда он служил на флоте, то есть имел определенный социальный статус и романтический ореол профессии. Теперь же, после демобилизации, он был просто гражданским лицом без работы. Он никак не мог решить, продолжать ли ему учиться или идти работать, и не предпринимал никаких шагов ни в одном направлении. Содержала его жена.

С точки зрения выгоды, ее симптом выполнял в браке определенную функцию. Это стало еще более очевидным, когда я спросил жену, что бы произошло, если бы ей стало еще хуже. Она ответила, что в таком случае она потеряла бы свою работу. А когда я спросил, что бы произошло в этом случае, она ответила: «Думаю, что мой муж вынужден был бы тогда пойти работать». Таким образом, симптом выполнял позитивную функцию, продвигая этот брак к более нормальному состоянию. С этой точки зрения, терапевтические уси-

209

лия надо было сосредоточить на муже и на супружеской паре.

Если в подобных ситуациях лечению подвергается только жена, то это неминуемо отразится на семейных отношениях. Муж оказывается в ситуации, когда жена не только страдает, но и несколько раз в неделю ходит к другому мужчине для бесед, скорее всего, о нем. По самой природе индивидуальной терапии муж, психотерапевт и жена образуют классический треугольник. Муж чувствует, что его недостатки как мужа обсуждаются женой с другим преуспевающим мужчиной, и он начинает усиленно сомневаться в ее лояльности по отношению к нему. Жена же, в свою очередь, оказывается в ловушке: с одной стороны, психотерапевт побуждает ее высказывать свою неудовлетворенность; с другой стороны, муж ведет себя так, что, когда она это делает, он считает ее нелояльной по отношению к нему.

При длительной индивидуальной психотерапии играют роль еще и другие факторы. Чем в большей степени жена привязывается к психотерапевту, тем в большей степени она отказывается от того, чтобы посвящать себя исключительно мужу, что является важнейшим аспектом брачного контракта. Часто в подобных случаях супругу достаются «остатки» — каждая новая мысль или желание сначала разделяются с психотерапевтом, и только гораздо позже (если это вообще происходит) они предлагаются мужу. Такое лечение может стать барьером между супругами и разъедать брак, приводя к неудовлетворенности, а возможно, и к разводу.

Если случается развод, то психотерапевт может считать, что пациент «перерос» супруга, поэтому

развод необходим. Он склонен считать так в особенности тогда, когда он не осознает, что его собственное вмешательство было одной из причин нарушения супружеских отношений — вне зависимости от всякого «развития».

210

Милтон Эриксон. Джемс Хейлм

Иногда супруг или супруга пациента тоже обращаются к психотерапевту, уже к другому, и брак превращается в игру вчетвером. Какие бы благородные цели при этом ни преследовались, чем дольше продолжается такое лечение, тем в большей степени брак становится «ненормальным» в том смысле, что он начинает все меньше напоминать обычный брак. Если один из супругов находится на индивидуальной терапии восемь или восемнадцать лет (а я знаю случай, когда индивидуальная терапия продолжалась восемнадцать лет), то последующие стадии протекают с отклонениями, что мешает нормальному развитию семьи. Например, ожидание рождения ребенка или трудности, возникающие при уходе за детьми, вызывают у женщины переживания, которые она разделяет с психотерапевтом в той же мере, что и с мужем, и таким образом психотерапевт, в сущности, становится оплачиваемым членом расширенной семьи.

Проблема молодой женщины с тремором руки выглядит совершенно иначе, если мы расширим контекст ее рассмотрения, включив туда не только ее мужа, но и родительскую семью. Ее родители возражали против этого брака; они, в сущности, запретили ей выходить за него замуж. Но она решила все-таки выйти за него, предполагая, что, когда они поженятся, родители будут вынуждены принять это как свершившийся факт. Но когда молодожены устроились в своей новой квартире, мать позвонила ей и спросила, вернется ли она вечером домой. Новобрачная ответила, что она теперь замужем и у нее есть свой собственный дом, на что мать заметила: «Ну, это ненадолго». На следующий день мать снова спросила ее, когда она вернется домой, и заверила, что ее комната всегда будет ее ждать. С удручающей регулярностью мать звонила дочери и говорила с ней о недостатках молодого мужа, будучи при этом совершенно уверенной в том, что дочь скоро вернется домой.

2П

Звонки матери обостряли и преувеличивали все сомнения молодой жены относительно своего мужа. Молодой человек жил в атмосфере враждебности со стороны своих новых родственников. Его нерешительность при выборе дальнейшей карьеры во много объяснялась тем, что он был слишком озабочен мнением родственников жены о его будущей работе. Несомненно, что на процесс принятия решения молодым человеком влияла разветвленная сеть семейных отношений, и его нерешительность в данном случае скорее исходила из окружения, нежели из свойств его характера.

В этом более широком контексте симптомы жены являются частью конфликта между двумя семейными подгруппами и отражают трудности в достижении независимости от родителей и завоевании отдельной и стабильной территории, принадлежащей молодой паре. Шестимесячная терапия тоже может быть рассмотрена в этом более широком контексте. Дорогостоящие неврологические тесты, равно как и индивидуальная психотерапия, оплачивались родителями пациентки. Таким образом, проблемы девушки дорого им обходились, укрепляя их в мысли о том, что ее брак был ошибкой, поскольку в результате у нее появились проблемы, потребовавшие вмешательства психиатра. Лечение, как это часто бывает, стало оружием в семейной борьбе, в то время как психотерапевт совершенно не интересовался и не заботился по поводу этого аспекта терапии.

Этот случай иллюстрирует также тот факт, что терапевты могут присваивать себе заслуги в решении проблемы, которая несомненно бы разрешилась сама собой, без всякой посторонней помощи. Как однажды сказал Монтень: «Природа лечит, а медицине достается слава».

Хотя были применены блестящие психотерапевтические приемы, ним представляется, что проблема разрешилась сама по себе, независимо от проводимой терапии. Молодая женщина забеременела, и это изменило всю ситуацию. Она должна была уйти с работы, а ее

212

муж, соответственно, должен был начать работать, чтобы содержать ее. Родители хотели, чтобы дочь к ним вернулась, но они не хотели, чтобы она вернулась с ребенком. Тогда они изменили свое отношение к браку и начали поддерживать молодую пару, в которой ожидался их внук. «Природа» решила проблему, перемещая молодую пару на следующую стадию развития семьи —

стадию рождения и воспитания ребенка. Симптом исчез, и молодая женщина, равно как и ее муж, стали более зрелыми и уверенными в себе.

Многие психотерапевты только начинают понимать, что симптомы, наблюдаемые у молодых супругов, могут иметь отношение к старшему поколению. Одной из типичных проблем молодой пары является неспособность сплотиться для взаимодействия со своими родительскими семьями. Например, жена не хочет, чтобы родители мужа вторгались в их семейную жизнь так, как они это делают, но муж не в состоянии противоречить своим родителям. В такой ситуации у жены часто появляются симптомы болезни. Сейчас мы приведем пример именно такой ситуации. Эриксон в данном случае создал у пациентки более полезный симптом.

Ко мне обратилась за помощью женщина с язвой желудка. Боль не давала ей ни работать, ни делать что-либо по дому, ни просто общаться. Ее жизненная проблема заключалась в том, что она терпеть не могла визитов родителей своего мужа, повторявшихся три-четыре раза в неделю и длившихся столько, сколько родители желали. Приходили они без предупреждения.

Я заметил, что она не может вынести визит родителей мужа, но терпеливо выносит службу в церкви, игру в карты с соседями и свою работу. Имея в виду родителей мужа, я сказал: «Вы настоящему не любите своих новых родственников. Каждый раз, когда они приходят, у вас появляются боли в желудке. Это

Стратегии, семейной терапии

213

надо использовать. Они, конечно же, не ожидают, что вы с больным желудком станете вытирать пол, когда вас вырвет, как только они придут».

Она усвоила сказанное, и ее рвало всякий раз после прихода родителей мужа. Пока они вытирали пол, она жалобным слабым голосом извинялась перед ними. Услышав, что их машина въезжает во двор, она бросалась к холодильнику и выпивала стакан молока. Они входили, она приветствовала их и начинала беседовать с ними, потом ей становилось плохо и ее рвало.

Вскоре родители мужа стали звонить ей, когда собирались нанести визит. Они хотели знать, достаточно хорошо ли она себя чувствует, чтобы принять их у себя. Сначала она отвечала: «Не сегодня». Потом снова: «Не сегодня». Наконец она сказала: «Мне кажется, что сегодня я чувствую себя хорошо». К несчастью, она ошиблась, и им опять пришлось вытирать пол.

Она нуждалась в том, чтобы быть беспомощной, и она берегла всю свою боль в желудке для визитов родителей мужа, что ее вполне удовлетворяло. Язва желудка у нее прошла, и она стала гордиться своим желудком (еще бы — ведь этот хороший желудок смог прогнать из дома назойливых родственников).

В течение нескольких месяцев родители мужа вообще не приходили, а потом она сама пригласила их зайти «во второй половине дня». Они осторожно вошли, время от времени повторяя: «Может, мы лучше пойдем домой?» Когда она захотела, чтобы они ушли, хватило того, чтобы принять страдальческий вид и положить руку на живот — они тут же собрались домой.

Так эта пациентка превратилась из беспомощного человека в такого, которому достаточно держать под рукой стакан молока, чтобы достичь желаемой цели. Как бы то ни было, в открытой ссоре здесь потребно-

214

Милтон Эриксон, Джей Хейли

сти не возникло. Это напоминает мне историю про гостя, который всегда являлся к воскресному обеду, и ему всегда предлагали бисквит, и с наслаждением задавали вежливый вопрос: «Не хотите ли немного бисквита?» — до тех пор, пока он не понял... Консервативная терапия для испытывающей трудности молодой супружеской пары — это вмешательство с целью преобразования; при этом вмешательство не должно стать частью системы. Во время медового месяца часто развиваются сексуальные нарушения — такие как импотенция или фригидность — но очень часто они исчезают сами собой. Во многих случаях, когда пара ищет помощи, лучше всего, если эксперт просто скажет пациентам, что их проблема весьма обычна и разрешится сама; если же этого не случится, они всегда могут вернуться и получить лечение. Очень часто простого обсуждения сексуальных вопросов с авторитетным человеком бывает достаточно для того, чтобы разрешить проблемы раннего брака. Это происходит не потому, что молодые люди получают новую информацию, а потому, что авторитетное лицо дает им разрешение на половую жизнь вопреки тому, что раньше другие авторитетные лица запрещали испытывать удовольствие от секса. Такая беседа является частью церемонии инициации.

Если наслаждение половой жизнью не возникает само по себе, то терапевтическое вмешательство

направляется на обретение способности наслаждаться, а также на стабилизацию брака и помощь в переходе на следующую стадию — рождение и воспитание детей. Иногда дело даже не доходит до сексуальных отношений, и, таким образом, у супружеской пары отсутствует не только наслаждение половой жизнью, но и сама возможность перехода на стадию рождения и воспитания ребенка. Вот какой пример приводил Эриксон (жалобы здесь предъявлял молодой муж):

215

Молодой человек, который обычно весил семьдесят пять килограммов, женился на красивой и чувственной девушке. Его друзья подшучивали над ним, потому что сразу после свадьбы он стал быстро худеть. Через девять месяцев он обратился ко мне. Его волновали две проблемы. Первая состояла в том, что он не мог больше терпеть подшучиваний над тем, что похудел почти на двадцать килограмм. Реальной, конечно, была вторая проблема и состояла она в том, что этот брак еще не состоялся.

Он рассказал, что его жена каждый вечер обещает ему близость предстоящей ночью, но при первом же его движении она впадает в панику и со страхом убеждает его подождать до завтра. Спит он очень беспокойно, чувствуя сильное желание и одновременно безнадежность. Недавно у него появился страх, что, несмотря на возрастающий сексуальный голод, он потеряет способность к эрекции. Когда он спросил, могу ли я как-то помочь ему или его жене, я успокоил его и назначил встречу его жене. Я попросил его объяснить ей, почему ей надо прийти на консультацию, и сказать, чтобы она приготовилась к обсуждению ее сексуального развития, начиная с подросткового периода.

Она явилась точно в назначенный час, и я попросил мужа покинуть кабинет. Она рассказывала о себе довольно-таки свободно, хотя и очень смущалась. Она объяснила свое поведение тем, что испытывает совершенно неконтролируемый, полностью овладевавший ею ужас, который она смутно связывала с моральными и религиозными нормами. Рассказывая историю своего сексуального развития, она показала мне тетрадку, в которой она тщательно записывала дату и час начала каждой менструации. Из этих забавных записей оказалось, что в течение десяти лет менструации у нее наступали каждые тридцать три дня и начинались почти всегда между десятью и одиннадцатью часами утра. Несколько раз цикл нарушался, но раньше срока менструация не начиналась никогда. Встречались лишь

216

задержки, и каждый раз была отмечена дата действительного начала менструации и ожидаемая дата начала. Эти пометки сопровождалась краткими пояснениями типа: «Была простужена и лежала в постели». Для себя я отметил, что следующая менструация должна начаться у нее через семнадцать дней.

Когда я спросил ее, хочет ли она, чтобы ей помогли разрешить эту супружескую проблему, она сначала сказала, что конечно же хочет, но тут же испугалась и начала умолять меня разрешить ей «подождать до завтра». Наконец, я успокоил ее, несколько раз повторив, что решение будет принимать только она сама. Затем я прочитал ей длинную лекцию о супружеских отношениях, все чаще и чаще разбавляя ее внушениями, направленными на появление усталости, сонливости, пока она не перешла в действительно хорошее гипнотическое состояние.

После этого, продолжая поддерживать у нее состояние транса, я сделал ей ряд внушений возрастающей интенсивности. Они сводились к тому, что она может (и даже, вероятно, должна) удивить себя, сдержав свое обещание сделать это «завтра», и это произойдет после того, как она внезапно и неожиданно расстанется со своим страхом, и все это произойдет раньше, чем она думала. Сегодня, по дороге домой после сеанса, она будет полностью поглощена приятной, но непонятной мыслью о том, что она из-за-одной-только-мысли-о-страхе слишком торопит события. Затем я отдельно поговорил с мужем и заверил его, что этой ночью все будет благополучно. На следующее утро он с горестным выражением лица сообщил мне, что вчера у нее на полпути к дому на семнадцать дней раньше срока началась менструация. Я успокоил его, сделав правдоподобное утверждение о том, что это отражает силу ее сексуального желания и ее абсолютной решимости завершить брак. Следу-

Стратегии, семейной терапии

217

ющую встречу с ней я назначил на тот день, когда у нее должна была кончиться менструация. В следующую субботу я снова встретился с ней и погрузил ее в транс. На этот раз я объяснил ей,

что завершение брака должно состояться, и я чувствую, что это произойдет в течение последующих десяти дней. Когда именно это произойдет, она должна решить сама. Я сказал ей, что это может произойти в субботу вечером или в воскресенье вечером, хотя я предпочел бы, чтобы это произошло в пятницу вечером. Это может произойти в понедельник или во вторник, хотя для меня предпочтительнее пятница. И опять же, это может произойти в четверг вечером, но я без сомнения предпочитаю пятницу. Перечисляя все дни недели и всякий раз повторяя при этом, что я предпочитаю пятницу, я добился того, что это стало ее изрядно раздражать. Потом я ее разбудил и повторил то же самое. При каждом упоминании того, что я предпочел бы пятницу, у нее на лице появлялось отвращение. Потом я встретился с мужем и сказал, чтобы он не проявлял никакой активности, оставаясь абсолютно пассивным, но сохраняя готовность реагировать — и в этом случае успех обеспечен.

В пятницу он рассказывал мне: «Она попросила, чтобы я рассказал вам, что произошло вчера вечером. Это произошло быстро, как никогда. Она, в сущности, изнасиловала меня. Потом она разбудила меня не дожидаясь полуночи, и это произошло еще раз. Утром она смеялась, а когда я спросил ее, почему она смеется, она попросила передать вам, что это не пятница. Я сказал ей, что сегодня именно пятница, но она продолжала смеяться и сказала, что вы поймете, что это не пятница». Я ничего не стал ему объяснять. Последующая супружеская жизнь этой пары складывалась удачно. Они купили дом, а затем у них начали появляться дети с интервалом в два года.

Давая этой девушке десять дней для принятия решения, перечисляя все дни недели и упоминая о том,

218

что я предпочитаю пятницу, я преследовал следующие цели. Десять дней — это достаточно длинный период для того, чтобы принять решение, к тому же длительность этого периода, в сущности, сократилась до семи, поскольку я их перечислил. Постоянные упоминания о том, что я предпочитаю пятницу, создавали у нее неприятную эмоциональную проблему: поскольку я перечислил все дни недели, каждый день приближал ее к тому неприятнейшему дню, который предпочел я. Накануне четверга оставался только этот четверг и пятница, поскольку суббота, воскресенье, понедельник, вторник и среда были уже отвергнуты. Таким образом, завершение брака должно было произойти либо в четверг по ее выбору, либо в пятницу — по-моему.

Процедура, которую я использовал на первом сеансе, оказалась совершенно неправильной. Пациентка блестяще это использовала, чтобы наказать и фрустрировать меня за мою некомпетентность. Второй сеанс был более удачным. Он создал для нее дилемму, которую она не осознавала: либо день, который выберет она, либо день, который выберу я. Постоянные упоминания о дне, выбранном мною, вызывали у нее сильную корректирующую эмоциональную реакцию; желание немедленно наказать и фрустрировать меня на время заглушило все остальные ее желания. Брак состоялся, и она могла посмеяться надо мной, объявив, что вчера была не пятница, и находясь в счастливой убежденности, что я должен это понять.

Брак может быть не завершен не только из-за молодой жены, но и из-за мужа. У мужчин при этом чаще всего встречается потеря эрекции, и иногда это обнаруживается сразу же в начале медового месяца. У мужчины при этом может быть богатая история сексуальных отношений, но сам факт заключения брака создает такую ситуацию, в которой он теряет способность к половому акту. Иногда эта проблема разрешается сама

219

собой, в иных же случаях краткое психотерапевтическое вмешательство может устранить препятствие и спасти брак.

Один из моих студентов женился на очень красивой девушке, но в первую брачную ночь обнаружил, что потерял способность к эрекции. До свадьбы он переспал почти со всеми вертлюжками в своем городе. После заключения брака прошло уже почти две недели, но за это время у него ни разу не было эрекции. Он перепробовал все, что можно, но даже мастурбация не вызвала у него эрекции. Вытерпев две недели такого медового месяца, жена пошла к юристу, чтобы проконсультироваться о разводе.

Когда молодой человек рассказал мне все это, я попросил его позвонить нескольким друзьям, которые знали его жену и могли бы убедить ее прийти ко мне. Она пришла, и я поговорил с ней наедине. Она была крайне ожесточена, и я позволил ей высказаться. Она подробно рассказала мне

всю эту печальную историю. Она считала себя привлекательной, но даже когда она была обнажена, он оказался неспособным заняться с ней любовью! Ведь для девушки первая брачная ночь представляет собой крайне важное событие: это ночь, когда девушка превращается в женщину, а каждая женщина хочет быть желанной и единственной. Ситуация была *потрясающей*, о чем я ей и сказал.

Затем я спросил ее, думала ли она, какой огромный комплимент сделал ей муж. Это озадачило ее, поскольку было противоположным тому, что она только что рассказала. Я продолжал: «Но ведь очевидно, что он счел ваше тело настолько прекрасным, что это просто поразило, *потрясло* его! А вы этого не поняли и отметили лишь его несостоятельность. Конечно, он оказался несостоятельным, так как понял, насколько малыми возможностями он обладает, чтобы оценить по достоинству красоту вашего тела. А сейчас вы пройдете в соседний кабинет и подумаете над этим».

220

Милттон Эриксон, Джей Хейли

Потом я позвал мужа и позволил ему рассказать мне всю эту историю медового месяца. Затем я сказал ему то же самое, что и его жене, но подчеркнул, что это *он* сделал своей жене огромный комплимент. До брака он имел много связей с девушками (и испытывал по этому поводу огромное чувство вины), но как раз его несостоятельность в *данном случае* доказывает, что теперь он нашел единственную потрясающую девушку.

Они сели в машину и вместе поехали домой, и им едва не пришлось останавливать машину, чтобы безотлагательно заняться любовью. С этого момента их половая жизнь развивалась успешно.

В сущности, такой тип лечения представляет собой вмешательство в кризис, и основным условием его эффективности является правильность выбора момента вмешательства. Быстрые своевременные действия часто могут до конца разрешить проблему, с которой впоследствии, когда она станет хронической, будет справиться трудно. Представляется, что такое вмешательство является разрешением на успех, что сочетается с элегантным избавлением от трудностей. Вот различные варианты вмешательства, используемые Эриксоном:

Двадцатичетырехлетний выпускник колледжа, молодой муж, прервал свой медовый месяц и пришел ко мне в совершенно упадочном настроении духа, потому что потерял способность к эрекции. Его жена по приезду немедленно бросилась к юристу, желая получить развод, а он обратился к психиатру.

Я убедил его привести ко мне жену, и она без труда согласилась участвовать в гипнотерапии, которую я собирался проводить с ее мужем. Это происходило следующим образом. Я велел ему смотреть на его жену и заново переживать все эти его чувства крайнего стыда, унижения, беспомощности и безнадежности. Делая это, он должен был чувствовать, что одновременно он делает

221

все, действительно все, чтобы избавиться от этих разрушительных чувств. Продолжая делать это, в какой-то момент он должен был обнаружить, что он неспособен видеть никого и ничего, кроме своей жены; даже меня он не сможет видеть, хотя мой голос будет слышать постоянно. Когда это произойдет, он должен будет осознать, что находится в глубоком гипнотическом трансе, и поэтому не может контролировать свое тело.

Потом он должен был представить себе свою жену и себя обнаженными. Потом он может обнаружить, что ощущает физический контакт со своей женой, и, этот контакт становится все более интимным и волнующим, и он *при этом* совершенно не в состоянии контролировать свои реакции. Но эти его реакции должны были оставаться незавершенными до тех пор, пока этого не пожелает его жена.

Состояние транса возникло у него достаточно легко, и, завершая сеанс, я сказал: «Сейчас вы знаете о том, что вы можете. В сущности, вы уже преуспели, и вам ничего больше не остается как только продвигаться от успеха к успеху».

Этой ночью было легко достигнуто завершение брака. Впоследствии я иногда встречался с этой парой как семейный советник, но сексуальные проблемы в этой семье больше не возникали.

Неисчерпаемость человеческой природы такова, что проблему для молодоженов может представлять не только отсутствие эрекции, но и слишком легкое ее возникновение. В следующем приводимом нами примере жена была неудовлетворена именно этим!

Молодая жена была замужем уже целый год, и за этот год она успела до предела ожесточиться по

отношению к своему мужу. Она объяснила мне, что в течение дня и вечером они прекрасно ладят, но как только заходят в спальню, начинаются проблемы. Она
222

сказала: «В ту самую секунду, когда мы заходим в спальню и закрываем за собой дверь, у него появляется эрекция. Я могу раздеваться медленно или быстро — ему это все равно. Он ложится в постель с эрекцией каждый вечер. Он просыпается утром опять с эрекцией. Это доводит меня до сумасшествия, поэтому мне все время хочется с ним ссориться».

Я спросил ее: «Чего же именно вы хотите?» Она ответила: «Если бы один раз, только один раз, он лег бы в постель без эрекции! Если бы только раз он дал мне возможность почувствовать мою женскую силу!»

Это показалось мне разумной просьбой, поскольку каждая женщина имеет право вызывать эрекцию и гасить ее. То, что эрекция у мужчины появляется сразу же, как только женщина бросит на него короткий взгляд, равно как и то, что это происходит с ним, стоит ему лишь войти в спальню, может одинаково не удовлетворять женщину.

Я встретился с мужем и дал ему понять, насколько это важно для его жены. Я взял с него клятву не говорить жене о нашей беседе. На следующий вечер он трижды мастурбировал, и когда он вошел в спальню, его член висел, и она прекрасно провела время, извиваясь и изгибаясь. Ему самому стало интересно, появится ли у него эрекция. Она же испытала огромное удовольствие оттого, что вызвала у него эрекцию исключительно своими движениями, а не прикосновениями и поцелуями. Она действительно испытала свою женскую власть.

Через несколько месяцев, когда мне снова пришлось быть в этом городе, они пригласили меня на обед. Она обрела свою женскую власть и наслаждалась ею. Я мог это заметить, наблюдая за ней за столом.

Некоторые женщины стремятся к тому, чтобы наслаждаться своей женской властью. Другие же в период медового месяца обнаруживают, что вообще не способны начать сексуальные отношения. Эриксон рассказы-

223

вал о молодой женщине, которая после выхода замуж в течение недели не допускала к себе мужа, хотя и желала его. Стоило ему приблизиться к ней или просто предложить близость, как она начинала испытывать страшную панику и скрещивать ноги. Она пришла к Эриксону с мужем, запинаясь, рассказала ему свою историю, и сказала, что надо что-то делать, поскольку иначе муж расторгнет брак. Ее муж подтвердил сказанное, добавив несколько деталей.

Тут я использовал, в сущности, ту же самую технику, что и во многих других случаях. Я спросил ее, готова ли она к тому, чтобы пройти через кажущуюся ей разумной процедуру для того, чтобы разрешить ее проблему. Она ответила: «Да, я готова на все, но ко мне не должны прикасаться, потому что, если ко мне прикоснутся, я сойду с ума». Ее муж подтвердил это высказывание.

Я предупредил ее, что буду использовать гипноз. Поколебавшись, она согласилась, но снова потребовала, чтобы никто не смел к ней прикасаться. Я сказал ей, что муж в течение всего сеанса будет сидеть в кресле у противоположной от нее стены кабинета, а я буду сидеть за ним. Она сама должна отодвинуть свое кресло в дальний угол комнаты, сесть там и все время наблюдать за мужем. Если кто-то из нас попытается покинуть свое кресло, она должна немедленно покинуть комнату, поскольку ее кресло находится сразу у двери.

Я попросил ее вытянуться в кресле, вытянув ноги, скрестить ступни и напрячь все мышцы. Она должна была пристально смотреть на мужа до тех пор, пока не окажется в состоянии, когда не сможет видеть ничего кроме мужа. Краешком глаза она должна была видеть и меня. Руки она должна была скрестить на груди, а кулаки крепко сжать.

Она покорно начала выполнять задание. Пока она это делала, я говорил ей, что она засыпает глубже и глубже и не видит ничего, кроме мужа и меня. Засы-

224

Милтон Эриксон, Джебы Хейли

пая все глубже и глубже, она должна будет испугаться до панического состояния, но при этом она будет не в состоянии ни пошевелиться, ни сделать что-либо другое, кроме как смотреть на нас и засыпать все глубже и глубже гипнотическим сном, и чем сильнее будет состояние паники, тем глубже она заснет. То есть я проинструктировал ее, что состояние паники должно углублять транс и вместе с тем неподвижно фиксировать ее в кресле.

Затем я сказал ей, что теперь она постепенно начнет ощущать, как ее муж прикасается к ней ласково и интимно, но вместе с тем она будет по-прежнему видеть, как он сидит в противоположном углу моего кабинета. Я спросил ее, готова ли она испытать такие ощущения, и добавил, что напряженность мышц может ослабнуть в той мере, чтобы позволить ей кивнуть головой, если она согласна, или покачать головой, если она не согласна. Я добавил также, чтобы она не торопилась и дала продуманный ответ.

Через некоторое время она утвердительно кивнула головой. Я попросил ее отметить, что мы, муж и я, отвернулись, потому что сейчас она начнет ощущать все более интимные прикосновения и ласки мужа до тех пор, пока она не почувствует полное наслаждение, счастье и расслабление. Примерно через пять минут она сказала: «Пожалуйста, не оборачивайтесь, я очень смущена. Разрешите, мы сейчас пойдем домой, потому что у меня все в порядке».

Я отпустил их, дав мужу указание отвезти ее домой и пассивно ждать развития событий. Через два часа они позвонили мне и просто сказали: «Все в порядке». Проверочный телефонный звонок через неделю подтвердил, что у них по-прежнему все хорошо. Примерно через пятнадцать месяцев они с гордостью приняли своего первенца.

Иногда при том, что молодая пара справляется с половой жизнью, случается так, что какой-то момент

225

полового акта упускается, как это представлено в нашем следующем примере.

Ко мне обратился молодой преподаватель колледжа. Он никогда не испытывал оргазма и у него никогда не было эякуляции. О том, что такое эякуляция, он узнал из словаря. Он пришел ко мне, чтобы спросить, почему слово «эякуляция» используется для описания мужского полового поведения. Я спросил его: «Как долго вы мочились в постель?» Он ответил: «По-моему, до двенадцати лет». Он рассказал, что счастливо женат, что половая жизнь у них протекает нормально, и у них уже двое детей.

Я спросил его: «Что вы делаете вместо эякуляции?» Он ответил: «Я начинаю половой акт, наслаждаюсь им, а через некоторое время семенная жидкость вытекает из члена, как при мочеиспускании». Итак, он знал, что пенис годится для мочеиспускания, и поэтому он использовал пенис для мочеиспускания во влагалище жены. Он спросил: «А разве так бывает не у всех мужчин?»

Я сказал ему, что теперь он должен делать. Каждый день или через день он должен выделять один час времени, идти в ванную и там мастурбировать. В процессе мастурбации он должен прочувствовать все части пениса и все ощущения, исходящие из каждой части. Он должен стараться удержать семенную жидкость как можно дольше, чтобы определить, насколько сильно он может себя возбудить. Он должен сосредоточиваться на ощущениях напряжения, тепла, трения, но не на излиянии семенной жидкости. Он должен удерживать ее внутри себя. Потеря семенной жидкости будет означать потерю физиологической возможности мастурбировать.

Он подумал, что я даю ему детское и дурацкое задание, но в течение месяца он занимался этим регулярно. Однажды в одиннадцать вечера он позвонил мне и сказал: «Я сделал это». Я ответил: «Что вы

8 М. Эриксон, Дж. Хейли

226

Милтон Эриксон, Джэй Хейли

имеете в виду?» Он сказал. «Ну, вместо мастурбации я сегодня лег в постель с женой и почувствовал себя сексуально возбужденным, и у меня случилась эякуляция. Я подумал, что вы обрадуетесь, если я позвоню вам и скажу об этом». Я ответил: «Я очень рад тому, что у вас случилась эякуляция». В час ночи он снова позвонил мне, потому что это повторилось.

Его жена хотела узнать, зачем он звонил мне ночью и рассказывал, как он занимается с ней любовью. Он спросил меня, надо ли ей об этом говорить. Я ответил, что это не ее дело. Позже я беседовал с его женой и спросил ее: «Довольны ли вы своим браком?» Она ответила утвердительно. «А хороша ли была ваша половая жизнь?» Она ответила: «Да», и потом добавила: «Но с тех пор, как мой муж ночью звонил вам для того, чтобы сказать, что он занимается со мной любовью, моя половая жизнь стала еще лучше, хотя я не знаю почему».

Одна из наиболее распространенных проблем молодоженов состоит в том, что они не способны сексуально наслаждаться друг другом из-за ложной стыдливости. Иногда краткое вмешательство может изменить отношения таким образом, что молодые супруги получают возможность

наслаждаться друг другом. Следующий пример иллюстрирует это:

Однажды ко мне пришли молодожены после месяца совместной жизни. На консультации настаивала жена. Муж же сказал, что он уже принял окончательное решение — он с ней разведется.

Он не может больше выносить ее возмутительное поведение. Потом он с воодушевлением высказал свое неблагоприятное мнение о психиатрах.

Наконец, я сказал: «Теперь, когда вы высказались, я буду настолько же откровенен. Не прошло еще и месяца вашей супружеской жизни, а вы уже заговорили о разводе. Я не знаю, что вы за трус, но вам следует

227

прожить с женой хотя бы полный месяц, прежде чем разводиться. Так что будьте добры заткнуться и послушать, что мне хочет сказать ваша жена». Он сделал именно это — скрестил руки на груди, сомкнул челюсти и стал слушать.

Его жена сказала: «Взгляды Генри на то, как надо заниматься любовью, кажутся мне неправильными. Он хочет, чтобы мы везде погасили свет, опустили занавески и разделись каждый по отдельности в ванной комнате. Он не заходит в спальню до тех пор, пока свет во всей квартире не будет выключен. Я должна надеть ночную рубашку и не снимать ее. Ему нужны самые простые половые сношения из всех возможных. Он даже не хочет поцеловать меня». Я спросил его: «Так ли это?» Он ответил: «Я считаю, что не следует разводить вокруг секса всякие сентиментальности».

Она продолжала: «Кажется, он избегает даже прикасаться ко мне. Он не хочет поцеловать мои груди или поиграть с ними. Он даже не хочет дотронуться до них». Муж ответил: «Грудь — это предмет пользования, предназначенный для кормления детей». Я сказал ему, что скорее сочувствую его жене; а ему, скорее всего, не понравится то, что я должен сказать.

— Итак, — сказал я, — вы сидите здесь, скрестив руки и сжав челюсти. Злитесь сколько угодно, но я намерен сказать вашей жене то, что, как я считаю, ей следует знать.

И я рассказал его жене, каким образом, как я считаю, муж должен целовать ее груди и ласкать соски. Я указал, как и куда он должен ее целовать, причем это ему должно нравиться. Ей это тоже как женщине здоровой должно нравиться. Затем я рассказал о том, что люди часто имеют антропоморфные склонности: они называют винтовку «Старая Бетси», лодку — «Неваляшка», а хижину — «Давай-давай!» Люди без труда находят бесконечное количество нежных имен принадлежащим им любимым вещам. И я предположил,

228

Милтон Эриксон, Лжея Хейлы

что ее муж, если он говорит, что любит ее, должен найти какие-то ласкательные имена для ее двойняшек. Она выглядела несколько озадаченно, и я добавил: «Ну, знаете, они ведь — двойняшки» — и указал на ее груди. «И двойняшкам нужны имена, которые рифмуются». Затем я повернулся к молодому человеку и твердо сказал: «Завтра вы придете ко мне и скажете, как вы назвали груди вашей жены. Если вы не придумаете им имена, я дам имя одной из них, а имя второй тут же появится у вас в голове и прилипнет к вам». Он вышел из кабинета с гордо поднятой головой.

На следующий день они пришли, и жена сказала: «Знаете, вчера, когда мы занимались любовью, Генри вел себя гораздо лучше. Мне кажется, он стал лучше меня понимать, но дать имена двойняшкам он отказался». Я повернулся к нему и спросил: «Собираетесь ли вы дать имена двойняшкам? Помните, что, если вы не захотите сделать это, я назову одну из них, а имя другой, рифмующееся с именем первой, само придет к вам в голову и прилипнет к вам». Он ответил: «Я не собираюсь терять достоинство из-за грудей моей жены». Я предложил, чтобы он подумал об этом в течение получаса, пока мы с его женой будем обсуждать другие вопросы. И мы начали обсуждать те стороны их половой жизни, которые жена считала нужным обсудить.

Наконец, когда полчаса истекли, я сказал ему: «Итак, готовы ли вы дать имена двойняшкам? Я готов, но надеюсь, и вы готовы». Он ответил: «Я вас в упор не вижу». Я снова объяснил, что назову одну грудь, и что ему в голову сразу придет второе имя, рифмующееся с первым. Когда он снова отказался, я сказал его жене: «Ну, а вы готовы?» Она ответила утвердительно. Я сказал: «Я называю вашу правую грудь — «Киска». И молодому человеку сразу пришло в голову слово «Писка», рифмующееся с «Киска».

Жена была очень довольна. Они были не из нашего штата, и через шесть месяцев я получил от них

229

рождественскую открытку, подписанную их именами, а также буквами К. и П. Жена писала мне, что ее муж превратился в прекрасного любовника и Очень гордится «двойняшками». Через несколько лет я побывал в их городе и обедал с человеком, который их знал. Он сказал: «Что за прекрасная пара! Я помню, каким был Генри сразу после свадьбы, но сейчас он стал по-настоящему человечным». Еще через несколько лет я снова получил от них открытку, и теперь после К. и П. обнаруживались другие пополнения в семье. Он действительно понял, для чего существует «Писка»...

В психотерапии часто можно использовать навязчивость в терапевтических целях, как в данном случае. Муж навязчиво избегал прикасаться к грудям своей жены. Я создал навязчивую рифму, и он не смог от нее уклониться. Вся навязчивость, таким образом, сосредоточилась теперь на нежных именах для грудей, тогда как раньше она была направлена на избежание прикосновений к ним. Таким образом, навязчивость просто была перемещена.

Поскольку человеческие существа обладают специфической способностью осознавать свои действия, произвольное поведение часто превращается в результат целенаправленного усилия, и тогда природа этого поведения меняется. Сюда можно отнести, например, сознательную решимость достичь эрекции, пережить оргазм и так далее. Попытка воспроизвести произвольное поведение с помощью усилия воли заманивает человека в ловушку, где его ждет саморазрушение.

Поскольку сексуальное просвещение часто носит настолько научный характер, что для высокообразованных людей секс становится техническим действием, благонамеренные просветители могут даже сексуальное наслаждение превратить в обязанность. Очеловечивание сексуальных отношений стоит терапевтических уси-

230

лий, и наш следующий пример иллюстрирует подход Эриксона к этой проблеме.

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

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

231

все сильнее и сильнее. Поэтому мы пришли к вам, а также потому, что медицина нам помочь не смогла».

Тут я прервал его, сказав: «Вы поставили проблему. Теперь я хочу, чтобы вы молчали, а ваша жена сейчас расскажет, что она думает по этому поводу, и расскажет это своими словами». Точно также педантично, но смущаясь еще сильнее, чем ее муж, жена изложила свои жалобы. Я сказал: «Я могу сделать для вас то, о чем вы просите, но это будет шоковая терапия. Это будет не электрошок или любой другой физической шок, но это будет шок психологический. Сейчас я оставлю вас наедине друг с другом в том кабинете на пятнадцать минут, чтобы вы смогли

обсудить, готовы вы или нет пережить довольно серьезный психологический шок. После того как пройдут эти пятнадцать минут, я вернусь, спрошу вас о вашем решении и в зависимости от него буду действовать».

Я вышел из кабинета, и вернувшись через отведенное время, спросил: «Каков ваш ответ?» Мужчина ответил: «Мы обсудили этот вопрос как объективно, так и субъективно, и пришли к выводу, что мы выдержали бы все, что в принципе может нам помочь удовлетворить наше желание воспроизведения рода». Я спросил жену: «Окончательно ли ваше согласие?» Она ответила: «Да, сэр». Я снова объяснил, что шок будет психологическим, потрясет их чувства и будет представлять некоторое насилие над ними: «Это произойдет очень просто, но психологический шок будет более чем сильный. Я предлагаю вам сейчас, когда вы сидите в ваших креслах, крепко взяться за подлокотники и устроиться как можно глубже в этих креслах, и слушать внимательно то, что я скажу. После того как я закончу и применю этот шок, я хочу, чтобы вы оба продолжали хранить абсолютное молчание. Через несколько минут после этого вы сможете покинуть кабинет и вернуться домой. Я хочу, чтобы вы продолжали хранить абсолютное молчание все время по пути домой, и пока вы будете молчать, в ваше сознание

232

Милтон Эриксон. Джесси Хейли

прорвется множество мыслей. Храните молчание до тех пор, пока вы не войдете в дом и не закроете за собой дверь, и тогда вы будете свободны.

А теперь поглубже устройтесь в своих креслах, поскольку сейчас я собираюсь применить к вам этот психологический шок... Вот он...

В течение трех долгих лет вы по меньшей мере два раза в день, а иногда до четырех раз в сутки надлежащим образом вступаете в супружеские отношения со всеми сопутствующими физиологическими реакциями для целей воспроизводства рода, но тем не менее, ваша потребность продолжения рода остается неудовлетворенной... Так почему бы вам, черт побери, не поебаться просто так, для удовольствия, и не воззвать к сатане, чтобы он помог обрюхатить ее не более чем за три месяца? А теперь вы можете идти».

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

Проехав сорок миль в соответствии с данными им внушениями, в полнейшем молчании, они обнаружили у себя в голове массу ранее подавляемых, а теперь неукротимо ворвавшихся в сознание мыслей. И все это вылилось в наслаждение сексом сразу же после того, как они вошли в дом и закрыли за собой дверь. Это было именно то, на что я надеялся. Когда я спросил их об этом, они ответили, что, чем ближе они были

233

к дому, тем больше эротических мыслей у себя в голове они обнаруживали, но конкретных воспоминаний у них об этом не осталось.

Этот случай был подробно изложен в аудитории Колумбийского университета, где собралось более семидесяти практикующих психиатров. Перед тем как рассказать этот случай, я спросил их мнение относительно того, смогут ли они выдержать применение ненормативной лексики в связи с одной психотерапевтической проблемой. Все в аудитории были уверены в том, что они смогут выдержать это, и я тоже был уверен в этом. Однако, к моему величайшему удивлению, после произнесения ключевой фразы аудитория на несколько секунд буквально замерла в неподвижности. Я заметил также, что и мой собственный голос зазвучал иначе. Это было явное свидетельство отдаленных последствий запретов, усвоенных в детстве и проявляющихся в зрелом возрасте.

Если с одними людьми Эриксон использует шокирующие слова в терапевтических целях, то с другими он разговаривает так, что пациент лишь много позже понимает, что было сказано. С теми пациентами, которые очень боятся, как бы речь не пошла о чем-то, с их точки зрения, неприличном, Эриксон поступает весьма осторожно. Он считает, что каждому отдельному случаю

требуется сообразный подход, и не пытается втиснуть всех пациентов в единые терапевтические рамки. Он может совершенно откровенно, как в предыдущем случае, обсуждать сексуальные вопросы, а может подойти к этим вопросам очень косвенно, позволяя пациенту самостоятельно понять, что предметом обсуждения был секс. Например:

Замужняя женщина жаловалась на многочисленные страхи, но особенно ее тревожили собственные волосы. Она никак не могла найти в городе хорошего парикмахера. Волосы у нее постоянно путались неза-

234

висимо от того, зачесывала ли она их направо, налево или назад. Я пытался говорить с ней о чем-нибудь еще, но она упрямо возвращалась к своим волосам. Когда она потратила на это два часа, я сказал ей: «Теперь в течение часа вы будете рассказывать мне о своих волосах, причем говорить будете не прерываясь. А в конце этого часа я собираюсь сказать нечто совершенно бессмысленное. Я буду слушать то, что вы говорите, и, когда вы скажете что-то, дающее мне возможность сказать это нечто бессмысленное, я сделаю это. Когда я это сделаю, я открою дверь и выпущу вас».

И она снова начала говорить о своих волосах, об их волнистости, о локонах, о лосьонах для волос, шампунях и так далее. Когда час почти прошел, она упомянула о том, что ей трудно разделить волосы на пробор. Я сказал: «Смотрите-ка, вы имеете в виду, что вам бы по-настоящему понравилось, если бы ваши волосы кто-нибудь разделил пробором с помощью расчески с одним зубом». Пока она тупо смотрела на меня, я выпроводил ее из кабинета.

Порой Эриксон обсуждает сексуальную проблему, не называя явно тему обсуждения. Например, он может беседовать об удовольствии, получаемом от еды, и таким образом метафорически говорить о сексе: «Любите ли вы непрожаренное мясо, или же вы употребляете его редко?» Он считает, что довольно часто сексуальные проблемы можно решить, не обсуждая их открыто. В других случаях, если пациент особенно скромнен и зажат, он будет обсуждать с ним все что угодно, но так, что пациент в конце концов сам расскажет то, о чем говорить стеснялся. Например:

Одна женщина написала мне письмо о том, что у нее есть проблема, о которой она не смогла бы рассказать. Она хотела узнать, не смогу ли я как-то помочь ей при таких условиях. Я ответил, что с большой

235

вероятностью смогу, если она приедет ко мне. Она ответила, что ей нужно несколько месяцев, чтобы набраться смелости, но она приедет.

Наконец, она пришла ко мне и пожаловалась на недостаточный самоконтроль: ее половые отношения с мужем были очень затруднены, поскольку, как она считала, что-то могло бы произойти. Ее мать считала, что, ухаживая за собой, надо быть очень внимательной относительно запаха. Исходя из того, как она произносила слово «запах», я понял, что ее страх касался отхода газов во время полового акта.

Открыто обсуждать это она не могла, и я начал беседовать с ней о спортивных соревнованиях. Я говорил о том, как чувствует себя человек, способный послать мяч для гольфа на триста ярдов. Или, например, плавание на длинные дистанции — это тоже кое-что. Затем я перешел к описанию тяжелоатлета, который может поднять вес в двести фунтов, и я изобразил, с каким усилием он это делает. Видно было, что она вместе со мной воспроизвела это движение. Затем я рассказал ей о том, что мышцы нашего тела имеют привилегию ощущать, насколько сильно и эффективно они сокращаются. Подобное удовлетворение имеет место также тогда, когда удастся разгрызть твердый леденец. И каждый ребенок знает, как приятно проглотить целую вишню и почувствовать, как она опускается вниз по пищеводу. Она смогла осознать все эти ощущения и считала, что я предлагаю ей выслушать изложение совершенно очаровательного исследования. Как только я рассказал ей о глотании вишни, она дополнила меня, рассказав, как было ей приятно глотать некоторые вещи.

Затем я начал говорить о том, как важно уважать собственные ноги и покупать для них хорошую обувь, и она согласилась с тем, что следует уважать свои ноги, глаза, уши и зубы. Далее я сказал: «Конечно же, вам знакомо то огромное удовлетворение, которое вы испытываете, набив как следует желудок хорошей едой». Она была довольно кругленькой, и,

236

бросив на нее один лишь взгляд, можно было сказать, что она любит поесть. Я продолжил эту линию, сказав, что желудок заслуживает того, чтобы ему делали приятное, а потом поставил вопрос о том, не считает ли она, что было бы честно и справедливо признать, что прямая кишка тоже заслуживает того, чтобы ей делали приятное посредством хороших, полноценных движений кишечника. Но какими должны быть эти движения кишечника?

Жарким летним днем в пустыне эти движения должны быть медленными, преодолевающими сопротивление, оттого что в организме мало воды. После слабительного движения кишечника будут мелкими и частыми, поскольку кишечник знает, что делает. Желудок воспринимает еду и выбирает из нее то, что он может переварить; потом двенадцатиперстная кишка, в свою очередь, воспринимает еду и выбирает то, что она может переварить, и так далее. Кишечник может посмотреть на слабительное и решить для себя: «Это нуждается в жидкости и устранении».

Итак, она подошла к вопросу, который и задала вслух: «А что же такое газы?» Я рассказал, что это симбиотическая вещь. В кишечном тракте живут бактерии, которые помогают перерабатывать пищу, но у них тоже есть свое пищеварение, и в результате этого пищеварения образуются газы. То есть происходит некий процесс разложения, поэтому необходимо освободиться от газовой субстанции. При расщеплении белков должны происходить некоторые химические изменения. И прямой кишке приятно движение твердой субстанции, жидкой субстанции, мягкой субстанции и газообразной субстанции.

Я также рассказал ей о том, что для каждого действия есть свое время и место. За столом можно есть, но, хотя законом это и не запрещается, вы не будете за столом чистить зубы. Вы не моете посуду на столе, хотя на деревенской кухне, где нет раковины, вы ставите на стол большую миску и моете посуду прямо в

237

ней. Так и должно быть, но если у вас есть возможность, вы моете посуду в раковине. Точно так же для работы кишечника есть свое время и место, но следует признать, что потребности кишечника более важны, чем личные потребности. Вы можете ехать на машине, желая к определенному времени попасть в определенное место, но, если в глаз попадет песчинка, вам лучше остановиться и удовлетворить потребности вашего глаза. Ваши личные потребности отходят на задний план перед потребностями вашего глаза. Таким образом, потребности различных частей тела следует удовлетворять, делая это до тех пор, пока не будет достигнута необходимая степень контроля над ними. Все остальное она сделала сама. Придя домой, она сварила себе большое блюдо фасоли. Впоследствии она рассказывала: «Знаете, это было очень забавно — я провела целый день, издавая звуки высокие и низкие, громкие и тихие». С тех пор ее сексуальные отношения не омрачались больше заботой о том, что газы могут отойти не вовремя. Сейчас у нее есть ребенок.

Несмотря на то что жениться, выходить замуж и рожать детей считается нормальным, многие люди предпочитают вести иной образ жизни, не вступая в брак или вступая в него по другим соображениям...

Однажды мой интерн, лечивший одного работника больницы, пришел ко мне в растерянности. Он рассказал, что его пациент — гомосексуалист, но несмотря на это хочет жениться. Он спрашивал, как найти девушку, которая вышла бы за него замуж только для соблюдения приличий, для того, чтобы иметь в глазах соседей хорошую репутацию.

В этой же больнице работала девушка-лесбиянка, но интерн об этом не знал. Она тоже хотела себе мужа для того, чтобы выглядеть прилично. Я сказал интерну: «Предположим, вы скажете своему пациенту, чтобы в четыре часа пополудни он прогуливался

238

по дорожке за больницей. Скажите, что там он найдет то, что ищет». Затем я сказал девушке, чтобы она пришла на то же место, и там она сама поймет, что надо делать.

На этой прогулке каждый из них должен был что-то искать, но что именно — ни один из них не знал. Ничего и никого, кроме друг друга, они просто не могли там найти. Таким образом, никто им ничего не навязывал. У них был выбор — они ведь могли просто пройти мимо друг друга. Девушка сориентировалась быстрее, чем мужчина. Она пришла ко мне и спросила: «Ведь это вы устроили, не так ли?» Я ответил: «Да». Тогда она сказала: «Когда я его увидела, то поняла, что он — гомосексуалист, и откровенно ему об этом сказала. Он так обрадовался! Сказать ему о том, что вы все знаете?» Я ответил: «Ну, если вам будут нужны дальнейшие советы».

Они поженились, и у них все пошло гладко. Он часто уходил в покерный клуб, она — поиграть в бридж. Примерно через год им предложили работу в больнице, которая находилась в другом штате. Они пришли ко мне посоветоваться, стоит ли им принимать это предложение. Я считал, что мысль хорошая. Там у меня работал знакомый врач, и я написал ему так: «Приезжает мистер такой-то со своей женой. Впоследствии вы поймете, почему я поручаю их вашему вниманию. Им нужна опека и забота».

Когда они переехали, то обратились к нему, и он сказал им, что получил от меня письмо, где говорилось о том, что они по приезде придут к нему, но зачем придут, не говорилось: «Я думаю, он надеялся на то, что вы сами мне об этом расскажете». Они облегченно вздохнули, получив возможность все ему рассказать. Теперь у них дом с четырьмя спальнями. Он спит в своей спальне, она — в своей, а остальные спальни часто заполняются друзьями.

Очень многие проблемы, требующие вмешательства психиатра, связаны с супружеской жизнью, но психоте-

239

рапия прошлого изымала симптом из контекста супружества. Истерическая слепота, например, считалась реакцией на испытываемую человеком тревогу, а реальная обстановка в семье, к которой человек должен был приспосабливаться, во внимание не принималась: она просто игнорировалась, или считалась вторичной по отношению к «первичной» причине возникновения симптома, который, якобы, был проявлением внутренней психической жизни пациента. Более современный подход утверждает, что симптом возникает как способ приспособления к невыносимым ситуациям, а когда ситуация меняется, симптом теряет свою функцию и исчезает. Очень часто невыносимые ситуации в супружеской жизни возникают тогда, когда спорные вопросы не обсуждаются. Несмотря на то что они не обсуждаются, на них надо как-то реагировать, и симптом таким способом помогает решить проблему. Приводимый ниже пример истерической слепоты демонстрирует и понимание Эриксеном причины возникновения симптома, и изящный способ его устранения.

Ко мне направили молодого человека, работавшего в нашей больнице. По дороге на работу он внезапно ослеп. Страшно испуганного, его ввели в кабинет. Со страхом и колебаниями он рассказал мне, что сегодня за завтраком они с женой беззаботно веселились, но вдруг его обеспокоил неприличный анекдот, который она рассказала. Он рассердился, вышел из дома и решил пойти на работу пешком, вместо того чтобы как обычно поехать на автобусе. Поворачивая за угол одной из улиц, он вдруг ослеп. Его охватила паника, но мимо на машине проезжал его друг, заметил его и привез в больницу. Офтальмолог осмотрел его и направил ко мне. Пациент был слишком испуган, чтобы рассказать все как следует, но он сказал мне, что уже довольно давно ссорится с женой, потому что она пьет

240

Милтон Эриксон, Джей Хейлы

(он находил спрятанные бутылки со спиртным), сама это решительно отрицая.

Когда я спросил его, о чем он думал, выходя из дома, он ответил, что его одолевала злость на жену, так как она не должна была такого рассказывать. Кроме того, его одолевали мрачные предчувствия, что все это может привести к разводу.

Я попросил его подробно, шаг за шагом представить себе свой путь из дома на работу вплоть до момента слепоты. Он сосредоточился на этом задании. Затем я попросил его описать тот угол улицы, и он ответил, что, хоть он и проходил там множество раз, сейчас он не может вспомнить ни одной детали, потому что в голове у него абсолютная пустота.

Поскольку я сам знал это место хорошо, я стал задавать ему разные наводящие вопросы, для того чтобы получить нужную мне информацию. Затем я попросил его подробно описать, как возникла слепота. Он рассказал, что все началось с внезапной вспышки красного цвета, как если бы он смотрел на горячее красное солнце. Эту красноту он видит и сейчас. Вместо того чтобы видеть черноту, он видит ярчайший, ослепительный красный свет. Его одолевало ужасное чувство, что больше никогда в жизни он не увидит ничего, кроме этой ослепительно сверкающей красноты. Сказав это, пациент так разволновался, что пришлось успокоить его и уложить в постель. В больницу вызвали жену пациента. Страшно неохотно, с многочисленными заверениями в том, что она бесконечно любит своего мужа, она в конце концов подтвердила его утверждение о том, что она страдает алкоголизмом. Рассказать анекдот, который предшествовал ссоре, она отказалась, упомянув лишь о том, что анекдот был пустяковым, а речь там шла о девушке с ржыми

волосами.

Я рассказал ей, где именно настигла ее мужа слепота, и спросил, что она знает об этом месте. После многочисленных уверток она вспомнила, что на про-

241

тивоположной стороне улицы располагалась бензоколонка, где они с мужем постоянно покупали бензин. После дальнейших настойчивых расспросов она припомнила служащего бензоколонки, у которого были яркие рыжие волосы, и наконец, вняв моим многочисленным подбадриваниям, она призналась, что состоит с этим человеком, которого все зовут Рыжим, в интимной связи. Случалось, что он при муже намекал на их интимную связь, после чего они с мужем страшно ссорились. Серьезно подумав, она объявила, что собирается порвать эту связь, если я вылечу мужа от слепоты, и потребовала, чтобы все ее тайны я тщательно хранил. Я сказал, что ее муж подсознательно верно понимает ситуацию, и что то, будет ли она изменять ему, всецело зависит от нее.

На следующий день пациент был по-прежнему не в состоянии дать какую-либо дополнительную информацию. Я попытался убедить его в том, что его слепота — явление временное, но это оказалось для него совершенно неприемлемым. Он потребовал, чтобы его устроили в школу для слепых. С большим трудом его удалось убедить в том, чтобы он только попробовал полечиться, и он согласился при условии, что с его зрением ничего делать не будут. Когда он дал окончательное согласие, я предложил ему гипноз, как самый подходящий для этого случая и эффективный метод лечения, позволяющий достичь его целей. Он тут же спросил, будет ли он знать о том, что произойдет с ним, когда он будет в трансе. Я ответил, что эта информация может остаться исключительно в его подсознании, если он этого хочет, и тогда у него не будет необходимости беспокоиться, находясь в бодрствующем состоянии.

Глубокий транс возник легко, но сначала пациент никак не соглашался открыть глаза и проверить, способен ли он видеть. Последующие объяснения таких явлений, как амнезия, подсознание и постгипнотические внушения, побудили его восстановить свое зрение

242

в состоянии транса. Я показал ему свой экслибрис и попросил запомнить его в деталях. Сделав это, он должен был проснуться снова слепым, ничего не зная о том, что он видел экслибрис. Однако после применения постгипнотического ключа он должен был, к своему собственному удивлению, подробно описать этот экслибрис. Как только он это понял, я разбудил его и повел с ним бессвязный разговор. После применения постгипнотического сигнала он дал мне полное описание экслибриса. Это его крайне озадачило, поскольку он знал, что раньше этого экслибриса не видел. Когда его описание подтвердили и другие люди, он проникся бесконечным, но чуть мистическим доверием к терапевтической ситуации.

После следующего сеанса он выразил свое полное удовлетворение тем, что происходит, и проявил абсолютную готовность сотрудничать. Когда я спросил, означает ли это, что он полностью полагается на меня, он заколебался, но затем решительно ответил: «Да». Из бесед с коллегами пациента я узнал, что в последнее время он испытывал особый интерес к одной рыжей женщине, тоже работавшей в больнице. Постепенно и осторожно мы дошли и до этого вопроса. Несколько поколебавшись, он рассказал все. Когда я спросил его, что бы об этом подумала его жена, он стал защищаться, утверждая, что она несколько не лучше его, но попросил держать в секрете все, что он рассказал. Я медленно перевел разговор на описание того места, где наступила слепота. Он описал это место медленно и тщательно, но бензоколонку упомянул в последнюю очередь. Наконец, очень неполно он описал ее, упомянув в конце о своих подозрениях, связанных с рыжим парнем.

Я спросил его, не появились ли его подозрения одновременно с интересом к рыжей девушке. Меня интересовало также, что он хочет делать во всей этой ситуации. Он подумал и объявил, что во всем происшедшем одинаково виноваты и он, и его жена, поскольку они не стремились к общности интересов.

243

Я спросил его, чего бы он желал для себя в плане зрения. Он ответил, что боится обрести его немедленно, сейчас же. Он попросил, чтобы эта «ужасная краснота» немного потускнела, и иногда на некоторое время возвращалось зрение, и чтобы эти промежутки со временем становились бы

все продолжительней и появлялись бы все чаще вплоть до полного восстановления зрения. Я заверил его в том, что все произойдет так, как он хочет, и дал ему серию соответствующих указаний.

Я выписал ему больничный лист, и он вернулся домой, посещая меня каждый день. Я продолжал проводить с ним сеансы гипноза. На этих сеансах я только усиливал и закреплял внушение о медленно нарастающем улучшении его зрения. Через неделю он заявил, что его зрение улучшилось достаточно, чтобы вернуться на работу.

Через шесть месяцев он снова зашел ко мне, чтобы рассказать, что разводится, и что они с женой по этому поводу достигли полного согласия. Она собиралась уехать в свой родной штат, у него же пока не было конкретных планов на будущее. Его интерес к рыжей девушке исчез. Он продолжал спокойно работать в больнице еще два года, а потом сменил место работы.

В некоторых случаях (как, например, в приведенном случае из раннего периода) Эриксон избавляет пациента от симптома и предоставляет супружеской паре возможность решать свои дела так, как им вздумается. Но случалось и так (особенно, если на то было желание пациентов), что он вмешивался и пытался решить супружеские проблемы.

Иногда симптом появляется как способ избежать осознания существующей внебрачной связи супруга, так как довольно часто бывает, что супружеская пара воспринимает внебрачную связь как проблему. В следующем примере Эриксон использует один из своих мно-

244

гочисленных способов помощи молодой паре в преодолении этой трудности.

Молодой человек привел ко мне свою жену и сказал: «Я очень люблю мою жену и не хочу ее потерять. Она изменила мне с моим другом. Через неделю я узнал об этом. Несмотря на это я ее люблю. Я не хочу потерять наших детей, а у нас их двое. Я уверен, что мы помиримся, как я уверен и в том, что она поймет, что ведет себя как сумасшедшая». Проверка искренности заверений мужа заняла у меня около часа. Он простил ее и не хотел с ней расставаться. Он все продумал и оценил ситуацию. И я сказал молодому человеку: «Хорошо, а теперь пройдите, пожалуйста, в соседнюю комнату и тщательно закройте за собой дверь. Там вы найдете книги, которые можете почитать».

Когда мы остались наедине с его женой, она сказала: «Я хочу, чтобы вы поняли, что мой муж в действительности всего не знает. На самом деле это длилось . гораздо дольше, чем неделю, пока он это обнаружил». Я спросил: «Это означает, что у вас было гораздо больше мужчин? Насколько больше?» Она ответила: «Этого я вам не скажу». Я возразил: «Вы хотите, чтобы я понял больше, чем ваш муж. Так сколько же мужчин у вас было?» Она ответила: «По меньшей мере двое». Я не пытался подвергнуть сомнению то, что она сказала, но это означало, что, по меньшей мере, у нее было трое мужчин.

Я спросил, был ли женат тот первый мужчина, с которым она изменила мужу. Она ответила утвердительно. И я сказал: «Давайте будем говорить честно, откровенно и прямо. Когда ваша первая интрига закончилась, каким образом этот мужчина сказал вам, что вы глупая гусыня, а он устал от вас?» Она ответила: «Ну, это очень грубо и вульгарно!» Я сказал: «Хотите ли вы, чтобы я использовал те вежливые слова, которые он произносил вслух, и избегал тех слов, которые он произносил про себя?» Она ответила: «Он

Стратегии семейной'

245

просто сказал, что теперь было бы лучше, если бы он вернулся к своей жене». Потом она добавила: «Глупой гусыней меня называл второй мужчина через три месяца». Я заметил: «Теперь, когда мы понимает друг Друга, мы можем использовать вежливые выражения». Я рассказал ей о том, почему ее муж узнал об интриге с последним мужем уже через неделю после ее начала. Я сказал ей: «Получается, что вы решили позволить вашему мужу обнаружить этого третьего, то есть вы действительно хотели, чтобы интрига закончилась. Наверное, вам вообще все эти интриги смертельно надоели, поэтому вы повернули ситуацию так, чтобы ваш муж так быстро обнаружил вашу измену». Получалось, что представляя ситуацию таким образом, я бесконечно доверял ей, а она заслуживала доверия. Я поместил это доверие прямо перед ней, а затем сзади немного подтолкнул ее к нему, и она должна была оправдать его. Но она конечно же, не знала о том, что я это сделал. Вопрос состоял лишь в выборе слов. Она решила вернуться к своему мужу.

Когда дело касалось супружеской измены, Эриксон мог действовать % другим образом.

Молодой муж, когда жена на несколько дней уехала в другой город, соблазнил их служанку —

очень некрасивую Девуш^{ку}, которая, к тому же, была умственно отсталой[^] и имела опыт промискуитета. Все это произошло в постели жены. Когда она вернулась и обнаружила эт^{го} она прибежала ко мне в слезах. она не могла вид^{еть} мужа у себя в доме. По отношению к служанке она тоже испытывала неистовый гнев.

Сначала я поговори^л с каждым из них отдельно. Муж был полон ^и отчаяния. Девушка тоже чувствовала себя виновато^{-^} и испуганной. Затем я принял их всех вместе и по[^]вернул разговор так, чтобы каждый из них сказал чт^{го-то} двум остальным. Муж должен

246

был сказать и служанке и жене множество вещей, так как обе они были настроены против него. Жена должна была упрекать как мужа, так и служанку. Служанка могла протестовать против того, как они оба к ней относятся.

Это была довольно драматическая ситуация, и, собравшись вместе, они действительно могли вылить все чувства, которые друг к другу испытывали. Я потребовал, чтобы муж сумел уважительно отнестись к горю и злости своей жены, а она должна была учесть, как сильно он раскаивается. И я позволил мужу вернуться к служанке и обвинить ее, чтобы она потом ответила ему ответными обвинениями. Это была ситуация, крайне неприятная для всех участников, но она спасла брак.

Муж и жена сплотились и решили отправить девушку в другой штат, где у нее были какие-то родственники. Кроме того, я сделал так, что жена заставила служанку собрать всю одежду мужа и выставить чемоданы во двор, чтобы он мог взять их и уйти жить куда-либо в другое место. Она выгнала его из дома вместе со служанкой. Затем она заставила служанку внести вещи обратно, распаковать их, а затем снова сложить и вынести. В этой ситуации жена испытала наслаждение от обладания властью, и, кроме того, муж мог вернуться домой в том случае, если бы она ему это предложила.

И в конце концов она решила позволить ему вернуться. Она попросила меня передать ее мужу, что он может вернуться. Вместо того, чтобы выполнить эту просьбу, я сказал: «Да, я могу сказать ему, чтобы он возвращался, но это может сделать любое иное третье лицо, например, почтальон». Она испытала огромное облегчение. Она написала мужу письмо, и третье лицо, то есть почтальон, передал его. Мне не хотелось быть третьим лицом, но я знал, что в данном случае третье лицо должно появиться. Они снова соединились, и таким образом проблема была решена. Через несколь-

247

ко лет служанка вернулась и попросилась на прежнее место, чем они были праведно возмущены. Подобно многим другим психотерапевтам, ориентированным на семью, Эриксон предпочитает помочь супружеской паре разрешить проблему и остаться вместе. Но если он считает, что брак был ошибкой, он, вероятнее всего, организует развод. Если же он сочтет ситуацию опасной, то деятельно вмешается с той целью, чтобы развод произошел как можно быстрее.

Однажды меня посетила супружеская пара из Калифорнии. Они зашли в кабинет, сели, и мужчина сказал: «Я хочу, чтобы вы кое-что объяснили моей жене. Мы поженились месяц назад, и я тщательно объяснил ей, что наш первый ребенок должен быть мальчиком, и он должен быть назван в мою честь. Когда она спросила, что произойдет, если родится девочка, я сказал ей об этом. Я ей объяснил, что если наш первый ребенок не будет мальчиком, я застрелю ее, а потом ребенка».

Я посмотрел на жену, которая была достаточно испуганной, затем на рассерженного мужа, и спросил его, какое у него образование. Он ответил: «Я юрист. У меня обширная практика. Но мой первый ребенок должен быть мальчиком. А теперь объясните ей это, пожалуйста». Его угроза звучала констатацией непреложного факта, и, вместе с тем, он был образованным человеком, практикующим юристом.

Я сказал: «А сейчас я хочу, чтобы вы оба послушали меня. Как врач, я не знаю ни одного способа определения пола неродившегося ребенка. Вы должны ждать, пока он родится. Пол ребенка определяется в первые три месяца жизни плода, после этого ничего изменить нельзя. Вероятность того, что родится девочка, — пятьдесят процентов. Я не думаю, что ваша жена должна с нетерпением ждать, когда она забеременеет и спустя девять месяцев родит девочку, за что

248

получит пулю. Я не считаю также, что вы должны ждать девять месяцев, чтобы стать убийцей. Мне это представляется бессмысленным. Я могу обсуждать это с вами так долго, как вы пожелаете, но я собираюсь посоветовать вашей жене подать на развод. Я считаю, что она должна вернуться в Калифорнию и переехать в другой город, даже сменить имя. Она должна подать на развод и хранить свой адрес в тайне. Что касается вас, то почему бы вам не поехать в Джорджию? Джорджия — очень хороший штат, и может быть, у вас есть там друзья. (Я выбрал Джорджию совершенно случайно, вероятно потому, что сам только что оттуда вернулся)».

Он ответил: «Да, у меня есть друзья в Джорджии, мне бы хотелось их навестить». Я сказал: «И вы можете поехать в Джорджию прямо отсюда. Я уверен, что ваша поездка будет очень удачной. Ваша жена будет рада выехать из квартиры в ваше отсутствие».

Они пришли ко мне на следующий день (это были воскресенье) и захотели продолжить наше обсуждение. Я сделал это, и, в конце концов, они согласились со мной во всем. Она вернулась в Калифорнию и впоследствии звонила мне из города, в который переехала, и сказала, что подала на развод. Он позвонил мне из Джорджии и сказал, что прекрасно проводит время вместе с друзьями. Когда бракоразводный процесс закончился, он позвонил мне, чтобы поблагодарить меня за уместный совет. Еще он сказал, что перед тем, как жениться снова, он еще раз все это продумает. Возможно, он был не прав. Я предложил, чтобы он обсудил все это со своей невестой до формального заключения брака.

Когда его жена позвонила мне, чтобы сказать, что бракоразводное дело завершено, она добавила, что он не стал опротестовывать результат судебного процесса. Она сказала также, что свой адрес она по-прежнему хранит в тайне даже от своей семьи. Она восприняла угрозу серьезно, и я думаю, что она была права.

249

Учитывая огромное разнообразие проблем, с которыми сталкивается психотерапевт, можно с очевидностью утверждать, что ни один метод и ни один подход не в состоянии исчерпать все многообразие конкретных ситуаций. Для Эриксона характерно, что многообразие его реакций на проблемные ситуации сравнимо с многообразием проблем, предлагаемых ему для разрешения. Он мог потребовать от молодых супругов, чтобы они вели себя определенным образом, но мог оказаться очень любезным и осуществить свое влияние на них косвенным путем. Как правило, он предпочитал такой подход, при котором «принимается» способ поведения клиента, но принимается так, что этот способ становится открытым к преобразованиям. Если супруги ссорятся, он, скорее всего, не скажет им, чтобы они прекратили это делать, — он будет их поощрять. Однако он организует ситуацию так, что ссора послужит средством разрешения долгое время существовавшей проблемы. Например, если молодая пара всегда ссорится со свекровью за обеденным столом, Эриксон может потребовать, чтобы они поехали в пустыню и поссорились именно там. Ссориться в другой обстановке, да еще зная, что теперь они должны это делать, достаточно трудно, и это меняет природу ссоры и затрудняет ее продолжение.

Иногда Эриксон организует ссоры таким образом, что симптом не используется больше как средство борьбы, и поэтому исчезает. В нашем следующем примере говорится о человеке, испытывающем сильный страх от того, что он может умереть от сердечного приступа.

Несмотря на то что множество врачей уверяло его в том, что сердце у него в порядке, он продолжал испытывать страх. В таких случаях жена обычно не знает, как реагировать на мужа. Его страх и беспомощность ее раздражают, но она никогда не бывает

250

Милтон Эриксон, Джей Хейлы

уверенной в том, что сердце у него действительно здоровое. Обычно она реагирует на него то как на больного, то как на здорового, а он, в свою очередь, определяет все, происходящее в доме, используя для этого страх за свое сердце.

Как правило, когда мужу становится лучше, жена начинает страдать от депрессии. А когда у нее начинается депрессия, у него снова обостряется страх, и она снова начинает реагировать на него то как на больного и беспомощного, то как на здорового. Когда мужу плохо, жена чувствует себя полезной, у нее есть цель; когда же он начинает выздоравливать, она чувствует, что не находит себе применения. Таким образом, заключенный между ними контракт включает в себя наличие страха за сердце. Если на лечении находится муж, такое лечение может продолжаться многие годы и оставаться безуспешным.

В подобных случаях я склонен организовывать ситуацию, в которой жена проявляет то, что можно

назвать мстительным поведением. Я встречаюсь с мужем и с женой, и обычно жена при этом очень раздражена. Она жалуется, что муж не дает ей жить, что он измучил ее своими сердечными приступами. Он при этом беспомощно жалуется на свое здоровье. Жена несчастна, она хочет в конце концов навсегда убедиться в том, что сердце ее мужа нормально.

Тогда я даю жене указание, чтобы всякий раз, когда ее муж пожалуется на сердце и скажет, что боится умереть от сердечного приступа, она была бы к этому готова. Она должна обойти все похоронные бюро в городе и набрать там как можно больше рекламных проспектов и объявлений. Она должна запастись рекламными проспектами о различных типах похорон и объявлениями о продаже разных видов похоронных принадлежностей и тому подобного. Когда ее муж пожалуется на сердце, она должна сказать: «Мне надо убрать в комнате, навести порядок» — после чего она должна разложить эти объявления на столе. Муж, скорее всего, с раздражением вышвырнет их, но у нее

251

в запасе должны быть другие объявления и проспекты. В конце концов наступит момент, когда он даже не осмелится упомянуть о своем страхе, и вскоре этот страх совсем исчезнет.

Это и есть мстительное поведение: ты мучаешь меня, но этот же способ можно приложить и к тебе. Иногда жена может вносить в эту процедуру разнообразие, прибавляя к проспектам и объявлениям страховой полис мужа. Такое поведение жены вынуждает мужа начать взаимодействовать с ней без использования симптома. Она тоже вынуждена теперь по-другому взаимодействовать с ним, а дальше можно приступить к разрешению реальных спорных вопросов, которые существуют в данной семье.

Для эриксоновского подхода характерно выраженное внимание к той проблеме, которая, по мнению клиента, привела его к психотерапевту. Если клиент пришел избавиться от симптома, то Эриксон обычно работает прямо на устранение симптома, но посредством такой работы он производит все те изменения во взаимодействиях между супругами, которые он считает нужным произвести.

Эриксон утверждал, что для пациента область симптома является наиважнейшей, поэтому именно в этой области психотерапевт может установить тот рычаг, который и послужит орудием изменения. Если один из супругов страдает от симптома, то устранение этого симптома может переменить супружескую жизнь в целом. (Встречаются случаи, когда оба супруга страдают от одного и того же симптома. Эриксон приводил классический случай, когда и муж, и жена страдали ночным недержанием мочи. Эриксон устранил симптом у обоих, заставив их намеренно и одновременно помочиться в постель).

Обычно Эриксон считал, что проблемы молодых супругов разрешаются тогда, когда они преодолевают текущий симптом и у них рождается ребенок. После это-

252

го супружеская пара переходит на следующую стадию развития, которая несет с собой новые проблемы, требующие новых решений. Иногда переход на эту стадию задерживается, поскольку муж или жена боятся, что не смогут быть хорошими родителями. В таких ситуациях Эриксон мог создать человеку другую историю детства, как в нашем следующем примере. Эриксон рассказывал:

В 1943 году жена одного из моих учеников обратилась ко мне, изложив свою проблему так: «Передо мной и моим мужем стоит очень сложная проблема. Мы очень любим друг друга. Сейчас он находится на военной службе, изучая там медицину. Он окончит курс в 1945 году, и мы надеемся, что к тому времени война закончится. После того, как он демобилизуется, мы хотим завести ребенка, но я боюсь этого. У моего мужа есть братья и сестра, и происходит он из очень хорошей семьи. Я — единственный ребенок в семье. Мой отец очень богат, у него есть предприятия в Чикаго, Нью-Йорке и Майами. Скоро он приедет домой и навестит меня.

Моя мать посвятила себя общественной жизни. Она постоянно занята организацией мероприятий в Нью-Йорке или Лондоне, Париже или Италии. Меня воспитывали гувернантки. Они занимались со мной с самого раннего детства, потому что моя мать не могла позволить, чтобы ребенок мешал ее общественной жизни. Кроме того, она считала, что гувернантка гораздо полезнее ребенку, так как специально подготовлена для того, чтобы иметь дело с детьми. Мне не часто доводилось увидеть свою мать.

Когда я еще не ходила в школу, мать, если она только появлялась дома, устраивала многолюдные

вечера, и меня вытаскивали из детской, чтобы продемонстрировать мои хорошие манеры и то, как я умею рассказывать детские стишки. Гости восхищались, а после этого я должна была убраться со сцены. Мать

253

всегда покупала мне подарки — например, прекрасных кукол, — на которые можно было только смотреть, так как они были слишком хороши, чтобы играть ими, и обычно они лежали на полке. Она никогда не подарила мне ничего такого, с чем можно было бы играть. Когда мать случайно оказывалась дома, я была для нее всего лишь объектом выставки.

Отец мой был совершенно другим. Когда он был дома — а он старался всегда приезжать тогда, когда мог подарить мне несколько дней детства, — он водил меня в цирк, на праздники, рождественские елки, и даже на обеды в разные рестораны, где я могла сама заказать все, что только приходило в голову. И я по-настоящему любила отца, но его доброта заставляла меня сильно тосковать о нем, когда его не было рядом со мной.

Когда я выросла, меня послали учиться в пансион. Летом я ездила в самые лучшие детские лагеря. Все у меня было самое лучшее. И в конце концов меня послали учиться в такую школу, где я научилась вести светские разговоры и вообще говорить правильные вещи. Ученицам того класса, где я училась, разрешалось посещать вечера младшекурсников в колледже, и там я познакомилась со своим будущим мужем. Мы стали переписываться, затем встречаться все чаще и чаще; и, наконец, мой отец согласился на наш брак, но моя мать сначала тщательно изучила родословную моего жениха, прежде чем дать согласие на брак. Она тщательно планировала грандиозную свадьбу, и была до глубины души оскорблена, когда мы с мужем просто уехали. Я знала, что просто не смогу выдержать то общественное мероприятие, которое моя мать собиралась сделать из моей свадьбы. Она наказала меня за наш отъезд тем, что сама уехала в Париж. Отец же сказал нам: «Отлично, ребята!» Он, в сущности, никогда не одобрял светскую жизнь моей матери. А теперь моя проблема состоит в том, что я очень боюсь заводить детей. Мое детство было несчастным,

254

я была очень одинока. Вокруг не нашлось никого, кто бы заставил моих гувернанток выполнять их обязанности как следует, и они воспринимали меня как некое надоедливое существо. Подруг у меня вообще не было. И теперь я очень боюсь иметь детей и не знаю, что с ними делать. Я действительно не знаю ничего хорошего о детстве. Но я хочу детей, мой муж тоже этого хочет, и мы оба хотим быть счастливыми, и чтобы дети были счастливы. Муж послал меня к вам. Вы можете загипнотизировать меня и устранить мои страхи?»

Я думал над этой проблемой несколько дней, а потом решил использовать гипноз, причем использовать таким образом, который в данном случае мог бы быть полезным. Сначала мне нужно было проверить возможности молодой женщины как гипнотического субъекта. Она оказалась сомнамбулой, к тому же очень чувствительной по отношению к любым внушениям. Обнаружив это, я загипнотизировал ее и добился возрастной регрессии до периода «где-то между четырьмя и пятью годами». Я дал ей инструкцию, что сразу же после регрессии к этому возрасту она «спустится вниз в гостиную, где увидит незнакомого человека, который заговорит с ней».

Она регрессировала удачно и посмотрела на меня широко раскрытыми удивленными глазами ребенка, спросив: «А вы кто?» Я ответил: «Я — Человек из Февраля, друг твоего отца. Я сижу здесь и жду, когда он придет домой, потому что у меня к нему дело. Не поговоришь ли ты со мной, пока я буду ждать?» Она приняла предложение и рассказала мне, что у нее день рождения в феврале. Она ждала, что отец пришлет ей на день рождения хорошие подарки, а может быть, даже сам приедет и привезет их. Она говорила совершенно свободно на уровне четырех-пятилетней девочки, которая была довольно одинока и своим поведением выказывала Человеку из Февраля явную симпатию.

255

Примерно через полчаса я сказал, что пришел ее отец и я буду говорить с ним, а она сейчас пойдет к себе наверх. Когда я уйду, она спустится вниз к своему отцу. Она спросила, вернется ли Человек из Февраля снова, и я заверил ее в том, что она увидит его снова, но не раньше июня. Однако Человек из Февраля появился и в апреле, и в июне, и незадолго до Дня Благодарения, и перед Рождеством. Между появлениями Человека из Февраля я пробуждал пациентку и вел с ней какие-

то необязательные разговоры.

Я предложил пациентке встречаться в течение нескольких месяцев, иногда по два раза в неделю. У нее обнаружилась спонтанная амнезия на события, происходившие в трансе, но в регрессивных гипнотических состояниях я разрешал ей вспоминать предыдущие визиты Человека из Февраля. Проводя с пациенткой первые беседы, я позаботился о том, чтобы собрать информацию о важных датах ее жизни, чтобы Человек из Февраля случайно не помешал своим приходом произойти какому-либо важному событию в ее жизни.

Терапия продолжалась. В состоянии транса пациентка проживала год за годом, и интервалы между появлениями Человека из Февраля постепенно увеличились, так что, когда ей исполнилось четырнадцать, она начала встречать его «случайно» в тех местах, в которых ей в действительности случалось быть. Часто Человек из Февраля появлялся за несколько дней до какого-то важного события в ее жизни. Когда ее возраст приближался к двадцати, она продолжала встречаться с Человеком из Февраля, находя в этом удовольствие и беседуя с ним о том, что обычно интересует подростков.

По мере того как я все больше и больше узнавал о моей пациентке и она вспоминала все больше событий из своего детства, я смог перемещать ее в определенное время. И теперь Человек из Февраля появлялся за несколько дней до какого-нибудь действительно

256

важного события в ее жизни и разделял с ней ожидания этого события. Или же он мог встретиться с ней через несколько дней после этого события и вспоминать о нем вместе с ней.

С помощью этого метода оказалось возможным внедрить в ее память ощущение того, что ее понимают, а также чувство, которое возникает, когда делишься с реальным человеком своими переживаниями. Она могла спросить Человека из Февраля, когда она снова его увидит. Если она требовала подарков, ей приносились только недолговечные вещи. Тогда у нее появлялось чувство, что она съела леденец или только что гуляла с Человеком из Февраля в цветущем саду. Поступая так, я обнаружил, что успешно расширяю ее воспоминания о прошлом, добавляя к ним чувства, характерные для эмоционально удовлетворительного детства.

По мере продолжения терапии пациентка, находясь в обычном бодрствующем состоянии, становилась все более уверенной в том, что она сможет быть хорошей матерью. Время от времени она спрашивала, что я с ней делаю в состоянии транса, поскольку она чувствовала все большую уверенность в том, что знает, как обращаться с детьми любого возраста. Вне зависимости от того, находилась она в трансе или в бодрствующем состоянии, я всегда отвечал ей, что не надо помнить то, что возникает в состоянии транса так, чтобы осознавать значение произнесенных тогда слов. Надо помнить свои эмоции, наслаждаясь ими, и разделять их с детьми, которые, возможно, у нее будут.

Через много лет я узнал, что она родила троих детей и радуется тому, как они растут и развиваются...

Глава 6

Рождение детей и взаимодействие с ними

Рождение ребенка создает отцов, матерей, бабушек, дедушек, дядей, тетей и оказывает влияние на всю систему семьи. Ребенок может стать желанным пополнением семьи или принести с собой дополнительные трудности. Он может сплотить семью или разрушить ее. Если присутствовали какие-либо сомнения относительно устойчивости брака, то с рождением ребенка они усиливаются. У членов семьи появляются новые обязанности. Супружеские отношения также меняются. Женщина, в свое время выбравшая себе мужа-подкаблучника, после рождения ребенка вдруг может ощутить себя легко ранимой и нуждающейся в мужской опеке. Такие новые требования жен часто удивляют таких мужей. Если тещи и свекрови до сих пор не были допущены в дом, теперь они появляются там в качестве бабушек, и это, несомненно, оказывает влияние на отношения между супругами. Если в этот период появляются какие-либо эмоциональные проблемы, то их следует рассматривать в контексте изменившихся отношений в расширенной семье.

После рождения ребенка симптомы чаще всего появляются у матери. Она может стать депрессивной, совершать странные действия, что обычно диагностируется как послеродовой психоз, или же вести себя таким образом, который тревожит окружающих. Если центром внимания является мать, а не целостная семейная ситуация, ее обычно помещают в

психиатрическую больницу, при условии, что нарушения поведения у нее доста-
9 М. Эриксон, Дж. Хейли
258

точно выражены. Этот подход, как обычно считают, представляет собой консервативное лечение с целью защиты здоровья матери и ребенка. Пока она находится «в заключении», ей помогают понять, почему она заболела, став матерью. С точки зрения семейной психотерапии, госпитализация представляет собой радикальное вмешательство в семью, чаще всего с неблагоприятными последствиями.

Тут совершенно не учитывается результат госпитализации, если рассматривать его в целостном семейном контексте. Пренебрегать могут самыми очевидными проблемами, такими, например, как вопрос о том, кто будет заботиться о новорожденном, пока мать находится в психиатрической больнице. Обычно ребенка включают в какую-либо семейную подгруппу. Часто отец забирает ребенка в свою родительскую семью, где за ним ухаживает его мать. Ребенок в данном случае включается в семейную систему таким образом, что его мать оказывается изолированной от семьи. Когда мать возвращается из психиатрической лечебницы, она обнаруживает, что ее ребенок стал членом другой семьи. Как правило, женщина начинает бороться за то, чтобы вернуть своего ребенка, или же она может беспомощно наблюдать как за ее ребенком ухаживают другие. Когда мать снова помещают в больницу, то причиной этого обычно считается нарастание трудностей, связанных с ролью матери. То, что ее снова помещают в больницу именно тогда, когда она начинает злиться и отстаивать свое право на заботу о ребенке, не принимается во внимание; равно как и то, что ее беспомощность — это реакция на недоверие к ней родственников. В таких случаях муж начинает метаться между женой, на которую эксперты навесили ярлык психически больной, и матерью, которая успела привязаться к новорожденному. Когда его мать предъявляет обоснованную жалобу на то, что ее внука будет воспитывать бывшая пациентка психиатрической больницы, он теряется. Госпита-

259

лизация в психиатрическую больницу может заставить супружескую пару свернуть с нормальной колеи развития и таким образом лишь усложнить проблему, вместо того чтобы ее разрешить.

Нижеследующий пример иллюстрирует кризис семьи в период рождения ребенка.

Женщина двадцати с лишним лет родила своего первого ребенка, после чего ее психическое здоровье резко расстроилось. Она рыдала, заявляя, что она ничтожество, потому что не в состоянии позаботиться о своем новорожденном ребенке. Когда пришло время выписки из больницы, она по-прежнему выглядела расстроенной, апатичной и все время рыдала. Сразу после выписки муж предпочел отвезти свою жену к своим родителям, а не в их собственный дом. Живя с родителями мужа, жена начала лечиться у районного психиатра. После нескольких недель безрезультатных встреч с ним она была помещена в психиатрическую больницу на обследование. В истории болезни записано: «Помещение в стационар ускорило тем, что однажды утром она приняла Десять или двенадцать таблеток аспирина, что очень встревожило ее мужа и его родителей, с которыми они жили вместе. Ранее предполагалось, что после выписки из роддома они будут жить в собственном доме, но это оказалось невозможным». После двухнедельного лечения в психиатрической больнице ей стало несколько лучше, но «это улучшение скорее всего было лишь демонстрируемым для того, чтобы скорее выписаться из больницы».

Несколько раз в неделю она ходила теперь на индивидуальную психотерапию, однако несколько раз психотерапевту пришлось прийти к ней домой, поскольку «она ссылалась на то, что ее состояние не позволяет ей прийти к психотерапевту». На сеансах психотерапии она рыдала и называла себя неудачницей. Через четыре месяца безрезультатного лечения психиатр послал ее на консультацию к двум своим

260

коллегам. Один поставил диагноз: «шизоффективные нарушения у недостаточно зрелой личности», и счел показанным электрошоковое лечение, поскольку при использовании психотерапии больная не продвигалась к выздоровлению. Другой психиатр поставил другой диагноз: «Истерическая структура характера с включением обсессивно-компульсивных элементов», но вместе с тем он считал, что здесь «имеется максимум психотических факторов». Этот психиатр направил ее на психологическое обследование, и психолог дал заключение об

«отсутствии психотических факторов». Она дала всего три ответа на десять карт.

После всех этих консультаций психиатр направил ее ко мне на гипноз, чтобы определить, возможно ли ослабление симптома, или же, по меньшей мере, прояснение причин ее болезни. При этом она продолжала посещать индивидуальную психотерапию.

При первой же встрече с ней стало ясно, что она не является хорошим гипнотическим субъектом. Поэтому речи о гипнозе быть не могло. (Впоследствии я узнал, что по дороге ко мне она сказала мужу: «Никто не сможет меня загипнотизировать!»)

Поскольку женщина могла лишь рыдать, я пригласил в кабинет ее мужа и стал разговаривать с ними обоими. И жена стала меньше плакать и больше говорить — она была вынуждена делать это, потому что ей же нужно было поправлять мужа, рассказывающего о ее состоянии.

Муж оказался приятным молодым человеком, который работал у своего отца. Состояние жены его и пугало и вместе с тем вызывало недоумение. Он отметил, что несмотря на утверждение жены о том, что она не в состоянии заботиться о ребенке, она прекрасно справляется с купанием и кормлением ребенка. Тут жена прервала его, чтобы сказать, нет, она не может этого делать и что именно поэтому за ребенком полностью ухаживает его мать. Она сказала также, что не чувствует, что ребенок «действительно ее»,

261

поскольку она за ним не ухаживает. Когда муж приходит домой с работы, он, чтобы поговорить о ребенке, идет не к ней, а к своей матери, и они обсуждают между собой поведение ребенка в этот день.

И все это происходит потому, что она так неадекватна и неполноценна, сказала она перед тем, как зарыдать с новой силой.

Эту проблему можно рассмотреть с различных точек зрения. Если в центре внимания будет находиться только жена, то следует предположить, что из-за определенных событий в ее жизни материнство вызывает у нее тревогу и страдание. Лечение в таком случае должно быть направлено на то, чтобы помочь ей понять, что означает для нее рождение ребенка, и связать нынешнюю ситуацию с прошлыми ситуациями и подсознательными идеями.

Если же расширить угол зрения, то в ситуацию можно будет включить и мужа. Это был приятный молодой человек, который, возможно, не хотел покинуть свою родительскую семью и брать на себя ответственность, присущую взрослому человеку. Он работал на своего отца, и, как оказалось, был не в состоянии противоречить своей матери и поддерживать свою жену, когда между ними возникал спор.

Проявляя свою несостоятельность, жена склоняла мужа к принятию большей ответственности в браке. Он же отреагировал тем, что передал эту ответственность своей матери.

Если же рассмотреть целостный семейный контекст, то окажется, что молодая пара жила в ненормальной ситуации. Их собственный дом оставался пустым, а мать мужа выполняла роль матери ребенка, вместо роли бабушки ребенка. Настоящая мать все больше и больше отдалялась от мужа и семейного круга, в то время как муж возвращался к роли сына, живущего в лоне родительской семьи.

262

Если посмотреть на эту проблему более широко, то цель лечения становится очевидной: надо, чтобы молодая пара переехала в свой собственный дом, и мать начала заботиться о ребенке так, как это делают нормальные матери. Если же это произойдет не сразу, то будет лучше нанять служанку, нежели пользоваться помощью кого-либо из родственников, так как впоследствии, когда мать выздоровеет, служанку можно будет просто уволить, в то время как родственников будет не так-то легко убедить в том, что все уже в порядке и помощь их более не нужна.

Для разрешения проблемы этой молодой пары, была применена простая процедура в стиле Эриксона. Поскольку жена считала себя в данной ситуации беспомощной, я разговаривал, обращаясь к мужу, она же просто участвовала в разговоре, делая поправки и высказывая возражения. Разговор касался их планов на будущее, и муж сказал, что они надеются, в конце концов вернуться к себе домой. Жена со слезами согласилась с ним. В ответ на мой вопрос, муж также сказал, что он всегда может на пару недель освободиться от работы, чтобы помочь жене ухаживать за ребенком, когда они переедут в свой дом. Поскольку с тем, что надо возвращаться домой, были согласны все, то оставалось лишь определить срок, когда это произойдет. Довольно резко я спросил мужа: «Не рано ли будет, если вы вернетесь домой в среду?» Среда наступала

через два дня. Муж довольно нерешительно согласился, предположив, что это возможно. Жена перестала рыдать и начала протестовать, утверждая, что два дня — это недостаточный срок, потому что дом был закрыт в течение многих месяцев и там надо как следует убрать. В ответ на мой вопрос муж сказал, что он сможет взять два выходных дня и посвятить их подготовке дома к переезду. Жена рассердилась и сказала, что они не успеют, поскольку детскую нужно отремонтировать и, кроме того, сделать еще очень многое. Но я продолжал

263

настаивать на том, что они смогут переехать уже в среду. Она упрямо отстаивала свое. Так продолжалось некоторое время, пока она не сказала сердито, что до субботы все равно у них ничего не получится. Компромисс был достигнут и все согласились с тем, что надо переезжать в четверг, причем жена была довольна тем, что ей удалось снять среду с повестки дня. В течение трех последующих дней жена была так занята уборкой и ремонтом, что у нее не осталось времени на осознание самого факта переезда. Родители мужа были поставлены перед свершившимся фактом и могли лишь помочь им с переездом.

Мужу хватило всего недели, чтобы помочь жене приспособиться. Через неделю он вернулся на работу. Молодая мать прорыдала несколько дней, но при этом ухаживала за ребенком очень хорошо. Через две недели она не только перестала плакать, но и выразила полную уверенность в том, что она способна быть матерью, и уверенность эту она оправдывала своими действиями. Психиатра она больше не посещала.

При таком способе лечения может встать вопрос о том, была ли в действительности разрешена проблема, если мать теперь вела себя нормально. Что породило симптом и что ожидает эту женщину в будущем? Впоследствии состояние этой женщины оставалось нормальным, а ее младенец вырос и превратился в здорового, счастливого ребенка (каким он и был в период депрессии матери). Что же «скрывалось» за симптомом, осталось неизвестным.

Этот случай является примером того, как удивительно быстро можно вылечить человека, если разделять эриксоновскую предпосылку о том, что отдаленная цель терапии должна быть и непосредственной целью. Если конечная цель «лечения» состоит в том, чтобы женщина начала ухаживать за своим ребенком в своем собственном доме, живя с мужем, готовым взять на себя ответственность за семью, то следует предпринять не-

264

медленные действия, направленные на достижение этой цели. Цель не может быть достигнута, пока не преобразована жизненная ситуация, и проблема состоит именно в создании более нормальной жизненной ситуации. Чтобы в семье изменить положение вещей, не обязательно лечить всех членов семьи, предписывая им терапию, как это представляют себе некоторые сторонники семейной терапии. Очень часто терапия с одним из членов семьи может изменить все, или же, как в этом случае, пара может переместиться в нормальную ситуацию. Для этой пары нормальной была ситуация самостоятельного ухода за младенцем. Они нуждались лишь в помощи для преодоления кризиса, препятствующего переходу на эту стадию.

После рождения ребенка наступает длящийся несколько лет период ухода за маленькими детьми и вхождения в сложную роль родителей. Хотя и в этот период бывают проблемы, чаще всего кризисы возникают при достижении детьми школьного возраста, когда у них становится больше обязанностей перед обществом. В этот период как дети, так и родители делают свои первые шаги к расставанию друг с другом.

Проблемы детей в этот период чаще всего связаны с несоответствием ранее выработанного внутри семьи поведения новым внешним обстоятельствам. Широко распространены проблемы, которые возникают в результате неспособности ребенка ходить в школу. Причины этого могут скрываться дома, в школе или же во взаимодействии дома и школы. Обычно причины трудностей надо искать в семье, но это совсем не означает, что из-за проблемы ребенка на лечение следует брать всю семью. Это просто подразумевает, что психотерапевт в своей работе должен учитывать положение в семье.

При работе с детьми Эриксон использовал множество процедур. Иногда он привлекал к лечению родителей или же просто просил сотрудничать с ним, выполняя определенные действия. Но он мог и совершенно

265

исключать родителей из процесса лечения и объединяться с ребенком против родителей и против всего остального мира.

Критическое значение «игры» в эриксоновской терапии становится наиболее очевидным при его работе с детьми, но это отнюдь не игровая терапия в обычном смысле этого слова. Так же как и при работе со взрослыми, Эриксон не ставит себе цели помочь ребенку понять, что он чувствует по отношению к своим родителям, или понять значение своих переживаний. Цель Эриксона — преобразование. При работе с детьми он использовал и гипноз, но следует отдавать себе отчет в том, что это был совершенно необычный гипноз. Он почти никогда не использовал обычную процедуру наведения транса, а просто реагировал на ребенка, используя его язык и видение ситуации, рассматривая это как часть гипнотической техники. Сейчас мы приведем пример техники, где Эриксон взаимодействовал со своим собственным ребенком (он часто рассказывал случаи со своими собственными детьми, чтобы продемонстрировать то или иное свое утверждение).

Трехлетний Роберт упал с лестницы, рассек губы и вогнал передний зуб в десну. Он истекал кровью и громко кричал от боли и страха. Мы с женой поспешили ему на помощь. Едва увидев, как он лежит на земле, рыдая, с полным ртом крови, можно было понять, что ситуация требует принятия неотложных и правильных мер.

Никто из нас не попытался поднять его. Вместо этого, как только он сделал паузу для того, чтобы набрать в легкие воздуха для нового рыдания, я быстро сказал ему очень просто, твердо и с сочувствием: «Ужасно болит, Роберт. Тебе просто ужасно больно». И сразу же, без малейших колебаний, мой сын понял, что я знаю, о чем говорю. Он мог согласиться со мной, и он знал, что я тоже полностью согласен с ним.

266

Поэтому он мог теперь слушать меня и доверять мне, поскольку я показал полное понимание ситуации. В педиатрической гипнотерапии самое важное — это такое обращение к пациенту, которое давало бы ему возможность согласиться с вами и уважать вас за то, что вы можете так правильно и полно понять ситуацию, как он понимает ее со своей точки зрения.

Затем я сказал Роберту: «И будет еще болеть». Сделав это простое утверждение, я выразил в словах его страх, подтвердил его понимание ситуации, еще раз показал, что я хорошо понимаю все это и полностью соглашаюсь с ним, поскольку в этот момент единственное, что он мог предвидеть, это ждущие его впереди страдания и боль.

Следующий шаг для него и для меня состоял в том, чтобы сделать следующее утверждение в тот момент, когда он делал вдох: «И ты очень хочешь, чтобы перестало болеть». И снова мы находились в полном согласии, и я оправдывал и даже поощрял его желание. И это было его желание, исходящее изнутри и представляющее собой настоящую потребность. Определив всю ситуацию таким образом, я мог теперь предложить утверждение, которое могло быть принято с некоторой вероятностью. Это было такое внушение: «Может быть, оно скоро перестанет болеть, через минутку или две». Это внушение полностью согласовывалось с его собственными желаниями и потребностями, поскольку оно сочеталось со словами «может быть, перестанет», оно не противоречило его собственному пониманию ситуации. Таким образом, он мог принять идею и начать реагировать на нее.

Как только он начал это делать, я перевел его внимание на другой важнейший аспект, важный для него как для страдающей личности и имеющий психологическое значение для всей этой ситуации в целом. Это перемещение внимания само по себе играло важную роль в изменении ситуации.

267

При использовании гипноза в лечебных Или других целях наблюдается тенденция делать слишком сильное ударение на очевидном и неоднократно подчеркивать уже выполненные внушения, вместо того чтобы создавать ситуацию ожидания, в которой могут возникнуть желаемые реакции. Каждый боксер знает, насколько вредной может оказаться перетренированность. И каждый продавец знает, как опасно запродать больше, чем имеется в наличии. Те же самые человеческие качества влияют и на применение гипнотической техники.

Следующим шагом в процедуре, использованной во взаимодействии с Робертом, было признание того значения, которое травма имела для самого Роберта, — осознание боли, потери крови, телесных повреждений, потери целостности нормального нарциссического самоуважения и чувства физического благополучия, так необходимого каждому человеческому существу.

Роберт знал, что ему больно, что он травмирован, он мог видеть на земле пятна свежей крови, ощущать ее вкус во рту и видеть свои измазанные кровью руки. Однако, подобно всем другим человеческим существам в своем несчастье он хотел видеть нарциссический знак отличия, стремясь вместе с тем к нарциссическому комфорту. Никто не хочет страдать от пустяковой головной боли — если уж болит голова, то пусть это будет страшная, ужасная головная боль, которую сможет вынести только один страдалец. Любопытно, насколько искусной и успокаивающей может быть человеческая гордость! Итак, внимание Роберта должно было быть направлено на две вещи, жизненно важные для него в этот момент. Это было сделано с помощью следующих утверждений: «Смотри, на земле ужасно много крови! Интересно, это здоровая, хорошая, красная кровь? Мама, посмотри внимательно и скажи. Я думаю, что это кровь именно такая, но я хочу, чтобы и ты убедилась».

268

В данном случае ценности, важные для Роберта, утверждались несколько другим способом. Ему необходимо было знать, что его несчастье в глазах других тоже выглядит катастрофически, как и в его глазах. Но он нуждался также и в том, чтобы ему представили осязаемое доказательство того, что он может сам себя оценить по достоинству. Выслушав мое замечание об «ужасном количестве крови», Роберт снова мог признать, что я умно и со знанием дела оцениваю ситуацию, принимая его собственные, пока не выраженные, но тем не менее реальные потребности. Вопрос о качестве крови возник в связи с психологическим значением этой травмы для Роберта. В ситуации серьезной травмы у человека прежде всего возникает непреодолимая потребность в компенсирующем чувстве благополучия. В соответствии с этим мы с его мамой рассмотрели кровь на земле и оба выразили мнение, что это хорошая, красная, здоровая кровь. Таким образом, мы убедили его не только на уровне эмоций, но и на уровне исследования реальности, обучая его этому.

Но затем мы дали Роберту понять, что благоприятное заключение о его крови надо еще подтвердить, рассмотрев кровь на белом фоне раковины в ванной комнате. К этому моменту Роберт перестал плакать, и его боль и страх отступили на задний план. Вместо этого он явно заинтересовался проблемой качества крови. Мать помогла ему встать и пройти в ванную комнату, где умыла его, чтобы посмотреть «правильно ли вода смешивается с кровью», придавая ей при этом «правильный розовый цвет». Затем мы снова внимательно проверили кровь на красноту с последующим благоприятным заключением, а воду после умывания — на розовость, к выраженной радости Роберта по поводу того, что его кровь была такой хорошей, красной и здоровой и при смешивании с водой придавала последней правильный розовый цвет.

Затем очередь дошла до вопроса о том, правильно ли кровоточит его рот и правильно ли он опухает.

269

Тщательный осмотр к нашему и Роберта удовлетворению снова показал, что все, что происходит во рту, является хорошим и правильным и доказывает, что имеет место реакция здорового организма. Затем встал вопрос о сращивании губы. Поскольку это легко могло вызвать негативную реакцию ребенка, контекст, в котором это было ему преподнесено, тоже был негативным, предотвращая, таким образом, его возможную негативную реакцию. Вместе с тем это позволяло получить еще один важный результат, и я с сожалением сказал, что вряд ли при сращивании губы ему удастся получить много швов, и, к сожалению, он даже сможет их сосчитать. Похоже на то, что он не получит даже и десяти швов, а он умел считать до двадцати. Я сожалел также и о том, что у него не будет и семнадцати швов, как у его сестры Бетти Элис, или двенадцати, как у его брата Алена. Но все-таки, и это его успокоило, у него будет больше швов, чем у его братьев Берта и Ланса и у сестры Керол. Таким образом, текущая ситуация была представлена так, что Роберт получил возможность разделить со своими старшими братьями и сестрами общие переживания и, тем самым, почувствовать себя наравне с ними и даже выше их. Таким образом, он оказался подготовлен к тому, чтобы встретить хирургическое вмешательство без тревоги и страха, но с надеждой на то, что ему удастся помочь хирургу, и с желанием выполнить свое задание, то есть убедиться в том, что он сможет сосчитать швы. Таким образом, не требовалось больше никаких утешений, равно как и внушений об отсутствии боли. К разочарованию Роберта, потребовалось всего семь швов, но хирург сказал ему, что для сшивания была использована нить из новейшего и лучшего материала, который был недоступен его братьям

и сестрам, и, кроме того, хирург сообщил ему, что шрам будет иметь необычную форму буквы W — первой буквы названия папиного колледжа. Таким образом, недостаточное количество швов было компенсировано.

270

Милттон Эриксон, Лжей Хейли

Может возникнуть вопрос о том, был ли здесь использован гипноз. В сущности, гипноз в данном случае использовался с самого первого момента, и очевидным это стало, когда мальчик посвятил все свое внимание медицинским процедурам — всем по очереди, проявляя при этом интерес к ним и испытывая удовольствие.

В данном случае ни разу не было сделано фальшивого утверждения, а также никто не пытался утешать мальчика, высказывая суждения, противоречащие его чувствам и пониманию ситуации. С самого начала я объединился с ним, опираясь на его понимание, а затем, шаг за шагом, мы рассматривали и определяли жизненно важные для него элементы ситуации, и эти определения должны были либо заведомо удовлетворить его, либо заслуживать того, чтобы он их принял. Роберт в этой ситуации находился в роли заинтересованного участника, правильно реагирующего на каждую предложенную идею.

Этот пример так типичен для Эриксона, что он может служить эмблемой его подхода как ко взрослым, так и к детям. Сначала он полностью принимает позицию пациента, в данном случае говоря: «Страшно больно, Роберт. Ужасно болит». Затем он делает утверждение, противоположное по содержанию ободрению или утешению — он говорит: «И будет еще болеть». Многие могут принять это за негативное подкрепление или за предложение оставаться в состоянии страдания. Для Эриксона же это — способ присоединения к пациенту, создания таких взаимоотношений, при которых возможно изменение его состояния, в чем и состоит цель. Когда такие отношения устанавливаются, он может теперь делать шаг к изменению, говоря: «Может быть, через минутку или две это перестанет болеть».

Те, кто считает, что психотерапевт должен вести себя «непосредственно и честно», а не «манипулировать»

271

людьми, прочтут это описание с некоторой осторожностью. Но, как отмечает Эриксон, мальчику не было предъявлено ни одного ложного утверждения. Гораздо менее честно и непосредственно было бы утешать мальчика, говоря ему, что не случилось ничего страшного, что у него ничего не болит, никак не учитывая, таким образом, его действительные переживания.

Когда Эриксон называет это гипнозом, то нам должно быть ясно, что его понимание гипноза отличается от обычного. Для Эриксона гипноз — это способ взаимодействия двух людей друг с другом. Глубокий транс — это один из вариантов взаимодействия между двумя людьми. Понимаемый таким образом гипноз не предполагает выдачи повторяющихся инструкций или фиксации взгляда на специальном предмете, а также никаких других традиционных гипнотических процедур. В сущности, Эриксон предпочитал вызывать глубокий транс в ходе обыкновенного разговора или же с помощью неожиданного действия, ускоряющего наступление трансa. Следующий пример как раз иллюстрирует быстрое наступление глубокого трансa без использования каких-либо ритуальных действий.

Родители наполовину ввели, наполовину втащили в мой кабинет восьмилетнего сына. Он мочился в постель. Его родители стыдили его перед соседями и публично молились за него в церкви. Сейчас они привели его к «доктору для сумасшедших», что было для них последним шансом. После визита ко мне ему был обещан обед в ресторане.

Очевидно, что мальчик был крайне озлоблен. Я сказал ему в присутствии родителей: «Ты очень рассержен и ты имеешь право сердиться. Ты считаешь, что с этим ничего нельзя поделать, но на самом деле можно. Ты не хочешь видеть «доктора для сумасшедших», но ты здесь и поэтому ты хотел бы что-либо сделать, но ты не знаешь что. Сюда привели тебя твои родители. Они заставили тебя прийти сюда. Но ты

272

Милтон Эриксон, Джэй Хейли

можешь заставить их выйти из кабинета. На самом деле, мы вместе можем это сделать. Давай скажем им, чтобы они вышли». Тут я дал родителям незаметный сигнал, и они вышли, к немедленному, почти внезапному удовлетворению мальчика.

Затем я сказал: «Но ты еще зол, впрочем, и я зол тоже, потому что они приказали мне вылечить

тебя, чтобы ты перестал мочиться в постель. Но мне-то они не могут приказывать, как они приказывают тебе. Но сначала мы приготовим их к этому», — сказал я и сделал медленный тщательный привлекающий внимание указующий жест: «Посмотри-ка на этих щенков, мне больше нравится коричневый, но мне кажется, что тебе понравится этот черно-белый, потому что у него белые передние лапки. Если ты заботливый, то ты можешь погладить и моего щенка тоже. Я люблю щенков, а ты?»

Ребенок, крайне удивленный, тут же погрузился в сомнамбулический транс. Он встал, сделал несколько шагов и стал делать движения, как будто бы он гладил двух щенков, одного чаще, чем другого. Когда он в конце концов посмотрел на меня, я сказал: «Я рад, что ты на меня больше не сердись. Я не думаю, что мы должны что-либо рассказывать твоим родителям. В сущности, ты дашь им хороший урок за то, что они притащили тебя сюда, если подождешь примерно до конца учебного года, но одну вещь я могу тебе сказать определенно: ты можешь спорить с кем угодно, что, если в течение месяца у тебя будет сухая постель, ты получишь в подарок щенка, точно такого же, как этот черно-белый, даже если ты не скажешь родителям ни слова об этом. Они просто сделают это и все. А сейчас закрой глаза, глубоко дыши, крепко спи и проснись ужасно голодным».

Ребенок выполнил все указания и я отпустил его к родителям, с которыми потом побеседовал отдельно. Через две недели мальчика демонстрировали как больного на занятии для группы врачей. Никаких попыток лечения не предпринималось.

273

Наступил последний месяц учебного года, и мальчик каждое утро драматически зачеркивал каждый прошедший день в календаре. В конце месяца он загадочно сказал матери: «Тебе лучше подготовиться». Тридцать первого мая мать сказала ему, что его ждет сюрприз. Он ответил: «Лучше, если он будет черно-белый». В этот момент в комнату зашел его отец со щенком. К огромному удовольствию мальчика он забыл, что надо задавать вопросы. Через восемнадцать месяцев его постель по-прежнему оставалась сухой.

Кажется, что в этом случае транс у ребенка наступил внезапно и каким-то чудесным образом. Однако следует учитывать, что инструкция галлюцинировать щенков не представляла собой изолированного утверждения, но упала на почву, тщательно подготовленную всем предшествующим взаимодействием Эриксона с мальчиком против родителей, предъявлением серии внушений и чудесным исчезновением родителей из кабинета. Удивительное движение, указывающее на щенков, было последним элементом в серии взаимодействий, которые привели к началу транс у ребенка, и оно лишь кажется изолированным. Как правило, Эриксон тщательно готовит почву для действий, предпринимаемых позднее. И эта почва весьма богата скрытыми возможностями, любую из которых Эриксон может использовать при подходящем случае. Он называет это «посевом» идей, после которого наступает период неопределенности, когда он принимает решение о движении в определенном направлении. Предпосылки для этого движения, таким образом, уже созданы.

Следующий случай Эриксон также приводил как пример для иллюстрации своей гипнотической техники. И снова мы не обнаруживаем здесь формальной процедуры гипнотической индукции. Шестнадцатилетняя школьница сосала большой палец, что крайне раздражало ее родителей, учителей, товарищей по классу, водителя школьного автобуса и любого человека, кото-

274

Милтон Эриксон, Джей Хейли

рый с ней общался. За нее тоже публично молились в церкви, а также заставляли носить особый знак, который бы сообщал окружающим о том, что она сосет палец. И наконец, отчаявшись, ее послали к Эриксону несмотря на то, что визит к психиатру означал позор. Эриксон поговорил с ее родителями и кое-что узнал о семейной ситуации девочки. Он узнал также, что школьный психолог сказал девочке, что сосание пальца является проявлением агрессии. Родители потребовали, чтобы терапия, проводимая с дочерью, основывалась на религиозном подходе. Отклоняя их требование, Эриксон заставил их пообещать, что, после того как он примет девушку на лечение, «в течение целого месяца ни один из вас не будет вмешиваться в процесс терапии, вне зависимости от того, что будет происходить. Сосание пальца не должно упоминаться совсем и недопустим даже укоризненный взгляд, брошенный на девочку по этому поводу». Эриксон описывал этот случай так:

Девушка неохотно зашла в кабинет вместе со своими родителями. При этом она громко сосала

палец. Я отпустил родителей и повернулся к ней. Она на некоторое время, достаточное для того, чтобы объявить, что она не любит «докторов для психов», вынула палец изо рта. Я ответил: «А мне совсем не нравится, что твои родители приказали мне вылечить тебя от сосания пальца. Подумать только, приказывать мне! Это же твой палец, твой рот, и почему, черт возьми, ты не можешь сосать его, если тебе хочется? Приказывать мне вылечить тебя! Единственное, что меня здесь интересует, так это почему, если ты хочешь этим сосанием пальца всех достать, ты не делаешь этого, а занимаешься пустяками, как младенец, который действительно не знает, как сосать палец агрессивно. Я хотел бы тебе рассказать, как сосать палец достаточно агрессивно для того, чтобы успешно, черт возьми, доводить до белого каления твоих стариков. Если тебе

275

это интересно, то я тебе расскажу. Если нет, то я над тобой посмеюсь».

Употребляя слово «черт», я сразу же привлек ее внимание — ведь она знала, что врач не должен говорить так со школьницей, которая регулярно посещает церковь. Утверждение о неадекватности ее агрессивности, а термин был ей знаком из бесед со школьным психологом, приковало ее внимание еще в большей степени.

И наконец, предложение научить ее, как доставать своих родителей, да еще изложенное таким языком, окончательно завладело ее вниманием, так что, в сущности, она уже была в состоянии гипнотического транса. Затем я сказал решительно: «Каждый вечер после ужина твой отец идет в гостиную и читает газету от корки до корки. Каждый вечер, как только он начнет это делать, входи в гостиную, садись сзади него и соси свой большой палец как следует и как можно громче и доведи его до ручки за эти самые длинные в его жизни двадцать минут.

Затем походи в ту комнату, где мать по вечерам шьет в течение часа, прежде чем пойти мыть посуду, садись сзади нее и как можно громче, как следует, соси палец и доведи ее до белого каления за эти самые длинные в ее жизни двадцать минут.

Проделывай это каждый вечер и делай это как следует. Направляясь в школу, внимательно осмотришься, и выбери какого-нибудь богатого сопляка, который тебе больше всего не нравится и всякий раз при встрече наблюдай за ним, пока он не обернется. И будь готова сразу же засунуть палец в рот, когда это произойдет.

Теперь вспомни своих учителей и выбери одного, которого ты действительно терпеть не можешь, и засовывай палец в рот при каждом его взгляде. Я надеюсь, что ты сможешь стать действительно агрессивной».

Сделав несколько случайных замечаний, я отпустил девочку и вызвал ее родителей. Я напомнил им

276

Милтон Эриксон, Дзкей Хейли

их обещание и сказал, что, если они его сдержат, то девочка прекратит сосать палец. На пути домой девочка не сосала палец и всю дорогу молчала. Родители были настолько довольны, что, приехав домой, позвонили мне, чтобы поблагодарить. Но вечером, к ужасу родителей, она начала выполнять мои указания. Родители также повиновались указаниям не реагировать на сосание пальца. Они позвонили на следующий день совершенно несчастные и рассказали о том, что случилось вечером. Я снова напомнил им об их обещании и о том, что через месяц девочка может выздороветь.

Несколько последующих вечеров девочка честно выполняла указания, затем это начало ей надоедать. Она начала сокращать время сосания, затем стала опаздывать и раньше заканчивать, и, наконец, она стала пропускать вечера, и в конце концов она забыла об этом!

Менее чем за четыре недели девочка бросила сосать палец и дома, и где бы то ни было. Понемногу она стала включаться во все виды деятельности, характерные для подростков, ее положение улучшилась во всех отношениях.

Я навещал девочку в школе через год, она узнала меня и, посмотрев на меня в течение нескольких минут, сказала: «Я не знаю, нравитесь вы мне или нет, но я вам благодарна».

В этом случае есть несколько замечательных аспектов для сравнения с психотерапевтическими процедурами доэриксоновской психотерапии. Застарелый патологический навык был устранен за один сеанс, что само по себе достаточно замечательно, но еще более замечательной является уверенность Эриксона в том, что исход лечения будет успешным. Эта уверенность проявляется в том, что Эриксон четко заявляет родителям, что их ребенок через месяц выздоровеет. Но он обеспечивает себе и путь отступления, требуя от родителей отказа от реакций на провокации

дочери и

277

от любых увещеваний по поводу сосания пальца. Если бы они не сдержали своего обещания, он не мог бы гарантировать результат. Таким образом, и девочка, и ее родители вынуждены были изменить свое поведение: девочка должна сознательно создавать симптом, а родители вынуждены терпеть ее провокации. Как и в большинстве случаев, Эриксон никак не истолковывает симптом, а требует, чтобы симптоматическое поведение осуществлялось сознательно и в течение абсурдно длинного промежутка времени.

Иногда, если дело касается сосания пальца, Эриксон говорит ребенку, что сосать один палец совершенно недостаточно, и он теперь должен сидеть около родителей и сосать не только большой палец, но и все пальцы по очереди. При этом он должен смотреть на часы и каждый палец сосать в течение определенного времени. Превращенное в обязанность, сосание пальца утрачивает свою привлекательность. Важнейшей частью процедуры является вовлечение в программу родителей, либо добровольное, как в этом случае, когда они дали определенное обещание, либо косвенное, когда ребенок сознательно направляется психотерапевтом на то, чтобы с помощью симптома вызвать у них раздражение.

В следующем случае, когда опять же проблема была решена в течение одного сеанса, Эриксон использовал совершенно иной подход. Гипноз не применялся, но Эриксон считал, что он использовал именно гипнотическую технику! У четырнадцатилетней девочки возникла мысль о том, что у нее слишком большие ноги. Ее мать пришла к Эриксону одна и описала ему ситуацию. В течение трех месяцев девочка становилась все более и более замкнутой. Она не хотела ходить в школу, в церковь и даже на улицу. Говорить о своих ногах ни с кем, даже с врачом, она не хотела. Попытки матери переубедить ее не имели никакого успеха, и девочка

278

Милтон Эриксон, Лжеей Хейлы

становилась все более и более замкнутой. Эриксон рассказывал:

Мы договорились с матерью девочки, что на следующий день я приду к ним домой под ложным предлогом. Она должна была сказать девочке, что я приду осмотреть ее на предмет гриппа. Это был лишь предлог, но мать действительно чувствовала себя не очень хорошо, и я настоял на том, что полный медицинский осмотр необходим. Когда я пришел к ним, мать находилась в постели. Я произвел полный медицинский осмотр, прослушал грудную клетку, осмотрел горло и так далее. Девочка находилась тут же. Я послал ее за полотенцем, а затем попросил ее все время стоять около меня на случай, если мне понадобится что-либо еще. Здоровье матери ее очень беспокоило. Это дало мне возможность рассмотреть ее. Она была довольно крепкого сложения и ее ступни имели вполне нормальный размер.

Изучая девочку, я думал над тем, что здесь можно сделать. Наконец у меня созрел план. Закончив осмотр матери, я сделал так, чтобы девочка находилась точно сзади меня. Я сидел на кровати, беседуя с матерью, затем медленно и осторожно начал вставать, а затем внезапно сделал шаг назад. При этом я изо всех сил наступил девочке на ногу. Она, конечно, взвизгнула от боли. Я повернулся к ней и, находясь в абсолютном гневе, сказал: «Если не можешь отрастить свои ноги достаточно большими и заметными для мужчины, то причем тут я!» Девушка озадаченно посмотрела на меня и продолжала смотреть все время, пока я писал рецепты и звонил в аптеку.

В этот же день девушка спросила у матери, может ли она пойти в кино, где она не была уже несколько месяцев. Затем она пошла в школу и в церковь, и таким образом ее добровольное трехмесячное заключение закончилось. Через некоторое время я проверил, как идут дела девочки, и оказалось, что она про-

279

должала оставаться дружелюбной и общительной. Она не осознала, что я сделал, равно как не осознала этого ее мать. Мать заметила лишь, что я был невежлив с ее дочерью. Но с возвращением дочери к нормальной жизни она это не связала.

Кажется совершенно очевидным, что эта техника базируется на гипнотической ориентации. Как говорит об этом Эриксон: «В этой ситуации девушка не могла ни отвергнуть комплимент, ни оспорить его. Девушка не могла сказать мне, что я был неловок, ведь я был врачом ее матери. Она не могла и отомстить мне. Значит, она не смогла вырастить свои ноги достаточно большими, чтобы их смог заметить мужчина. У нее оставался один выход — принять абсолютное

доказательство того, что ее ноги малы». Эриксон нередко использовал гипноз для того, чтобы внедрить в сознание субъекта идею, которую тот не мог бы отвергнуть. В данном же случае он достиг этой цели в повседневной ситуации, не прибегая к гипнозу.

Важным аспектом эриксоновского подхода к детям является базовое допущение, что дети являются естественными противниками родителей. Они принадлежат к другому поколению, а конфликт между поколениями — вещь естественная. Это допущение может вызвать дискомфорт у тех, кто привык думать о детях и родителях с точки зрения сплоченности. Однако странно, что очень часто спланирует детей и родителей не что иное, как утверждение о том, что они представляют конфликтующие интересы. Однажды в беседе Эриксон сказал об этом так: «Если вы говорите с супружеской парой, вы можете спросить, что им нравится друг в друге. Если же вы беседуете с ребенком, спросите, что ему не нравится в его родителях».

Следуя этому допущению, Эриксон довольно часто объединяется с ребенком против родителей. Это означает всего лишь, что для достижения терапевтических

280

целей целесообразно объединяться с ребенком, а не с его родителями. Но он может объединиться и с родителями против ребенка, знает об этом ребенок или нет. Когда он объединяется с ребенком, он может либо прямо выходить на проблему, либо общаться с ребенком по поводу проблемы посредством аналогий или метафор.

Мать десятилетнего мальчика обратилась ко мне по поводу того, что он каждую ночь мочится в постель. Они всячески пытались прекратить это. В кабинет они его просто втащили, в буквальном смысле этого слова. С одной стороны его под руку держал отец, с другой — мать, а он просто волочил ноги по полу. Они положили его на пол лицом в низ. Я отослал родителей и закрыл дверь. Мальчик вопил.

Когда он сделал паузу, чтобы набрать в легкие воздуха, я сказал: «Проклятье, разве можно так делать! Терпеть этого не могу, черт возьми». То, что я сказал, его удивило, он поколебался, переводя дыхание, но я сказал ему, что он может продолжать. Он снова завопил, и, когда он опять остановился, чтобы перевести дыхание, завопил я. Он повернулся ко мне, а я сказал: «Теперь моя очередь». Закончив, я сказал: «Теперь твоя очередь». И он опять завопил. Потом завопил я и сказал, что теперь должен вопить он. После этого я продолжил: «Мы, конечно, можем продолжать так же, но это очень утомительно. Я лучше продолжу это в кресле. А вон там есть еще одно свободное кресло». Я сел в кресло, и пришла моя очередь, затем он сел в кресло, и пришла его очередь. Таким образом способ взаимодействия на будущее был определен: я сделал так, чтобы мы вопили по очереди, затем я изменил игру таким образом, чтобы мы стали делать это сидя в креслах. Затем я сказал: «Знаешь, твои родители приказали мне вылечить тебя, чтобы ты не мочился в постель. Кем это они себя вообразили, что посмели приказать мне?» Мальчика наказывали достаточно

281

часто, и, таким образом, я теперь оказывался на его стороне. Я сказал ему: «Давай лучше поговорим о чем-нибудь другом. О том, как мочатся в постель, мы не будем говорить. О чем же можно поговорить с десятилетним мальчиком? Ты ходишь в школу? И у тебя красивые, плотные запястья. Красивые, плотные лодыжки. Знаешь, я врач, а врачи всегда проявляют интерес к тому, как сложен человек. У тебя красивая, округленная, хорошего объема грудная клетка. Ты не относишься к этим людям с впалой грудью и покатыми плечами. У тебя выпуклая грудная клетка. Уверен, что ты хороший бегун. Благодаря твоему плотному телосложению, ты, несомненно, хорошо владеешь своими мышцами». Я объяснил ему, что такое координация движений и предположил, что он должен преуспевать в тех видах спорта, которые требуют тонких мышечных навыков, а не только мяса и костей. Нет, нет, я имею в виду игры, которые требуют тонких навыков и умений. Я спросил, какие виды спорта он любит, и он ответил: «Бейсбол и стрельбу из лука». Я спросил: «Хорошо ли ты стреляешь из лука?» Он ответил: «Вполне нормально». Я сказал: «И конечно же, это требует зоркого глаза, твердой руки и координации движений всего тела». Оказалось, что его младший брат играл в футбол и был выше, нежели пациент, как, впрочем, и все остальные члены семьи. «Футбол — прекрасная игра для тех, у кого есть достаточное количество мышц и костей. Для этих длинных переростков».

И вот мы говорили о том, о сем, и в частности о координации движений, я сказал: «Знаешь, когда ты натягиваешь тетиву и наводишь стрелу на цель, как ты думаешь, что происходит со зрачком?»

Он сужается. Я объяснил ему, что есть мышцы плоские, короткие, длинные и, наконец, кольцеобразные, как, например, мышца, которая находится в самом низу твоего желудка, знаешь, когда ты ешь, эта мышца сокращается, и кольцо смыкается, и, таким образом, еда остается

282

в твоём желудке, пока она не переварится. Когда желудок захочет избавиться от еды, эта кольцевая мышца на дне желудка откроется. Желудок освободится и снова закроется в ожидании того момента, пока ты снова поешь. Мышца на дне твоего желудка — а где находится дно желудка, если ты маленький мальчик? Она всегда внизу».

Итак, мы обсуждали это в течение часа, и в следующую субботу он пришел ко мне один. Мы еще немного поговорили о спорте и о том, о сем, но не о том, как мочатся в постель. Мы беседовали о бойскаутах, о походах и других вещах, интересных для маленького мальчика. На четвертый раз он зашел ко мне широко и торжествующе улыбаясь. Он сказал: «Знаете, моя мама много лет пытается бороться со своей привычкой. Но она не смогла ее преодолеть». Его мать курила и старалась бросить. Я сказал: «Да, верно, некоторые могут расстаться с дурной привычкой очень быстро, другие же разводят вокруг этого сплошные разговоры, но ничего не делают». Затем мы перешли на другие темы.

Через шесть месяцев он зашел, чтобы просто навестить меня и снова появился, будучи уже старшеклассником. Сейчас он учится в колледже.

А я всего лишь поговорил с ним о кольцевой мышце на дне желудка, которая может замыкаться и удерживать содержимое до тех пор, пока от него не захочет освободиться.

Конечно, дело здесь заключалось в использовании символического языка, но это прекрасное введение относительно глаза, руки, координации движений было необходимо. У мальчика прошел энурез, причем в наших беседах мы не упоминали о нем даже словом. Несмотря на то что Эриксон предлагал для обсуждения самые разнообразные, искусные способы решения труднейших проблем, он сталкивался и с такими проблемами, которые не мог разрешить. Вот пример:

283

Ко мне направили двенадцатилетнего мальчика. Я знал многих его родственников и, таким образом, был немного осведомлен о том, что происходило у него в семье. Его мачеха рассказывала мне, что однажды утром он спустился к ней на кухню, держа в руках велосипедную цепь. И он сказал ей: «Я хочу посмотреть, как ты танцуешь». Она ответила: «Ты шутишь?» Он ответил: «О, нет». И указал на ребенка, которому не было еще и года, сидевшего в высоком креслице. «Видишь ребеночка?» — сказал он и поднял цепь. И вот она танцевала на этой кухне в течение часа. Ко мне его привел отец. Я никогда не видел такого крайне злобного ребенка. В конце концов я сказал ему: «Знаешь, ты мне не нравишься, а я не нравлюсь тебе, и ты специально используешь такие интонации, которые действуют на нервы даже мне. А сейчас я собираюсь сказать твоему отцу, чтобы он забрал тебя отсюда и отвел к другому психиатру». Мне хотелось побить этого ребенка. Его интонации были крайне приспособлены к тому, чтобы раздражать людей. То, что он мне продемонстрировал, было настоящим искусством. Он знал, что он делал это. Отец просил меня встретиться с мальчиком еще раз, но я отказался.

Трудно сказать, почему Эриксон решил не работать с мальчиком. Может быть, это связано с тем, что он не мог сохранить эмоциональную нейтральность в ответ на провокации ребенка и это помешало бы ему работать эффективно. Но со всей очевидностью можно сказать, что при отборе пациентов Эриксон не руководствовался ни тяжестью проблемы, ни сложностью семейной ситуации. Следующий пример иллюстрирует это:

Ко мне пришла мать с просьбой заняться ее сыном. Она сказала: «Он лгун и мошенник, и с помощью своих вспышек гнева он подчинил себе всех в доме.

284

МуттоН Эриксон, Лжей Хейли

А ругается он самыми страшными словами, которые только можно себе вообразить».

Мать была крайне озлоблена. Она рассказала: «Его отец — сексуальный извращенец. Я не знаю в точности, каким извращением он страдает, в течение какого-то периода времени он спал со мной, но все равно у него масса всяких отклонений. Он использует женскую одежду для своих извращений. Мне кажется, что он эякулирует на мою одежду, и я потом должна носить ее в чистку. Сын встречается с отцом не очень часто. Отец не выдержан и часто кричит на мальчика».

Она сказала, что мальчик не хотел приходить к мне, но она сказала, что, если будет надо, то она

приведет его силой. Она рассказала также, что водила его к другим врачам, но он устраивал такие скандалы в кабинетах, что врачи отказывались иметь с ним дело. Она ввела его в кабинет. Это был очаровательный, красивый мальчик с нежным голосом. Он сказал: «Я думаю, мама про меня вам уже все рассказала».

Я ответил: «Она рассказала мне кое-что, но отнюдь не все о тебе. Существует очень много вещей непосредственно тебя касающихся, о которых знаешь только ты, ни одной такой вещи она мне не рассказала. Я хочу знать, хочешь ли ты рассказать мне что-нибудь из этой области». Он сказал: «Вряд ли».

Я сказал: «Давай поставим хотя бы одну точку над «и» прямо сейчас. Я мог бы сидеть здесь и тратить свое время, ничего не делая, и это лучше, чем смотреть, как ты катаешься по полу от злости. Ну, и что будем делать? Станешь ли ты кататься по полу от злости или мы будем просто сидеть и тратить понапрасну время, или же перейдем к делу?»

Он ответил: «Это не пройдет» — и улыбнулся. «Мы можем тратить время, можем переходить к делу, но мои припадки злости будут по-прежнему со мной». Он был проникательным и умным мальчиком.

Мне так и не пришлось увидеть его приступов злости. Мне удалось сильно рассердить его. Однажды

285

он забросал комьями грязи и водяными бомбами дом соседей. Я попросил его описать ту гордость, радость, счастье и триумф, которые он ощущал, бросая бомбы. Это привело его в ярость. Я сказал: «Ну вот ты и готов сейчас взорваться от злости. Здесь этого с тобой еще не было, и сейчас тебе предоставлена прекрасная возможность. И что же ты собираешься делать сейчас, взорваться или рассказать мне то, что ты чувствовал?» И он описал мне свою злость.

Его поведение дома улучшилось, и у него появились друзья. Сейчас он ведет себя дома и в школе очень хорошо и испытывает массу удовольствия от того, что делает. Над своим прошлым поведением он смеется.

У Эриксона не было установленного метода. Его подход направлен на конкретную личность и ее ситуацию, и он считал, что только из опыта психотерапевт может сказать, что надо делать с данным ребенком. Успешность терапии Эриксона объясняется, в частности, его упорством. Если какая-либо примененная им процедура не срабатывала, он переходил к другой. Кроме того, он всегда был готов работать не только на своей территории. Он ходил к пациентам домой и работал с ними там, где требовалось. Следующий случай иллюстрирует и эту его готовность, и ту настойчивость, с которой Эриксон настаивал на своих способах взаимодействия с ребенком вопреки желаниям родителей.

Девятилетняя девочка стала плохо учиться и замкнулась в себе. Когда ее спрашивали, в чем дело, она сердито и со слезами отвечала: «Просто я ни на что не гожусь».

Раньше она училась очень хорошо, но, играя с подругами, проявляла себя неумелой, неловкой и нерешительной. Родители были озабочены исключительно ее оценками и именно в этой связи просили моей помощи. Поскольку девочка не хотела приходить ко

286

мне, я навещал ее каждый вечер у нее дома. Я узнал, что некоторые девочки ей не нравятся, так как они только и знают, что играть в кегли, кататься на роликах и прыгать через веревочку. «И никогда не развлекаются по-настоящему».

Я узнал, что у нее есть кегли и мячик, но что «играет она ужасно». Так как в результате перенесенного полиомиелита я не полностью владел правой рукой, я сказал ей, что я могу играть еще «более ужасно», чем она. Мой вызов был принят. Мы начали играть, и вскоре в игре возникло настроение здорового соревнования, и стало возможным установить с ней раппорт и относительно легко индуцировать транс, сначала легкий, затем средней глубины. Мы играли, когда она находилась в состоянии транса и когда она была в бодрствующем состоянии. Через три недели она уже играла прекрасно, хотя ее родители были крайне недовольны тем, что я, якобы, не проявлял никакого интереса к ее учебе.

Через три недели я объявил, что я катаюсь на роликах еще хуже, чем она, поскольку я не полностью владею правой ногой. События развивались точно так же, как и при игре в кегли, но на этот раз нам понадобилось всего две недели, чтобы она научилась кататься на роликах как следует. Затем мы начали обучаться прыгать через веревочку, проверяя, сможет ли она научиться

меня этому. Через неделю она прыгала прекрасно.

Затем я предложил ей ехать на велосипеде наперегонки, утверждая, что я могу кататься на велосипеде очень хорошо, что она и так знала. Я смело утверждал, что победа будет за мной, и только ее убеждение в том, что я не проиграю, позволило ей принять предложение. Однако она обещала постараться как следует. Шесть месяцев назад ей подарили велосипед, но она едва ли проехала за квартал от своего дома.

В назначенное время она вышла из дома с велосипедом, но потребовала: «Вы должны играть честно. Вы не должны позволить мне победить просто так.

287

Вы должны стараться изо всех сил. Я знаю, что вы умеете ездить достаточно быстро для того, чтобы победить меня. Я буду наблюдать за вами, чтобы вы не мошенничали».

Я сел на велосипед, она тоже. Но она не знала, что одновременное использование двух ног при езде на велосипеде дается мне страшно трудно, обычно я использую только левую ногу. Поэтому, наблюдая за мной, она могла заметить, что я что есть сил кручу педали двумя ногами, но при этом еду не так уж быстро. И наконец, убедившись, что я не мошенничаю, она вырвалась вперед и победила меня в этом соревновании.

Это был наш последний терапевтический сеанс. Вскоре после этого она стала чемпионом школы по кеглям и прыганью через веревочку. С учебой, конечно же, она тоже справлялась. Через год девочка навестила меня, чтобы узнать, каким образом я позволил ей победить себя на наших велосипедных гонках. То, что она научилась играть в кегли, прыгать через веревочку и кататься на роликах, конечно же, очень укрепило ее Эго, но она принизила эти свои достижения, ссылаясь на мои физические недостатки. Но с велосипедными гонками было иначе. Она объяснила, что ей было известно, что я хороший велосипедист. Поэтому она была уверена в том, что я могу ее опередить, и у нее не было никакого намерения выиграть задаром. Тот факт, что я старался изо всех сил, но она все-таки победила меня, окончательно убедил ее в том, что она «может все». Воодушевленная этим убеждением, она вернулась в школу, где вся ситуация оказалась для нее вызовом, позволившим ей реализовать себя.

Таким образом, как мы видим, Эриксон готов использовать свою физическую неполноценность как инструмент терапевтической процедуры. Надо сказать, что степень его ущербности, как правило, преуменьшается

288

Милтон Эриксон, Джей Хейли

из-за того, что после первого приступа полиомиелита, когда ему было семнадцать лет, он совершил водный поход на каноэ, пройдя тысячу миль, причем сделал это в одиночку, чтобы восстановить свои силы. А после второго приступа, в 1952 году, он, пользуясь двумя тростями, прошел по одному из самых трудных маршрутов в Аризоне.

В данном примере мы знакомимся с уникальным случаем наведения транса, называемым «наведение с помощью игры в кегли». Кроме того, здесь ясно видна готовность Эриксона делать все, что может привести к преобразованию. Если надо устроить на улице велосипедные гонки, он их устраивает.

Для эриксоновского подхода типично также и следующее: если родители и ребенок борются друг с другом и обе стороны терпят в этой борьбе поражение, он организует ситуацию так, что обе стороны начинают выигрывать. Довольно часто ему удается достичь этого, оставляя предмет борьбы в стороне и рассматривая спорный вопрос с совершенно неожиданной точки зрения, как, например, в следующем случае:

Ко мне привели мальчика, который должен был учиться в седьмом классе, но он не умел читать. Его родители настаивали на том, что он умеет читать, но он, когда они заставляли его это делать, отказывался, потому что, по его словам, читать он не умел. Уже не первое лето отнимали у него занятия с репетитором. Реагировал он на это отказом от чтения. Я начал работать с этим мальчиком, сказав ему: «Мне кажется, что твои родители довольно упрямые люди. Ты знаешь, что ты не умеешь читать, и я знаю, что ты не умеешь читать. Твои родители привели тебя ко мне и потребовали, чтобы я научил тебя читать. Между нами, давай-ка забудем об этом. Я должен что-то сделать для тебя, и мне следует сделать для тебя что-то приятное. Скажи мне, что ты любишь делать больше все-

289

го?» Он ответил: «Каждое лето я хочу поехать с моим отцом на рыбалку».

Я спросил его, где его отец ловит рыбу. Он рассказал мне, что его отец, который работал полицейским, ловил рыбу в штатах Колорадо, Вашингтон, Калифорния и собирался даже отправиться на Аляску. Он ловил рыбу во всех хороших местах на побережье. Я захотел узнать, знает ли мальчик, как называются города, вблизи которых расположены эти прекрасные места для ловли рыбы. Мы нашли карту западного побережья и стали искать на ней эти города. Мы не читали то, что там написано. Мы смотрели на названия городов. Смотреть на карту — это не то же, что читать слова.

Иногда мне случалось перепутать эти города, а он поправлял меня. Я искал город Колорадо-Спрингс в Калифорнии и он был вынужден поправить меня. Он не читал, он поправлял меня. Он быстро нашел на карте те города, которые нас интересовали. Он не знал о том, что он прочитывает названия. Мы хорошо провели время, разглядывая карту и находя хорошие места для рыбной ловли. В следующий раз он с удовольствием явился ко мне, чтобы обсудить разные вопросы, касающиеся рыбной ловли, например, разные виды наживки. Кроме того, мы рассматривали энциклопедию, находя там описания разных рыб.

В конце августа я сказал ему: «Давай подшутим над твоими учителями и родителями. Ты знаешь, что, когда начнутся занятия в школе, тебе дадут разные тексты для чтения. Родители очень обеспокоены тем, как ты с ними справишься, как, впрочем, и твои учителя. Давай сделаем так: ты возьмешь хрестоматию для первого класса и начнешь читать ее медленно-медленно, запинаясь на каждом слове. Слова произноси только по слогам, хрестоматию для второго класса ты будешь читать немного лучше, а для третьего — еще чуть-чуть лучше. А хрестоматию для восьмого класса ты будешь читать просто прекрасно». Он счел

10 М. Эриксон, Дж. Хейли

290

это прекрасной шуткой. Все это он проделал блестяще. Затем он, прогуляв уроки, явился ко мне, чтобы рассказать, какое потрясение выражали лица родителей и учителей.

Если бы он получил задание прочитать хрестоматию для первого класса хорошо и выполнил его, то это бы означало, что в борьбе с родителями и учителями он потерпел поражение. Но когда он не смог этого сделать, а затем перескочил через семь классов, чтобы блестяще прочитать отрывок из хрестоматии для восьмого класса, это сделало его победителем. Ему удалось запутать учителя, ввести в заблуждение родителей и стать признанным победителем.

Поскольку терапия Эриксона в основном директивна, важным моментом его искусства являлось умение убедить людей следовать его указаниям. Один из способов такого убеждения заключался в том, чтобы начать говорить о чем-либо, а затем отклониться от темы. Он сам описывал эту процедуру так:

Когда я беседую с семьей, с супружеской парой или с матерью и сыном, я делаю определенные вещи. Люди приходят за помощью, но не только за ней, а еще затем, чтобы получить подтверждение своей правоты, сохранив, таким образом, свою репутацию в глазах окружающих и в своих глазах." Учитывая это, я склонен выражаться так, чтобы они думали, что я на их стороне. Затем я на приемлемое расстояние отхожу от темы, оставляя их тем самым в состоянии неопределенности и формирующегося ожидания. Они вынуждены принять мое отклонение от темы. Но они не ожидают, что я буду отклоняться от нее именно таким образом. Неустойчивое равновесие, неопределенность — это некомфортное состояние, и все сильнее и сильнее они хотят, чтобы я разрешил этот вопрос, который сам поставил на повестку дня, но оставил его на грани разрешения. Стремясь к этому разреше-

291

нию, они в большей мере склонны принять то, что им будет сказано. Они очень хотят, чтобы я сделал решительное заключение. Если же сразу вы выдадите им указание, они могут начать спорить с вами. Но если вы сначала отклонитесь от темы, они начнут надеяться, что вы к ней вернетесь, и, когда это произойдет, они будут только приветствовать ваше решительное утверждение.

Этот прием Эриксон иллюстрирует двумя примерами. В обоих случаях он имел дело с двенадцати летним мальчиком.

Мать привела Джонни к Эриксону потому, что он каждую ночь мочился в постель. Мать хотела помочь ему избавиться от этого, но отец был против. Отец был холодным, суровым человеком и

обвинял свою жену в том, что она «слишком нянчится с сорванцами». Когда мальчик подходил к отцу, тот отталкивал его. Мать старалась оправдать поведение отца. Реакция мальчика на это была такой: «Я хочу добиться любви от моего отца, но он меня не любит, мать встает поперек дороги и ведет себя таким образом, что отец больше не ощущает необходимости любить меня». Единственное, что мальчик помнил из слов отца, было его мнение о том, что каждый ребенок мочится в постель, и что, если он этого не делает, то он ненормальный, и что он сам мочился в постель почти до шестнадцати лет. Мать, конечно, не считала это нормальным и хотела избавить сына от этого. Эриксон рассказывал об этом:

Я пригласил на беседу отца, чтобы составить о нем мнение. Это был человек с громким голосом, который, зайдя в кабинет, сел и начал говорить со мной так, как если бы я был от него на расстоянии двадцати метров. Он спросил меня, известно ли мне о том, что все дети мочатся в постель, пока им не исполнится примерно шестнадцать лет. Так было с ним, с его

292

Милттон Эриксон, Джей Хенлы

отцом, скорее всего, со мной, как и с другими мальчиками. И что за глупости насчет того, чтобы вылечить ребенка от этого? Я позволил ему объяснить мне все это. Наша беседа очень ему понравилась и он долго тряс мне руку. Он сказал, что ему редко попадались такие умные собеседники.

Когда ко мне пришли мать и сын, женщина сказала: «Муж сказал, что он вам все объяснил». Я ответил: «Да, это так, он все объяснил, и очень подробно». На ее лице читалось: «Да, представляю себе». У сына при этом было страдальческое выражение лица. Я сказал им: «Что касается меня, то я собираюсь забыть абсолютно все, что он сказал. Вы не должны этого делать, но вас при нашем разговоре не было, и вы лишь приблизительно представляете то, что он мне сказал. Я собираюсь забыть, как он себе все это представляет, потому что мне важно лишь то, как себе представляете это вы, я и Джонни. Мне важно только это».

Понимаете ли вы, что было сделано? Сначала я присоединился к Джонни, а затем сделал это еще раз. Сначала я объединился с Джонни, а затем заставил мать объединиться со мной. Вы видите, что Джонни теперь на моей стороне, потому что я собираюсь забыть то, что сказал его отец, а Джонни хотел бы сделать то же самое. Затем я заставляю мать присоединиться ко мне, забывая то, что сказал отец. Таким образом, отец оказывается в стороне, но при этом никто его не отталкивал. Я внимательно выслушал его и они об этом знали. Он пришел домой и сразу же рассказал им об этом. И я сразу же забыл об этом, причем не испытывая ни страдания, ни злости. Отца невозможно было включить в процесс лечения, поскольку его суждения были непоколебимыми, и поэтому его следовало изолировать.

Когда мне удалось составить мнение об отношениях матери и сына, то оказалось, что Джонни весьма агрессивно настроен против матери. Он злился на

293

нее и боролся с ней по поводу энуреза. Я сказал Джонни, что у меня есть для него лекарство, но оно определенно ему не понравится. Это будет эффективное лекарство, оно со всей определенностью поможет ему, но оно ему совершенно не понравится, но его матери оно не понравится еще больше. И что же было делать Джонни? Если матери это не понравится еще больше, чем ему, то это будет прекрасно. Он был готов на все, чтобы досадить своей матери.

Я сделал Джонни довольно простое предложение. Я предложил, чтобы его мать вставала каждый день в четыре или пять часов утра и, если его постель оказывалась мокрой, будила его. Если же постель была сухой, он мог продолжать спать. Но если постель мокра, он должен вставать, садиться за стол и переписывать ту книгу, которую он себе выберет. Он мог заниматься этим с четырех до семи часов утра или с пяти до семи. Мать, пока он это делает, должна наблюдать за ним. Переписывая книгу, надо было работать над своим почерком. Почерк у мальчика действительно был ужасный и нуждался в исправлении.

Предложение вставать в четыре-пять часов утра показалось Джонни ужасным, но мать должна была вставать еще немного раньше. Неприятным было также и то, что мать должна была сидеть и наблюдать, как он пишет, но ведь писать-то он должен был только тогда, когда его постель мокра. Вообще-то ничего более неприятного нельзя было себе и придумать — вставать в четыре часа утра, чтобы работать над улучшением своего почерка.

Они начали выполнять эту процедуру и очень скоро перестали делать это каждое утро. Несколько позже мать обнаруживала мокрую постель только два раза в неделю. Затем это случилось с

мальчиком каждые десять дней. Но мать по-прежнему должна была вставать в четыре часа утра каждое утро и проверять постель мальчика.

294

Наконец, дело ограничилось одним разом в месяц, а потом Джонни вообще избавился от симптома. У него появился первый в его жизни друг. Дело было летом, и к нему начали приходить дети, а он начал ходить в гости к ним. Когда в сентябре он пошел в школу, то начал приносить оттуда гораздо лучшие, чем раньше, оценки. И это было его первым реальным достижением. В данной ситуации мать играла против сына, а сын — против матери. Я использовал простую схему: «У меня есть для тебя лекарство, но тебе оно не понравится». Затем я отклонился от темы и заговорил о том, что матери оно не понравится еще больше. Джонни хотел, чтобы я поскорее сказал ему, что это за лекарство. Это желание всецело завладело им. Непосредственной целью стало улучшение почерка, а сухая постель стала привходящим условием, более или менее приемлемым. Мокрая постель перестала быть центром, приковывавшим все внимание и эмоции мальчика.

Мать, наблюдая за тем, как улучшается почерк ее сына, могла гордиться его достижениями. Он тоже мог гордиться этим. Когда они пришли ко мне вдвоем, чтобы показать образцы нового почерка Джонни, я увидел прилежного ребенка и прилежную мать, гордящуюся успехами сына. Я листал тетрадку страницу за страницей, и рассматривал по отдельности буквы «Н», «Е», и «Т», комментируя достоинства почерка мальчика. Поскольку у Джонни сухая постель была теперь всегда, отец стал раньше приходить с работы и играть с мальчиком в мяч. Отец реагировал на излечение мальчика удивительным образом, он сказал ему: «Ты научился не мочиться в постель гораздо быстрее, чем я, потому что, должно быть, ты гораздо умнее меня». Он оказался очень щедрым. Меня он совершенно исключил из ситуации. Помог его сыну не психиатр, это он сам, отец, передал ему по наследству могучую силу ума. Выздоровление Джонни стало общим достижением семьи, отец не уставал хвалить Джонни,

295

и мальчик, таким образом, получил признание и принятие со стороны отца.

От какого бы симптома ни страдал ребенок, будь это энурез или что-либо другое, рядом с ним всегда обнаруживается взрослый, чрезмерно вовлеченный в проблемы ребенка, и терапевтические действия направлены на то, чтобы ослабить в этой паре эмоциональную связь друг с другом. В следующем нашем примере весьма острая проблема решается посредством выполнения терапевтических заданий как мальчиком, так и его отцом.

Двенадцатилетний мальчик в течение двух лет так расковыривал себе лоб, что у него образовалась незаживающая рана. Мать и отец использовали все виды наказаний для того, чтобы он прекратил ковырять лоб. Его учителя и товарищи пытались уговорить его не делать этого. Врачи пугали его раком, бинтовали голову, заклеивали рану и делали все возможное для того, чтобы он перестал его трогать. Но мальчик проникал под бинты и пластыри и продолжал ковырять рану. Он объяснял, что его желание ковырять рану не поддается никакому контролю с его стороны.

Родители мальчика делали все возможное, чтобы помочь ему прекратить ковыряться в ране, но они не могли согласиться друг с другом в отношении того, какие наказания следует использовать. Отец был склонен к крайностям, предлагая лишить ребенка всех развлечений. Он продал велосипед мальчика и сломал его лук и стрелы.

Наконец, мальчика направили ко мне. Поговорив с матерью, я узнал некоторые вещи о семейной ситуации. Я узнал, какие ценности и нормы соблюдают в семье, какие обязанности выполняют члены семьи, включая тот факт, что мальчик занимался уборкой. У них был большой газон и большой сад, и мальчик полностью отвечал за их чистоту. Я узнал также, что

296

мать была склонна защищать мальчика, который был очень обижен на отца за то, что тот его так часто наказывает. Особенно он переживал из-за сломанного лука и стрел. Я узнал также, что у мальчика страдает правописание: он часто пропускал буквы в словах. Мне нравится заглядывать в детские тетради, чтобы проверить, что у них там есть.

Затем я побеседовал с мальчиком и его отцом одновременно, причем сразу же поднял вопрос о собственности. В качестве примера я взял лук и стрелы, чьи они были? Отец признал, что лук и стрелы принадлежали мальчику, ему подарили их на день рождения. Затем я спросил, как следует,

по его мнению, лечить язву. Мы пришли к выводу, что лечить язву следовало бы с помощью бинтов и разнообразных лекарств. Я спросил, как можно использовать лук и стрелы, чтобы вылечить язву. Каким образом уничтожение лука и стрел может помочь вылечить язву. Отец был очень смущен и растерян, а сын пристально смотрел на него прищуренными глазами. После того как отец покраснел, начал бормотать что-то в свое оправдание, я повернулся к мальчику и спросил его, не может ли он поверить отцу хотя бы в том, что, несмотря на его глупое поведение, намерения у него были вполне хорошие. С этим утверждением должны были согласиться они оба. Таким образом, мальчик смог назвать поведение своего отца глупым, но, делая это, он должен был поверить ему в том, что его намерения были хорошими. Затем я спросил, как долго мы будем обсуждать те лекарства, которые им не помогли. Или же мы просто забудем об этом? Я сказал: «Вы пытались справиться с этим два года. И все способы, начиная с расправы над луком и стрелами и кончая продажей велосипеда, не сработали. Что же мы будем делать?» Мальчик сказал, что это дело должен взять на себя я.

Я ответил, ему: «Хорошо. Я сделаю это. Но тебе явно не понравится то, как я это сделаю. Потому что я собираюсь сделать нечто, что избавит тебя от язвы.

297

То, что я сделаю, тебе совершенно не понравится, но тебе вполне понравится то, что я вылечу твою язву, — это уж действительно тебе понравится». Затем я сказал ему, что я хочу, чтобы он посвящал лечению язвы каждую субботу и воскресенье — в то время как отец будет делать за него субботнюю уборку газона и сада. Тут мальчик торжествующе посмотрел на меня и на отца.

Тут мы перешли к теме уборки и обсудили, как надо ползать по траве, подбирая собачий кал, подметать дорожки в саду и так далее. Я спросил, кто контролирует работу мальчика, когда он убирает газон и сад. Отец ответил, что это всегда делает он. Я сказал: «Так, теперь по субботам, прерывая свою работу над лечением язвы, поскольку ты не сможешь работать над ее лечением непрерывно, ты сможешь выйти и проверить, насколько хорошо папа справляется с твоей работой».

К этому моменту мальчик уже очень хотел знать, что же собственно он должен делать, чтобы вылечить свою злосчастную язву. И тогда я стал говорить. Медленно, затянuto, занудно я изложил свой терапевтический план. Когда вы излагаете указание таким вот образом, пациент устремляется навстречу вам, желая в конце концов узнать, в чем собственно состоит суть, и что конкретно он, собственно говоря, должен делать. Он доверяет вам, так как вы излагаете указание продуманно, и видно, что вы долго его разрабатывали. Он знает, что вы не хотите отделаться от него просто так. Он ждет, пока вы доберетесь до критической точки, и когда вы до нее действительно доберетесь, то он уже мотивирован к тому, чтобы принять ваш план.

Я сказал мальчику: «Я обнаружил, что ты очень плохо пишешь. Ведь ты очень часто пропускаешь буквы в словах».

Затем я сказал: «Я считаю, что тебе следует начать лечить свою язву в субботу утром, примерно в шесть часов. Знаешь, ведь если ты встаешь очень рано ут-

298

ром, чтобы сделать что-либо, то тогда ты воспринимаешь это более серьезно, а то, что ты собираешься делать, достаточно серьезно. Конечно, если ты проснешься без пяти шесть, то можешь сразу садиться за работу вместо того, чтобы ждать, когда пробьет ровно шесть. Или же ты вполне можешь начать работу в пять минут седьмого — пять минут не составят разницы».

Затем я продолжил: «Ты можешь писать ручкой, а можешь и карандашом. Лучше, если это цветной карандаш, но можно использовать и простой. Ты можешь писать ручкой, обмакивая ее в чернила, или шариковой ручкой. Я считаю, что лучше использовать линованную бумагу. Она должна быть примерно такой ширины, или чуть пошире, вот на столько. Я думаю, что отец даст тебе линованной бумаги, которая была бы нужной ширины».

Наконец, я добрался до ключевого пункта. Я сказал: «Вот предложение, которое, как я считаю, тебе следует написать: «Я не считаю, что расковыривать язву на лбу — это хорошо». Я медленно повторил это предложение и добавил: «И ты будешь писать эту фразу медленно, внимательно, тщательно! Считаю каждую линеечку, когда будешь писать. Затем напиши эту фразу еще раз. И снова проверь каждую строчку и каждое слово, поскольку ты не должен пропустить ни одной буквы. Ведь ты не хочешь пропустить ни одного, даже самого маленького шага в излечении такой язвы, как твоя».

Затем я сказал ему, что не знаю, как долго нужно будет язву лечить. Я считаю, сказал я ему, что если он страдает от этого уже два года, то хотя бы месяц лечение будет необходимо. Каждые три или четыре дня он может подходить к зеркалу, чтобы проверить, как продвигается лечение. Каждый день подходить к зеркалу нельзя, поскольку прогресс тогда не будет заметен. После того как язва исчезнет, чистописанию нужно будет посвятить еще одну субботу и одно воскресенье.

299

Он должен был начинать писать в шесть часов, а завтракать попозже. Беседуя с матерью наедине, я сказал ей, чтобы во время завтрака она не торопилась, чтобы он мог отдохнуть. Каждые два часа он должен делать перерыв, выпивая стакан сока или воды. Затем он должен спуститься в сад, чтобы проверить работу отца, а затем вернуться к себе и продолжать писать. Я объяснил, что сначала у него будет болеть рука и что ему следует делать в связи с этим. Он должен будет делать упражнение, быстро сжимая и разжимая кулак. Это поможет мышцам расслабиться, и хотя слегка увеличит усталость, но впоследствии увеличит выносливость мышц. Затем я сказал, что после обеда его нужно освободить от любой работы. В сущности я уделил очень мало внимания тому, чтобы он кончал свои занятия в четыре часа пополудни. Демонстрируя свое равнодушие к этому, я смягчил оттенок наказания, который был у этого занятия.

Итак, мальчик занимался правописанием субботу и все воскресенье, каждые выходные. У меня накопились огромные кипы листов линованной бумаги, исписанных этим предложением. Все это было выписано с гордостью и удовольствием. Мать и отец совершенно не принуждали его к чистописанию. Наоборот, они были очень удивлены тем, что он так гордился своим почерком. Тысячный вариант исполнения этой фразы был совершенно прекрасным. Я четко объяснил мальчику, что проверять его работу буду только я. Если бы он захотел показать свою работу матери и отцу, он вполне мог это сделать, но принимать и оценивать его работу должен только я. Я проверял каждую страницу. Я сказал ему, что стоит мне бросить мгновенный взгляд на страницу, как я уже знаю, стоит ли данной странице уделять более пристальное внимание. Таким образом, он не ожидал от меня, что я буду тщательно рассматривать при нем каждый лист.

Чем больше он писал, тем больше укреплялся в своем праве контролировать работу отца. Чем больше

300

он писал, тем более аккуратным становился его почерк. Любой шанс использовался для продвижения. Таким образом, я прекратил навязчивое ковыряние в ране и заставил его навязчиво аккуратно писать, то есть делать нечто, чем он мог обоснованно гордиться.

Его отец сказал: «Я знал, что я должен был делать. На этом газоне я делал самую прекрасную работу, какую только можно себе представить». Мальчику было очень приятно обнаружить на газоне после уборки сухой лист. Отец привел газон и сад в идеальный порядок, отремонтировал забор, убрал весь мусор, пока мальчик писал свое предложение.

Через месяц язва у ребенка прошла. Через год у него тоже было все в порядке. Эта хроническая, ужасная язва прошла, и от нее не осталось даже шрама.

Исписанные мальчиком листы бумаги я положил к себе в шкаф и спросил у него, как долго я должен их хранить. Они заняли в шкафу целую полку. Он ответил, что их нужно хранить несколько месяцев. Тогда я спросил, что нужно сделать с ними потом, и он ответил: «Ну, тогда это будет просто ненужная бумага».

В этих двух случаях Эриксон не вмешивается непосредственно в конфликт между родителями по поводу того, как надо общаться с ребенком, как он это часто делал. По поводу того, что ребенок часто используется как оружие в борьбе между родителями, Эриксон как-то сказал: «Когда вы излечиваете ребенка или исправляете его поведение, родители получают от вас незнакомого ребенка. Тогда они вынуждены воевать, не используя при этом ребенка. Теперь он самодостаточен и исключен из конфликта».

Хотя Эриксон был склонен играть с детьми и объединяться с ними против взрослых, он ни в коем случае не считал, что надо воспитывать детей в «разрешающем» духе. Он работал с родителями, обучал их играть с детьми и предостерегал их от слишком суровых

301

и бесполезных наказаний. Но он так же обучал родителей четко ограничивать детей. Если ребенок вел себя плохо, то Эриксон не помогал ему понять причины этого, а так организовывал ситуацию,

что ребенок начинал вести себя более нормально. Часто его идеи казались старомодными. Например, если ребенок отказывался от завтрака, чем расстраивал мать, Эриксон советовал ей сделать следующее. Он предлагал ей приготовить ребенку хороший завтрак и, если ребенок отказывался от него, она должна была поставить этот завтрак в холодильник, на обед она должна была вынуть этот завтрак из холодильника и предложить ребенку его съесть. Если он опять отказывался, то следовало предложить ему то же самое на ужин, и продолжать это до тех пор, пока ребенок не съедал приготовленную один раз еду.

Эриксон считал, что отсутствие ощущения внутренней безопасности у ребенка может быть обусловлено тем, что он не знает пределов своей власти, и задачей терапии является установление этих пределов. Проблема состоит в том, как организовать такую ситуацию, в которой пределы устанавливали бы сами родители, а не чужой человек, каким является психотерапевт. Работая с ребенком, Эриксон сосредотачивался также и на его семейной ситуации. Следующий пример иллюстрирует этот подход, который использовал Эриксон при работе с детьми, страдающими от нарушения поведения.

Двадцатисемилетняя мать начала испытывать серьезные трудности со своим восьмилетним сыном, который становился все более и более непослушным. Ни один день не обходился без серьезного проступка. Мать развелась с мужем два года назад. Причины развода были адекватны и целесообразны по мнению всех, кто их знал. Кроме сына, у нее было еще две дочери в возрасте девяти и шести лет. Через несколько

302

месяцев после того, как она начала встречаться с мужчинами, надеясь на второе замужество, оказалось, что сын стал все сильнее и сильнее бунтовать, и это было для нее неожиданной проблемой. Старшая дочь на некоторое время присоединилась к нему. Но мать сумела выправить поведение дочери с помощью обычных воспитательных мер, то есть крика, угроз и шлепков, что сопровождалось последующим разумным, спокойным и объективным разговором с ней. Поступая таким образом, она всегда добивалась от детей того, чего хотела. Однако ее сын Джо на этот раз не отреагировал на это обычным образом. Несмотря на то что она несколько раз устраивала ему взбучку, лишала удовольствий и привлекала к воспитанию Джо всю семью, Джо просто объявил, жизнерадостно и счастливо улыбаясь, что он будет делать то, что пожелает, и ничто в этом мире не сможет ему помешать.

Такое поведение мальчика распространилось и на школу. Ничто не могло устоять перед его разрушительной силой. Он портил школьное имущество, оскорблял учителей, бил товарищей по классу, вытапывал клумбы у соседей и разбивал окна. Соседи и учителя, пытаясь совладать с ним, преуспели в его запугивании, но ничего не добились. Наконец, мальчик начал портить в доме ценные вещи и делал он это ночью, чтобы утром невинно смотреть матери в глаза и отрицать свою вину. Эти последние проступки и привели мать ко мне. Когда она рассказывала все это, Джо слушал ее с широкой торжествующей улыбкой. Когда она закончила, он хвастливо объявил, что я не смогу сделать ничего такого, что могло бы остановить его, и что он по-прежнему собирается делать лишь то, что ему нравится. Я, в свою очередь, честно и серьезно заверил его в том, что мне совершенно ничего не нужно делать, чтобы изменить его поведение, потому что он достаточно взрослый, сильный и умный мальчик, который вполне способен изменить свое поведение сам. Я заверил его также и

303

в том, что его мать сделает достаточно для того, чтобы предоставить ему возможность изменить свое поведение «совершенно самостоятельно». Джо принял это мое утверждение недоверчиво и глумливо: Я сказал затем, что собираюсь научить мать некоторым простым действиям, которые она сможет выполнить для того, чтобы он сам изменил свое поведение. Затем я выпроводил его из кабинета. Действуя очень мягко, я направил его размышления на то, что же за действия это могли быть. Это озадачило его и некоторое время он спокойно размышлял, ожидая, когда из кабинета выйдет его мать.

Беседуя с матерью, я обсудил с ней требование ее сына жить в мире, в котором он мог быть уверенным в том, что существуют люди более сильные, чем он. До этого момента ее сын демонстрировал с возрастающим отчаянием, что мир вокруг него настолько ненадежен, что он в этом мире является единственным и самым сильным человеком — он, маленький восьмилетний мальчик. Затем я выдал матери тщательные, четкие указания о том, что она должна делать в

течение двух последующих дней.

Когда они уходили, мальчик с вызовом спросил у меня, не порекомендовал ли я его матери побольше его шлепать. Я заверил его в том, что не будет предпринято никаких мер, кроме тех, которые могли бы дать ему полную возможность самому изменить свое поведение, ведь никто другой этим заниматься бы не стал. Этот ответ поставил его в тупик. На пути домой мать была вынуждена применить к нему сильное физическое наказание, чтобы заставить его позволить ей вести автомобиль нормально. Предвидя такое его поведение на обратном пути, я посоветовал матери реагировать незамедлительно и без лишних слов. Вечер они провели как обычно — мать разрешила мальчику смотреть телевизор, как он этого хотел.

На следующее утро их навестили бабушка с дедушкой и забрали дочерей к себе. Джо, который хотел

304

Милтан Эриксон, Джей Хейли

пойти поплавать, потребовал, чтобы ему подали завтрак, и был немало озадачен, заметив, что мать несет в гостиную большую тарелку с сэндвичами, фрукты, два термоса, один с соком, другой с кофе и несколько полотенец. Все это она аккуратно положила на тяжелую кушетку, на которой стоял еще телефон и лежало несколько книг. Джо еще раз потребовал, чтобы она сейчас же приготовила ему завтрак, а не то он испортит первую попавшуюся ему под руку вещь. Мать, улыбнувшись в ответ, быстро его схватила и положила на пол животом вниз, а сама села сверху. Когда же он заорал, чтобы она скорее слезла, она ответила, что уже позавтракала и ей больше нечего делать, поэтому она попытается поразмышлять о том, как изменить его поведение. Но при этом она отметила свою уверенность в том, что ей ничего не удастся придумать. И поэтому этот вопрос должен будет разрешить он сам.

Мальчик яростно пытался сбросить с себя мать, несмотря на ее преимущество в весе и силе. Он кричал, орал, выкрикивал ругательства и оскорбления, рыдал и, наконец, жалобно пообещал быть хорошим мальчиком. Мать ответила, что его обещания ничего не значат, поскольку она еще не определила для себя, как изменить его поведение. Это вызвало у него новый приступ ярости, который наконец кончился, после чего мальчик срочно попросился в туалет. Мать мягко объяснила, что она еще не закончила размышлять и предложила ему полотенце, чтобы потом вытереть лужу. Это вызвало у него новый приступ ярости, который вскоре истощил его. Мать, воспользовавшись периодом спокойствия, решила позвонить своей матери. Беседуя с ней, она случайно упомянула, что в своих размышлениях еще не пришла к определенному выводу и поэтому ей остается верить, что инициатива изменения поведения будет исходить от Джо. Джо ответил на это замечание самым оглушительным криком, на который он только был способен. Мать прокомментировала это так, что Джо слишком занят

305

испусканием криков, чтобы как следует подумать об изменении своего поведения, а затем она поднесла телефонную трубку ко рту Джо, чтобы он продолжил кричать прямо в нее.

Джо впал в мрачное молчание, время от времени прерываемое отчаянными усилиями освободиться, криками, требованиями, рыданиями, а иногда жалобными просьбами. На все это мать давала мягкие конкретные ответы. Через некоторое время мать налила себе кофе, сока, поела сэндвичи и начала читать книгу. Незадолго до полудня мальчик вежливо сказал, что ему действительно надо пойти в туалет. Она сказала, что ей нужно сделать то же самое. Она объяснила далее, что это будет возможно только в том случае, если он обещает вернуться и снова лечь на пол, позволив ей тоже занять свою прежнюю позицию. Поплавав, он согласился. Он выполнил свое обещание, но почти сразу начал яростнейшую борьбу за освобождение. Как только ему казалось, что он приближается к успеху, он удваивал усилия. Пока он отдыхал, она ела фрукты и пила кофе, разговаривала по телефону и читала книгу. Когда прошло более пяти часов, Джо сказал матери, просто и приниженно, что он отныне готов выполнять все то, что она ему скажет. Мать ответила ему также просто и серьезно, что ее размышления ни к чему не привели и она просто не знает, что она должна ему сказать. Он разразился слезами, но сквозь рыдания сумел сказать, что он знает, что делать. Она ответила, что очень рада этому, но ей кажется, что он не располагал до сих пор достаточным временем, чтобы как следует продумать это. Будет очень хорошо, если он подумает еще часок. Джо молча ждал, пока пройдет час, а мать в это время спокойно читала книгу. Когда прошло более часа, она сказала мальчику об этом, но выразила желание дочитать главу до конца. Джо прерывисто вздохнул и начал тихонько плакать, пока мать заканчивала

чение.

Когда глава была наконец окончена, мать встала и Джо тоже встал. Он робко попросил немного еды.

306

Милтон Эриксон. Докей Хейли

Мать объяснила ему очень подробно, что обедать сейчас уже поздно и что завтрак едят до обеда, а завтракать сейчас тем более поздно. Она предложила ему просто попить холодной воды и лечь в постель. Джо быстро уснул, но его разбудил запах вкусной еды. Его сестры ужинали и он попытался присоединиться к ним.

Мать объяснила ему просто, серьезно и весьма подробно, что сначала принято есть завтрак, потом обед, а затем ужин. К несчастью, он пропустил завтрак, и поэтому вынужден был пропустить обед. И вот сейчас он вышужден пропустить ужин, но, к счастью, завтра с утра он сможет начать свой новый день. Джо вернулся в спальню и плакал, пока не уснул. Мать этой ночью почти не сомкнула глаз, а Джо проснулся только тогда, когда она почти уже приготовила завтрак.

Джо вошел в кухню, где завтракали его сестры, и счастливый сел на свое место. Мать раздавала дочерям блины и сосиски. Перед Джо стояла большая чашка. Мать объяснила, что она специально для него сварила овсянку, которую он не очень-то любил. На глаза Джо навернулись слезы, но он поблагодарил мать по семейному обычаю и жадно съел кашу. Мать сказала на это, что она специально сварила много каши, чтобы он мог попросить добавки. Потом она жизнерадостно выразила надежду, что после завтрака останется достаточно каши для обеда. Джо старался съесть как можно больше, чтобы предотвратить эту возможность. Но мать сварила действительно очень много каши.

После завтрака Джо взялся за уборку в своей комнате безо всякого напоминания. Сделав это, он спросил мать, можно ли ему навестить соседей. Она совершенно не представляла, чем это может кончиться, но разрешила ему выйти. Спрятавшись за занавеску, она наблюдала, как он звонит соседям. Когда дверь открылась, он что-то сказал соседу, попрощался и вышел на улицу. Как она впоследствии узнала, точно

307

так же систематически, как он раньше терроризировал всех соседей, он начал теперь завоевывать их доверие, извиняясь и обещая, что очень скоро он придет к ним, чтобы отремонтировать все, что он сломал. Он объяснил, что для того, чтобы исправить все то, что он сломал, ему потребуется довольно много времени.

Вернувшись к обеду, Джо съел холодную, жирную овсянку и добровольно вызвался вытирать посуду, а затем сел за уроки, в то время как его сестры смотрели телевизор. Ужин был обильный, но состоял из остатков, и Джо съел это спокойно, без единого замечания. Когда пришло время спать, Джо отправился в спальню без всяких уговоров, в то время как его сестры оказали матери обычное в этих случаях сопротивление.

На следующий день Джо пошел в школу, где он продолжал извиняться и давать обещания. Обещания принимались с осторожностью. Вечером он поссорился с сестрой. Это была обычная детская ссора, и сестра позвала на помощь мать. Как только мать вошла в комнату, Джо начал дрожать. Она предложила детям сесть и рассказать, что случилось. Первая должна была рассказывать сестра. Когда пришла очередь Джо, он сказал, что во всем согласен с сестрой. На это мать ответила, что она хотела бы, чтобы Джо был совершенно нормальным восьмилетним мальчиком и, как все нормальные восьмилетние мальчики, он бы иногда ссорился с детьми и тому подобное. Затем она заметила, что их ссора была бесполезной и бессмысленной, поэтому ее лучше прекратить. Дети с ней покорно согласились.

...Добиться от матери Джо, чтобы она выполняла мои указание, было чрезвычайно трудно. Она закончила колледж и была умной женщиной с широкими общественными интересами и обязанностями. Я попросил ее описать весь тот ущерб, который Джо нанес школе и соседям. По мере того как она это делала, размеры ущерба в ее голове все возрастали и возрас-

308

Милтон Эриксон, Джей Хевби

тали. (Растения могут вырасти снова, стекла можно вставить, рамы можно отремонтировать, но, рассказывая, она это совершенно не учитывала).

Затем я попросил ее описать Джо, «каким он обычно бывает» — счастливым, хорошо себя ведущим и действительно выщающимся ребенком. Я снова и снова давал ей задания сравнивать

его нынешнее и прошлое поведение, каждый раз сокращая описание, но все более четко выделяя самое главное. Затем я попросил ее поразмышлять вслух о будущем Джо такого, «как обычно» и «такого как сейчас». Помогая ей нарисовать две эти резко контрастирующие друг с другом картины будущего сына, я делал наводящие замечания.

Затем я попросил ее проанализировать абсолютно все возможные варианты своего поведения на предстоящие выходные и ту роль, которую она должна в конце концов принять относительно Джо. Поскольку она ничего не знала, она была вынуждена занять совершенно пассивную позицию, а я, таким образом, получил возможность предложить ей свой план; я также использовал ее подавленную агрессию и злость на сына, а также его отклоняющееся поведение. Я постарался преобразовать все это в соответствующую положению осознанную острую бдительность, с которой она должна была пресекать все попытки сына доказать ее несостоятельность. Ее поражение лишь утвердило бы мальчика в ощущении отсутствия безопасности. Самым важным фактором, который позволил мне установить с матерью отношения сотрудничества, были ее возражения, внешне совершенно справедливые и состоящие в том, что ее вес, примерно шестьдесят семь килограмм, слишком велик для того, чтобы сидеть на восьмилетнем ребенке. Сначала я тщательно избегал упоминания этого аргумента. Я помогал матери систематически изложить все свои возражения против моего плана, кроме одного, кажущегося неоспоримым, состоящего

309

в том, что ее вес слишком велик, чтобы его выдержал ребенок. По мере того как она укрепилась в этом мнении, я с помощью тщательно подобранных слов дал свободу ее возрастающему желанию оказаться способной выполнить все мои указания, которые я детализировал все больше и больше, распространяя их на все выходные.

Когда эмоциональная готовность матери сформировалась в достаточной степени, я поднял вопрос о ее весе. Я просто заверил ее в том, что она не нуждается в мнении специалиста по этому поводу. Завтра она сама сможет обнаружить, что ее вес не нанесет ребенку никакого вреда. На самом деле, чтобы справиться с ситуацией, нужно будет к весу добавить всю ее силу, ловкость и внимательность. Она может даже проиграть бой, потому что ее вес может даже оказаться недостаточным. Мать не смогла проанализировать решающую силу последнего аргумента, который я представил ей столь просто. Я поставил ее в положение, в котором она должна была доказывать, что ее вес слишком велик для того, чтобы осуществить задуманное. Для доказательства этого требовались усилия со стороны сына, и я был уверен, что агрессивные реакции мальчика не позволят ему сдаться и пассивно лежать, когда мать будет сидеть на нем. Таким образом, сын должен был помочь матери отказаться от тех защитных аргументов, которые она против меня выдвигала, и, кроме того, сама жестокость его поведения должна была заставить ее признать обоснованность моих предложений.

Впоследствии мать рассказывала: «Как только эта взбрыкивающая лошадка попробовала меня сбросить, я поняла, что, если я хочу сохранить мое положение, то мне предстоит серьезнейшее предприятие. Вопрос теперь состоял в том, кто более ловок, я вынуждена была стараться изо всех сил. Потом я стала испытывать удовольствие от того, что мне удавалось предвидеть его выпады и с готовностью встречать их. Ско-

310

рее всего это напоминало игру в шахматы. И конечно же я научилась уважать и даже восхищаться его ревностью и настойчивостью, получая огромное удовольствие от того, что я фрустрирую его так же умело, как он раньше фрустрировал меня. Но несмотря на это, было мгновение, когда я чуть было не сдалась. Когда он вернулся из туалета и лег снова на пол, он посмотрел на меня так жалобно, что мне тут же захотелось его обнять. Но я помнила, что вы сказали мне не принимать его поражения из-за жалости, что следует дожидаться, когда мы договоримся по-настоящему. Теперь, когда я знала, что победила, я стала тщательно следить за своими чувствами, чтобы мое поведение не направлялось жалостью. Остальное удалось мне легко, и я действительно могла осознавать, что и почему делаю».

В течение нескольких последующих месяцев все шло хорошо. Но потом, после обыкновенной ссоры с сестрой, которая была несправедливо разрешена в ее пользу, Джо спокойно, но твердо объявил, что он не намерен более мириться с таким положением вещей. Он сказал, что может «растоптать» любого, в особенности меня, и добился от матери, чтобы в тот же вечер они явились

ко мне. Не зная, что предпринять, мать немедленно привела его ко мне. Как только они вошли, она рассказала, не совсем точно передавая его намерения, что Джо угрожал «растоптать» все в моем кабинете. Я тут же сказал ему с пренебрежением, что скорее всего он не сможет топнуть ногой настолько сильно, чтобы из этого что-то вышло. В ярости Джо поднял ногу и изо всех сил топнул своим ковбойским ботинком по ковру. В ответ на это я снисходительно сказал ему, что для восьмилетнего мальчика он топает с замечательной силой и что он скорее всего сможет повторить это действие несколько раз, но не очень много. Джо заорал, что он сможет топнуть хоть пятьдесят, сто, а если захочет, то и тысячу раз. Я ответил, что ему всего восемь лет и как бы он ни

311

сердился, он не сможет топнуть тысячу раз. И даже пятьсот раз он не сможет топнуть, то есть половину от тысячи раз. Если только он попробует это сделать, то вскоре устанет, будет топать все слабее и слабее, потом будет вынужден поменять ногу и отдохнуть. Хуже того, сказал я ему, пока он будет отдыхать, он не сможет даже стоять прямо, не качаясь и не испытывая желания сесть, и если он мне не верит, то пусть попробует. Когда он устанет, как маленький, то сможет отдохнуть, постояв некоторое время спокойно, пока не обнаружит, что он уже не может стоять, не шатаясь и не испытывая желания сесть. Демонстрируя оскорбленное достоинство, Джо объявил, что торжественно обещает топать до тех пор, пока в полу не образуется дыра, хоть бы это потребовало сто миллионов топаний. К тому времени я отпустил мать, попросив ее вернуться через четыре часа, что она поняла как «через два часа». Таким образом, Джо не знал, когда должна вернуться мать, хотя понимал, что я назначил ей определенное время. Когда дверь за ней закрылась, Джо, балансируя на правой ноге, изо всех сил ударил левой ногой в пол. Я принял удивленный вид, заметив, что топнул он гораздо сильнее, чем я предполагал, но я сомневаюсь, что он долго протянет на том же уровне. Я сказал ему, что он скоро ослабеет до такой степени, что не сможет даже стоять спокойно и прямо. После этого Джо топнул еще несколько раз, пока о топаний еще нельзя было сказать, что оно стало слабее.

Собрав все силы, Джо досчитал до тридцати, прежде чем понял, что переоценил свою способность к то-панию. Когда это понимание явно отразилось на лице Джо, я снисходительно предложил ему просто погладить пол ногой тысячу раз, поскольку он действительно не мог стоять спокойно, не качаясь и не испытывая желания сесть. Собравши все свое достоинство, он отверг мое предложение и объявил, что будет стоять прямо. Он тут же выпрямился, опустив руки по швам и глядя на меня. В ответ я показал ему часы, которые

312

Миллион Эрикссон, Джей Хейли

стояли на моем письменном столе и заметил, что минутная стрелка движется очень медленно, не говоря уже о часовой, несмотря на то что тикают часы очень быстро. Я отвернулся к столу и начал делать записи в истории болезни Джо, а затем, продолжая сидеть, стал заниматься другими делами.

В течение пятнадцать минут Джо переминался с ноги на ногу, крутил головой, двигал плечами. Через полчаса он вытянул вперед руку и начал опираться на спинку стула, около которого он стоял. Но как только я поднял голову от записей, он отдернул руку. Через час я ненадолго вышел из кабинета. Джо в полной мере использовал мое отсутствие и делал так каждый раз, когда я выходил, не забывая, однако, возвращаться в прежнюю позицию, когда я возвращался. Когда мать постучала в дверь, я сказал Джо: «Когда твоя мать войдет, делай то, что я тебе скажу». Мать зашла и села, с интересом глядя на Джо, стоявшего по стойке смирно, лицом к столу. Сделав матери знак молчать, я повернулся к Джо и властно скомандовал: «Джо, покажи своей матери, как сильно ты можешь топать до сих пор». Джо был изумлен, но отреагировал превосходно. «А теперь, Джо, покажи-ка ей, как прямо и неподвижно ты можешь стоять по стойке смирно». Примерно через минуту я выдал еще два указания. Я сказал матери: «Эта беседа останется в тайне между мной и Джо». Затем я сказал Джо: «Не говори матери ничего о том, что происходило в этом кабинете. Знаем об этом только мы с тобой и этого достаточно. Хорошо?»

Джо кивнул головой, и мать сделала то же самое. Вид у нее был несколько озадаченный, в то время как у Джо — задумчиво-удовлетворенный. По дороге домой Джо был очень спокоен и сидел, тесно прижавшись к матери. На полпути домой Джо прервал молчание, заметив, что я «хороший доктор». Как впоследствии рассказала мать, это его замечание неизвестно почему совершенно ее успокоило. Она

313

никогда не спрашивала о том, что произошло в кабинете, и я сам тоже ей ничего не рассказывал. Она знала лишь, что Джо любил и уважал меня, доверял мне и был рад иногда встречаться со мной, чтобы просто или не очень просто поговорить. Джо продолжал вести себя нормально, оставаясь очень умным ребенком и иногда причиняя матери совершенно обыкновенные неприятности.

Через два года мать Джо обручилась. Будущий отец понравился Джо, но он спросил у матери, одобряю ли я ее выбор. Уверившись в том, что я выбор матери одобрил, он принял избранника матери безоговорочно.

В окружающем мире, где интеллектуальные и эмоциональные колебания создают у человека состояние неопределенности, интенсивность которой меняется от момента к моменту, невозможно испытывать ощущение безопасности. Джо хотел узнать, что в этом мире было сильным, безопасным и надежным, и он узнал это, усвоив эти знания так же крепко, как человек, на опыте понявший, что нельзя винить огонь за то, что он обжигает, когда его хватают голыми руками.

Г л а в а 7

Супружеские и семейные конфликты

Когда брак достигает своего среднего срока существования, трудности, которые испытывают супруги во взаимодействии друг с другом приобретают стереотипный характер. Иногда в борьбу между супругами вовлечены дети, но часто проблемы осознаются именно как конфликт между супругами. Типичный предмет конфликта — это вопрос о власти, о том, кто будет в браке преобладать. Все животные, способные к обучению, организуют иерархию, так как это лежит в их природе. Вопрос о том, кто в доме первый, а кто — второй, является в супружеских отношениях вечным. Некоторые пары подходят к решению этого вопроса достаточно гибко. В одних случаях и ситуациях за главного — жена. В других случаях и ситуациях — муж, и существуют так же ситуации, в которых они выступают как равные партнеры. Трудности начинаются тогда, когда у пары всего лишь один способ функционирования, и он не удовлетворяет ни одного из супругов. Иногда один из супругов предъявляет другому парадоксальные требования. Довольно часто жена хочет, чтобы ее муж был главным и всем распоряжался именно так, как она хотела бы.

Если семья испытывает такие затруднения, связанные с борьбой за власть, это может продолжаться годами, несмотря на то что ни один из супругов не желает этого.

Оружием в этой борьбе могут служить любые поведенческие реакции, включая симптомы. Эриксон создал

315

множество процедур для разрешения супружеских конфликтов, которые проявляются в привычном циклическом поведении. Два следующих примера иллюстрируют два совершенно различных подхода к одинаковым по сути конфликтам. Супружеская пара владельцев ресторана многие годы вела борьбу за власть, кто должен вести дело. В первом случае Эриксон решил проблему, беседуя исключительно с женой. Муж не был непосредственно вовлечен в терапевтический процесс.

Хозяин ресторана мистер Смит, которому сейчас шел пятый десяток, всю свою жизнь занимался ресторанами. Еще школьником он торговал пирожками и сосисками. Он занимался ресторанным делом всю свою жизнь. Но каждый вечер жена требовала у него подробного отчета за день по многим вопросам. Это началось еще тогда, когда они были обручены и продолжалось до сих пор. Она рассказала, что чувствует себя словно обязанной проверять мужа каждый день, чтобы убедиться в том, что он правильно управляет рестораном. Эта проверка приводила его в ярость, но

316

он позволял ей делать это. Тратили они на это каждый вечер около двух часов, пока он рассказывал, что купил, какие организационные решения принял.

Она сказала, что не хочет такого главенства над мужем и готова сделать все, чтобы прекратить это. Поскольку она чувствовала, что не может справиться с собой и отказаться от проверки действий мужа, делая это вынужденно, я решил использовать это чувство навязчивости, несколько перенаправив его. Я дал ей задание экзаменовывать мужа, как она до сих пор это и делала, но теперь она должна была составить список тех вопросов, которые она всегда задавала. Затем она должна была составить параллельный список вопросов, касающихся ее собственных действий. После того как она проэкзаменовала мужа, она должна была проэкзаменовать себя. Она должна была задавать себе вопросы от имени мужа, а затем отвечать на них. Если она спрашивала его, в каком

состоянии находятся запасы того или иного продукта в ресторане, то себя она должна была спрашивать о запасах того, что должно находиться в доме. Она должна была ответить, например: «Я заказала два литра молока и купила две булки хлеба» — и так далее.

Она по прежнему спрашивала мужа, но затем всегда брала на себя его роль, за исключением того момента, когда она в буквальном смысле задавала вопросы сама себе и сама же себе и отвечала. Она управляла всей ситуацией, но вместе с тем, была лишь отчитывающейся. В конце концов она отреагировала • предсказанным образом: ей все это надоело, и она перестала каждый день мучить мужа вопросами. Последний раз я видел ее вскоре после окончания лечения. Она рассказала мне, что бывает в ресторане только тогда, когда ей случится пригласить друзей на ужин. Она больше не требует от него отчета, и сама никогда не отчитывается ему о том, как она ведет дом. Но она вполне справляется с ведением дома с бюджетом в

317

пятьдесят тысяч долларов — к полному удовлетворению мужа.

В данном примере характерно то, что, работая с навязчиво действующим человеком, Эриксон организует ситуацию так, что, делая то же, что и всегда, человек избавляется от первоначальной проблемы. Необычным тут, однако, является то, что муж используется здесь, совершенно не будучи вовлеченным в терапевтическую ситуацию. Эриксон так организовал ситуацию, что жена, главенствующая над мужем, должна была управлять своими действиями по управлению им, когда он управлял ею, и в результате этого прервалась многолетняя процедура экзамена, крайне раздражавшая мужа и причинявшая страдания обоим супругам. Для Эриксона характерно также и то, что, прежде чем освобождать жену от обязанностей по надзору за мужем, он убедился в том, что муж способен справиться с рестораном в одиночку.

В другом, очень похожем случае Эриксон работал с мужем и женой вместе. Он разрешил длительный супружеский конфликт посредством простого указания, повлекшего за собой преобразования, что было обусловлено сущностью сложившейся ситуации.

В течение многих лет муж и жена содержали ресторан и при этом постоянно спорили о том, кто должен управлять делом. Жена настаивала на том, что управлять должен муж, а он заявлял, что она никогда не позволяла ему этого делать. Он сказал так: «Да, я постоянно слышу от нее, что я должен управлять рестораном. Она все время делает это сама, приговаривая, что на самом деле я должен делать это. Я и собираю посуду со стола, мою полы и встречаю гостей. Она пилит меня по поводу покупок, бухгалтерии, невымытых полов. Я вполне мог бы нанять кого-нибудь для мытья полов, но моя жена не может ждать, пока

318

Милтон Эриксон, Джей. Хейли

кто-либо придет и возьмется за работу. И вот мне приходится крутиться, делая это самому, и, таким образом, оказывается, что и нанимать-то никого не надо».

Жена, в свою очередь, рассуждала весьма разумно, высказывая желание, чтобы муж справлялся со всей работой в ресторане сам, потому что она больше хотела бы находиться дома. Дома она хотела бы шить. Дома, кроме того, она хотела хотя бы раз в неделю кормить мужа едой, которую он очень любил и которая была бы приготовлена дома ею самой. Муж на это ответил: «Вот она что говорит. Вы слышите ее и я ее слышу, но завтра ранним утром она непременно явится в ресторан!»

Я узнал, что вечером они закрывают ресторан в десять часов, а открывают в семь часов утра. И я начал решать эту проблему, спросив жену, у кого находятся ключи от ресторана. Она ответила: «Ключи есть у нас обоих. Но я всегда подхожу к двери первой и открываю ее, пока муж паркует машину».

Тогда я заметил, что ей следовало бы следить за тем, чтобы муж приходил в ресторан на полчаса раньше нее. У них была только одна машина, но ресторан находился всего за несколько кварталов от их дома. И пешком она вполне могла бы прийти в ресторан на полчаса позже. Когда она согласилась поступать таким образом, это привело к разрешению конфликта.

Обсуждая эту пару с коллегами, Эриксон рассказал этот случай точно так же просто, как он изложен и здесь. Заставив женщину приходиться в ресторан на полчаса позже, Эриксон решил проблему. Поскольку то, что произошло, было гораздо понятнее ему самому, нежели аудитории, он добавил следующие подробности.

Если муж приходил в ресторан на полчаса раньше жены, то это означало, что он отвечает за ключи, он открывает дверь, он отпирает все двери внутри ресторана. Он запускает ресторан в

работу на целый день.

319

Когда приходит жена, то оказывается, что она безнадежно отстала. Он уже запустил множество рабочих процессов, он ими управляет.

Жена же, в свою очередь, оставаясь дома еще на полчаса, была вынуждена в это время мыть посуду и делать еще некоторые дела, перед тем как пойти в ресторан. И если она могла опоздать на полчаса, то и на тридцать пять минут опоздать было не зазорно. В сущности, приняв мое предложение, она бессознательно обнаружила, что может опаздывать на сорок минут или даже на час. Таким образом, в конце концов оказалось, что муж может справиться с управлением ресторана и без нее. Муж, в свою очередь, обнаружил, что он может самостоятельно справляться с работой.

Если жена согласилась оставаться дома по утрам на полчаса, то это автоматически привело к тому, что она по вечерам согласилась уходить из ресторана раньше, чем он, и готовить ему ужин. Таким образом, муж теперь отвечал за приведение ресторана в порядок и закрытие его на ночь.

Тем временем жена училась управлять домом, что было для нее гораздо важнее. В конце концов она стала проводить дома практически все свое время, замещая кассиршу и других работниц, если они болели или были в отпуске. В другое время она не испытывала потребности бывать в ресторане — и не бывала там.

Обсуждая этот случай, один из коллег заметил, что проблема состояла не только в жене. Своим поведением муж провоцировал жену взять на себя ответственность за управление делами в ресторане, и, таким образом, их взаимодействие являлось игрой, в которую были вовлечены они оба. Эриксон согласился, но сказал, что, если бы он помог мужу обнаружить свое участие, то это бы, скорее всего, никоим образом не привело к изменению ситуации: «Вряд ли я достиг бы чего-либо, сказав мужу, что он провоцирует жену, чтобы она

320

заставляла его мыть пол и так далее. Он бы этого просто не понял. Но он понял почти сразу же, что в течение получаса он один отвечал за весь ресторан. И при этом он чувствовал себя превосходно.»

Часто очень трудно бывает создать такую ситуацию, в которой жена изменила бы свое поведение, и это изменение было бы устойчивым. Особенно трудно это сделать тогда, когда жена очень любит главенствовать. Комментируя это возражение, Эриксон заметил, что жена приняла его предложения и выполнила его указания потому, что они были сформулированы соответствующим образом. Он попросил ее проследить за тем, чтобы муж приходил в ресторан на полчаса раньше нее. Получалось, что именно она совершала изменение и отвечала за его результаты, и поэтому она охотно приняла предложение Эриксона. Беседуя с супружеской парой, психотерапевт часто обнаруживает, что заключенный между ними контракт предполагает, что жена будет определять все, что будет сказано в кабинете. Психотерапевт испытывает трудности, даже желая просто узнать точку зрения мужа на проблему, так как жена не дает ему говорить, отвечая за него на все вопросы. Очень часто достаточно просто заставить жену помолчать, чтобы муж смог высказать свое мнение, но иногда не срабатывает и это. С такими «преобладающими» женщинами Эриксон поступал по-разному.

Когда я прошу мужа высказать свою точку зрения, а жена прерывает его даже тогда, когда я ее не спрашиваю, я обычно прошу ее произвести какое-либо действие, которое могло бы ее успокоить. Например, я говорю жене: «Я все время хочу узнать, что думает по этому поводу ваш муж, а вы все говорите и говорите. Я знаю, что таким образом вы хотите помочь мне понять вашу проблему. Но может быть у вас есть с собой губная помада?» Конечно же, у нее есть с собой

321

губная помада, и я прошу, чтобы она вынула ее из сумочки. Затем я говорю: «А сейчас, хоть это может показаться вам смешным, подержите, пожалуйста, помаду вот так» — и я показываю ей, как надо держать помаду, едва касаясь губ самым ее кончиком. «Держите ее так, едва прикасаясь к губам. Я буду задавать вопросы вашему мужу, а вас прошу пронюхать, как ваши губы будут дрожать, желая говорить. Я думаю, что это будет вам очень интересно». Обычно женщину совершенно зачаровывает наблюдение за движениями своих губ. Поступая таким образом, я предлагаю ей законным образом использовать свои губы. Она не вполне понимает все это, но

находит ситуацию забавной.

Если женщина является настолько властной, что исключает мужа из процесса воспитания ребенка, Эрик-сон присоединяется к ней таким образом, что убеждает ее проследить за тем, чтобы муж занимался ребенком как можно больше.

Если я встречаю женщину, которая полностью главенствует в браке, я поздравляю ее и даю высокую оценку ее способностям. Когда это сделано, я касаюсь одного второстепенного вопроса. Я говорю, что не очень-то понимаю, как такая умная женщина, как она, может пренебрегать способностями ее собственного мужа, хотя они у нее всегда под рукой. Затем я замечаю, что, с биологической точки зрения, мужчина — это совершенно другое существо, нежели женщина. У него своя философия жизни, и физиологические функции по отношению к детям тоже иные.

Полный половой акт занимает у женщины около восемнадцати лет. Она должна получить сперму, выносить ребенка в течение девяти месяцев, нянчить его, и в этом процессе организм женщины сильно преобразуется. Она должна заботиться о ребенке, учить его, кормить, давать образование и защищать его, пока у

11 М. Эриксон, Дж. Хейли

322

Милтон Эриксон, Дже.й Хейли

него тянется детство.- Биологически женщина ориентирована именно на эту задачу. Слушая все это, женщина обретает законное оправдание своего преобладания в процессе воспитания ребенка, но в той же мере, в какой она оправдывает себя, она чувствует себя ответственной за то, чтобы использовать любой находящийся в окружающей среде источник, благоприятствующий развитию ребенка. А среди этих источников находится и ее собственный муж, являющийся носителем особого биологического опыта. Ее ребенок должен жить в мире мужчин и в мире женщин и взаимодействовать с существами обоих полов. Следовательно, ребенок должен соответствующим образом осознавать биологические свойства обоих полов. Таким образом, я в буквальном смысле этого слова заставляю главенствующую женщину осознать, что она должна использовать эти внутренние биологически присущие ее мужу свойства для пользы ребенка. Однажды Эриксону рассказали о женщине, которая настолько сильно преобладала над своим мужем, что разговаривала за него по телефону. А если собеседник не желал представиться, она просто клала трубку. Она вела себя так, как если бы должна была прочищать все каналы общения своего мужа. Когда Эриксона спросили, как бы он поступил с мужчиной, который допустил такое, он ответил, что предпочел бы взаимодействовать с его женой.

Я бы встретился с женой наедине и повел бы с ней окольные разговоры о важности целостности. Существуют вещи, которые человек должен хранить в тайне от других людей, даже от самых близких. Я сказал бы, что жене совершенно незачем объявлять мужу, что сегодня у нее первый день менструации, хотя для него это важно. Затем я перешел бы к обсуждению некоторых контактов, о которых не стоило бы говорить. Ни одна женщина не захотела бы научить мужа разбалтывать тайну рождественского подарка, кото-

323

рый он готовит для нее. То же самое касается и подарка, который он готовит к ее дню рождения. Он должен также сохранять в тайне, что он заставил свою сестру купить подарок своей жене. У человека должно быть очень много личных тайн, если он хочет сохранить цельность своей жизни. У нас есть секреты даже от самих себя. Многие ли мужчины знают, с какой ноги они начинают одевать брюки, с правой или с левой?

Я дал бы понять этой женщине, что, в принципе, она вполне может знать о каких-то вещах все, но это создаст для нее дискомфорт. И только она должна отвечать за то, чтобы ее знания создавали ей комфорт, а также за то, чтобы обеспечивать мужу неприкосновенность определенных областей его личного пространства.

Чаще всего конфликты возникают из-за того, что жена слишком преобладает над мужем. Но случается также, что муж слишком преобладает над женой. Ясно, что проблема состоит не в том, каким «должен» быть брак, а в том, какова сущность конфликта по этому поводу в каждой конкретной паре. Часто супружеской паре удается соблюдать два договора одновременно. Они делают вид, что самый главный в семье — муж, в то время как в большинстве областей семейной жизни управляет жена. И каждая супружеская пара исповедует миф о том, что два поколения назад все было иначе. Например, мы считаем, что в викторианский период отцы были более сильными и преобладающими фигурами. Однако наша информация о структуре семьи в тот

период основана по большей части на слухах. Вот анекдот, иллюстрирующий мифологичность наших знаний о том периоде.

Однажды я начал расспрашивать пожилых людей, выросших в Вене в начале века, об их семьях. Меня интересовало, какой же семейный климат господство-

324

Милтон Эриксон, Джей. Хейлц

вал во времена Зигмунда Фрейда, что он воспринимал отца как такую могучую, кастрирующую фигуру. Одна женщина, выросшая в Вене, рассказала мне, что у них в семье отец был очень авторитетной и властной фигурой. Она добавила: «Нам даже не разрешалось сидеть в кресле отца». Мне стало любопытно, как отцу удавалось сделать так, чтобы они не садились в его кресло. Она ответила: «О, нет, отец этим не занимался. Этим занималась мать. Она говорила нам, что, если мы сядем в это кресло, у нас на попках появятся прыщи».

Очевидно, что отец в данном случае удостоился хотя бы веры в то, что главным в семье был он. Иногда в этот период существования брака жена обращается к психотерапевту, протестуя против того, что муж главенствует над ней, не давая ей сказать ни слова ни по одному важному поводу. Два последующих примера посвящены способам, с помощью которых Эриксон разрешал подобные проблемы и тогда, когда они носили острый характер, и тогда, когда они проявлялись в завуалированной форме.

Женщина рассказала мне, что испытывает серьезные трудности, касающиеся ее взаимодействия с мужем. Они были женаты уже много лет и накопили денег, чтобы купить дом. Это должно было быть важным событием в их жизни. Однако, когда пришло время выбирать дом, муж стал настаивать на том, что решение будет принимать только он. Он хотел выбирать и дом, и внутреннюю обстановку. Она рассказала, что он всегда тиранил ее, но в этом случае почувствовала, что должна что-то изменить, поскольку для нее было очень важно принимать участие в решении вопроса о том, в каком доме они будут жить.

Существует множество вариантов терапевтического вмешательства в такую ситуацию, начиная с индивиду-

325

альной терапии, проводимой с женой по поводу ее ощущения беспомощности, и кончая терапией супружеской пары, нацеленной на улучшение взаимодействия между супругами. Эриксон же сосредоточился на проблеме так, как она была представлена, и решил ее наиболее действенным и экономным путем.

Я встретился с мужем наедине, без жены. Мы беседовали о том, кто должен быть хозяином в семье, и пришли к очевидному выводу, что хозяином должен быть только мужчина. Мы пришли также к согласию относительно того, что при покупке дома последнее слово должно оставаться за мужчиной. Только мужчина должен определять, какой дом следует купить и как следует его обставить. Во время беседы я несколько изменил ее предмет, и мы стали обсуждать, какой мужчина является настоящим хозяином в семье. Когда мне удалось в достаточной мере возбудить его любопытство относительно того, каким должен быть такой мужчина, я сказал, что настоящий хозяин — это такой хозяин, который достаточно влиятелен для того, чтобы позволить своим подчиненным самим разрешать маловажные и второстепенные вопросы. Таким образом, я убедил его в том, что он должен отвечать за все на более высоком уровне, позволяя своей жене отвечать за детали. Мы договорились, что он выберет двадцать планов домов и двадцать проектов внутреннего устройства и позволит своей жене сделать выбор среди его планов. Результат вполне удовлетворил жену, равно как и мужа, поскольку в конечном итоге за все отвечал именно он.

Осуществляя такой подход, Эриксон настолько расширил пространство взаимодействия между мужем и женой, что каждый из них, чувствуя себя более свободным, начинал обращаться с партнером более дружелюбно.

326

Милтон Эриксон, Джей. Хейлц

Наш второй пример носит несколько иной характер: здесь муж тиранил жену своей чрезмерной благожелательностью и щедростью.

Они были женаты много лет и все эти годы боролись друг с другом, хотя открыто эта борьба ни разу не проявилась. Он вырос в Новой Англии, в богатой семье, где все делалось для него. Он был очень дотошным и щепетильным, и вся его жизнь определялась жесткими правилами этикета. Его жена выросла на ферме и была приучена, соответственно, к свободной жизни с пикниками, ночевками на природе и умела черпать удовольствие из спонтанной деятельности.

Совместную жизнь этой пары всецело определял муж, действуя благонамеренно и опекающе. Жена при этом ужасно злилась, но не могла это выразить потому, что он всегда был очень благожелательно настроен и поступал всегда правильно. Ее злость находила себе выход опосредованно в сексуальной жизни. Она была холодна к нему, а он страдал от преждевременного семяизвержения. Когда она испытывала сильное желание, у него проявлялось преждевременное семяизвержение, и она оставалась неудовлетворенной. Когда же он был способен контролировать извержение, она была совершенно равнодушна, неохотно подчинялась ему и даже зевала.

К этой проблеме я подошел с другой стороны, касаясь иных аспектов их совместной жизни. Для вмешательства я выбрал такие ситуации, как ужин в ресторане, празднование годовщины свадьбы и выбор цветов, которые он должен был ей подарить.

Жена любила ужинать в ресторане и муж очень любил вывозить ее, но их совместные поездки в ресторан всегда превращались в абсурдное предприятие, кончающееся обоюдным неудовлетворением. Теоретически, он мог бы повезти ее в любое место, куда она захочет, позволить выбрать в меню все, что она захочет, и так далее. Но каким-то образом всегда оказывалось, что они не попадали в тот ресторан, в который

327

она хотела бы попасть, не селились за понравившийся ей столик и не заказывали ей ту еду, которую в тот вечер ей хотелось бы заказать. Но вслух она всегда должна была сказать, что это прекрасный ресторан, чудесный ужин и все было замечательно. Домой она ехала, всегда испытывая бессильную ярость и беспомощность. Муж всегда предоставлял ей возможность поправить его, но делал это так, что она не могла этим предложением воспользоваться.

Проблема прояснилась, когда я беседовал одновременно с обоими супругами. Когда она сказала, что никогда не могла выбрать ту еду, которую ей хотелось бы, он возразил: «Поверьте мне, я никогда не мешал ей. Без всякого сомнения я не хотел бы лишать мою жену чего бы то ни было». Затем он объяснил жене, что ситуация была совершенно не такой, как она ее описала, и в конце концов она в моем присутствии согласилась с мужем, что он и в самом деле не делал ничего подобного.

Я спросил его, не хочет ли он в следующий раз вывезти свою жену поужинать в такой ресторан, выбор которого его очень удивит. Он согласился, потому что он хотел поступать только правильно. И когда они пришли ко мне на следующий раз, я заготовил список инструкций, которые они должны были выполнить. Он должен был вести машину, а жена должна была читать ему инструкцию вслух. Взяв в руки план города, я зачитал список улиц, по которым он должен был проехать. Отъехав от дома, он должен был проехать столько-то кварталов вниз по улице, затем завернуть налево и проехать такое-то количество кварталов, затем повернуть направо и проехать один квартал, затем определенное число кварталов на север и так далее. И в конце концов ему следовало остановиться у первого ресторана с правой стороны, который совершенно случайно оказался рестораном под названием «Зеленая лагуна». Жена однажды упомянула этот ресторан в ряду других, рассказывая о тех

Милтон Эриксон, Джей Леилн

местах, где ей не случалось бывать. Следуя указанному маршруту, они должны были в сущности дать круг по всему городу и почти вернуться к исходной точке, так как этот ресторан находился всего за несколько кварталов от их дома.

Мои инструкции, однако, касались не только того, как добраться до ресторана, но и того, как себя там вести. Они должны были миновать первую кабину, первый столик направо, ряд кабин вдоль стены, обойти вокруг следующего столика и сесть в конце концов за определенный столик. После того, как официантка принесет меню, жена должна будет следовать инструкциям очень внимательно. Я отметил, что официантка подает меню сначала ей, а затем ему. Когда он начнет читать свое меню, а он всегда делает это очень тщательно, она должна была сказать: «Давай поменяемся меню». Кажется, простая вещь, но однако это полностью изменило его ориентацию. Она выбирала блюда, пользуясь его меню. Когда он спросил ее, что она хотела бы заказать, она попросила его заказать филе миньон, средней прожаренности, салат с рокфором и так далее. Продолжая глядя в свое меню, а затем закрыв его, он спросил ее, что он может заказать для себя. Этот дотошный человек считал, что раз его меню находится в ее руках, то он должен заказывать себе еду с ее помощью.

Обед получился прекрасным. Он испытал массу удовольствия от того, что мои инструкции сработали так точно, что привели их прямо к «Зеленой лагуне». Этот дотошный человек

восхищался моими инструкциями, как произведением искусства. Когда они поехали ужинать в следующий раз, он предложил повторить то, что было: «Давай поедим так же, как в прошлый раз и посмотрим в каком ресторане мы в конце концов окажемся». Он повторил тот же самый маршрут и наконец сказал: «Давай теперь проедем десять кварталов вперед и остановимся около первого ресторана, который нам понравится». (Я запретил им

329

ходить в рестораны, в которых они уже бывали.) Жене понравился один из ресторанов, и она сказала, что он вроде бы выглядит приятно. Он остановил машину, и они вышли. Это был большой и совершенно незнакомый им ресторан. Жена тут же объявила, что она хочет заказать то-то и то-то, как это сделала в «Зеленой лагуне», и у них состоялся еще один прекраснейший обед. Он не понял, как до сих пор терроризировал свою жену, но почувствовал, что в первый раз в жизни она, находясь рядом с ним, действительно наслаждается и говорит ему об этом. Его никогда еще не благодарили таким образом, и это побудило его продолжать в том же духе.

Одно из самых крупных изменений в работе с этой парой удалось произвести благодаря тому, что вскоре должна была наступить годовщина их свадьбы. Раньше муж сам всегда организовывал прием по этому поводу, что страшно не нравилось жене, но противостоять ему она не могла. Она рассказала мне, что он обычно делал. Он заказывал фигурный торт, приглашал тех людей, которых следовало пригласить, и следил за тем, чтобы приносились соответствующие тосты и были поданы определенные сорта шампанского и так далее.

Я встретился с мужем и сказал ему, что по случаю приближающейся годовщины свадьбы хорошо бы преподнести жене сюрприз. Причем он должен был преподнести ей такой сюрприз, который был бы незабываемым. Пока я описывал этот сюрприз, он смотрел на меня широко раскрытыми от ужаса глазами. Я велел ему взять напрокат пикап, купить спальные мешки и другие принадлежности для туристского похода, ветчину и яйца, пирожки с сосисками и гамбургеры, и так далее. Кроме того, он должен был купить жене джинсы «Леви» и тяжелые ботинки, сняв размеры с ее сестры. За день перед годовщиной он должен был въехать во двор на этом пикапе и сказать жене: «Вот твоя одежда, одевайся. У меня есть для

330

Милтон Эриксон, Джей Хейлч

тебя сюрприз». Он сделал все, что ему было сказано, и свой праздничный завтрак они съели у костра, после того как провели ночь на заднем сидении пикапа, стоящего посреди пустыни. Кроме того, на следующий день они должны были совершить восхождение на гору, приготовить обед, съесть его, а потом сесть в пикап, тронуться с места и заблудиться. Им удалось выполнить и это. Он сказал жене, что вместо того, чтобы ехать в город, он поедет по случайной дороге, совершенно не зная куда она ведет. Это была чудесная поездка. С этого момента они с женой проводили выходные только так. Такое празднование годовщины свадьбы пришлось жене исключительно по душе. Ведь прежде она так скучала по пикникам и походам своей юности.

А сейчас муж навещает меня примерно три раза в год, чтобы рассказать о своих достижениях и о достижениях своей жены. Она приходит примерно два раза в год просто поговорить. Я знаю, что в рамках некоторых психотерапевтических школ рекомендуется, чтобы супруги, испытывающие скрытую агрессию друг к другу, выразили ее открыто, а затем проработали. Я же считаю, что лучше, если это возможно, избежать открытого конфликта.

Если дом невозможно вымыть и вычистить, не пытайтесь сделать это. Лучше будет переехать в новый дом. В случаях острой борьбы за власть, когда кому-то из супругов грозит опасность, Эриксон действует очень быстро. Он не верит в то, что не следует советовать людям делать что-либо и вообще как-либо вмешиваться в их жизнь. Однажды к нему зашла мать с ребенком, чтобы обсудить поведение своего мужа. Эриксон велел ей немедленно покинуть город, не заходя домой и не взяв с собой ни единой вещи. Она послушалась, а через некоторое время к Эриксону зашел муж, страшно злящийся на Эриксона за то, что он куда-то подевал его жену. Но все-таки он признался Эриксону, что ку-

331

пил винтовку, чтобы ее убить. Впоследствии Эриксон встретился с мужем и женой одновременно, чтобы решить их проблему.

Эриксон обращался с пациентами очень уверенно, и эта уверенность была обусловлена, в частности, его собственной четкой моральной позицией. Он знал для себя совершенно

определенно, как люди должны себя вести, но вместе с тем был очень терпимым к разнообразным способам жизни, существующим в этой культуре. Его моральные установки отнюдь не косны, но вместе с тем он не подвергает их постоянному анализу и сомнению, как это делают многие интеллектуально ориентированные психотерапевты.

Моральная позиция Эриксона опирается не на абстрактную идею, а на то, что могло бы сделать жизнь человека более приятной. Иногда, когда он считает, что один супруг использует другого, он производит изменения.

У одного из моих пациентов была жена, которая до этого была замужем четырнадцать раз. Он считал, что она была замужем только дважды. Мне нравился этот парень. У него был хороший, сильный характер. Он чувствовал свою силу, но не хотел применять ее к своей хорошей, запугавшейся, невротичной жене.

Я встретился с женой, которая совсем не собиралась говорить мне о своих четырнадцати браках, но каким-то образом она «спонтанно» рассказала мне об этом. Она взяла с меня обещание ничего не говорить ее мужу. Я заметил, что ее муж странно терпелив и добр по отношению к ней. Он позволял ей подделывать чеки и оплачивал их. Она вышла из себя и разбила машину, и он за нее заплатил. Она постоянно изменяла ему с другими мужчинами. Я сказал ей, что ее муж пытается сейчас принять решение о том, стоит ли ему оставаться с ней. Я спросил ее: «Не считаете ли вы, что следует сказать ему о тех четырнадцати браках, о которых вы до сих пор

332

Милтон Эриксон, Джей ЗСейли

умалчивали?» Она ответила: «Нет!» На что я сказал: «Вот он ваш ответ и придерживайтесь его». Конечно же она рассказала все мужу. Она терпеть не могла выполнять приказы мужчин, а я приказал ей «придерживаться своего ответа». Она выказала мне неповиновение, рассказав мужу о своих четырнадцати браках.

Когда муж узнал все, то его отношение к жене изменилось. Он спросил ее: «Сколько раз в своих предыдущих браках ты подделывала чеки?» Она ответила ему. «Сколько раз ты изменяла мужьям с другими мужчинами?» И она снова ответила ему. Он сказал: «Ну хорошо, я женился на тебе, я люблю тебя несмотря на то, что ты дрянь. Если я еще раз обнаружу подделку или измену, я подаю на развод. Я буду иметь веские основания для развода — ведь ты утаила от меня жизненно важную информацию».

Жена исправилась. Она боялась потерять своего пятнадцатого мужа.

Работая с супружеской парой, Эриксон не объединялся с одним из супругов против другого и считал это важным общим правилом, из которого делались исключения тогда, когда речь шла о насилии или об абсолютном отказе от сотрудничества. Иногда он встречался с каждым из супругов отдельно, иногда они должны были приходиться к нему вместе. Какой из этих двух вариантов выбрать, Эриксон иногда решал прямо в приемной. Он рассказывал:

Когда ко мне приходит супружеская пара, я выхожу, чтобы встретить их, и, как правило, спрашиваю: «Кто из вас хочет поговорить со мной первым? Или же вы зайдете в кабинет вместе?» Задав вопрос, я наблюдаю затем за их лицами и головами.

Когда я вижу, что они смотрят друг на друга, как бы говоря: «Не хотел(а) бы ты зайти со мной?», — то я приглашаю в кабинет обоих. Если муж смотрит на

333

меня с ужасом и показывает на жену жестом, который должен сообщить, что первой должна зайти именно она, и взглянув затем на нее, я вижу, что она делает то же самое, я также приглашаю в кабинет их обоих. Если он указывает на нее, а она смотрит на меня, ожидая, когда я ее приглашу, я приглашаю ее первой. Иногда муж говорит: «Я хотел бы поговорить с вами, прежде чем вы начнете беседовать с моей женой». Или же жена может сказать то же самое, желая побеседовать со мной до того, как я буду беседовать с ее мужем. Я не всегда выполняю их пожелания. Иногда я говорю: «Хорошо, но, чтобы я лучше понял вас, давайте поговорим все вместе в течение пяти или шести минут. Затем я буду говорить с одним из вас». Я поступаю таким образом потому, что, если они начнут диктовать условия, решая вопрос о том, кто зайдет в кабинет первым, они могут захотеть диктовать и дальше, поэтому эту первую ситуацию определяю я. Когда мы начинаем беседовать все вместе, я могу продлить время этой предварительной беседы до пятнадцати минут или до двадцати, но почти всегда я ограничиваюсь пятью, шестью минутами. Отпуская кого-либо из них, я могу сказать: «А сейчас я буду беседовать с одним из вас в течение пяти минут». Я всегда ограничиваю время и оставляю за собой возможность перестраивать всю процедуру.

Иногда один из супругов отказывается прийти к психотерапевту для решения супружеской проблемы, и чаще всего это случается с мужем. Разные психотерапевты справляются с такой ситуацией по-разному. Обычно срабатывает простое приглашение сопротивляющегося супруга, но если это не помогало, Эриксон действовал в этом случае уникальным образом.

Муж привел ко мне свою жену и сказал, что ему надоело платить психоаналитику гонорар за три встречи в неделю в течение пяти лет, потому что его

334

Милтон Эриксон, Джей Хевии

жене стало еще хуже по сравнению с тем моментом, когда она начинала лечение. Он сказал мне также, что не собирается говорить со мной. Он хотел всего лишь, чтобы я общался только с женой и каким-то образом помог ей.

Я пропел с его женой семь лечебных часов, прежде чем мне удалось заполучить его к себе в кабинет. Я использовал процедуру, к которой я часто прибегаю в подобных случаях. Беседуя с женой, я на каждом сеансе выдвигал какое либо утверждение, с которым ее муж не мог бы согласиться, замечая при этом: «Не знаю, каким образом отнесся бы к этому ваш муж». Часто я выбирал такие предметы разговора, которые могли бы дать мужу понять, что я понимаю его абсолютно превратно. После каждой встречи со мной жена подвергалась опросу со стороны мужа и должна была рассказывать все, о чем мы беседовали. И каждый раз она рассказывала ему содержание того маленького кусочка разговора, где мы говорили о нем. После того как мы с женой встретились семь раз, он приказал ей сделать так, чтобы я назначил ему время встречи. Он пришел за тем, чтобы вывести меня из заблуждения, и вот теперь я мог взаимодействовать с обоими супругами.

В некоторых случаях существенно, чтобы муж и жена приходили к психотерапевту вместе. Вот как описывает Эриксон одну из таких типичных ситуаций:

Если вы имеете дело с мужем и женой, которые относятся друг к другу очень подозрительно и к тому же злобно, вам надо пригласить к себе обоих вместе, и сразу же вы должны определить свою роль. Если муж начинает изливать свои подозрения, что он может делать, впрочем, очень тонко, я поворачиваюсь к жене и говорю: «И он действительно убежден в том, что говорит и очень искренен, не так ли?» Жена думает: «Он на моей стороне», — а муж думает, что я на его

335

стороне. Затем я говорю мужу: «А сейчас, по соображениям любезности, давайте выслушаем некоторые замечания вашей жены». И она теперь может отомстить ему, высказывая все более серьезные подозрения и обвинения. Это происходит потому, что ее поставили в положение, где она вынуждена защищаться. Затем я поворачиваюсь к мужу и делаю то же замечание о том, что она действительно верит в то, что говорит и искренне это переживает. И жена вдруг понимает, что, будучи на ее стороне, я в то же время нахожусь и на стороне мужа и начинает реагировать точно так же, как и я. Затем я даю им время усвоить это и говорю: «Итак, вы пришли ко мне за помощью. Без сомнения, вы хотите, чтобы я выслушал обе стороны с сочувствием и пониманием, чтобы вы могли понять, в чем же состоит настоящая правда. Я уверен, что вам обоим настоящая правда не страшна». Таким образом, я определяю настоящую правду как мое мнение о ситуации. Каждый из них считает, что я на его стороне, а затем они обнаруживают, что я на стороне настоящей правды и они согласны со мной от всего сердца.

Обычно я считаю, что мне следует справиться с ситуацией таким образом, что бы быть на стороне обоих супругов, но иногда я занимаю совершенно другую позицию. Если жаловаться начинает наиболее горластый супруг, и я вижу, насколько он не прав, я поворачиваюсь к другому члену супружеской пары и говорю: «Он действительно искренне верит во все это. Он убежден в этом. Итак, вы знаете, что большая часть того, что он говорит, возможно, все, что он говорит, вероятно, большая часть этого ни на чем не основана. Вы хотите, чтобы он убедился в тех вещах, которые вполне обоснованны, и вы хотите также, чтобы он отказался от того, что необоснованно. И он тоже хотел бы отказаться от всего, что не соответствует действительности».

336

Милтон Эриксон, Джэй. Хейлы

Таким образом, я оправдываю горластого члена семьи, а от другого члена семьи требую абсолютно объективной позиции. И горластый, о котором было сказано, что он собирается отвергнуть все несоответствующее действительности, начинает со всем соглашаться. Может показаться, что здесь я слишком директивен, контролируя их действия. В сущности, я всего лишь

даю человеку возможность изменить свое мышление и свои взгляды. Я просто показываю: «Вот смотрите, здесь есть еще несколько дюжин удобных для путешествия дорог, которых раньше вы не замечали на карте».

Когда супружеская пара испытывает трудности при обсуждении каких-либо тем, вызывающих чувство вины, Эриксон ограничивает общение таким образом, что обсуждение этих тем становится подходящим для ситуации.

Иногда, когда я встречаюсь с мужем и женой одновременно, я запрещаю жене смотреть на мужа, а мужу на жену. Это ограничение они ощущают, как весьма сильное. Они склонны все время бросать взгляды друг на друга, чтобы определить, как реагирует партнер. Но, поступая так, они нарушают мой запрет. Таким образом, они делают, как они считают, что-то неприличное. И в итоге они говорят гораздо откровеннее, чем предполагали. Видите ли, они нуждаются в том, чтобы что-то делать, но совершенно не в состоянии делать это, и однако они должны что-то делать. Поскольку они не могут смотреть друг на друга, они должны взаимодействовать с помощью слов. Поскольку они ощущают вину по поводу того, что иногда бросают взгляды друг на друга, они начинают выражать мысли и переживания, отягощенные чувством вины. Эта ситуация вызывает чувство вины, и они начинают сообщать об этом чувстве. Однако здесь вы должны быть очень внимательны, чтобы никто из них не

337

использовал эту ситуацию для того, чтобы отомстить другому или обвинить его. «Он никогда не водит меня в ресторан ужинать». Вам такие вещи не нужны. Это просто придирки.

Эриксон мог ограничить общение, работая с пациентами в кабинете или вне кабинета, и, кроме того, он очень свободно мог потребовать от пациентов странных и непонятных действий, необходимых для достижения какой-либо цели. Иногда это напоминало терапию абсурда. Он мог приказывать пациенту проехать тридцать пять миль в глубь пустыни, а затем ответить на вопрос, почему он там находится. Он предписывал странное поведение также и в случае супружеских трудностей.

Однажды я рассказал ему о проблеме, на которую пожаловалась одна молодая пара. Эта проблема заставляла страдать в равной степени обоих супругов. Муж в этой паре не был способен к какой-либо инициативе. Он всегда ждал, пока ведущую роль возьмет на себя жена. Например, по субботам, когда жена делала уборку в квартире, муж ходил за ней из комнаты в комнату, наблюдая, как она убирает пыль пылесосом. Жену это очень раздражало, но она не знала, что ей делать. Куда бы она ни пошла, муж шел за ней и наблюдал за ее работой. Муж сказал, что ему нравится смотреть, как она работает. Эриксон объяснил, как бы он разрешил эту проблему. Он бы встретился с женой и проинструктировал ее, чтобы в субботу она начала делать уборку как обычно. Закончив пылесосить комнату, она должна была сказать: «Так, теперь все» и перейти в другую комнату. Пропылесосив всю квартиру, она должна была бы вынуть мешок с пылью из пылесоса, и снова пройти по комнатам, высыпая пыль на чистый пол в каждой комнате. Рассыпав из мешка всю пыль, она должна была бы сказать: «Ну вот, а теперь пусть все останется так до следующей субботы». Затем она должна была

338

отказаться обсуждать свои действия с мужем. Согласно Эриксону, муж не стал бы больше никогда сопровождать ее из комнаты в комнату, и в течение последующей недели у них случилась бы ссора из-за одного важного вопроса, касающегося их брака.

Когда Эриксон хочет, чтобы супруги, которые до этого прекрасно ладили друг с другом, начали ссориться, он может подойти к проблеме тактично или ввести в ситуацию элемент абсурда. Например, он мог сказать: «Если бы вы были менее терпимой женщиной, а вы менее терпимым мужчиной, что могло бы вызвать у вас разногласия?» Таким образом, он мягко подталкивал супружескую пару к открытому обсуждению разногласий.

Обсуждая вопрос о том, как вызвать ссору, вмешавшись в ситуацию более резко, Эриксон сказал: «Вы можете вызвать ссору, вводя в ситуацию что-либо непонятное. Попросите ребенка вычистить ваши ботинки и, когда он сделает это, нарочно плесните на них водой, а затем скажите, дурачься: «Я ведь испортил их, не так ли?» Такое чувство недоумения, которое возникает как реакция на такие ваши действия, очень неприятно и побуждает человека к деятельности. Или же попросите кого-нибудь пришить пуговицу, а затем, когда это с неохотой будет сделано, оторвите ее и скажите: «Ведь на самом деле было крепко пришито, не так ли?» Если вы уничтожите результаты

какого-либо дела и сделаете что-то непонятное, то это будет очень разрушительным».

Порой же, если супруги, наоборот, постоянно ссорятся, Эриксон приказывает им продолжать ссориться точно так же, как они делали это ранее. Такая инструкция сама по себе меняет суть ссоры. Техника принуждения людей к действиям, которые для них и так характерны, довольно часто использовалась Эриксоном. Как мне кажется, эта техника моделирует поощрение сопротивления у пациента при гипнозе. Вот пример того, как Эриксон поощрял действия одной супружеской пары, но поощрял таким образом, что за этим

339

последовало существенное изменение в их жизни. Проблема состояла в пьянстве жены. Эриксон рассказывал:

Ко мне обратились за помощью муж и жена, причем жена была настоящей алкоголичкой. Она пила в одиночку. Каждый день, возвращаясь домой с работы, муж находил ее пьяной, и они ссорились до драки. Он носился по дому в поисках спрятанной бутылки. Эти поиски бесили ее. Это продолжалось много лет, и ночная драка, равно как и поиски бутылки, превращалась в игру, и каждый развивал у себя навыки, чтобы в ней выиграть.

Я узнал, что он любит проводить выходные, растянувшись в глубоком кресле и читая «Бизнес-Уик» или «Уолл-Стрит джорнал», или какую-либо книгу. Она, в свою очередь, предпочла бы ухаживать за цветами в саду, и чтобы при этом никто не заглядывал ей в рот и не искал в земле закопанной бутылки. Она действительно любила работать в саду, но при этом любила и виски.

Беседуя с ними обоими, я дал им задание: он должен был старательно искать спрятанную бутылку каждый вечер, а она должна была прятать ее как можно искуснее, находя в этом радостное удовлетворение. Я велел им продолжать эту процедуру точно в том виде, в каком она и происходила. Он должен был охотиться за бутылкой, она должна была прятать ее. Но если ему не удавалось найти бутылку, она была обязана опустошить ее на следующий день.

Я разрешил им поиграть в эту маленькую игру еще какое-то время. Это была нехорошая игра, но ему совершенно не нравилось охотиться за бутылкой, а она испытывала слишком много радости от всего этого. Однако эта процедура отняла у нее привилегию прятать бутылку тайно. Теперь она прятала ее целенаправленно, и это уже было действием, вызывавшим вину и стыд. И игра потеряла для нее часть своей привлекательности. Когда я предложил,

340

чтобы выигравшим считался он, если ему удавалось найти бутылку, а она считалась выигравшей тогда, когда он терпел неудачу, у них были крайне удивленные лица, тем не менее они делали это в течение двенадцати лет.

Следующий шаг состоял в том, чтобы заставить его купить трейлер и поехать вместе с женой на озеро Каньон на рыбалку, без виски. Я выбрал для них такой вид отдыха, потому что считал, что раз она выросла в штате, где было много озер, она должна была ненавидеть озера и рыбалку. И он тоже ненавидел рыбалку.

Я заметил, что пребывание в лодке далеко от берега без виски даст ей возможность остаться трезвой, и это будет полезно для ее здоровья. Ее мужу тоже будет полезно побыть на открытом воздухе, вместо того чтобы уткнуть свой нос в газету.

Как я и ожидал, они начали использовать трейлер, но плавать в лодке и ловить рыбу не стали. В субботу и воскресенье они выезжали на природу, и это им очень нравилось, она перестала пить, и они начали наслаждаться общением друг с другом. Они выезжали на природу каждые выходные в разные места и отказались от своей игры.

В данном случае была использована еще одна техника, типичная для Эриксона. Этой паре было дано задание купить трейлер и ловить рыбу на озере. Эрик-сону нужно было, чтобы они изменили свой стереотип времяпрепровождения в течение выходных. Вместо того чтобы оставаться дома, избегая общения друг с другом, им, как считал Эриксон, следовало вовлечься в новую деятельность. Однако он выбрал для этого рыбалку на озере, а этого занятия ни один из них не выносил. Они выбрали другой вариант среди предложенных Эриксоном, и начали выезжать на природу, что им очень понравилось. Таким образом, эта супружеская пара

341

«спонтанно» выбрала иной способ проведения выходных.

Кроме того что Эриксон принуждал людей вести себя так, как они вели себя и раньше, он еще

предварял перемены, заставляя людей готовиться к ним. Изменение произойдет с большей вероятностью, если люди начнут совершать такие действия, которые могли бы быть совершены только тогда, когда изменения уже произойдут.

Следующий наш пример иллюстрирует как раз этот прием. Здесь тоже речь шла о проблеме пьянства. Считая, что такая серьезная проблема, как пьянство, предполагает участие многих людей, Эриксон обычно работает со всей семьей. Как и многие другие психотерапевты, он обнаружил, что жена алкоголика может негативно реагировать на его выздоровление, часто поощряя его пить. Эриксон предупреждает эту реакцию, таким образом изменяя ее. Он рассказывал:

Когда алкоголик бросает пить, то у его жены больше не остается поводов упрекать его. Она начинает чувствовать себя заброшенной, потерявшей цель в жизни. Обычно в таких случаях я беседую с алкоголиком и его женой одновременно. Я прошу его определить для меня, в чем состоит проблемная ситуация. Он отвечает примерно вот что: «Я бы, наверное, не пил, если бы моя жена не упрекала меня постоянно и не пилила». Когда я говорю жене: «Я сомневаюсь в том, что вы действительно упрекаете его. Я надеюсь, что вы лишь выражаете законное сожаление по поводу того, что он так сильно пьет. Но это отнимает у вас слишком много энергии. Когда он бросит пить, на что вы собираетесь потратить эту энергию?»

Я настаиваю на том, что ей необходимо об этом подумать. Поставив вопрос таким образом, я даю мужу возможность увидеть, что она способна использовать свою энергию и в других областях. Но чтобы она

342

начала использовать свою энергию в других областях жизни, он должен бросить пить. Таким образом, вы их связываете, но никогда не говорите им о том, что вы сделали. Если вы убеждаете ее использовать свою энергию в других областях жизни, то вы убеждаете его дать ей такую возможность.

Я также говорю: «Каждое утро вы просыпаетесь с определенным запасом энергии. В течение дня вы расходуете эту энергию, к вечеру вы уже устали. Вам надо поспать, чтобы пополнить ваш запас энергии. Когда он бросит пить, как вы собираетесь тратить свою энергию в течение дня?»

Иногда я делаю то же самое со всей семьей, поскольку, если алкоголик бросает пить, то это неминуемо отзывается на всех членах семьи. Я могу спросить у дочери тоже самое, что и у жены: «Когда твой отец больше не будет алкоголиком, как ты будешь проводить то время, которое ты раньше тратила на мечты о том, чтобы он перестал пить, или на внушение ему, чтобы он исправился?» Школьников я заставляю говорить: «Ну, я могу потратить это время на геометрию». Жену я заставляю сказать: «Ну, тогда у меня появится возможность поработать в церковном активе».

Наше время отличается тем, что не только молодые люди совершают самые разнообразные «наркотические путешествия», но и их родители впадают в зависимость от других типов наркотиков. Самой распространенной является зависимость от транквилизаторов. В отличие от многих психиатров, которые считают лекарственное лечение хорошим способом успокоения и стабилизации состояния человека, Эриксон считал зависимость от транквилизаторов признаком неправильного образа жизни. Иногда его просили избавить человека от пристрастия к транквилизаторам. Он рассказывал:

Я никогда не выписываю людям рецепты на транквилизаторы, наоборот, часто моя проблема со-

343

стоит в том, как избавить кого-либо от пристрастия к транквилизаторам. Если кто-либо просит меня выписать рецепт на транквилизаторы, а я просто отказываю ему, то он идет в таком случае к другому врачу и получает свой рецепт. Следовательно, я не должен просто отказывать им, но каким-то образом должен сделать так, чтобы транквилизаторов у них не оказалось.

Например, однажды ко мне обратилась женщина и довольно отчаянно умоляла меня выписать рецепт на продолжение курса транквилизаторов, которые она принимала уже довольно давно. Я сказал: «Да, конечно». И начал шарить по столу. «Где-то здесь у меня был рецептурный справочник», — говорю я, открываю стол, выдвигаю верхний ящик, но не могу найти книги, выдвигаю второй ящик, ищу на столе. Я изображаю усиленную деятельность, но не могу найти рецептурный справочник, и, пока я его ищу, мы начинаем беседовать. Так или иначе, к концу беседы она собирается уходить, оба мы забываем о рецепте на транквилизатор. Если она раньше

собирала их, она должна будет взять лекарство из своего неприкосновенного запаса, потому что я буду забывать выписывать рецепт и на последующих встречах.

Когда я забываю про них, и она про них забывает, то между сеансами она начинает думать: «Я должна напомнить ему про это». Она думает так, вместо того чтобы пойти к другому врачу. Но совершенно очевидно, что я про это чистосердечно забываю, а она об этом забывает произвольно. Таким образом, ее ожидания продолжают сосредотачиваться на мне.

Иногда, когда у меня на лечении находится человек, привыкший к транквилизаторам, и ждет от меня, чтобы я выписывал ему рецепты на них, я предлагаю ему образцы, которые присылают мне фармацевтические фирмы. При этом я говорю, что таким образом им не придется платить за лекарства высокие цены. И вот они начинают получать лекарства только от

344

Милтон Эриксон, Джей Хейли

меня, И я таким образом могу контролировать, насколько мало и как редко они их принимают.

Иногда Эриксон применял такой прием, который он называл нормальным лечением зависимости от транквилизаторов. Следующий пример иллюстрирует использование этого приема при решении довольно серьезной проблемы.

Один врач диагностировал у своей пациентки нарушение функций печени из-за неумеренного потребления транквилизаторов и позвонил мне из своего города, попросив принять ее на лечение. Если с дерева падал лист, или листок бумаги слетал со стола на пол, —она нуждалась в транквилизаторе. Когда она вошла в кабинет со своим мужем, весь ее вид говорил о том, что она хочет, чтобы к ней отнеслись, как к нормальному человеку. Я понял, что, если я дам ей понять, что считаю ее невротичной, она станет скованной и агрессивной, и при этом совершенно не важно, будет ли она сотрудничать со мной или нет. Она хотела, чтобы к ней относились, как к нормальному человеку. Она ходила на лечение к психиатру несколько раз в неделю, но оставалось совершенно непонятным, почему она туда ходит. Беседуя с нею, я узнал, что у нее есть музыкальное образование, а у ее мужа — степень кандидата наук. Поскольку она интересовалась прежде всего классической музыкой, я сказал ей, что любое решение ее проблемы с транквилизаторами должно носить совершенно классический характер. То есть это должно быть нечто, чего ей хватит на долгие годы.

Я заметил, что, судя по ее внешнему виду, по тому как она скрещивает ноги и обнимает себя руками, она принимает слишком много транквилизаторов и страдает от последствий этого. Я сказал также, что у меня есть множество транквилизаторов и я совершенно уверен в том, что они ей понравятся, как они понравятся и ее мужу. Я добавил также, что они очень действен-

345

ны, но она должна немного приготовить себя к их приему. Затем я рассказал ей, что это за транквилизаторы. Я сказал ей, что каждый раз, как она почувствует настоящее желание проглотить таблетку, она должна сесть и громко вслух произнести все известные ей богохульства и непристойности. Она сочла это хорошей идеей, и мужу это тоже понравилось. В ответ на мое предложение у нее появилось чувство, что с ней не происходит ничего серьезного, и, как только все транквилизаторы будут выведены из ее организма, все будет в полном порядке. Я назначил им время следующей встречи, и они вышли счастливыми.

Предлагая ей ругаться и чертыхаться, я объяснил, что за период детства она накопила в себе огромные запасы ругательств. Должно быть, в детстве и подростковом возрасте ее жизнь была просто адом. Она согласилась со мной. Она рассказала мне некоторые подробности своей жизни, о том, как мать вмешивалась в их отношения с мужем в течение первого года их совместной жизни, о ее жестких требованиях, ожиданиях и авторитарных суждениях. Я заметил, что классическое богохульство берет свое начало еще в пещерном периоде жизни человека и с тех пор работает эффективно. Ей очень понравилось беседовать со мной, и она приняла мое предложение. Это было нормальное решение нормальной проблемы.

Когда они пришли ко мне в следующий раз, я спросил: «О чем еще вы хотели бы со мной поговорить?» Они согласились со мной, что мертвое прошлое лучше похоронить, сделав из него разумные выводы.

Психотерапевтические встречи с семьей как с группой

Принято считать, что семейная психотерапия, определяемая как ряд встреч со всеми членами семьи одновременно, возникла в начале пятидесятых годов на-

346

шего века. Многие психотерапевты использовали эту процедуру, и Эриксон был одним из них. Но его работа в этом плане не очень известна, поскольку он опубликовал очень мало работ о семейных методах психотерапии. Несмотря на то что его психотерапия в огромной степени была ориентирована на понимание психопатологических симптомов как следствий семейной проблемы, он далеко не всегда встречался в ходе психотерапии со всей семьей. Когда он все же поступал таким образом, его работу отличал особенный стиль, сильно отличающий его от остальных психотерапевтов. Например, когда вся семья была в сборе, мать может настолько преобладать над всеми, что никто не сможет даже высказать своего мнения. Многие семейные психотерапевты в таких случаях просто просят женщину посидеть спокойно, но это, как правило, не приносит успеха. Или же они примиряются с ее поведением, или же делят семью на подгруппы, и встречаются с каждой подгруппой в отдельности, чтобы услышать мнение каждого члена семьи. Эриксон поступал в таких случаях иначе.

Один отец семейства попросил меня встретиться с его семьей. Он пришел ко мне в тайне от своей жены и рассказал, что он несчастен, а его сыновья конфликтуют с законом. Впоследствии, когда ко мне явились все члены его семьи, оказалось, что его жена была из тех женщин, которые считают, что остальным членам семьи высказываться необязательно, и она тщательно следила за этим.

Я сказал ей, что она должна сейчас себя приготовить к совершенно необычной ситуации. Я попросил ее положить руки на колени и тщательно следить за ними, чтобы между большими пальцами было расстояние в одну четверть дюйма. Я сказал, что она должна тщательно наблюдать за пальцами и не позволять им сдвигаться или раздвигаться. Я добавил, что ей будет

347

очень трудно сохранить молчание, но все-таки она, несмотря на это, должна будет молчать вне зависимости от того, что скажет каждый из членов семьи. Я хотел, чтобы она впоследствии сказала заключительное слово, и я ее заверил, что ей дадут это слово, но сейчас ей следует сосредоточиться на пальцах и молчать. Затем я повернулся к мужу и попросил его не раскрывать рта; о том же самом я попросил старшего и среднего сыновей. Затем я обратился к самому маленькому сыну, наименее важному в семье, с просьбой высказать свое мнение обо всех присутствующих. Все слушали его вполне терпимо, особенно мать, хотя ее губа презрительно кривилась, потому что это была лишь детская болтовня. Но тем не менее мать приняла это и тем самым утвердила право среднего и старшего сыновей на высказывание, не говоря уже о муже. Она должна была слушать очень внимательно, потому что в своей заключительной речи она должна была отреагировать на все сказанное. Время от времени я спрашивал ее: «Вы действительно слушаете внимательно?» Она не могла ответить мне, не пошевелив при этом пальцами, и поэтому каждый раз, когда она начинала говорить, я показывал ей на пальцы, и она тут же успокаивалась и снова начинала слушать. Собственно говоря, совершенно неважно, каким образом вы держите пальцы, но, прежде чем сделать что-либо другое, вы должны изменить положение пальцев, но зачем вы должны это сделать — непонятно.

Таким образом, оказывается возможным так ограничить взаимодействие в семье, что ее члены становятся более общительными. Это просто временное ограничение. Поскольку, если вы выслушали маленького Джонни, потом среднего Вилли, а затем большого Тома, каждый из них побуждает следующего к тому, чтобы быть более общительным, поскольку он этого заслуживает. Когда пришла очередь матери говорить, она в буквальном смысле этого слова должна была сказать все, поскольку ей было дано право заключительного

348

слова. В обычной ситуации она могла бы говорить в течение часа и при этом ничего не сказать, но здесь она должна была сказать массу вещей по каждому поводу, который кто-либо из членов семьи упомянул в своих высказываниях. Таким образом, такое простое ограничение общения позволило получить невообразимое количество информации.

Эта процедура была типична для Эриксона также еще и в том плане, что он всегда предпочитал бороться на своей территории, а не территории пациента. Эта женщина была сильна в разговорах, но не в удержании больших пальцев рук на определенном расстоянии друг от друга. Стараясь выполнить это задание, чтобы доказать Эриксону, что она способна на это, она невольно начала сотрудничать с Эриксоном, позволяя остальным членам семьи высказаться, и это было его целью.

Когда Эриксон работал со всей семьей одновременно, он любил связывать позицию каждого из членов семьи с определенным местом, а затем менять их местами.

У него были и другие способы, которые он использовал для того, чтобы заставить членов семьи общаться с его точки зрения более продуктивно.

Если я беседую с семьей и кто-то из членов семьи молчит, а я считаю, что он должен говорить, я начинаю «выводить его на сцену». Я поворачиваюсь к нему и говорю: «Я не знаю, по каким вопросам из тех, которые были сегодня затронуты, вы имеете иное мнение». Затем я обращаюсь к другим членам семьи и позволяю им говорить. Через некоторое время я снова поворачиваюсь к молчащему и говорю: «Несомненно, некоторые из тех высказываний, которые вы здесь сегодня услышали, нуждаются в поправках», на третий раз я говорю: «Ну, как, вы уже решили какое

349

из этих высказываний прежде всего нуждается в уточнении?» — и, прежде чем он сможет ответить, я прерываю его зарождающийся ответ, отворачиваясь от него и обращаясь к другим.

Таким образом, прерывание высказывания является здесь средством побуждения человека к высказыванию. Иногда, работая с человеком, чьи эмоциональные проблемы концентрируются вокруг его способности говорить, я спрашиваю: «Как ваше имя, сколько вам лет, из какого города вы приехали, за какую бейсбольную команду вы болеете?» Каждый раз, когда пациент пытается ответить и начинает двигать губами, я задаю следующий вопрос. И он начинает говорить импульсивно. Если пациент хочет быть немым, вы задаете вопрос и, едва начав паузу, не даете ему возможности ответить. Задав следующий вопрос, вы ждете, но совсем не долго. Вы так серьезны и это так фрустрирует его, что в конце концов он говорит: «Может быть вы замолчите? Ответ таков...» Таким образом, они отказываются от своего стереотипа и начинают делать что-то иное, а это иное и есть то, что вы предложили.

Иногда при первой встрече необходимо помочь пациенту разговориться. Люди приходят к вам, чтобы рассказать о своих проблемах, но вместе с тем сопротивляются самораскрытию. Вы можете сказать в этом случае: «Это наша первая встреча. Так что рассказывайте мне о своих болезненных переживаниях только то, что находите нужным. Другими словами, я считаю, что существуют вещи, о которых вам бы не следовало мне говорить. Я думаю, что вы не должны открывать мне то, открытия чего вы не могли бы вынести. Говорите мне только о тех ваших переживаниях, рассказ о которых вызовет у вас минимальное количество страданий. Будьте уверены, что вы скроете то, что принесло бы вам слишком много страданий, если бы вы об этом мне рассказали». Они всего лишь производят отбор. Они думают: «Могу ли я рассказать вот об

350

Милтон Эриксон, Джэй Хейли

этом или нет? Я свободно могу скрыть это, но я догадываюсь, что все-таки можно об этом рассказать». Они всегда решают вопрос в пользу раскрытия. Они откладывают момент рассказа, но это и есть сокрытие. Если вы работаете с супружеской парой, вы можете использовать тот же самый прием. Вы говорите: «А сейчас я хочу услышать вашу историю от вас обоих. Но со всей определенностью могу сказать, что существуют некоторые вещи, которые вы собираетесь скрыть. Вы собираетесь скрыть их потому, что вы скорее позволите вашей жене рассказать мне об этом, нежели расскажете мне об этом сами». Тем самым вы в сущности говорите: «Вы расскажете мне об этом сами или же вы хотите, чтобы это сделал кто-то другой?» Таким образом, я поворачиваю их лицом к реальности. Иногда кто-то говорит, что существует нечто, о чем он не хотел бы мне рассказывать, и я не должен допытываться об этом. Я отвечаю, что, если он скажет мне об этом спонтанно, он не должен обвинять меня в том, что я у него это выведал. Обычно он рассказывает об этом спонтанно.

Побудить человека говорить, принуждая его скрывать, можно также с помощью простых указаний.

Я приглашаю к себе мать, отца и сына и прошу их, чтобы они ни за что не говорили мне ничего такого, чего они не хотели бы говорить, поскольку им было бы неприятно, чтобы об этом знал посторонний человек. Другими словами, я заставляю их тщательно следить за тем, что они говорят, но, если они следят за собой, они будут следить и друг за другом. Мать будет следить за тем, что будет говорить она, но также и за тем, что говорят муж и сын. Мать будет следить за своими высказываниями, а также за тем, чтобы муж и сын не выдали себя. При этом появляются агрессивные реакции, а не просто обвинения. Таким образом вы получаете доступ к их обычным реакциям, которые в

351

ином случае остались бы от вас скрытыми. Если вы хотите, чтобы они преследовали друг друга, вы побуждаете их это делать. Кроме того, таким образом вы сможете предотвратить объединение членов семьи против вас, если вам это объединение не нужно.

Таким образом, Эриксон мог работать со всей семьей, только с супругами, а также только с одним членом семьи, в то время как других членов семьи клиента он приглашал к себе от случая к случаю. Если он считал, что проблему можно «проработать», то всегда тщательно организовывал процесс этой проработки. Эта организация описана в нашем следующем примере, который иллюстрирует также знание Эриксона о том, в какой связи между собой находятся понимание и изменение. К «прозрению» он относился без энтузиазма:

Помогая пациенту понять себя, расширить свое самосознание, мы отнюдь не помогаем ему себя изменить. Большинство психотерапевтов расширяют самосознание людей, но не могут заставить пациента начать осознавать то, что он может делать. Совершенно не важно знать, почему человек делает то, что он делает. Если вы посмотрите на то, как живут счастливые, хорошо приспособленные люди, то увидите, что они не утруждают себя анализом переживаний своего детства и отношений с родителями. Они не докучают себе этим и не собираются делать этого.

Однако Эриксон считал, что определенный тип понимания может быть полезным. Он говорил об этом так: «Если вы сможете заставить человека выйти за пределы непосредственных ограничений, обусловленных его эмоциональным устройством и посмотреть на что-либо объективно, он начинает видеть все это по-другому, и ему не остается ничего более, как только по-новому понять все это. Он должен принять изменения». Следующий случай иллюстрирует это положение.

352

Милтон Эриксон. Джей Хейли

Ко мне обратилась женщина, которая несколько раз изменяла своему мужу. Очевидно, что ее муж не знал об этом. Она сказала мне, что хотела бы, чтобы муж узнал все это, после чего решил бы либо расстаться с ней, либо же заново построить отношения между ними на новой, более прочной основе. Я назначил ее мужу встречу в час дня в ближайшую субботу, а ей сказал покинуть город и приехать только в воскресенье утром.

Ее муж, назовем его Джеральд, едва появившись у меня, начал рассказывать мне, какая у него прекрасная, милая жена, бесконечно повторяясь при этом. Он не мог понять, откуда возник конфликт между ними и, вообще, в чем причина беспокойства.

Он рассказал о том, как они живут. Каждый раз, когда он уезжал в командировку, его жена чувствовала себя одинокой, и поэтому ее навещал кто-то из его друзей. Ему было приятно, что жену не оставляют без внимания, так как он не хотел, чтобы она чувствовала себя одинокой. Он однажды заметил, что друг оставил тюбик зубной пасты на раковине в ванной комнате. В другой раз он обнаружил использованное бритвенное лезвие такой марки, которой он сам не пользовался. Он рассказывал о визитах своих друзей, как будто бы они приходили в субботу, оставались до ужина, затем в воскресенье утром снова возвращались и после ужина уходили. Обычно друг и жена слушали пластинки и беседовали.

Он говорил о том, как он пытается приспособиться к своей жене, а также о том, что они постоянно ссорятся и ругаются. Затем он вспомнил, что у его жены есть лобковые вши, поскольку она работает в труппах по роду своей деятельности. Затем он упомянул, что, когда однажды он приехал из командировки, он обнаружил в доме необычно приготовленный завтрак, а в раковине было столько посуды, как будто бы жена съела два завтрака.

353

Он начал рассказывать все это в час дня, и наконец, в шесть часов вечера он заметил: «Знаете, если бы моя жена была другой женщиной, я бы сказал, что она мне изменяет».

Я спросил: «Чем именно ваша жена отличается от других женщин?» Он ответил: «Господи, но моя жена и есть любая другая женщина!» Тут он крайне разволновался и стал кричать, махать руками и снова пересказывать те же самые подробности. Зубная паста в ванной комнате, бритвенное лезвие, два завтрака. Все эти детали он видел теперь в совершенно новом свете. В течение всего этого времени он надеялся, что он скажет что-либо такое, что позволило бы мне задать вопрос, подобный тому, который был задан. Именно поэтому я разрешал ему снова и снова повторять свой рассказ, ожидая момента, когда своим замечанием я смогу выбить его из этих ограниченных эмоциональных построений. Поскольку он осознал, что его жена была «другой женщиной», он не

мог сделать ничего другого, как принять новое понимание.

Я назначил им встречу на следующий день, но сделал это таким образом, что ни он, ни она не знали, что встреча назначена обоим, ибо они ждали встречи со мной наедине. Жене я сказал: «Оставайтесь спокойной, ваш муж хочет что-то вам сказать». Поскольку все это время ее не было в городе, они не беседовали друг с другом, чего я и не хотел. Я хотел, чтобы она просто послушала.

Муж повторил свой рассказ деталь за деталью. Расчетливо и холодно он прокомментировал тюбик из под зубной пасты, бритвенное лезвие, остатки завтрака на двоих, названия продуктов, из которых она приготовила необычный завтрак для своего друга и так далее. Жена сидела молча, расстроенная и страдающая. Она была удивлена остротой его подсознательного восприятия. Описывая все, что, по его мнению, происходило, Джеральд сделал несколько ошибок и она должна была принять эти ошибки, потому что она

12 М. Эриксон, Дж. Хейли

354

Милтон Эриксон, Джей Усейли

должна была оставаться спокойной. Я не хотел, чтобы она себя защищала — в таком случае ситуация была бы совершенно иной. Ей хотелось защищаться, но ее захватила такая мысль: «Я должна и могу вынести этот позор». Она наказывала себя, используя то оружие, которое предложил ей муж.

Когда он закончил говорить, я сказал жене: «Сейчас вы выйдете в соседнюю комнату, а я спрошу вашего мужа, что следует делать дальше». Я беседовал с ним наедине. Ее молчание он принял за подтверждение истинности всего того, что он говорил. Он сказал: «Что же я теперь должен делать?» Я ответил: «Вам надо как следует продумать все это. Хотите ли вы продолжить брак, или вы хотите развестись, или же на время разъехаться?» Он сказал: «Я ее очень люблю. Я бы хотел оставить все это в прошлом». И тогда я сказал ему: «Это импульсивное решение. Считаю, что вам надо прийти сюда через неделю. В течение недели не встречайтесь со своей женой. Продумайте все совершенно самостоятельно».

Он вернулся домой, а она переехала в гостиницу, как ей было сказано. Я назначил ей встречу через неделю, как и ему. Они не знали, что должны будут встретиться у меня. Таким образом, они пришли ко мне неподготовленными.

Когда они вошли, я задал вопрос, который, задал бы ей муж, если бы он об этом подумал. Я спросил: «Прежде чем мы начнем обсуждать ваше будущее, мне хотелось бы задать один вопрос: «Всю неделю вы провели в гостинице. Была ли ваша постель всю неделю занята только вами?» Она ответила: «Я испытывала желание несколько раз, но решила, что, возможно, муж захочет, чтобы я вернулась. Я знала, что я захочу вернуться и не захотела рисковать будущим ради пятиминутного удовольствия».

Они поговорили о ее изменах очень коротко, и поэтому я стал задавать им вопросы. Некоторые вопросы я задавал ему, а некоторые ей. Я спросил: «А как

355

насчет вашего хорошего друга Джека?» Он ответил: «Он был мне хорошим другом, но если я теперь встречусь с ним, то пройду мимо не поздоровавшись». Жену я спросил: «Как насчет Билла?» Я упомянул человек пять преподавателей колледжа, с которыми она изменяла мужу, отмечая при этом, на какие имена муж реагирует особенно остро. Тогда я спрашивал его, что он сделает с ними. Об остальных я спрашивал только ее. Затем я отпустил их.

Я хотел, чтобы выяснение отношений состоялось в моем присутствии, поскольку ссора, благодаря которой они могли бы вернуться к прошлым стереотипам поведения, была мне совсем не нужна. Он мог бы подумать: «Если я сказал бы это...», а она подумала бы: «Если бы я ответила так...» В таком случае это было бы возрождением и утверждением старых стереотипов. Организуя выяснение отношений, затем временный разъезд и затем снова выяснение отношений, я отнимал у них возможность ссоры до тех пор, пока эта раскаленная до красна ситуация не остыла. Удержать их от возвращения в прошлое было совсем не трудно — я хотел знать многие вещи об их будущем, а не о прошлом. На этом ваши отношения кончаются или же это момент начала новых отношений между вами? Если это окончание, то ставьте точку. Если новые отношения, то чего вы от них хотите?

Они снова соединились и проблема измен никогда более у них не возникала. Когда я встретился с ними через год, они копили деньги и планировали рождение детей, которые у них впоследствии

появились. Несколько раз мы встречались с ними в обществе. Через несколько лет после этого я беседовал с ним, и он вспоминал историю своего брака. Он заметил с юмором: «Это случилось тогда, когда я обнаружил, что моя жена была просто другой женщиной».

В то время как некоторые супружеские проблемы совершенно явно представляют собой часть соперниче-

356

ства супругов друг с другом, другие могут проявляться в виде симптомов у одного из супругов. Многие симптомы с очевидностью являются следствием отношений между супругами, и Эриксон в этих случаях работает с пациентами так, что симптомы исчезают, а супружеские проблемы разрешаются. Причем весьма часто он использует настолько тонкие методы воздействия, что соответствующие случаи надо изложить более детально.

Ко мне обратилась пациентка, страдавшая от приступов удушья, сильной боли в груди и страха смерти. Когда возникали эти приступы? Она говорила, что они возникают в любое время дня и ночи. Но незадолго перед тем я обнаружил, что, скорее всего, эти приступы проявляются незадолго до ночного сна. Я обнаружил также, что приступ мог наступить после обеда, вечером, за завтраком, когда в доме были гости и когда при ней рассказывали рискованные анекдоты. Таким образом, я позволил моей пациентке думать, что она прерывает связь между симптоматикой и спальней, связывая симптоматику с визитами гостей и с пребыванием в случайных группах людей. Но мне удалось также заставить ее подумать о некоторых рискованных анекдотах, которые рассказывали соседи или друзья на вечеринках. Обычно я возражаю против того, чтобы пациенты рассказывали мне какие-либо истории. Давайте приостановим пересказ истории. Цель этого будет состоять в том, чтобы впоследствии устранить тормозящие факторы и позволить рассказывать, но приостановить что-либо еще. Давайте приостановим пересказ истории, но при этом освободим ее дыхание.

Если попытаться лишить ее привычных способов использования прерывания, то в этом не будет никакого смысла. Следует предоставить ей множество возможностей использовать эти остановки. Таким образом, я позволил ей сдерживать свое желание рассказать

J5J

мне историю, но я дал ей инструкцию не сдерживать себя. Она вовсе не должна была рассказывать мне эти истории, но я просто взял на себя ответственность за это. Потом я заметил, что приступы удушья, которые наступают перед сном, могут затруднять подготовку ко сну. Как влияет на приступ поток воды из душа? Она начала думать об этом, не зная, что представляет себя в голом виде. Этот вопрос дал мне возможность заставить ее подумать о себе в голом виде, не проводя при этом через процедуру раздевания. Таким образом, она делала это для меня так, как умела. Затем я попросил ее выйти из под душа и встать на коврик; внезапное изменение температуры воздуха — как оно влияет на ее дыхание, усиливает ли удушье? Если это так, то что происходит с дыханием, когда она высушивает и растирает свое тело полотенцем. Это улучшает дыхание, уменьшает удушье или же происходит что-то другое? Таким образом, женщина думала о себе в голом виде, находящейся посреди комнаты, но прячущейся за занавеской для душа, и открыто обсуждала это со мной.

На следующем шаге мне хотелось поднять вопрос о том, что именно в спальне может вызвать удушье и боль в груди. Ведь приступы могли начаться за час или полтора перед сном. Следовательно, это было психологическое предвидение какого-то фактора, находящегося в спальне. Что-то находящееся в спальне! Не что-то, что будет происходить в спальне, но что-то в спальне.

Я предположил, что ее проблема связана со спальней, наблюдая за тем, как она разглаживает складочки на своей одежде, тщательно ставит ноги под стул, сохраняет прямую, напряженную позу, носит кофточку с воротником стойкой, собирает волосы в совершенно гладкий узел на затылке и имеет только одного ребенка. Весь ее стиль отличался преувеличенной, косной скромностью. Всем своим поведением она внушала вам это. На самом же деле я не знаю, так это

358

было или нет. Но на вид она была крайне скромной и при этом задыхалась каждую ночь.

Беседуя с ней на предложенную мной тему, я отметил для нее, что она стоит совершенно голая посреди комнаты и чужой человек обсуждает с ней ее голую кожу. Я отметил это так легко и быстро, но это был свершившийся факт, это уже было сделано. Все должно было подготовить ее к

тому, что она в открытую столкнется со многими моментами жизни в спальне. И конечно, очень и очень вероятно, что где-то в ходе беседы я упомянул, что, несомненно, удушье появляется у нее и тогда, когда она навещает свою мать или отца, или друзей, и это будет означать, что симптоматика не связана жестко и необходимо исключительно с ее спальней. Таким образом, я скрываю от нее тот факт, что я осознаю связь симптоматики с ее отношением к мужу. Я помогаю ей скрывать любое понимание возможности связи симптоматики с ее мужем. Но я помогаю ей скрывать. Так что там было в спальне? Ну, там есть окна с занавесками, стулья и туалетный столик. С огромным интересом я задал ей следующий вопрос: «Стоит ли там сундук с приданым?» Понимаете ли вы, что содержимое сундука с приданым символизирует все сомнения, которые испытывает девушка, достигшая брачного возраста, по поводу брака, секса и всевозможных запретов? К счастью, ее сундук с приданым тоже находился там. Я не знал точно, где он у нее находился, и поэтому я предпочел убедиться в этом.

Когда она упомянула сундук с приданым, я узнал у нее, был ли он сделан целиком из кедра, или же был только отделан кедром, или был скомбинирован из кедра с фанерой? Сейчас я не помню, какой это был сундук. Она рассказала мне, какой это был хороший сундук, и я спросил: «Сколько лет вы замужем?» «Около двенадцати». Я сказал: «Наверное в этом сундуке многое изменилось, особенно после того, как родилась дочь». «Многое изменилось в сундуке с приданым» — и

359

никаких дальнейших уточнений, никакого дальнейшего анализа. Но за этим моим замечанием последовала длинная пауза, многозначительная пауза, предоставляющая ей возможность как на сознательном, так и на подсознательном уровне продумать все эти изменения, поскольку этот сундук с приданым впервые стал реальным — уже двенадцать лет, как она была замужем.

Что же еще там было в спальне? Конечно, там был ковер. Конечно, там был ковер. Вы понимаете, что означает это утверждение? Это самое очевидное подчеркивание очевидного. Конечно, там есть ковер — и конечно же, совершенно очевидно, там есть и кровать. Но я с таким значением упомянул об этой кровати, сказав, что там, конечно же, есть ковер. Таким образом кровать тоже оказалась достойной упоминания и описания. Конечно же, там были еще и другие вещи, помните, я говорил о туалетном столике, занавесях и стульях. Моя пациентка знала, что там были еще и другие вещи и что я составил неполный список мебели. Я не закончил решать задачу составления списка вещей, и моя пациентка знала об этом. Она в действительности не была заинтересована в том, чтобы упомянуть кровать. И я пошел ей на встречу, не став ее упоминать. Но необходимость упомянуть ее остается, ведь именно за этим она пришла ко мне. И вот сейчас на фоне незавершенного перечисления мебели в спальне я наконец достигаю этой точки, говоря: «Конечно же, там есть и ковер». Это «конечно же» означает: «Ну, раз это спальня, вы не обязаны перечислять все, что там находится». Теперь моя пациентка знает, что я собираюсь расспрашивать ее о том, как она ведет себя в спальне. А чем занимаются психиатры? Ведь моя пациентка — выпускница колледжа. Должна появиться тема секса. Я должен спросить, что она делает в спальне. И спрашиваю я ее: «Скажите, когда перед сном вы раздеваетесь, куда вы вешаете свою одежду — на спинку стула или в какое-либо определенное место

360

Милтон Эриксон, Джей Хейлы

комнаты?» Кажется, что я говорю о том, с какой стороны кровати она раздевается, справа или в ногах кровати. Но в действительности я говорю не об этом. Я говорю о том, куда она вешает свою одежду. Например, вешает она кофточку на спинку стула или на поручень кресла? Я спрашиваю об этом так, как если бы это был очень важный вопрос, но это и есть очень важный вопрос, так как в контексте нашего обсуждения появляются слова «спина» и «рука», и никто, кроме бессознательного, не замечает этого, поскольку оно очень восприимчиво (англ. «back» — спина, спинка стула; «arm» — рука, поручень кресла). Ведь я подозреваю, что у моей пациентки имеются сексуальные страхи. И потому мы углубляемся в исследование вопроса о том, куда она кладет свою одежду, когда она снимает ее перед сном. Затем я снова возвращаюсь к ванной комнате. «Я действительно не знаю, каковы особенности вашего обмена веществ. Некоторые люди любят спать при очень высокой температуре, они носят пижамы и укрываются теплыми одеялами. Другие предпочитают минимум ночной одежды, некоторые женщины действительно любят эти укороченные ночные рубашки, да, да, они действительно им нравятся. Некоторые любят также укороченные пижамы, другие же предпочитают длинные пижамы или ночные рубашки. Это зависит от того, как кожа реагирует на изменение температуры». Таким образом, мы продолжаем

обсуждать процесс укладывания в постель в его связи с температурой тела, тактильными ощущениями и степенью открытости тела. В результате я могу теперь упомянуть о том, что физиологическая несогласованность — различие температуры тела во время сна является иногда причиной возникновения супружеских проблем. Иногда муж настаивает на нескольких одеялах, но бывает, что он не нуждается ни в одном. Если муж и жена физиологически согласовывают свои реакции, то не возникает необходимости класть на одну сторону кровати одно

361

одеяло, а на другую — два. Но тут я упомянул о рассогласовании реакций мужа и жены и о трудностях взаимного приспособления. Она ответила, что Джо любит спать совершенно голым, а она предпочитает спать в очень длинной ночной рубашке. Таким образом я узнал то, что мне было надо, совершенно безболезненно, давая развиваться каждому из ее внутренних запросов. Затем я начал рассказывать ей о различных стереотипах поведения во время сна. Некоторые спят очень крепко, другие поверхностно, а третьи очень спокойно. Я не знаю, какое влияние оказывают ее нарушения на сон. Но я бы хотел, чтобы вы подумали о том, какой стереотип поведения во время сна у вашей дочери, у вашего мужа, а затем у вас. Она рассказала мне, что ее дочь может спать даже во время землетрясения. Дом может сгореть дотла, а она будет продолжать спать. Я заметил: «Вы знаете, если бы у вас был второй или третий ребенок, вы бы несомненно заметили, что поведение во время сна у них совершенно разное. Кстати, была ли ваша дочь запланированным ребенком, хотели ли вы всегда иметь только одного ребенка, или же, в действительности, вы хотели иметь большую семью?» Когда я спрашиваю о том, была ли ваша дочь запланированным ребенком, были ли вы заинтересованы в том, чтобы иметь только одного ребенка, не хотите ли вы на самом деле иметь еще детей, о чем я на самом деле спрашивал? Планировали ли они свои сексуальные отношения с достаточной определенностью и планируют ли они их до сих пор? Вместе с тем наш разговор напоминает полусветскую беседу, которую можно вести с хорошим другом. Она ответила, что ее дочь была запланированным ребенком, а затем они хотели иметь еще детей, но это не сработало. Итак, она совершенно прямо упомянула о сексуальных отношениях. Затем я немедленно переключился на разговор о длинной ночной рубашке. «Не мерзнут ли у вас ночью ноги?» Сейчас мы все знаем о том, что означают холодные ноги. «Может

362

Милтон Эриксон, Лжеи Хейли

быть, что-то конкретное особенно сильно влияет на ваше дыхание? Например, не становится ли вам труднее дышать, когда ваш муж целует вас, желая вам спокойной ночи?» Она ответила: «Мы не целуемся перед сном, поскольку он всегда хочет меня при этом обнять, а я не выношу давления на мою грудную клетку». Я выразил ей свое сочувствие по этому поводу и заметил, что, конечно же, это мешает и при половом акте, не так ли? Но, понимаете, это было совершенно косвенное замечание. В действительности мы говорили о поцелуе перед сном, и я косвенно упомянул, что, если трудно обниматься, то эти трудности будут мешать и при половом акте. Поставив вопрос именно таким образом, я предложил ей объяснение, спасающее ее репутацию, и поэтому она могла ответить мне очень легко и быстро. Я подсказал ей, как надо защищать себя, когда речь пойдет о ее сексуальных трудностях. Я предпочитаю, чтобы метод защиты она не изобретала сама, но использовала тот, который ей предложил я, поскольку в этом случае вся ситуация будет в моих руках. Если бы она защищалась по-иному, то могла бы, например, сказать, что в сексуальных отношениях она не испытывает никаких трудностей. Таким образом я открыто коснулся вопроса о затруднениях в сексуальных отношениях. В сущности, я утверждал: «Знаете, рано или поздно я действительно должен буду коснуться ваших интимных отношений с мужем, и я предполагаю, что мы с равным успехом можем сделать это сейчас. Я не знаю, насколько детальное описание от вас потребуется, но я бы сказал, что достаточно будет обсудить то, что вы сами считаете достойным внимания. Я не знаю, приносят ли вам сексуальные отношения удовольствие, или же вы испытываете трудности в достижении оргазма. Я думаю, что боль в груди немножко мешает вам получать удовлетворение, но я хотел бы знать, есть ли что-либо особенное с вашей точки зрения, на что бы я мог обратить внимание, сочтя его примечательным или странным».

363

Она ответила: «Ну, я думаю, что вы будете смеяться надо мной, если узнаете, что я всегда раздеваюсь в темноте».

Сначала я попросил ее остаться в рамках ее собственного понимания, а затем я попросил ее

рассмотреть факты с точки зрения ее визита ко мне. К рамкам своего собственного понимания она, конечно, привыкла, и потому, находясь в этих рамках, она чувствует себя совершенно безопасно. Таким образом, она начинает размышлять, находясь в этих безопасных рамках, а затем я прошу ее начать размышлять с точки зрения цели ее визита ко мне, так как именно она по собственному желанию пришла ко мне, и это было безопасно, поскольку это она решила прийти ко мне. Таким образом, она говорит мне это, а затем просит меня не смеяться над ней. Я спросил ее, не считает ли она, что можно смеяться над тем, что руководило поведением человека в течение двенадцати лет супружеской жизни. Она ответила отрицательно. Я произнес слова: «Руководило ее поведением в течение двенадцати лет супружеской жизни». Что такое поведение в супружеской жизни? Это прекрасное резюме двенадцати лет сексуальной жизни. Затем я спросил: «Сочувствует ли муж вашей крайней скромности?» Нет, он не сочувствовал. «Обвиняете ли вы мужа за то, что ваша скромность вызывает у него раздражение, или же вы признаете, что он мужчина? И поэтому он рассуждает и ведет себя как мужчина».

Тут я дошел до очень характерной для ее поведения черты. Передо мной женщина, которая должна была раздеваться в темноте — отсюда я делаю вывод, что муж хочет, чтобы свет был включен и он мог видеть, как она раздевается. Поэтому я добавляю: «Конечно, вы делаете то же самое, когда вы остаетесь дома одна, не так ли?» Зачем я это делаю? Она в действительности не может признать, что настолько боится своего мужа, а я же желаю, чтобы женщина унижала себя, признаваясь в том, что супружеские отношения ей настолько

364

неприятны. Тогда она начала бы проклинать себя, а она и так уже делает это со страшной силой. Поэтому я отмечаю, что она поступает так и тогда, когда находится дома одна.

Ранее я уже упоминал занавески и сейчас, когда я уже знаю многие вещи о том, как она раздевается, я возвращаюсь к вопросу о занавесках. Я обнаруживаю, что на всех окнах у нее есть ставни и, кроме того, висят соломенные маты и занавески. На окне в ванной комнате, в которой вставлено матовое стекло, у нее висят специальные занавески из водоотталкивающей ткани. После того, как у меня была уже вся информация, а она по-прежнему находилась в безопасности, я спросил: «А сейчас подумайте, пожалуйста, о самом ужасном действии, которое вы могли бы совершить, готовясь лечь в постель. Какое такое самое ужасное действие вы могли бы совершить? Просто подумайте об этом. Не говорите мне ничего, просто подумайте. Я считаю, что это поможет вам увидеть вашу проблему с совершенно иной точки зрения, но я в этом совершенно не уверен. Но мне об этом не говорите, потому что я хочу, чтобы вы спокойно и свободно поразмышляли над этим самым ужасным действием, которое вы могли бы совершить, готовясь лечь в постель». Она сидела и думала, краснея и бледнея при этом, и когда она в очередной раз побледнела, я сказал: «Вы ведь действительно не хотите рассказать мне об этом, не так ли?» И теперь она должна была действительно убедиться в том, что она не хочет мне ничего говорить, а это в буквальном смысле представляло собой указание: «Проработайте эту фантазию, какой бы она ни была. Сделайте ее изысканной, поскольку вы действительно не хотите мне об этом рассказывать». Наконец, она рассмеялась и сказала: «Это так ужасно смешно, что я почти захотела поделиться этим с вами». Я ответил: «Но, пожалуйста, убедитесь сначала в том, что вы действительно хотите мне это рассказать, но если это на самом деле так

365

смешно, то я бы действительно хотел выслушать вас». И она сказала: «Джо бы упал замертво, если бы я зашла в спальню голой и при этом танцевала». Я ответил: «Такого сюрприза, который довел бы его до разрыва сердца, мы не должны ему преподносить». Такого сюрприза, который довел бы его до разрыва сердца, мы не должны ему преподносить. Понятен ли вам смысл этого? Мы должны преподнести Джо сюрприз, но не такой, который бы привел к разрыву сердца. Таким образом, я очень быстро и действенно закладываю в фундамент один из кирпичей. Итак, я сказал ей, что она должна будет сделать нечто. Затем я говорю ей, что конечно же Джо не упадет замертво от разрыва сердца, если вы зайдете в комнату в голом виде и при этом танцуете, но вы можете представить себе множество действий, которые бы он мог после этого совершить. Она ответила: «Да», — трепеща при этом. Я сказал: «Конечно же, вы можете фантазировать, представляя, как входите в спальню таким образом, но знаете, что вы можете сделать на самом деле? Вы можете раздеться в темноте, а ведь в спальне муж сам выключает свет, не так ли? Вы можете войти в спальню голой и при этом танцуете, но в темноте он даже не узнает об этом».

Можете ли вы понять, как при этом изменяется ее отношение к сексу? Я буквально сказал ей, что она может осуществить свою забавную фантазию. Она может таким образом развлечься. Она может испытать массу новых ощущений, чувствуя себя при этом в совершенной безопасности. Таким образом, я вовлек ее в процесс действительного взаимодействия с ее собственной реальностью, с ее собственными чувствами. А затем, конечно, я сделал двойную страховку: сказал ей, что она не должна «слишком спешить» с реализацией своего плана. Со всей серьезностью я предостерег ее от того, чтобы она сделала это сегодня или завтра вечером, или даже на следующей неделе. Но что касается наступающей затем недели, то я не знаю, когда это произойдет, в первой ее половине или во второй.

366

Милтон Эриксон, Джэй Хейли

Она спросила меня о том, какой смысл может заключаться в таких детских забавах. Я ответил, что существует способ проверить это, когда ее дочь будет в детском саду и она останется дома одна, почему бы не включить свет и не открыть для себя приятное ощущение полной наготы. Затем я перешел к обсуждению удовольствия, которое человек испытывает, плавая обнаженным. Люди редко осознают, какой помехой является купальный костюм, пока не ощутят, что вода скользит по телу, а не по купальному костюму. Плавать тогда становится гораздо приятнее. Но если она сомневается в этом, она должна попробовать принять ванну, не снимая купального костюма. Тогда она обнаружит для себя, что одежда — это, в сущности, огромная помеха. Затем я спросил ее, какие танцы она больше всего любит. Она любила вальс и, кроме того, она иногда ходила на балетные постановки — она обожала балет. Кроме того, она дарила всем шарфы и салфетки, изготовленные собственноручно. Шить она любила. Я спросил ее, когда узнал это, шьет ли она себе ночные рубашки? Я заметил, что ей следовало бы шить ночные рубашки самой, по крайней мере, «соорудить себе одну». Эту же фразу я использовал еще раз несколько позже. «Соорудить» — это портновский термин: соорудить платье, соорудить кофточку («erect» — сооружать, воздвигать, монтировать, поднимать, выпрямлять, создавать). На одной из последующих встреч с ней я говорил, чтобы она позволила своей ночной рубашке подняться до шеи, затем еще выше, так, чтобы она в конце концов поднялась до изголовья кровати. Она действительно сделала это, вошла в спальню танцуя в обнаженном виде. Она рассказала мне об этом, ей это очень понравилось. Она сказала также, что первый раз в жизни она наслаждалась тем, что входит в спальню. Укладываясь спать, она хихикала, и муж хотел узнать, чего это она хихикает.

367

Как чувствуют себя маленькие дети, когда сделают что-то дерзкое и нелепое? Они хихикают себе под нос, особенно тогда, когда про это нельзя никому рассказать. Они хихикают, хихикают и хихикают, и она легла спать, хихикая, ничего не сказав своему мужу, но при этом она совершенно не задыхалась. Ощущение того, что она совершила нелепое, детское, постыдное действие, никак не совмещалось с удушьем. У нее было множество запретов — она запрещала себе рассказать это мужу, похваставшись перед ним. У нее была масса запретов, а сейчас над всеми этими запретами можно было посмеяться. И тогда я заметил: «Знаете, наверное, муж очень удивился вашему хихиканью, но получилось очень неудачно, что вы в этот вечер не занимались любовью, поскольку ваше хихикающее настроение как раз соответствовало этому занятию». Вы бы видели тот глубокомысленнейший взгляд, которым она меня одарила. Но с моей стороны это было просто случайное замечание. Затем я спросил ее, что еще ей следует сделать. Действительно ли она наслаждалась ощущением физической свободы? И где была ее ночная рубашка, когда она танцевала в комнате обнаженной? Она ответила: «Я использовала ее как шарф, а перед тем как лечь в постель, я натянула ее».

Теперь я начал беседовать с ней непосредственно о сексе. Я спросил: «Что вы думаете о ваших сексуальных отношениях? Знаете, мы действительно должны объективно и холодно обсудить конкретные факты вашей недостаточной взаимной приспособленности. Как только вы сочтете, что вы готовы обсудить со мной вашу сексуальную неприспособленность, дайте мне знать. Вы можете дать мне знать непосредственно или косвенно. Мне все равно как это будет, но если я окажусь слишком глупым, чтобы заметить косвенный намек, убедитесь в том, что вы сможете привлечь мое внимание. Прямо на следующей встрече она сказала: «Я хочу, чтобы вы мне рассказали все о сексуальных

368

отношениях — как должен вести себя мужчина и как должна вести себя женщина». Затем она очень точно рассказала о собственной фригидности, страхах, тревогах и приступах удушья. При одной мысли о половом акте, о дефлорации, она начинала задыхаться. Она рассказала о своих приступах удушья, о неловкости и неуклюжести Джо, о его собственных сомнениях и страхах. Впоследствии она сообщила мне о тех глупых, косных поучениях, которые ей приходилось выслушивать от матери, а также о своем заторможенном поведении в старших классах, в школе и в колледже, когда она избегала всякого опыта, который мог бы послужить сексуальному обучению. Она даже не могла до конца продумать это никогда. Теперь она хотела знать, что такое оргазм и пыталась заставить меня описать его для нее — на что похож оргазм женщины? Я ответил, что у каждой женщины свой индивидуальный оргазм. «Я могу только пересказать вам, что рассказывали мне разные женщины. Но это ничего не значит. Это должно быть пережито и это должно развиваться. А теперь скажите, что я должен сделать, чтобы обеспечить вам нормальную сексуальную жизнь с мужем? Вы использовали эти приступы удушья для того, чтобы сделать эти отношения невозможными, а теперь я предлагаю вам использовать эти приступы для достижения совершенно иной цели. Что вы на это скажете?»

Скажите, сколько пациентов злилось на вас за то, что вы устранили у них симптомы? Сколько вырезанных аппендиксов попадают в семейную сокровищницу? Говорил ли кто-нибудь вам примерно следующее: «Вот аппендикс, который доктор мне вырезал: знаете, сколько у меня было приступов аппендицита?» Они имеют свои проблемы, но хотят их иметь, находясь в безопасности. В сущности, я сказал ей: «Давайте положим ваши приступы удушья в специальную бутылку, и вы оставите ее себе на память». И она ответила мне, для чего ей хотелось бы использовать эти присту-

3fi<)

пы: «У нас есть знакомая супружеская пара. Мы дружим с ними очень давно, но я их не люблю. Когда они приходят, то всегда хотят выпить, и всегда пьют очень много. При этом они ворчат, если виски в доме не самого лучшего сорта. Джо они нравятся. Мне они не нравятся. Джо не замечает одну вещь. Он не обращает внимания на то, что этот мужчина, как только его жена на минуту выйдет из комнаты, сразу же начинает рассказывать о том, какую замечательную блондинку он недавно видел. Я узнала, что он изменяет своей жене. Я хочу избавиться от них. Я не хочу больше с ними встречаться». Каждый раз, когда они приходили в гости, у нее начинались приступы удушья и таким образом от этой пары в конце концов удалось избавиться. Сейчас она чувствует себя очень хорошо и очень свободно, обсуждая сексуальные вопросы. Она ложится спать обнаженной, после полового акта она надевает свою ночную рубашку. Ей нравится спать в ночной рубашке, а заниматься любовью обнаженной. Она может заниматься любовью три раза в неделю, четыре раза в неделю, иногда в субботу вечером и в воскресенье утром, и снова в воскресенье вечером. И, кроме того, еще тогда, когда они остаются одни, потому что дочка уходит к подруге в воскресенье после обеда. Совершенно свободно. Однажды она примерила negligee, укороченную ночную рубашку, демонстрируя новые модели матери в присутствии мужа. Она сказала потом: «Знаете, мне стало жалко мать, поскольку я точно знала, что она при этом чувствовала. Я не хочу больше, чтобы она переживала такие чувства».

Этот случай иллюстрирует, с какой тщательностью Эриксон защищает пациентов от открытого столкновения с проблемами, пока они не будут к этому готовы. Он тщательно управляет процессом беседы, чтобы человек не столкнулся с невыносимой мыслью. Однако Эриксон был достаточно гибок для того, чтобы использовать также метод противостояния, непосредственно

370

сталкивая пациента с проблемой в том случае, если он чувствует, что для данного человека этот способ наиболее действен. Следующий случай иллюстрирует противостояние. Можно отметить также экономичность и эффективность, которые стали характерны для работы Эриксона в его поздние годы. В предлагаемом случае он работал с многочисленной семьей, и у каждого была очень серьезная проблема, и все предыдущие попытки разрешить эти проблемы кончались неудачей. Эриксон очень быстро совершил все необходимые преобразования, директивно работая с каждым членом семьи. Для семейной психотерапии типично, и это подтверждается в данном случае, что, если психотерапевт успешно производит изменения, работая с одним из членов семьи, то его шансы на успех в работе с остальными членами семьи увеличиваются.

Ко мне обратился мужчина и сказал: «Я страдаю от ужасной головной боли. Эта головная боль у меня с семи лет. Мне удалось закончить среднюю школу и колледж, и, вопреки этой боли, я завел

и веду свое собственное дело. Я очень хорошо справляюсь с ним, но весь день у меня болит голова. Я был у сотни докторов, мне делали сотни рентгеноскопии, и я потратил на это кучу долларов. Все они пытались доказать мне, что все это находится в моей голове. Я об этом знаю, но они имеют в виду не это, они считают, что я сумасшедший. В конце концов я решил обратиться к вам, поскольку вы семейный психотерапевт, а моя семья испытывает множество трудностей. Я надеюсь, что вы не будете оскорблять меня. Я обратился к вам еще и по другой причине. С некоторых пор я стал наркоманом. Я не могу обойтись без кокаина и перкодана.

Я позволил ему рассказать мне всю свою историю, а затем, к его удивлению, я резюмировал ее таким образом: «Вы страдаете головной болью с семи лет. Вы ложитесь спать с головной болью, вы просыпае-

371

тесь по утрам опять же с головной болью. У вас болела голова в день вашей свадьбы, болела она и в те дни, когда на свет родились ваши шестеро детей. Когда ваши дети учились ходить, вы тоже страдали головной болью. Головная боль осталась при вас, когда каждый из ваших детей начал ходить в детский сад. Но правда ли, что вы честный бизнесмен? Действительно ли вы считаете себя честным, моральным бизнесменом?»

Он был весьма удивлен. Я сказал: «Существуют разные виды честности. Это не связано исключительно с деньгами или материальными вещами. Ведь вы рассказывали мне историю о том, как вы в течение многих лет тщательно хранили головную боль маленького мальчика. Почему бы вам не оставить этому семилетнему мальчику его собственную головную боль? Зачем взрослый человек в течение тридцати лет держится за головную боль маленького мальчика?»

Он пытался что-то мне объяснить, но я мог понять только то, что он все это время хранил при себе головную боль семилетнего ребенка. Я действительно порицал его за это.

В бизнесе он действительно был порядочным и честным. В сфере бизнеса он себя отстаивал. Он должен был согласиться со мной. Но соглашаться и вместе с тем не соглашаться ужасно трудно.

Он должен согласиться с тем, что он честен в делах, и это было для него чрезвычайно важно. Но поместить утверждение о честности в делах на тот же самый уровень, что и обвинение в бережном хранении головной боли маленького мальчика, просто невозможно. Но он не смог переспорить меня.

Если бы я не сформулировал все это таким образом, начиная прямо с вопроса о бизнесе, то это бы не сработало. Вы должны начинать таким образом, чтобы пациенты не могли бы впоследствии противоречить вам.

372

Милтон Эриксон, Джебы УСейли

Он ушел из кабинета страшно злой на меня. За ужином он заметил, что голова у него не болит, но он знал, что, когда он будет ложиться спать, то она у него заболит снова. И он должен будет принять свое лекарство, ему захочется это сделать. Но и тогда голова у него не заболела, и принять перкодан он тоже не захотел. Но зато он знал, что, когда он проснется утром, то почувствует голод по наркотику. И он был весьма удивлен, когда этого не случилось.

Первый раз он пришел ко мне двадцать шестого февраля. Семнадцатого апреля он пришел ко мне снова и, извиняясь и смущаясь, сказал: «Боюсь, что вы были правы. Я крепко держался за головную боль маленького мальчика. Я ждал и ждал. Я каждый день ждал, когда головная боль возобновиться, и, наконец, решил, что я больше не наркоман и голова у меня уже больше не болит».

Я ответил: «Ну, это заняло у вас довольно много времени: с двадцать шестого февраля до семнадцатого апреля вы все время решали, болит или не болит у вас голова. Процесс обучения идет у вас довольно медленно, не так ли? А теперь кое-что еще. Вы упоминали, что ваша семья не очень счастлива. Расскажите, каким образом пострадала от вас ваша жена, как вам удалось превратить ее в несчастную крысу и скольких детей вам удалось изуродовать?»

Он ответил: «Мой старший сын меня не очень беспокоит. Следующая у нас девочка, и она очень толстая, затем мальчик, ему четырнадцать лет, а он все еще в первом классе. Мы потратили тысячи долларов, пытаюсь научить его читать. У нашего следующего мальчика заячья губа, и поэтому он говорит не очень отчетливо. И последние двое детей очень маленькие для того, чтобы обнаружить нанесенный вред».

Я сказал: «Теперь вы знаете все, что произошло из-за вашей привязанности к головной боли маленького мальчика, и теперь вам лучше бы прислать ко мне свою жену. Вы знаете, что мне

удалось справиться с вашей нечестностью. А сейчас присылайте ко мне

373

свою жену и позвольте мне исправить тот вред, который вы ей нанесли. Скажите, чтобы она взяла с собой толстую девочку и четырнадцатилетнего мальчика, который учится в первом классе».

Я провел четыре часа, доказывая этой женщине, пользуясь при этом невежливыми словами, что она была сварливейшей из женщиной и что ей должно быть за себя стыдно. Она испугалась и старалась защитить себя. Я продолжал оскорблять ее. Дочь и четырнадцатилетний сын тоже пытались защитить свою мать от моих нападений. Я сказал девушке: «А сейчас встань и повернись. Тебе столько-то лет и ты вешишь столько-то, но понимаешь ли ты, что походишь на южный конец, привязанный к северу кобылы?»

Девушка в ярости покинула кабинет. Четырнадцатилетнему мальчику я сказал: «Когда придешь домой, возьми газету и спиши оттуда сто слов. Одно из одного места, другое из другого и так далее. Не переписывай слова, которые стоят близко друг от друга. Все слова должны быть выписаны из ста разных мест».

Затем я повернулся к матери и сказал: «Что касается вас, вам следует подумать над тем, как вам удалось из милой, хорошей, красивой девушки превратиться в скверную, крикливую, ворчливую крысу. Вы должны по-настоящему стыдиться себя. Вы достаточно взрослая женщина, чтобы это знать». И вот теперь, когда истекло уже четыре часа, она наконец ответила: «Я не намерена больше выносить все эти оскорбления», — и выскочила из кабинета. Она жила за пятнадцать миль от моего дома. Она села в машину и резко рванула с места. Когда прошло столько времени, сколько требуется для того, чтобы проехать довольно быстро пятнадцать миль, раздался телефонный звонок. Это был ее голос, и она часто и тяжело дышала. Она сказала: «Всю дорогу от гаража я быстро бежала, чтобы скорее позвонить вам. Я была на полпути к дому, когда поняла, что вы говорили мне правду. Я чуть не взорвалась от злости, пока мне не стукнуло в голову, что все, что вы сказали, — сущая

374

правда. А сейчас скажите, пожалуйста, когда мы в следующий раз встретимся с вами?»

Я назначил ей встречу на следующий день и сказал: «Возьмите с собой своего мужа и четырнадцатилетнего мальчика. Проследите за тем, чтобы он списал сто слов из газеты».

Когда супруги явились, я сказал: «Скажите, пожалуйста, сколько тысяч долларов вы потратили на частные школы и на специалистов-психологов и дефек-тологов, которые должны были научить мальчика читать и так далее?» Отец ответил: «Видите ли, частично этих специалистов нам оплачивало государство, поскольку школа считает себя обязанной научить ребенка читать. Они платили две трети от всей суммы. Нам оставалось заплатить примерно сто долларов ежемесячно».

Я сказал: «Давайте посмотрим, что написал мальчик. Не удивительно ли, что он опознает заглавные буквы, начало фразы, оставляя промежутки после слова, если оно стояло в конце предложения. Знаете ли, я считаю, что мальчик умеет читать, но скрывает этот факт как от себя, так и от вас. Если вы поручите мальчика мне, я доведу его до восьмого класса. Сейчас апрель, занятия в школе кончаются в последних числах мая. В июне мальчик откроет для себя, что он умеет читать. Первого июля, если он не сможет читать хрестоматию для восьмого класса, я возьму все его образование на себя. Разорвите контракт со специальной школой. Договоритесь, пожалуйста с директором школы, чтобы мальчику дали удостоверение об окончании восьми классов. Они будут рады избавиться от него. Ну, так я жду мальчика». Я назначил дату, когда он должен был прийти ко мне один. Когда он зашел, я сказал: «Билл, пройди, пожалуйста, вот отсюда вон до того места. А сейчас, спиной вперед, дойди вот до этого места. А сейчас, продвигаясь боком, иди направо, а теперь налево. Подойди ко мне лицом вперед, а теперь повернись и иди ко мне спиной вперед,

375

теперь иди от меня лицом вперед, а затем от меня спиной вперед». Когда он сделал все это, я сказал: «А сейчас ты можешь окончить восьмой класс. Ты можешь ходить. Ты не можешь оспорить тот факт, что ты можешь ходить. Итак, ты живешь за пятнадцать миль отсюда. Начиная с завтрашнего дня ты ставишь вперед правую ногу, затем левую ногу впереди правой, затем правую ногу впереди левой, повторяя это до тех пор, пока не пройдешь пятнадцать миль от дома до моего кабинета и не очутишься здесь в девять часов. Когда ты придешь сюда, ты можешь устроиться в

одной из комнат, поставить рядом с собой стакан воды и выложить сэндвич, который ты принесешь с собой, и ты можешь читать до четырех часов. Неважно, какую книгу ты принесешь с собой, чтобы провести время. Но это не должно быть что-то, чем ты можешь играть».

В один прекрасный день битва была выиграна. Он подошел ко мне в четыре часа и сказал: «Могу я остаться у вас еще на час? Эти отрывки очень интересные». Он принес с собой учебник. Он поступил в девятый класс.

Когда он впервые пришел ко мне, он не умел играть в мяч. Он не научился этому. Он даже не играл с другими детьми. Он просто стоял и смотрел на них. В этом году в сентябре он поступил в девятый класс, поскольку я объяснил ему: «А сейчас, Билл, ты можешь продолжать проходить пятнадцать миль каждое утро, приходя сюда в девять часов. А возвращаясь домой, проходя тоже пятнадцать миль, ты достаточно устаешь, чтобы лечь спать. Мать приготовит тебе хороший ужин и ты будешь достаточно голодным, чтобы его съесть, и достаточно уставшим, чтобы после этого сразу лечь в постель. Ты можешь делать это в сентябре, октябре, ноябре, декабре, что означает День Благодарения, Рождество и каждое воскресенье — в январе, феврале, марте, апреле, мае, июне, июле, августе, сентябре, октябре, ноябре, декабре и так далее — столько лет, сколько ты захочешь. Или же ты можешь записаться в девятый

376

класс и полюбозытствовать, сдашь ли ты все экзамены».

Он записался в девятый класс, сдал экзамены на тройки и четверки и в первом же семестре оказался в теннисной команде школы. Сейчас он учится в выпускном классе средней школы. Однажды в мае у отца возобновились головные боли в тот период, когда количество заказов у него уменьшилось. Его жена позвонила мне и сказала, что у мужа снова болит голова. Я ответил: «Попросите его позвонить мне, когда он придет домой». Он позвонил, и я спросил: «Как далеко от вашего дома находится ваша контора?» Он ответил: «На расстоянии одиннадцати миль». Я сказал: «Убедитесь в том, что вы встаете достаточно рано для того, чтобы пешком дойти до вашей конторы. Свежий воздух вылечит вашу головную боль».

Толстая дочка вышла замуж. В течение первых шести месяцев своей супружеской жизни она убежала от мужа два раза. Однажды она выгнала его за дверь и долго не впускала. Он выломал дверь. Однажды, когда его не было дома, она пришла домой к матери. Мать сказала: «Ты замужем всего шесть месяцев. За это время ты два раза убежала из дома, один раз выгоняла его, один раз он сломал дверь, и в третий раз ты прибежала домой. Этот брак просто нехорош». Она отвела дочь в ее квартиру и заставила собрать все свои вещи. Дочь написала записку, что более никогда не увидит своего мужа. Мать привела дочку ко мне и сказала: «Всем остальным членам семьи вы уже помогли. А как насчет моей дочери?»

Я ответил: «Посидите в соседней комнате. Но дверь не прикрывайте слишком плотно». Я попросил дочь рассказать мне о своем муже. И примерно сорок пять минут я слушал ее рассказ о том, какой чудесный у нее муж, как сильно она его любит и что все их ссоры — это не более, чем мгновенные вспышки гнева, а все остальное — это сахар и мед.

Когда сорок пять минут почти истекли, в кабинет вошла мать и сказала: «Я тут послушала, как моя

377

дочь рассказывала о том, какой чудесный у нее муж». И затем она повернулась к дочери и сказала: «Но ты знаешь, что ты говорила о нем мне. Я считаю, что я была самой большой дурой в мире. Скорее всего я совала нос в чужие дела. Сейчас я заберу тебя домой. И ты больше ни слова не скажешь о своем браке ни отцу, ни мне. И ты не будешь обсуждать свои семейные дела по телефону с отцом мужа. Ты можешь оставаться дома столько времени, сколько захочешь, но свои семейные дела решать будешь самостоятельно. Или ты замужем, или ты разводишься. Мы с отцом не будем мешать тебе ни в одном, ни в другом случае. Мы позволим тебе есть и спать дома, но денег на какие-либо другие дела ты от нас не получишь».

Девушка была настолько глубоко погружена в себя, что не расслышала, как я сказал матери «не очень плотно», когда просил ее закрыть дверь.

Остается еще вопрос директивности, которая отличала мое взаимодействие с ними. Мать спросила меня: «В самом деле, почему я не послала вас подальше, когда вы оскорбляли меня?» Я ответил: «Вы попали в беду и вы знали об этом и знали также, что и я тоже об этом знаю. Вы не могли найти оправдание тому, что находитесь в таком положении. Вы знали, что должны выйти из этого положения. И вы принимали лекарство, не зная, что это за лекарство, поскольку его прописал

врач. Вот почему вы сделали то, что вам было сказано».

Глава 8

Отлучение родителей от детей

Один из утешительных фактов нашей жизни состоит в том, что человеческие проблемы остаются неизменными в течение многих веков, и благодаря этому мы можем испытывать ощущение непрерывности. Но мы способны также и на то, чтобы воспринимать старые проблемы по-новому, и, таким образом, у нас есть возможность меняться. В нашем веке в мире появились новые идеи, и эта книга, а в особенности эта глава, является попыткой рассказать о возможностях решения старых проблем, которые появились благодаря этой новой идее.

Давайте посмотрим, как определял проблему и разрешал ее сто пятьдесят лет назад великий гипнотизер Антуан Месмер и сравним его подход с подходом современного гипнотизера Милтона Эриксона.

Итак, еще в восемнадцатом веке Месмер писал:

Я принял на лечение мисс Парадиз, восемнадцати лет. ... Она получала пенсию по инвалидности, будучи совершенно слепой с четырехлетнего возраста. Это был настоящий амавроз с судорогами глазодвигательных мышц. Кроме того, девушка была жертвой меланхолии, которая сопровождалась нарушением работы селезенки и печени, что приводило к приступам ярости, и поэтому она была убеждена в том, что она сумасшедшая.

Месмер взял эту девушку вместе с другими пациентами к себе на лечение домой, где ему помогали жена и другие сотрудники.

379

Родители мисс Парадиз, наблюдавшие за ее лечением и отметившие улучшение ее зрения, поспешили сообщить об этом и о своей радости по этому поводу своим знакомым. ...Мистер Парадиз... испугался, что он может лишиться пенсии дочери и некоторых других преимуществ, если она выздоровеет. Он начал просить вернуть дочь домой. Девушка, поддерживаемая матерью, не хотела возвращаться домой из боязни, что результаты лечения еще недостаточно устойчивы. Отец продолжал настаивать, и эта ссора произвела такое впечатление на девушку, что у нее наступил припадок и общее ухудшение состояния. Однако на ее зрение это не повлияло, и оно продолжало улучшаться. Когда отец отметил это... он очень настойчиво потребовал выписать дочь домой и заставил жену его поддержать. Девушка сопротивлялась... Мать вырвала дочь из рук представительницы обслуживающего персонала и закричала: «Дрянная девчонка, ты слишком церемонишься с этими людьми!» — и толкнула ее так, что она ударилась головой о стенку.

Впоследствии отец вежливо попросил разрешение взять ему свою дочь, чтобы она пожила в деревне и отдохнула. Месмер рассказывает: «На следующий день я услышал, что ее семья настаивала на том, что девушка по-прежнему слепа и подвержена припадкам. Они вывели ее в общество и заставили притворяться слепой и разыграть припадок».

Следуя пониманию своего времени, Месмер считал проблему принадлежащей исключительно мисс Парадиз. Поскольку единицей наблюдения для него служил человек, Месмер воспринимал семью как нечто вторичное по отношению к проблеме девушки. Родственники были препятствием в лечении и озадачили его тем, что не приветствовали его успех, которого он достиг в лечении их дочери.

380

Если мы продвинемся вперед по времени на сто лет, то обнаружим, что Зигмунд Фрейд воспринимал подобную проблему точно так же:

Много лет назад я принял на аналитическое лечение одну девушку. В течение продолжительного времени она не могла выходить из дома из-за страха, а также не могла оставаться дома одна. После длительных колебаний пациентка призналась, что ее мысли очень сильно занимают знаки любви, которые она случайно заметила между ее матерью и одним богатым другом семьи. Очень тактично или, иначе говоря, хитро она дала матери понять, что она обсуждает в ходе психоанализа. Она связала возможное изменение своего поведения с матерью, настаивая на том, что только мать может защитить ее от страха одиночества. Кроме того, когда она покидала дом, мать должна была держать дверь за ней открытой и этим помогать ей. Раньше мать была очень нервной, но вылечилась несколько лет назад с помощью водолечения, или же, иначе говоря, она познакомилась с мужчиной, отношения с которым ее удовлетворяли. Пылкие требования дочери вызвали у нее подозрительность, и она внезапно поняла, что означал страх дочери. Она заболела

для того, чтобы сделать свою мать узником и украсть у нее свободу, необходимую для того, чтобы поддерживать отношения со своим любовником. И мать приняла безотлагательное решение. Она решила положить конец такому вредному лечению. Девушку отослали в дом для душевнобольных и многие годы демонстрировали как «несчастную жертву психоанализа», и все это время меня преследовали слухи о неудачных результатах лечения. Я хранил молчание, поскольку был связан профессиональной тайной. Через несколько лет я узнал от своего коллеги, который знал эту семью, что интимные отношения между матерью и этим богатым мужчиной продолжают, и об этом знают практически все, включая отца, который,

381

по всей вероятности, лишь делал вид, что об этом не знает. Таким образом, здоровье девушки было принесено в жертву ради сохранения этой тайны.

Подобно Месмеру, Фрейд считал, что проблема принадлежит исключительно девушке, а мать мешает лечению, преследуя свои личные цели, в чем ей, по всей вероятности, помогает отец. Продолжая анализировать в связи с этим случаем влияние на лечение семьи пациента, Фрейд говорил:

В случае вмешательства родственников психоаналитическое лечение подвергается опасности, и надо сказать, что мы совершенно не умеем с ней бороться. Мы вооружены для борьбы с внутренним сопротивлением пациента, считая это сопротивление неизбежным. Но как мы можем защитить себя против сопротивления внешнего? Заставить родственников вести себя определенным образом, давая им какие-либо объяснения, невозможно, как невозможно заставить их держаться подальше от всего этого дела. Им нельзя и довериться, поскольку в этом случае мы рискуем потерять пациента, который совершенно справедливо требует, чтобы человек, которому он доверяет, принимал в разногласиях его сторону. Любой, кто знает кое-что о расприх, раздирающих семью, не удивится, узнав, что аналитик обнаруживает, что самые близкие к пациенту люди заинтересованы, скорее, в том, чтобы он оставался таким, каков он есть, а не в его выздоровлении. Родственники не должны противопоставлять свою агрессию действиям профессионала. Но каким образом можно заставить людей, недоступных вашему влиянию, принять эту позицию? И мы естественным образом приходим к выводу, что социальная атмосфера и степень развития непосредственного окружения пациента значительным образом влияют на результат лечения.

382

Это довольно печальный вывод относительно действенности психоаналитического лечения, если даже мы можем объяснить львиную долю наших неудач подобными внешними факторами! Это признание Фрейда в собственной неспособности взаимодействия с семьями очень любопытно. Далее там же он писал: «За несколько лет до войны, когда приток пациентов из разных стран сделал меня независимым от злой или доброй воли моего родного города, я взял за правило никогда не принимать на лечение пациента, который не был бы независимым от других во всех существующих отношениях. Понятно, что далеко не каждый психоаналитик может позволить себе поставить пациенту такие условия». Такое ограничение существенным образом дискриминирует пациентов, которые связаны с другими людьми посредством какой бы то ни было зависимости.

И Месмер, и Фрейд считали, что они знают, что следует делать с каждым отдельным пациентом, но не знают, что делать с родственниками, несмотря на то, что Фрейд соглашался с тем, что лечение может быть безрезультатным, если психотерапевт не найдет способов успешного взаимодействия с семьей. Оба, и Месмер и Фрейд, имели дело с молодыми девушками, и каждый из них обнаружил, что родители реагировали на лечение отрицательно, прерывая его.

Пытаясь объяснить это загадочное поведение родителей, каждый из них ищет объяснения в соответствии с собственными взглядами. Месмер считал, что родители мисс Парадиз боялись потерять ее пенсию, а также подозревал, что против него плетутся какие-то интриги. Фрейд нашел объяснения в попытках скрыть аморальное сексуальное поведение матери. Столкнувшись с подобной проблемой, другие психотерапевты объяснили бы ситуацию, исходя из некоторых других предпосылок. Но однако в наше время в сотнях случаев обнаруживался факт, что такой тип реакции родителей на успешное лечение молодого пациента с тяжелыми нарушениями

383

психического здоровья распространен чрезвычайно широко. Причины такой реакции в каждом из

случаев не исчерпываются причинами финансового или морального характера. Такой тип реакции обусловлен более общими причинами. Когда ребенок достигает возраста, в котором он может покинуть дом и начать самостоятельную жизнь, «проблема» заключается не в ребенке, а в кризисной стадии развития, которой достигла семья. Взаимодействие с родственниками существенно необходимо для лечения, поскольку в них и заключается проблема. И случай Фрейда, и случай Месмера могли бы быть восприняты современными семейными психотерапевтами как типичные для той стадии развития семьи, когда дети вырастают и начинают покидать дом. В этот период появляются новые проблемы, обостряются старые, и психотерапевт, вмешивающийся в ситуацию, имеет дело не с отдельным человеком, а с целой семейной системой. Проблемы этой фазы могут проявляться в различной форме. До сих пор в нашей книге мы делали упор на проблему молодого человека, который пытается достичь независимости от родителей и начать собственную самостоятельную жизнь. Когда это происходит, родители должны отдаляться от своего ребенка и здесь мы рассмотрим именно эту сторону проблемы. Человек не только единственное существо, приобретающее новых родственников по линии жены или мужа, но и единственное существо, которое должно преодолеть крайне резкий переход от отношения к своим детям как к предмету заботы, до отношения к ним как к равным. Когда дети вырастают и начинают независимую жизнь, в семье должны наступить существенные изменения.

Месмеру и Фрейду не хватало именно идеи о том, что «симптомы» являются подсознательными сделками между людьми, удовлетворяющими многие потребности, в том числе защитные. Выздоровлению юноши или девушки сопротивляются не только родители. Сopro-

384

Милтон Эриксон. Джей Хейли

тивляется и сам пациент, пока психотерапевт не сделает что-либо с его семьей. Чем больше сопротивляется пациент, тем более велика вероятность того, что с его выздоровлением в семье может произойти катастрофа. Если посмотреть на ситуацию с этой точки зрения, то станет ясно, какие способы следует использовать для ее реального разрешения. Психотерапевт может осуществлять вмешательство кризисного типа, собрав всю семью вместе, либо он может взаимодействовать с семьей через мать, отца, ребенка, родственников, или же использовать все способы вмешательства одновременно. Но если он попытается упрочить ситуацию, госпитализируя ребенка или выписывая ему лекарства, то, вероятнее всего, потерпит неудачу. А если он сосредоточит свои усилия на всей семье и на продвижении ребенка к нормальной жизненной ситуации, в которой он будет продолжать связь со всей семьей, то, скорее всего, достигнет успеха. Взаимодействуя с семьей на этой стадии ее развития, Эриксон использовал разнообразные методы. Мы выбрали один из случаев, когда он лечил молодую девушку, чтобы сопоставить его способ вмешательства со способом Месмера и Фрейда. Эриксон описывал эту ситуацию так:

Однажды отец привел ко мне свою дочь, молодую девушку. У нее было острое шизофреническое состояние. Всю первую неделю отец находился при дочери, но мать не приезжала, чтобы забрать ее домой. Затем я увидел мать. Затем я устроил дело таким образом, что дочь осталась, а ее родители уехали обратно на побережье.

Эта молодая женщина страдала от избыточного веса. Бедра у нее были невообразимо толстые. Она была загружена своими переживаниями, смутными фантазиями и плохо осознавала, что вокруг нее происходит. Тактильные ощущения у нее не координировались со зрительными. Она не могла воспринимать зрительно

385

Согласно ее рассказу, мать ненавидела ее с самого детства. Мать всегда пользовалась отсутствием отца, чтобы шлепать ее. Мать все время говорила ей, что она уродливая и у нее нет будущего, а ее отец нехороший и эгоистичный человек. Мать утверждала, что в молодости она была очень красивой, но этот несчастный ребенок совершенно испортил всю ее красоту. Моя проблема состояла в том, чтобы научить девушку осознавать тот факт, что она была хорошенькой и что ей не следует переедать. Я выразил свое любопытство по поводу того, что за прекрасные бедра могут скрываться под этой оберткой из жира. Поговорив с матерью, я узнал, что она не хотела ребенка и, когда она забеременела, это не понравилось ни ей, ни ее мужу. Мать давала понять дочери, насколько нежеланным ребенком она была. Она даже смеялась, когда купала девочку и называла ее при этом жирным и уродливым ребенком. Беседуя с дочерью о матери, я назвал мать жирной неряхой. Я спросил ее, почему бы, черт побери, ее отцу не приструнить эту жирную неряху, которая так пронзительно орет и бьет ребенка, который должен был быть порождением того, что

называется счастливыми сексуальными отношениями. Пока я говорил все это, пациентка напрягалась, и, когда она напряглась в достаточной мере, я отвлек ее внимание, спросив: «Удобно ли лежит ваш локоть на поручне кресла?» Таким образом я запускал поисковое поведение. «Да, конечно, вы не можете найти поручень кресла, вы можете найти его только лишь локтем. Поскольку вы можете найти его локтем, вы можете просто наслаждаться. Локоть может найти поручень кресла, а вы можете найти свой локоть». Таким образом, я продолжал развивать ее способность к тактильным ощущениям.

Чтобы вызвать ее эмоции, я критиковал ее мать, и, когда она в ответ на это достаточно напрягалась, я расслаблял ее, переключая ее внимание. Я не хотел перевозбуждать ее эмоции и поэтому позволял ей раз-

13 М. Эриксон, Дж. Хейли

386

рядить их так, как она этого хотела. Я мог вызвать эмоции, затем отвлечь ее, и, таким образом, эмоции у нее появлялись только там, где мне это было нужно. Затем я снова начинал критиковать ее мать, усиливая ее эмоции, а затем снова отвлекал ее. Я мог сказать, что, если бы ее отец хотел завести любовницу, когда жена отвергала его в сексуальном плане, я посчитал бы этот поступок достойным одобрения. Я вызывал ее эмоции, и она могла связать их с потребностями ее отца, а также с ее правами. Все напряжение ее эмоций сосредоточилось на праве ее отца вступить в сексуальные отношения с любой женщиной, которую он выберет, включая ее мать. В действительности, конечно, ее отец никогда не изменял жене, но мать не раз говорила пациентке, что он делает это постоянно. Возбуждая ее эмоции и упоминая затем права ее отца, я хотел, чтобы внутренне она встала на его защиту и на защиту его прав, таким образом с ним идентифицируясь. С матерью ей было идентифицироваться трудно, разве что в плане избыточного веса и других нехороших вещей. Но ее отец был хорошим человеком, и когда она начала защищать его права, то начала тем самым идентифицироваться со всеми его достоинствами. Вы начинаете защищать мои права и что же происходит? Вы становитесь моим союзником. Вы становитесь частью меня.

При чтении этого описания представляется, что Эриксон сосредотачивается только на дочери, как могли бы это сделать и другие психотерапевты, пренебрегающие семейным контекстом. В той мере, в какой дочь была связана со своими родителями, она не могла достичь самостоятельности, не нарушая жизни своих родителей. В подобных случаях, если состояние пациента или пациентки улучшается, родители обычно прерывают лечение, заболевают или разводятся. И это не вопрос восприятия дочери родителями, а их реальные жизненные реакции на ее выздоровление, которое привело бы к тому, что она перестала бы быть средством общения

387

между ними. Однако Эриксон не просто работает с одной лишь дочерью. Работая с ней, он продолжает взаимодействовать с родителями, помогая им тем самым пережить выздоровление дочери. Он продолжал свое описание так:

Я сказал отцу, чтобы он пока пожил отдельно от жены. Он мог время от времени возвращаться к ней, когда она находилась в хорошем расположении духа, и вступать с ней в сексуальные отношения. Он мог оставаться даже неделю или две, если отношения оставались хорошими. Мать прекрасно играла в гольф и во многих отношениях была прекрасным партнером. Я устроил так, что мать регулярно мне звонила, пока я лечил ее дочь. Она использовала меня как некоторую фигуру отца, который мог разговаривать с ней строго, но объективно. Когда она делала что-то плохое, она звонила мне и рассказывала об этом, а я должен был дать ей розог по телефону. Таким образом, работая с дочерью, я поддерживал контакт с ее родителями.

Я проделал большую работу, чтобы дать девушке понять, что ее завернутое в жир тело прекрасно. Я мог хвалить ее тело, рассказывать, как оно прекрасно, хотя до сих пор оно было сокрыто не только под одеждой, но и под слоем жира. Она не видела красоты своего тела, и я рассказывал ей об этом, потому что это было нечто абстрактное, о чем я мог говорить свободно. Я дал хорошую нарциссическую оценку ее груди, живота, бедер, бугорка Венеры, гладкой, мягкой кожи на внутренней поверхности бедер, скрытой под слоем жира. Я был очень заинтересован, чтобы обнаружить, что за прекрасная девушка скрывается под слоем жира.

Сейчас она замужем, причем счастливо, и летом у нее должен родиться ребенок. Она вышла замуж за приятного молодого человека, и я одобрил ее выбор. Девушка спросила меня: «Должна ли я пригласить на свадьбу мать?» Она боялась, что мать устроит на

388

Милттон Эриксон. Дже.й Хейли

свадьбе истерику с рыданиями. Она может начать поносить жениха и родителей жениха, а также собственного мужа. Но она считала, что должна пригласить мать. Я ответил: «Выложите матери все, как есть. Скажите ей, чтобы она села, заткнулась и слушала вас. Затем с твердой решимостью вы объясните ей, что вы приглашаете ее на свадьбу, но там она должна показать себя хорошей матерью, но хорошей согласно вашему определению, уравновешенной, прилично себя ведущей, вежливой». Девушка действительно выложила матери все как есть, и та пришла в ужас. На свадьбе мать вела себя превосходно.

Совершенно ясно, что подход Эриксона в данном случае состоит в том, чтобы провести семью через эту фазу развития. Вместо того, чтобы сосредоточиться исключительно на девушке и заставить тем самым родителей прервать лечение, когда ей станет лучше, он сосредотачивается также и на ситуации родителей. Вместе с тем он работает над недостатками девушки, устанавливает длительные отношения с отцом и матерью, поддерживая их таким образом, и реорганизует супружеские отношения, заставляя отца выехать из дома, а затем появляться в доме тогда, когда ему захочется. Вместо того чтобы позволить родителям спонтанно разъехаться, когда девушка выздоровеет, что происходит во многих случаях, Эриксон заранее устраивает разъезд, изымает девушку из семьи и устраивает ее брак, а затем снова соединяет родителей уже на новых основаниях.

Эриксон не собирает всю семью на регулярные встречи, как это делают многие другие психотерапевты. Иногда он собирает всю семью вместе, иногда нет. Поначалу семейные психотерапевты пытались воздействовать на семью в целом, проводя совместные встречи для всей семьи, но в остальном оставляя положение прежним. Когда этот подход оказался несостоятельным, многие семейные психотерапевты рекомендовали изы-

389

мать ребенка из семьи, помещая его в нормальные условия жизни, например, в отдельную квартиру или пансион (но не в психиатрическую больницу), пока продолжался курс семейной терапии. Оказалось, что кризис, вызванный необходимостью отрыва юноши или девушки от семьи, невозможно разрешить простыми совместными беседами, если ребенок при этом остается жить дома. Эриксон учил в этих ситуациях выбирать подход, при котором сплоченность семьи не становилась главной целью в данной ситуации. Эриксон отвергал идею о том, что во время семейной психотерапии ребенку следует жить в семье, «чтобы он мог научиться иначе взаимодействовать со своими родителями». Он говорит: «Может ли молодой человек или молодая девушка оставаться жить в такой семье и при этом действительно научиться взаимодействовать со своими родителями по-другому? В течение всей своей жизни он учился тому, как не взаимодействовать с ними продуктивно и успешно. Ведь он приобрел столько тонких навыков и овладел таким огромным количеством способов непродуктивного взаимодействия с ними. Обычно я организую ситуацию так, что молодой человек покидает семью в то время, как я продолжаю работать с родителями».

Иногда Эриксон встречается со всей семьей для того, чтобы изменить способ взаимодействия ребенка и родителей, хотя чаще всего он встречается с ними отдельно и очень редко — вместе. Из примера, в котором Эриксон работал сразу с несколькими членами семьи, решая при этом относительно легкую проблему, видно, как быстро он заставил родителей и молодую девушку взаимодействовать более зрелым образом, уважая при этом друг друга.

Ко мне пришли отец, мать и дочь, и я пригласил их всех вместе зайти в кабинет. Остальные дети в этой семье выросли и жили отдельно. Это была самая млад-

390

Милтон Эриксон, Дж&й Хейли

шая дочь, и она обладала самым бурным темпераментом, какой только можно представить. Родители тоже выражали свои эмоции самым бурным способом, и все трое были совершенно неспособны слушать друг друга.

Когда я увидел все это, я попросил их сесть и говорить по одному. Я добавил, что, когда говорит один человек, у остальных двоих рты должны быть закрыты. Я попросил дать полный отчет о ситуации сначала отца, затем мать и дочь. Сейчас я не помню в точности порядок, в котором я захотел их выслушать, иногда я варьирую этот порядок. Но в данном случае мне было нужно, чтобы дочь высказалась последней.

Итак, каждый из них выразил свои чувства, а остальные двое слушали. Затем я сказал: «Хорошо, дайте мне подумать». Через пару минут я повернулся к дочери и сказал: «А сейчас я даю тебе пять или десять минут, ты можешь понаблюдать за минутной стрелкой на часах. Продумай все, что ты хочешь сказать своим родителям, приятное, неприятное и нейтральное и продумай также, в каком порядке ты будешь все это говорить. Выскажись откровенно, прямо и честно. Я также буду наблюдать за часами. Это займет у тебя около десяти минут. Я считаю, что для размышления тебе будет достаточно этого времени. Тогда ты будешь знать, как ты используешь последующие десять минут».

Предполагалось, что я заставил ее подумать, что она хочет сказать, но в действительности я менял ситуацию. Фактически я сказал: «Когда истекнут десять минут, ты будешь знать, что ты будешь делать в последующие десять минут». И девушка изменилась именно таким образом.

По истечении десяти минут она сказала: «Я уже сказала все, что хотела им сказать, а они даже не слушали меня. Но они знают, что я это сказала, и я тоже знаю об этом. Нет смысла все это повторять». Я сказал девушке: «Не возражаете ли вы против того, чтобы выйти и подождать в другой комнате?» Она вышла, а я обратился к родителям: «Совпадает ли с

391

вашим мнением то, что сказала ваша дочь? Она сказала, что уже высказала все, что имела сказать, вы ее не слушали и потому нет смысла это повторять». Затем я добавил: «А сейчас оставайтесь спокойными и продумайте это. Когда истекнут пять минут, вы будете знать, как вести себя в течение последующих пяти минут». Девушке я дал десять минут, а родителям только пять, как бы соглашаясь с ними, что они уже взрослые.

После того как пять минут истекли, они в сущности сказали: «Если только как следует подумать, каких мы тут глупостей наговорили и какие эмоции проявили, то станет ясно, что ни один из нас не уважает остальных. Никто из нас в этом кабинете не проявил никакого уважения друг к другу. Вы оказались единственным человеком, проявившим уважение». Я ответил: «Должны ли мы сообщать ваше мнение дочери?» Они сказали, что она это знает так же, как это знают они.

Я позвал дочь и сказал: «Твои родители считают, что сейчас вам всем стоит пойти домой. Они сказали, что знают теперь, что им следует делать, а ты знаешь, что следует делать тебе. Они считают тебя такой же умной, как и они сами». Я встречался с этой семьей единственный раз. Но из других источников я знал, что с тех пор у девушки было все в порядке.

Излишняя забота и чрезмерная опека родителей обычно мешают ребенку достичь независимости и начать взаимодействовать с ними, как с равными. Наиболее разрушительными родителями являются не те, кто плохо относится к ребенку, а те, кто относится к нему слишком снисходительно и опекающе, — в таких условиях ребенку очень трудно стать независимым. Чем более благожелательны родители и чем больше они помогают ребенку на этой стадии жизненного цикла семьи, тем более трудной становится психотерапевтическая задача отлучения детей и родителей друг от друга. Следую-

392

Милтон Эриксон, Джей Лейли

щий неудачный случай вмешательства иллюстрирует типичную проблему.

Мне позвонил один врач и попросил, чтобы я посмотрел его сына, который учился в старших классах и с которым родители перестали справляться. Они купили ему машину, стереоустановку, цветной телевизор, давали ему большие суммы денег на карманные расходы, но мальчик становился все более требовательным, эгоистичным и деструктивным по отношению ко всей семье.

Я пообещал встретиться с мальчиком хотя бы раз в присутствии родителей. Они привели его ко мне. Я попросил его сесть, заткнуться и услышать от родителей все самое худшее, что они могли о нем сказать. Они неохотно рассказали мне о его плохом поведении. Пока они говорили, лицо мальчика выражало полнейшее удовлетворение. Я спросил его: «Были ли они честны и точны, рассказывая все это?»

Мальчик ответил: «Да нет, черт побери, они пропустили массу вещей, потому что им было стыдно об этом рассказывать. Я разорвал панталоны матери, выкрикивал все непечатные слова, которые только могли прийти мне в голову, и я пописал в кастрюлю с ужином. И знаете, что в ответ на это делает мой старик? Он дает мне пять или десять долларов, а мать плачет». Я ответил: «Видишь ли, твои родители хотят, чтобы я взял тебя на лечение. Я не твой отец и не твоя мать. И я не могу справиться с тобой в физическом отношении. Но ты сможешь обнаружить, что мой мозг работает

гораздо лучше и быстрее, чем твой. А сейчас, если ты хочешь быть моим пациентом, ты должен будешь принять некоторые условия. Я совершенно не собираюсь относиться к тебе по-доброму, как это делают твои отец и мать. Они хотят уехать в отпуск. Они уедут на две недели, а ты останешься и будешь моим пациентом. Ты будешь жить в хорошем отеле, недалеко отсюда. Ты будешь платить за жилье.

393

145 долларов в месяц и заказывать там любую еду, которую ты захочешь. Но каждый день ты будешь приходить ко мне на час, на два. И посмотрим, сможешь ли ты вынести некоторые вещи, которые я тебе скажу спокойно и объективно. Я не считаю, что тебе что-либо из этих вещей понравится. А сейчас я хочу знать, сможешь ли ты вытерпеть со мной две недели, пока твои родители будут в отпуске?»

Он ответил: «Я могу попытаться. С жильем и с едой понятно, а как быть с остальными деньгами?»

Я ответил: «По этому вопросу мы примем разумное решение. Я скажу тебе, сколько денег ты сможешь тратить и ты эти деньги получишь. Отцу это не понравится; возможно, и тебе это не понравится. Но ты будешь получать 25 долларов в неделю, ни центом больше, и никаких кредитов и долгов при этом ты иметь не будешь».

На это он сказал: «Забавно посмотреть, что вы попытаетесь сделать». Обратившись к родителям, я сказал: «Он согласен. А сейчас уезжайте в отпуск, а когда приедете, заходите, чтобы посмотреть, как у него идут дела». И они уехали.

В первые дни мальчик много читал и читал хорошие книги. Мы беседовали об этих книгах и о том, что вообще ему надо от жизни. Он, конечно, мог бы развлекаться, делая своих родителей несчастными, но в этом случае что бы он стал делать тогда, когда они умрут? К чему стоило бы ему приготовиться? Сколько денег оставит ему отец, если вообще оставит?

Через несколько дней он сказал: «Знаете, платить за одну комнату с одной кроватью столько денег довольно бессмысленно. Я хочу поискать квартиру, да и работу». Он нашел квартиру и снял ее вместе с двумя молодыми парнями. Обоим было около двадцати лет, и они работали очень много, зарабатывая деньги для того, чтобы поступить в колледж. Они не употребляли алкоголя, наркотиков. Он стал жить вместе с ними, стал искать работу и нашел ее.

394

За три дня до возвращения родителей он сказал мне: «Черт бы побрал все это. После того вреда, который я причинил родителям, я еще должен кем-то становиться. Я не собираюсь больше с ними встречаться».

В течение двух последних дней мне не удавалось заполучить мальчика к себе, но под принуждением он все-таки явился. Затем мне удалось сделать так, что он пришел ко мне через день после того, как его родители вернулись из отпуска. Родители вошли в кабинет, и я сказал ему: «А сейчас поздоровайся как следует со своими родителями». Он произнес непечатное слово. Я ответил: «Сними свои ботинки и носки и пройди в соседнюю комнату, сядь на пол и продумай все это».

Затем я спокойно сказал родителям: «Вы воспитывали этого мальчика так, что такое его поведение возникло с необходимостью». Я рассказал обо всем, что мальчик делал все это время, назвал книги, которые он прочитал, рассказал, что он нашел работу и пока удерживается на ней. Затем он осознал, что родители скоро возвращаются, и он снова столкнется с этой старой глупейшей ситуацией. Он отреагировал протестом, и я должен был насильно тащить его к себе. И теперь я отказываюсь от него, как от пациента.

Родители пытались доказать мне, что в душе он очень хороший мальчик. Возможно, они были с ним слишком щедры и слишком много прощали ему. Я ответил: «Но я не могу сейчас с ним справиться. И я собираюсь дать вам понять, используя для этого самый наихудший способ, как глупо вы вели себя с ним».

Затем я сказал мальчику, который сидел на полу без носков и ботинок: «Сейчас ты пойдешь домой вместе со своими родителями. А сейчас пойдешь сюда, возьми свои носки и ботинки, сядь на свой стул и обуйся». Мальчик сидел, слушая с вызывающим видом.

В комнате наступило абсолютное молчание. Я ждал и ждал, ждал и ждал. Наконец, отец встал, взял носки

395

с ботинками и дал их мальчику. Жена воскликнула: «О, нет, не так!» Когда ее спросили, что она имела в виду, она ответила: «Не важно что, но ты всегда уступаешь, ты всегда сдаешься». Я сказал мальчику: «Ну, и что ты хотел бы делать сейчас? Я не хочу отвечать за ловкого хулигана, который намеренно делает пакости. Если ты хочешь сотрудничать, я буду сотрудничать с тобой. Или же ты можешь вернуться домой со своими родителями и подумать о той пустоте, которая ждет тебя в будущем. Я считаю, что тебя ждет колония для мальчиков, а затем тюрьма или психиатрическая больница, и все это не за горами».

Он ответил: «Я пойду домой вместе с родителями и стану более независимым. Я не буду трогать машину родителей, я буду ходить пешком. Я устроюсь на работу и продам некоторые из своих вещей, чтобы у меня были свои собственные деньги».

Я ответил: «Отлично, а теперь вернись в мотель и собери свои вещи. А я поговорю с твоими родителями». После того как он ушел, я сказал: «Вы, конечно, слышали, что пообещал ваш сын». Отец ответил: «Я считаю, что это прекрасно». Мать же спросила: «Вы уверены, что он говорил всерьез?» Я ответил им: «Он со всей серьезностью пообещал вам преподнести весь мир на тарелочке с голубой каемочкой, и он еще многократно будет повторять эти обещания, используя для этого самые пылкие слова. Но ни одного своего обещания он не выполнит. Он дружит с наркоманами и ворами и скоро может оказаться среди них». Мать сказала: «Я не думаю, что все закончится так плохо. Он сдержит свое слово».

Мальчик не сдержал ни одного из своих обещаний. Он вел себя все хуже и хуже, в конце концов родители были вынуждены поместить его в государственную психиатрическую больницу. Мальчик позвонил мне из больницы и спросил, не смогу ли я принять его на лечение. Я ответил, что я готов, но он должен для

396

этого настроить себя так же серьезно, как настроен я. Он рассказал мне, что после того, как он провел несколько недель в этом паршивом месте с этими паршивыми людьми, питаясь этой паршивой едой, он действительно подготовился к психотерапии.

Его родители пришли ко мне, чтобы сказать, что они погубили своего сына. Я заметил, что у них есть еще двое детей и спросил, не собираются ли они относиться к ним также снисходительно, как относились к старшему сыну. Они ответили, что не собираются.

Через некоторое время отец позвонил мне, чтобы поблагодарить за то, что я сделал для них и пытался сделать для их сына. Он сказал, что они собираются воспитывать оставшихся детей правильно. Отец посылал ко мне других пациентов.

Через несколько недель мне позвонил сам мальчик и сказал, что через несколько дней он выписывается из больницы, и спросил, не приму ли я его на лечение. Я ответил утвердительно и назначил встречу. Он удовлетворился уже тем, что дал мне надежду еще раз его увидеть, и я никогда более не встречался с ним.

С моей точки зрения мальчик был безнадежен, но относительно родителей я сохранял надежду. Если они остались последовательными, принеся в жертву старшего сына, то это вынудило бы их остальных своих детей воспитывать правильно. От людей, знающих эту семью, я узнал, что так оно и произошло. В данном случае Эриксон сосредоточил почти все свое внимание на мальчике. И, соответственно, с родителями работал гораздо меньше, чем обычно. Он попытался прямо и непосредственно вовлечь мальчика в продуктивную жизнь, но это ему не удалось. Если в других случаях Эриксон мог воздействовать на мальчика посредством одного из родителей, то в этом случае он этого не сделал. Какую бы функцию в семейных и супружеских отношениях ни выполняло поведение мальчика, она, эта функция, не была учтена, и Эриксон, таким образом, оказался в той же ситуации,

397

что Фрейд и Месмер, воспринимая семью скорее как помеху лечению, нежели как проблему, которую следует разрешить.

Особенность этого случая заключалась еще и в запутанности отношений мальчика с отцом. Если в семье имеется ребенок с нарушенным поведением, то обычно оказывается, что один из родителей излишне вовлечен в проблемы ребенка и относится к нему слишком снисходительно. Другой родитель остается на периферии. В процессе лечения второй родитель меняет свою периферическую позицию на более центральную, для того чтобы ослабить интенсивность взаимодействия первого родителя и ребенка. В большинстве случаев излишне опекающей и

чрезмерно вовлеченной в проблемы ребенка является мать, а отец занимает периферическую позицию. В этом случае чрезмерно вовлеченным оказался отец. Можно сказать, что излишнее участие отца сопровождалось защитой ребенком отца, что выразилось в отказе мальчика покинуть отца. Однако Эрик-сон не поставил проблему таким образом.

Эриксон часто работал непосредственно с ребенком, успешно извлекая его из семьи. Иногда он при этом заставлял молодого человека посмотреть на своих родителей критически и самостоятельно подумать над тем, какое направление в жизни ему хотелось бы избрать. При этом родители отнюдь не должны были игнорироваться, но рассматривались как нечто периферическое по отношению к интересам молодого человека. Этот подход иллюстрирует следующий пример:

Молодую девушку из семьи, живущей в Новой Англии, привезли ко мне в Феникс на консультацию. Девушка попала в автомобильную катастрофу. Вместе с ней был ее друг. Ей были нанесены минимальные повреждения, но после этого случая четыре семьи, в том числе семья девушки, начали преследовать друг друга в судебном порядке. Девушка также перенесла

395

две хирургические операции, в которых я не видел необходимости, о чем ей и сказал. Кроме того, в течение нескольких месяцев она беседовала с психиатром о своем детстве, в чем тоже, по моему мнению, не было никакой необходимости. Этот психиатр и направил ее ко мне, поскольку не считал, что лечение идет успешно, а также потому, что она страдала от болей, не имеющих органических причин. Эту боль он не сумел устранить даже посредством гипноза.

Она зашла в мой кабинет удрученная и угнетенная, с левой рукой на перевязи, и было очевидно, что рука эта искалечена на всю жизнь. Она вела образ жизни инвалида, считая поэтому, что она никак не может покинуть своих родителей, однако при всем этом она была совершенно психически нормальной.

Я проводил с ней психотерапию в форме светских бесед. Мне удалось заставить ее критически проанализировать поведение своих родителей, младшей сестры, знания, полученные в дорогой частной школе, которую она посещала перед тем, как поступить в колледж. До этого момента она никогда не думала о своей жизни критически. Не думала она также и о том, что бы она хотела сделать со своей жизнью. Я заметил, что автокатастрофа принесла ей несколько ушибов и пару ненужных операций, но в самом деле, чего бы ей действительно хотелось? Помнить прошлое или подумать о предстоящих пятидесяти годах и о том, что она хотела бы сделать с ними. Я сказал ей, что будущее должно обеспечить ей многие вещи, отсутствие ссор с родителями и судебных дел. Ей следовало бы подумать о том, чем бы в жизни она могла наслаждаться. Она начала говорить о браке и отметила, что ее сестра вышла замуж за молодого человека без согласия ее родителей, а сейчас она ждет ребенка. Она отметила затем, что родители ее на это согласны. Тогда я спросил ее, почему мать и отец должны соглашаться или не соглашаться с тем, что их дочь растет, выходит замуж и рождает детей.

399

В конце одной из наших бесед, а это было на Пасху, я спросил у нее, не слышала ли она когда-нибудь о том, что уроженцы Новой Англии обожают плавать зимой. Я порекомендовал ей, чтобы она пошла в бассейн поплавать, как только вернется в мотель.

На следующий день ко мне пришла мать девушки и сказала: «Не знаю, что вы сделали с моей дочерью. Она плавает, ныряет и очень довольна собой. Эта не та девушка, которую я воспитывала». В этом я с матерью согласен.

После девятнадцати часов лечения, причем некоторые встречи были двухчасовыми, мать вместе с девушкой вернулась домой. Перед отъездом я сказал матери, чтобы она сказала своему мужу прекратить всю эту чепуху о судебном преследовании по поводу автокатастрофы. Судебное дело должно быть отозвано или прекращено.

Девушка вернулась в колледж. Она написала мне письмо, где просила принять на лечение остальных членов семьи. Я ответил, что, если они обладают такой же широтой ума, как и их дочь, то мне будет очень приятно.

Впоследствии я шесть раз встречался с матерью по поводу второй дочери, на чей брак она только что согласилась. Я спросил ее, достаточно ли плохо она себя вела в этой ситуации, чтобы возратить себе все, что она потеряла. И она согласилась, что вполне достаточно. Затем я попросил ее написать список всех глупых поступков, которые она совершила в своей жизни. Она сделала это и мы посмеялись над этими поступками, в особенности над теми случаями, когда она

должна была наслаждаться собой, но не делала этого. Затем она поехала навестить свою замужнюю дочь и визит прошел прекрасно.

Этот случай иллюстрирует взгляд Эриксона на то, каким образом родители должны позволить своим детям самим управлять своей собственной жизнью, а так-
400

Милтон Эриксон, Джей Хейлы

же его подход к проблеме в том случае, когда социальная ситуация делает наличие проблемы необходимым. Девушка позволила, чтобы родители использовали ее как средство борьбы между собой и с другими родителями, вплоть до присвоения себе образа жизни инвалида, вместо того чтобы критически посмотреть на ситуацию и начать самостоятельную жизнь. Психотерапия была направлена на поощрение желания девушки жить так, как ей захочется, а также на ослабление вовлеченности родителей в ее проблемы.

В других случаях Эриксон мог взаимодействовать исключительно с родителями. Вот пример ситуации, где родители опять были чрезмерно опекающими и излишне снисходительными, но действия Эриксона были совершенно другими. Он рассказывает:

Ко мне пришла очень встревоженная молодая девушка. Она была обеспокоена поведением своих собственнически настроенных, назойливо заботливых родителей. Когда девушка училась в колледже, мать стирала и шила за нее, а также следила за тем, как она вела себя во время выходных. Но более всего девушку расстраивал тот факт, что в качестве подарка дочери к окончанию средней школы они сделали пристройку к дому, предполагая, что, выйдя замуж, она будет жить там. Девушка сказала, что не знает, что делать, поскольку, выйдя замуж, она совершенно не хотела жить с родителями. Ведь они были так добры к ней и истратили на эту пристройку уйму денег. Девушка чувствовала, что попала в ловушку, и считала, что не сможет никогда достичь независимости от родителей, даже если выйдет замуж.

Эту проблему можно рассмотреть с разных точек зрения и в соответствии с ними выбрать различные способы вмешательства. Психотерапевт мог бы помочь девушке взбунтоваться против родителей, следствием

401

чего мог бы быть раскол семьи. Пристройка к дому тогда символизировала бы тогда вражду между родителями и ребенком. Или же можно было посоветовать родителям, чтобы они не относились к дочери как к беспомощному придатку без всяких прав и привилегий и не определяли всецело ее будущую жизнь. Вследствие этих советов они могли освободить или не освободить девушку, но пристройка осталась бы тогда символом того, что они плохие родители. Эриксон вмешался в ситуацию через родителей, но особенным образом. Прежде всего он посоветовал девушке соглашаться со всем происходящим и предоставить родителям девушки ему, и это типично для него — принимать на себя ответственность за решение проблемы.

Я встретился с родителями и мы весьма приятно побеседовали. Я поздравил их с тем, что они так тщательно заботятся о благополучии дочери. Они заботятся о будущем дочери, предвидя его, и я начал рассказывать об этом будущем, о том, как она влюбится, обручится, выйдет замуж, забеременеет, родит ребенка. При этом я подчеркивал, с какой готовностью они принимают на себя все последствия этих событий, что вообще-то совершенно не характерно для родителей взрослых детей. Большинство родителей, когда их дочь повзрослеет, чувствуют, что дело сделано, но мои собеседники, напротив, с нетерпением ждут, когда можно будет продолжить свои труды. Если дочь будет жить тут же рядом с ними в пристройке, они смогут ждать с нетерпением того момента, когда можно будет помогать ей заботиться о ребенке. В любое время они могут оставаться с ребенком, в то время как другие родители взрослых детей не очень-то любят это делать. Ребенок будет плакать по ночам, но конечно же они предусмотрели звукоизоляцию в стенах? Оказалось, что нет, не предусмотрели. И я смог поздравить их с тем, что они готовы еще раз пережить все те ситуации, которые связаны с присутствием в доме

402

Милтон Эриксон, Джей Хейлы

малыша. Они пережили это, когда их дочь была еще маленькой, а теперь готовы пережить еще раз. Затем мы начали беседовать о том, как их будущий внук будет учиться ходить, и, конечно, если он будет жить здесь, в пристройке, он будет все время бродить по всему дому. Мы вспомнили, что это значит для дома — ребенок, начинающий ходить. Его можно неожиданно обнаружить повсюду, и все быющиеся вещи надо поднимать куда-то наверх, и, вообще, все в доме надо переустраивать. Другие бабушки и дедушки обычно не хотят жертвовать в такой мере своим

образом жизни. Чтобы все сделать как следует, они должны будут, в соответствии с собственной перспективой превращения в бабушку и дедушку, предусмотреть все необходимое для внука. Если вам удастся заставить их подумать о том, что они станут бабушкой и дедушкой, муж может задать себе вопрос: «Что за бабушка выйдет из нее?» Жена начинает задавать себе тот же самый вопрос относительно мужа. Прибавление семейства у них еще впереди, и вы можете заставить их принять идею о том, что они должны измениться и посмотреть друг на друга критически. Чтобы начать соперничать и конфликтовать на уровне бабушки и дедушки, они должны заставить сыночка жениться и завести ребенка. Тогда мать может заставить своего мужа увидеть свои недостатки как дедушки, в то время как он получит возможность упрекать ее в том, что она недостаточно хорошая бабушка. В предвкушении этой борьбы они могут провести несколько лет, в то время как их дети оторвутся от семьи и начнут самостоятельную жизнь. Поскольку Эриксон не считал, что люди могут изменить свое поведение, если сказать им, что они ведут себя недолжным образом, он обычно не давал родителям советов, указывая, как им следует себя вести, а организовывал ситуации так, что они начинали вести себя по-другому. Иногда он добивался этого, подменяя

403

предмет спора. Гипнотизируя клиента, он говорил: «Вы хотите войти в транс сейчас или позже?», представляя таким образом в качестве предмета спора момент вхождения клиента в транс, а не сам факт его вхождения. То же самое происходит и с родителями. Раньше они спорили о том, хорошие ли они родители, а теперь они будут спорить о том, хорошие ли они бабушка и дедушка. В следующем примере Эриксон работал с матерью, решая с ней проблему, как стать хорошей бабушкой.

В этой семье было трое сыновей: двадцати четырех, девятнадцати и семнадцати лет. Нужно было решить проблему отъезда из дома старшего и среднего сыновей, а также и младшего сына, который, продолжая ходить в школу, должен был жить со старшим братом. Муж и жена в этой семье соперничали между собой очень разрушительно. Всю ситуацию определяла жена. Ее муж был художником, который считал, что за него все решает жена вплоть до вопроса о том, в какой области искусства ему работать.

Когда мне удалось организовать отъезд сыновей из дома, отец начал беспокоиться о жене. Я сосредоточил свое внимание на ней, отметив, что сейчас она переживает один из наиболее важных периодов своей жизни: она превращается из хорошей жены и матери, какой она была в прошлом, в хорошую бабушку, каковой она станет в будущем. Я подчеркнул, что сейчас она занимает положение ожидания момента, когда она станет бабушкой. Что сейчас она не жена или мать, а человек, готовящий себя к тому дню, когда ее сыновья женятся и заведут детей. И она начала вырабатывать в себе эту выжидательную позицию, стараясь сделать это как можно лучше, поскольку она была женщиной, любящей делать все только хорошо. Несмотря на туманное определение, эта позиция была весьма реальной. Она стала гораздо меньше опекать своих сыновей, поскольку положение матери осталось

404

у нее в прошлом, и меньше соперничать с мужем, поскольку ей надо было сохранять себя для выполнения в будущем роли бабушки.

Если связь матери с ребенком слишком тесна и интенсивна, и поэтому мать не может его освободить, Эриксон отнюдь не считает, что ситуацию можно изменить с помощью рационального объяснения. Разрешая эту проблему, Эриксон пользуется различными способами, но если он взаимодействует непосредственно с матерью, а не со всей семьей, то стиль его вмешательства при этом весьма характерен. Однажды он работал с матерью, которая не хотела отпускать от себя дочь, но не осознавала этого. Мать считала дочь обременительным грузом, но вместе с тем постоянно привязывала ее к себе. Когда девушка сделала реальный шаг к независимости, поступив в колледж в возрасте восемнадцати лет, мать тоже решила поступить в колледж, чтобы учиться вместе с ней, и дочь приветствовала это. Затем у дочери случился шизофренический эпизод, и ее положили в больницу. По истечении многих лет, в течение которых девушка находилась то дома, то в больнице, мать обнаружила, что не может жить ни с дочерью, ни без нее, но не осознавала себя неспособной отделить себя от дочери несмотря на то, что множество психиатров говорили ей об этом. Комментируя этот вопрос, Эриксон сказал, что он никогда бы не стал заставлять мать осознать, что ей трудно отпустить от себя дочь. Он предлагал

другие варианты.

Одна из процедур, которые я использую для того, чтобы расшатать установки собственнически настроенной матери, заключается в сосредоточении внимания матери на процессе роста и развития дочери. Я говорю матери: «Вы хотите, чтобы ваша дочь выросла зрелым и независимым существом. Вы совершенно правы в том, что этого хотите. Но сейчас вы мне должны помочь понять, где и как нарушилось развитие дочери, и в результате чего она сейчас не хочет покинуть вас

405

и стать самостоятельной. Скажите, пожалуйста, когда ваша дочь начала превращаться из маленькой девочки в подростка, на какой признак своего физического развития она прежде всего обратила ваше внимание? Изменилась ли ее осанка с развитием груди? Обратила ли она ваше внимание на свой таз? Могла ли она, принимая ванну, попросить вас принести полотенце, чтобы вы могли увидеть, что у нее начали расти волосы на лобке? Как она относилась к губной помаде? Хотела ли она узнать у вас, как лучше подчеркнуть контур своих губ?

Таким образом, я поочередно концентрирую внимание матери на всех признаках подросткового развития дочери, все время подчеркивая, что дочь отличается от нее. Таким образом, у матери появляется ощущение, что она не принадлежит к поколению дочери и не является ее соученицей. Сосредоточиваясь на развитии дочери, мать начинает осознавать себя как взрослую, зрелую женщину. И у нее появляется мысль о том, что растущие у ее дочери груди и волосы на лобке могут иметь значение для другого мужчины, а отнюдь не для ее отца.

Когда дочь становится подростком, собственнически настроенная мать сильно переживает. Я не стал бы помогать матери осознавать, что ей трудно отпустить от себя дочь, когда она становится старше. Я обратил бы внимание матери на то, что сначала дочь становится привлекательной для пятнадцатилетнего мальчика, затем для шестнадцатилетнего и т.д., и, наконец, для восемнадцатилетнего парня. Таким образом, дочь определяется как существо, в сущности не привлекательное для зрелых мужчин, которых привлекает как раз мать. Дочь привлекательна для молодых мальчиков. Таким образом подчеркивается превосходство матери в зрелости, и таким образом мать начинает отделять себя от дочери. Ей приходится признать, что, если дочь, вполне возможно, является рыбой, то она сама является птицей. А если ты птица, то зачем тебе нужна рыба?

406

Милтон Эриксон, Джгъ1 Хейли

Если я работаю с матерью, собственнически настроенной по отношению к сыну, то иногда я помогаю сыну покинуть семью. Когда мать обнаруживает, что это произошло, то я мешаю предпринять ей что-либо по этому поводу. Она действительно хочет вернуть своего сына обратно. Я фрустрирую ее, продолжая встречаться с ней, но прямо и абсолютно отказываясь обсуждать жизненную ситуацию сына. И она никак не может вернуть сыночка домой, пока сначала не обсудит это со мной и не заставит меня признать мою ошибку.

В действительности, сын начинает отделяться от матери где-то в тринадцать-четырнадцать лет. До этого момента он был деточкой, человеческим существом неопределенного пола, но, становясь подростком, он становился мужчиной, предназначенным для какой-либо другой женщины.

Следующий пример иллюстрирует еще один способ, с помощью которого Эриксон способствовал тому, чтобы мать освободила своего ребенка.

Иногда можно обнаружить, что ребенок достиг возраста, в котором он мог бы покинуть дом, но он не может этого сделать. Он не может покинуть своих родителей, но не может также оставаться вместе с ними. Когда он делает движение по направлению к ним, они отталкивают его, а когда он делает движение, чтобы уйти, они притягивают его к себе. В таких случаях я дезориентирую родителей таким образом, что, когда он пытается уйти, они подталкивают его.

Работая с одной семьей, я пытался сделать так, чтобы сын покинул родительский дом и жил со своим старшим братом. С собственнически настроенной матерью я говорил особым образом. Когда она говорила: «Но вы не понимаете», я тут же замечал, что, пока ее сын живет с ней, у нее будет возможность понимать его. Я проделывал это снова и снова: когда она говорила, что я ее не понимаю, я каким-либо образом упо-

407

минал ее сына, живущего вместе с ней. Когда же она утверждала, что я понимаю ее в каком-либо

отношении, я говорил: «Это мысль — чтобы ваш сын жил со своим старшим братом. Мне это никогда не приходило в голову». Таким образом, когда я понимал ее, то тут же упоминал сына, покидающего дом. В конце концов мать сама стала настаивать на том, чтобы сын переехал жить к своему старшему брату. Она была очень рада, что додумалась до всего этого.

Взрослого ребенка удерживает в семье не только привязанность матери и отца, но и функция, которую он выполняет в их супружеских отношениях. Поэтому, когда ребенок начинает самостоятельную жизнь, отношения родителей должны измениться. Родители обычно считают, что проблема ребенка не имеет никакого отношения ни к ним, ни к их отношениям. «Мы были бы так счастливы, если бы Сэм не болел». Часто встречается и случай, когда ребенок предстает единственным яблоком раздора в семье, так же, как и единственным источником их фрустрации. Выступая в этом плане единым фронтом, родители оправдывают болезнь ребенка все свои трудности и неудачи. Эриксон часто перемещал предмет спора в область супружеских отношений. При этом он мог разрушать мнимую сплоченность родителей.

Когда к вам приходит супружеская пара с очевидно проблемными отношениями между собой, но предъявляют они исключительно проблему ребенка, вам приходится иметь дело с объединенными против вас силами мужа и жены. Вам следует разъединить их и сделать так, чтобы они этого не заметили. Я, например, говорю жене, в то время как муж самодовольно улыбается: «Знаете, когда вы мне все это объясняете, упрощайте, пожалуйста, все до предела. Ведь будучи мужчиной, я не могу до конца понять все тонкости, о которых вы тут говорите». Как реагирует на это женщина?

Она

408

Милтон Эриксон. Лжея Хейли

сразу же оказывается по другую сторону баррикады. Она отделяет себя от мужа и от меня, ощущая себя женщиной и противопоставляя себя нам, бедным, несчастным мужчинам. Мужу приходится признать, что я умный мужчина, и при этом понимаю мужчин и нахожусь на их стороне. Он тоже делает шаг в сторону от жены и присоединяется ко мне. Таким образом мне удается расколоть этот единый фронт.

Завоевав признание жены, я в определенный момент переопределяю себя, и теперь я больше не являюсь бедным, глупым мужчиной. Я превращаюсь в заинтересованное третье лицо, не вовлеченное в их борьбу. Таким образом, оказывается, что я нахожусь по обе стороны баррикады. Я на его стороне, но так же и на ее стороне. Будучи объективным, но заинтересованным третьим лицом, я действительно способен понять позицию женщины. Это дает возможность женщине понимать меня и так и эдак. Если она захочет воспринять меня как глупого мужчину, она должна будет компенсировать это, наделяя меня интеллектом. Ведь она не собирается тратить свое время на общение с совершенно глупым мужчиной. Она пришла ко мне, потому что я умный и объективный человек. Моя глупость дает ей возможность отвергнуть то, что я ей говорю, но в результате она оказывается обязанной принять это.

Когда ситуация в семье ухудшается до предела, один из членов семьи часто оказывается в психиатрической больнице. Иногда это является временной мерой. Но часто краткая госпитализация сменяется более длительной, госпитализации повторяются, пока человек не становится постоянным обитателем психиатрической больницы, сделав карьеру хронического психика. Подобно большинству психиатров, Эриксон получал свою профессиональную подготовку в психиатрической клинике. Но в отличие от большинства психиатров, он изобрел эффективные способы лечения хронически больных. Работая в государственной

409

больнице, а также будучи заведующим лабораторией психиатрических исследований и подготовки персонала в больнице штата Уэйн, Эриксон ввел в практику множество способов лечения «психически больных». Иногда он ставил цель повысить продуктивность пациента внутри больницы, в других же случаях он старался вернуть пациента в общество.

Очень часто в психиатрических больницах между персоналом и пациентами идет борьба за власть, которая может закончиться либо унижением пациента, либо его саморазрушением как личности. Эриксон обычно вовлекался в эту борьбу, но использовал ее таким образом, что пациент был вынужден становиться более продуктивным. Сам Эриксон говорил об этом так: «Вы всегда берете на себя ответственность за некоторое совместное предприятие, соглашаясь с тем, чего хочет ваш партнер». Прежде чем изложить следующий случай, где Эриксон боролся за жизнь пациента и выиграл эту борьбу, целесообразно будет привести одно из его замечаний о вредном последствии

благотворительности. Однажды Эриксон сказал:

Психиатры и врачи вообще часто считают себя вполне компетентными, решая вопрос о том, что для пациента лучше. Я вспоминаю одного миллионера из Лос-Анджелеса, который как-то сказал мне: «Я долго ждал встречи с вами, чтобы пригласить вас на ужин. Вы сможете выбрать любую еду, какую только пожелаете. В вашем распоряжении будет все, что только доступно в этом поднебесном мире». Когда мы пришли в ресторан и нам подали меню, я увидел, что у них в том числе в меню значилась солонина с капустой. Это блюдо стоило мне всего один доллар шестьдесят пять центов, и я заказал его. Миллионер был шокирован и сказал: «Вы этого не хотите». Он сказал официанту, чтобы тот отменил заказ и принес два двенадцатидолларовых бифштекса. Когда он принес их, я сказал: «Это для джентльмена, он заказал эти бифштексы. А сейчас

410

принесите мне, пожалуйста, мою солонину и капусту». Этот парень откинулся в кресле и сказал: «Еще никто в жизни не ставил меня на место таким вот образом». Я ответил: «Но вы ведь сказали мне, что я могу заказать то, что я действительно люблю, а я люблю солонину с капустой. Я предполагаю, что я буду есть ее с большим удовольствием, чем вы свои два бифштекса».

Таким образом, Эриксон всегда заботился о том, чтобы человек выбирал в своей жизни собственный путь и свою любимую еду. Это может быть продемонстрировано на следующем примере, в котором описаны также возможные способы взаимодействия с человеком, который решил разрушить себя с помощью отказа от еды.

Молодой человек, назовем его Герберт, находился в остром депрессивном состоянии, по поводу чего и был госпитализирован. Когда он был здоровым, он весил примерно девяносто кило, но, отказавшись есть, он похудел и весил теперь всего лишь тридцать пять. В больнице он находился уже шесть месяцев. Он проводил все свое время молча, стоя в углу комнаты. Но говорить он мог и иногда высказывался порицающе и сардонически, о чем бы ни заходил разговор.

Поскольку он отказался от еды, его кормили через трубочку. Его отношение к этому кормлению было сардоническим. Он настаивал на том, что у него нет внутренностей, нет желудка, и поэтому, когда его кормили через трубочку, непонятно было, куда попадает пища, поскольку внутренностей у него нет. Он видел в этом какой-то фокус, считая, что исчезновение еды — дело «ловкости рук». После кормления еды не обнаруживалось в комнате, но ее не было и внутри него, так как у него не было желудка.

В течение недели я каждый день кормил Герберта через трубочку, говоря каждый раз, что я собираюсь позволить ему доказать мне, что желудок у него есть.

411

Кроме того, он докажет самому себе, что пища попадает внутрь, и доказательство придет изнутри. Каждый раз при кормлении я повторял ему это. Я говорил, что он докажет себе, что у него есть желудок, а затем представит это доказательство мне. Это доказательство будет всецело исходить от него. Герберт отвечал мне саркастическими замечаниями. Должно быть, со мной было не все в порядке, раз я говорил такие вещи.

В конце недели я приготовил специальную смесь и поместил ее в устройство для кормления пациента через трубочку. Эта смесь состояла из взбитого с молоком и сахаром желтка с подогретым вином, рыбьего жира, питьевой соды и уксуса. Обычно при кормлении через трубочку стараются, чтобы в желудок не попадал воздух. Но я поступил наоборот, накачивая ему в желудок все больше и больше воздуха.

Я вытащил трубочку, и раздался звук отрыжки. И можно было ощутить запах. Его ощущал я и санитар, находившийся в комнате. Таким образом, Герберт доказал, что пища находится у него в желудке, и доказал это в первую очередь себе. После этого он никогда больше не поднимал вопрос о том, есть ли у него желудок. Тем не менее есть самостоятельно он все еще отказывался, так как считал, что ему нечем глотать.

Он начал набирать вес, а я сосредоточил свои усилия на глотании. В течение недели в процессе кормления через трубочку я говорил ему, что в следующий понедельник он проглотит некоторое количество жидкости. В понедельник в столовой он сможет найти на столе стакан воды и стакан молока. Пациенты встанут в очередь за питьем, и он будет первым в этой очереди. И как только дверь в столовую откроется, он сможет выпить один или оба стакана жидкости. Он ответил на это, что, видимо, с головой у меня не все в порядке. Однако я уже один раз обеспечил ему

доказательство изнутри и обещал сделать это еще раз.

412

Милтон Эриксон, Джесси Хейли

В воскресенье вечером я накормил его тяжелой и жирной пищей, в которую положил огромное количество поваренной соли. На ночь я запер его в комнате. В пять часов утра, промучившись от жажды всю ночь, он попытался прорваться в умывальник, чтобы попить воды, но я проследил за тем, чтобы все помещения, где можно достать воду, были заперты. Тогда он вспомнил о двух стаканах жидкости в столовой и оказался первым в очереди в столовую. Он первым из всех пациентов вошел в столовую и выпил стакан воды. Затем он сказал мне: «Вы ведь считаете себя очень умным, не так ли?» Я ответил ему: «У вас есть желудок, вы можете глотать, и поэтому я думаю, что вы сможете есть за столом». Он запротестовал: «Но я не могу есть твердую пищу». Я ответил: «Но суп-то вы можете есть. Все твердые частицы, которые есть в супе, пройдут внутрь вместе с бульоном».

Я посадил Герберта за стол и не позволял ему встать до тех пор, пока он не съел весь суп. Ему не нравилось сидеть за столом, и поэтому он должен был есть. Чтобы побудить его есть быстрее, я придумал кое-что еще. Рядом с ним я посадил пациента, который обычно не ел из своей тарелки, но предпочитал есть руками из тарелки соседей справа и слева от себя. Он залезал в тарелку Герберта своими грязными пальцами, вытаскивал оттуда что-нибудь и съедал это. Чтобы избежать этого, Герберт должен был есть быстрее. Чем быстрее он глотал, тем менее грязным был суп, а я просто следил за тем, чтобы с каждым днем количество твердых кусочков в супе увеличивалось. Затем я послал Герберта работать на ферму, прикрепленную к больнице. Он должен был пилить толстые бревна. Дерево было очень твердым. Я посочувствовал ему в связи с тем, что пила была чертовски тупая. Ему в партнеры дали больного, который просто ездил на пиле, и Герберт, таким образом, фактически в одиночку сделал всю работу. Погода была холодная. Если вы попробуете в холодную погоду

413

попилить толстые бревна тупой пилой и с ленивым партнером, то в конце концов ужасно проголодаетесь. Я предупредил Герберта, что его ждет специальное угощение. Он спросил, что за дьявольские муки вы приготовили мне на этот раз? Я ответил ему, что на этот раз его не ждут муки, просто повариха празднует свой день рождения, а он может посидеть с ней.

Я заставил повариху приготовить все ее любимые блюда в больших количествах. Эта повариха весила около ста двадцати килограммов и обожала поесть. Я попросил ее накрыть маленький столик на двоих и заставил Герберта сесть и наблюдать, как она ест. Проголодавшийся после работы на свежем воздухе, он посмотрел на всю эту твердую еду и сказал: «Но это дьявольская мука». Повариха беззаботно ела, явно наслаждаясь едой. Наконец Герберт сказал: «Вы не возражаете, если я положу себе немного еды?» Она ответила: «Пожалуйста, ешьте сколько угодно». И Герберт съел эту твердую еду. Мясо под соусом, картошка. Она была прекрасной поварихой. Так закончились проблемы Герберта с едой. Организуя эту ситуацию, я опирался на простую идею — если вы посмотрите на кого-то, кто ест с аппетитом, то вы можете подумать: «Однако, это кажется вкусным. Мне, наверное, тоже стоит попробовать немного».

Поскольку Герберт считал, что он не способен двигаться, я мог привести его в какое-нибудь место и он оставался там. Я специально оставлял этот симптом напоследок. Этот симптом я использовал для того, чтобы заставить Герберта наблюдать за игрой в карты.

Герберт, до того как он попал в больницу, был заядлым картежником. Он играл не только из-за денег, но и из-за чистой страсти к картам. Он знал все карточные игры и считал себя экспертом в этой области. Поскольку Герберт считал, что он не может сам передвигаться, я поставил его в угол, а перед ним поместил карточный столик. За столик я посадил четырех пациентов с ярко выраженным отставанием в

414

развитии. Они даже в точности не знали, как называется каждая карта. Один из них играл в покер, другой — в бридж, третий — в еще что-то. Они клали одну карту на другую безо всякого смысла. Я сказал Герберту: «Знаешь, ты действительно нуждаешься в отдыхе. Жалко, что ты должен стоять, а иначе ты мог бы повернуться и уйти, или поиграть в карты». Он ответил: «Вы всегда изобретаете самые дьявольские пытки». Я ставил его сзади каждого из игроков по очереди, чтобы он мог изучить всю игру, и при этом говорил: «Знаешь, на игру в карты существуют разные точки

зрения».

Герберту удалось вытерпеть несколько вечеров, но затем он сдался: «Если вы подберете трех хороших игроков, которые бы действительно разбирались в этом деле, я буду играть в карты». Для него, как для квалифицированного игрока в карты, это было оскорблением — он был вынужден наблюдать, как люди играют в карты глупейшим образом.

У нас с Гербертом было много подобных столкновений, и каждый раз он проигрывал, и из этих проигрышей выросло осознание того факта, что я определенно знал, о чем говорил. Он проиграл мне достаточное количество очков, чтобы покинуть больницу, и по своему собственному желанию.

Когда Эриксон в конце сороковых годов оставил работу в больнице и открыл частную практику, он продолжал брать на лечение психотиков, взаимодействуя с ними подобным образом. Впоследствии он в большей степени начал вовлекать в лечение семью пациента, но в основном его подход к психотикам характеризовался прежде всего принятием их странного поведения, но принятием особым, вследствие которого психотическое поведение изменялось. В приведенном ниже диалоге Эриксона спрашивали о его подходе к психотикам.

\

415

Хейли: Давайте вернемся к юношеской шизофрении. Предположим, вам кто-то звонит и говорит, что один молодой человек девятнадцати или двадцати лет, кот торый до сих пор был вполне примерным юношей, на прошлой неделе внезапно изменился и начал ходить по улицам, неся на себе большой крест. Соседи обеспокоены, семья расстроена. Не могли бы вы помочь нам?

Как бы вы подошли к этой проблеме? К этой или другой странной поведенческой реакции..

Эриксон: Ну, если бы этот юноша пришел ко мне, я бы прежде всего попросил его осмотреть крест. И я бы посоветовал ему усовершенствовать этот крест, причем усовершенствование должно было бы быть минимальным. Если бы он согласился на это изменение, то тем самым открыл бы себе путь к более существенным изменениям. И очень скоро мне удалось бы убедить его в том, что ему следует приобрести второй крест. А вообще-то ему следовало бы приобрести по меньшей мере три креста, чтобы каждый день иметь возможность выбирать, какой крест взять с собой сегодня. При условии возрастания количества крестов было бы очень трудно продолжать психотическое поведение.

Хейли: Не возникло бы у вас предположение о том, что этот юноша происходит из психотической семьи? *Эриксон:* Я воспринял бы эту реакцию как беспомощное заявление: «Моя семья сводит меня с ума. Моя семья — это крест, который я не в силах нести». *Хейли:* Но даже несмотря на это предположение, касающееся семьи, вы все равно бы начали с креста, а не с семьи.

Эриксон: Да, потому что семья защищала бы своего мальчика и начала бы оказывать на него еще более сильное давление. А этот юноша и так уже достаточно одинок. Он должен нести невыносимый крест. Он одинок со своим крестом, о чем и объявляет во всеуслышанье. А все люди, в том числе и соседи, отвергают его. Он очень и очень одинок. Единственное, в чем он

416

нуждается, так это в усовершенствовании своего креста.

Хейли: Вы бы начали встречаться с ним, а не с родителями?

Эриксон: Родителей я бы подключил намного позже. *Хейли:* Но родители с необходимостью отреагировали бы на увеличение количества крестов, не так ли? *Эриксон:* О да, конечно. Но, знаете, мой кабинет — прекрасное место для хранения крестов.

Хейли: Большинство профессионалов, которые сочли бы, что мальчик является представителем психотической семьи, немедленно вошли бы в контакт с семьей, предполагая, что юноша изменит свое поведение только тогда, когда изменится что-то определенное в семье. *Эриксон:* Наверное стоит привести пример. Допустим, вы слышите крик о помощи, но обнаруживаете, что на шоссе лежит груда больших камней, но вы видите и боковую дорогу, посреди которой лежит только один камень. И вы сворачиваете на эту дорогу, поскольку вас призывают и вы должны сделать что-то прямо сейчас. Груда больших камней — это семья, а боковая дорога с одним камнем — это ребенок. Вы выделяете ему территорию, где он может чувствовать себя вправе быть собой, где его отклонения не отвергаются, а встречаются с уважением. Он заслуживает благосклонного внимания, но не разрушительного внимания, и вы даете ему это, а затем можете взаимодействовать с семьей.

Если человек потерпел неудачу, пытаясь достичь независимости от семьи, то он продолжает

находиться в сильной эмоциональной связи со своими родителями, несмотря на свой возраст. Сорокалетние и пятидесятилетние мужчины и женщины могут находиться в таких же запутанных отношениях со своими родителями, как и подростки. Иногда такие люди на некоторое время совершенно прерывают контакт с родителями и действуют как социально отверженные со странным пове-

417

дением. В других случаях они связаны со своими родителями эмоционально и пространственно, и ни родители, ни ребенок не могут освободиться друг от друга.

Если рассмотреть процесс расставания родителей с детьми как процесс взаимодействия тех и других, то становится ясным, что не только родители цепляются за ребенка, но и ребенок цепляется за родителей. Система функционирует так, как если бы разделение было вредоносным. Эти патетические отношения могут продолжаться в течение всей жизни, вплоть до старости. Следующий пример иллюстрирует способ, с помощью которого Эриксон пытался добиться хотя бы частичного ослабления эмоциональной связи между матерью и сыном, болеющим шизофренией в течение всей жизни.

Однажды я работал с семидесятилетней матерью и ее пятидесятилетним сыном, больным шизофренией. Она была женщиной, полной сил, и буквально притащила его ко мне. Ни один из них не был способен на какую-либо самостоятельную деятельность, потому что они постоянно находились вместе. Мать сказала, что она хотела бы провести хотя бы один день в библиотеке, но она не может этого сделать, поскольку она должна быть вместе со своим сыном. Если она пыталась уйти даже ненадолго, он начинал плакать и рыдать.

В присутствии сына я порекомендовал матери взять в библиотеке книгу, посадить сына в машину и выехать с ним в пустыню. Затем она должна была высадить его из машины и проехать вперед на три мили. Затем она должна была сидеть там и наслаждаться чтением до тех пор, пока он не придет к ней сам. Мать стала возражать, что сыну будет очень трудно идти под палящим солнцем три мили. Я убедил ее в том, что стоит хотя бы попробовать. Я сказал ей: «Послушайте, ваш сын может упасть, поползти на коленях, беспомощно ждать, чтобы возбудить ваше сочувствие,

14 М. Эриксон, Дж. Хейли

418

но на дороге не будет никаких пешеходов, и он сможет добраться до вас единственным способом — пешком. Он может пытаться наказать вас, заставляя ждать его в течение пяти часов. Но ведь вы возьмете с собой хорошую книгу, и для вас это время не пройдет даром, а он проголодается».

Мать выполнила мои указания. Сын испробовал все способы, но кончилось тем, что он прошел эти три мили. Мать сказала мне: «Знаете, мне очень понравилось читать на свежем воздухе». А сын начал ходить все более и более проворно, чтобы у нее не было так много времени на чтение. Я предложил ей такое условие: если он сам попросится на прогулку, то можно сократить расстояние до одной мили. Он сделал это и теперь должен был проходить одну милю вместо трех.

Мать очень удивилась такому успеху. Она хотела положить его в больницу и пришла ко мне, чтобы я помог ей этого избежать. А сейчас впервые у нее появилась надежда. Затем она заинтересовалась, можно ли ему играть в крокет. Она по-прежнему хотела помочь ему, но теперь эта помощь отличалась от прежней, мягкой и чисто материнской.

Я знал, что ее сын должен тренироваться. Заставляя его ходить пешком, я уже знал, что он найдет для себя какой-то новый вид физической активности, который понравится ему больше. И он выбрал для себя игру в крокет. Мне было важно, чтобы он начал делать то, что он хочет делать. Давая подобную инструкцию, вы определяете класс действий особого рода, например, класс «упражнений». Затем вы выделяете в этом классе один из элементов, например, хождение пешком по пустыне под палящим солнцем, зная, что он определенно не будет счастлив, выполняя это действие. Вы хотите, чтобы он «спонтанно» выбрал другой элемент из этого класса. Популяция пациентов отнюдь не состоит из людей, которые бы делали то, что для них полезно, что им нравится и что им удает-

419

ся. Они всеми силами сопротивляются таким действиям.

Если тщательно проанализировать подход Эриксона к отлучению родителей от детей и наоборот, то может показаться, что он воспринимает психотерапию, проводимую на этой стадии развития

семьи, как «церемонию инициации».

Такие церемонии существуют в большинстве культур и предназначены они не только для того, чтобы молодой человек приобрел статус взрослого, но и для того, чтобы родители начали взаимодействовать с ним, как со взрослым. В культуре зафиксированы способы помощи семьям, находящимся на этой стадии развития. Если культуре недостает такой церемонии, — и представляется, что Америка относится к таким культурам, — то вмешательство психотерапевта превращается в ритуал отлучения ребенка от родителей. Созданная Эриксоном модель взаимодействия с семьей на этой стадии совсем не проста. Он воспринимает проблему отлучения родителей от детей не только как процесс освобождения, но и как процесс нового вовлечения в отношения иного типа. Родители не отдают ребенка, а приобретают внука, и ребенок не теряет родителей, а остается связанным с ними в новом качестве. Вопрос состоит не в простом противопоставлении зависимости и независимости, но в проживании необходимой стадии семейной жизни. Учитывая появляющиеся на этой стадии проблемы детей и родителей, Эриксон избегает ошибок и Месмера, и Фрейда, и других психотерапевтов, которые воспринимают семью разделенной на два враждебных лагеря, и психотерапевт должен выбрать, в каком лагере он будет находиться, пытаясь помочь ребенку достичь «независимости». Если психотерапевт встанет на сторону молодого человека против родителей, то это может привести к формированию странного и эксцентричного поведения, так как молодой человек

420

Милтон Эриксон, Лжея. Хейли

теряет в этом случае ощущение непрерывности поколений. Родители, теряя связь с ребенком, лишаются ощущения непрерывности поколений в той же мере, так как ребенок представляет собой их потенциальное бессмертие.

Чтобы проиллюстрировать важность помощи молодому человеку и его родителям на стадии освобождения друг от друга и установления между ними связей нового типа, можно привести описание одной процедуры, распространенной в Индии, где эта проблема считается настолько серьезной, что подготовка к ее решению занимает многие годы.

Пусть естественная и искренняя, эта могучая связь между матерью и ребенком в стране, где мать обожествляется не только в отношении к своим детям, чревата возникновением глубокого и почти неразрешимого кризиса, опасного как для матери, так и для сына. Угрожающее предчувствие этого кризиса может отравить отношения матери и сына, равно как и всю его жизнь. Но естественное, безболезненное, но необходимое освобождение сына от матери, принесение своего плода (phala) в дар (dana) миру, становится возможным посредством обряда (vrata) принесения плода в дар (phala dana vrata).

Женщина, которая должна будет принести такую огромную жертву, начинает с малого и тем самым готовится к великой жертве. Момент начала обряда четко не определен. Он может начаться, когда сыну исполняется пять лет, а может и позднее. Обряд выполняется в течение многих лет и длится один месяц в год. За обрядом наблюдает и определяет его ход религиозное братство брахманов и духовный наставник семьи (гуру). Именно гуру решает вопрос о том, готова ли мать к окончанию обряда. То есть он определяет момент, когда мать, принеся предварительные жертвы, уже приготовилась тем самым к принесению в жертву своего сына. Женщина начинает с принесения в

421

жертву маленьких плодов, которые она очень любит. ...Каждый раз, когда она приходит к гуру, он рассказывает ей мифическую историю о женщине, которая пожертвовала всем, но обрела при этом силу и всемогущество. Женщина внимательно и молчаливо слушает его, держа в сложенных руках священную траву. Женщина слушает, воспринимает его слова всем сердцем.

Но в каждом последующем году в жертву приносится все более драгоценный плод. Затем плоды сменяются предметами из металла: от железа к меди, бронзе и, наконец, к золоту. Это металлы из которых делаются женские украшения. ...Последняя, критическая стадия обряда — это абсолютный пост. ...На церемонию приходят члены религиозного братства, родственники и домочадцы. ...Родственники по мужской линии тоже должны присутствовать, представляя собой ту часть мира, которая теснее всего связана с принесением в жертву сына. ...В этом обряде сочетаются миф и ритуал, что позволяет преобразить переживания матери, освободив ее от любимого сына, связь с которым она так остро осознавала и готова была поддерживать ее вечно.

Генрих Циммер. «О значении индийской тантрической йоги»

Несмотря на то что американские матери и сыновья не настолько сильно эмоционально связаны между собой, их связь тем не менее глубока и никогда не является простым процессом. В течение многих лет Эриксон экспериментировал, изобретая различные процедуры помощи семьям на этой стадии их развития. Обычно он взаимодействовал и с ребенком и с родителями. Используя себя как мост между поколениями, он облегчал родителям принятие неизбежности взросления молодого человека и помогал молодым взрослым установить партнерские связи с людьми, не принадлежащими к их родительской семье.

422

Милтон Эриксон, Джей Хейлы

Эриксон считал, что в некоторых случаях недостаточно изъять молодого человека или девушку из семьи и разрешить проблемы родителей. В течение некоторого времени молодой человек может испытывать трудности в процессе включения в сеть социальных связей. С большей вероятностью это происходит тогда, когда в семье имеется запрет на установление интимных эмоциональных связей с людьми, не принадлежащими семье. В таких случаях молодой человек может жить отдельно от родителей, но тем не менее не действовать как самостоятельная личность, и это отражается в его субъективном опыте: «Я не живу дома уже 72 дня и 23 часа». Обычно со сверстниками его сближает процесс ухаживания. Иногда имеется такая фаза, предшествующая периоду ухаживания, когда молодой человек впервые начинает реагировать на людей, не являющихся его родителями. Вот процедура, которой пользовался Эриксон для того, чтобы помочь молодым людям включиться в иную жизнь.

Если вы помогаете молодому человеку или девушке отделиться от своих родителей, то вы тем самым запускаете процесс, посредством которого он начинает различать людей в своем новом окружении. Например, однажды мне удалось заставить одну молодую девушку из семьи, с которой я работал, переехать из родительского дома в отдельную квартиру. Но в новой квартире она спала с ощущением того, что она по-прежнему находится дома, а папа и мама спят в соседней комнате. Она говорила, что это ощущение было у нее настолько реальным, насколько и нереальным. Она почти что слышала их сонное дыхание и скрип кровати, когда кто-то из них переворачивался на другой бок. В сущности, переехав на новую квартиру, она так и не покинула своих родителей.

Я задал девушке вопрос, чем хозяйка ее новой квартиры и ее муж отличаются от ее матери и отца. Она начала говорить, что они грубые люди и неправильно

Стратегии семейной, терапии

423

говорят по-английски, они скупые, жадные. «Они невнимательны». Скоро она дошла до главного: «Они оставляют меня одну». И тут я вбил первый клин, и она начала различать и других людей. Это была простая проблема определения двух представителей рода человеческого. Хозяйка была вот такая высокая и весила она примерно столько-то, а у ее мужа были усы. И девушка начала смотреть на них не просто как на физические объекты, а как на живые человеческие существа. Прежде всего они узнают, что должны теперь строить какие-то отношения с другими людьми. Чем больше таких отношений будет установлено, тем более зрелым будет отношение к отцу и матери. Если в то же самое время отец и мать займутся своими делами, то эмоциональная связь молодого человека с ними ослабнет.

Глава 9 Боль старости

Многие люди изящно справляются со старостью и достойно встречают смерть, но так происходит не всегда. Проблемы, возникающие на этой стадии жизни, наиболее трудны для психотерапевта. Здесь оказывается невозможным использовать в качестве точки опоры для введения изменений надежду на будущее и приходится работать с принятием неизбежного. Если в культуре большинство ценностей приписывается молодежи, а не старым людям, то проблемы последних обостряются. Вместо того чтобы ощущать свое достоинство, так как длинная жизнь одарила их мудростью, старые люди чувствуют, что в наше время быстрых изменений они стали несовременными и лишними. Часто оказывается, что семейные проблемы и симптомы, с которыми до сих пор можно было жить, в позднем возрасте становятся невыносимыми.

Прежде чем мы перейдем к описанию подхода Эриксона к мрачным проблемам боли и смерти, разрешите нам привести забавный случай, когда Эриксон вылечил симптом, от которого пациент страдал в течение всей своей жизни, а к старости симптом лишь обострился.

Пожилой джентльмен пришел к Эриксону и попросил вылечить его от страха перед лифтами, от которого он страдал всю жизнь. В течение многих лет он работал на самом верхнем этаже одного

здания и всегда поднимался туда пешком. Сейчас, когда он постарел, это стало для него слишком трудным, и он захотел избавиться от своего страха.

425

Обычно в подобных случаях Эриксон использовал гипноз. Если человек один раз мог проехать в лифте без всякого страха, то после этого он часто выздоравливал и мог ездить без страха на любом лифте. Процедура заключалась в том, что Эриксон давал пациенту постгипнотическое внушение, которое обеспечивало отвлечение его внимания от переживания страха. Например, он мог сделать внушение о том, что клиент, направляясь по определенному адресу, будет всецело сосредоточен на ощущениях в ступнях ног. Место, в которое ему надлежит попасть, находится на самом верхнем этаже высокого здания, и ему придется поехать на лифте. Но, поднимаясь в лифте, он будет занят своими ногами, и это не даст ему испугаться, а если он один раз поднимется в лифте, не испытывая страха, в дальнейшем он сможет всегда делать это безбоязненно. Работая с этим пожилым джентльменом, Эриксон не стал использовать гипноз. Вместо постгипнотического внушения он использовал обычную ситуацию, для того чтобы отвлечь внимание клиента от переживания страха. Этот пожилой джентльмен был наиприличнейшим и наискромнейшим человеком, женатым на наиприличнейшей и наискромнейшей женщине. Его отличала чрезвычайная озабоченность вопросами приличия, что и использовал Эриксон, вырабатывая свою стратегию.

Когда этот пожилой джентльмен спросил меня, смогу ли я помочь ему избавиться от страха, я ответил, что я, по крайней мере, могу напугать его до полусмерти, но по-другому. На это он сказал, что ничего не может быть хуже, чем его страх перед лифтом.

Лифтами в этом здании управляли молодые девушки, и я постарался договориться с одной из них кое о чем. Она согласилась сотрудничать со мной, посчитав, что сможет таким образом развлечься. Итак, мы зашли в лифт вместе со старым джентльменом. Заходить внутрь лифта он не боялся, но, когда лифт начинал подниматься, ему становилось невыносимо

426

Милтон Эриксон, Джей Хешги

страшно. Я выбрал время, когда народу было немного, и заставил его то входить, то выходить из лифта. И когда мы в очередной раз вошли в лифт, я сказал девушке, чтобы она закрыла дверь и дал ей команду: «Поехали наверх». Она проехала один этаж и остановилась между этажами. Мой джентльмен начал кричать: «Что случилось!?» Я ответил: «Лифтерша хочет вас поцеловать». Шокированный до предела джентльмен воскликнул: «Но я женатый человек!» Девушка ответила: «Я ничего не имею против этого». Она сделала шаг ему навстречу, он отступил назад и сказал: «Сейчас же запустите лифт». Теперь она остановилась где-то около четвертого этажа и снова остановила лифт между этажами. Остановив лифт, она сказала: «Я просто стораю от нетерпения, так мне хочется поцеловать вас». Он ответил: «Займитесь своим делом». Он хотел, чтобы лифт двигался, а не стоял на месте. Она ответила: «Ну хорошо, давайте спустимся и начнем все сначала», — и лифт поехал вниз. Тогда он закричал: «Не вниз, а вверх!», поскольку он не хотел заново повторять все это. Лифт поехал вверх и снова остановился между этажами, а она сказала: «Обещаете ли вы после работы спуститься вниз в моем лифте?» Он ответил: «Я пообещаю вам все, что угодно, если вы обещаете не целовать меня». Он поднялся в лифте наверх с облегчением и без всякого страха перед лифтом и с тех пор начал безбоязненно пользоваться лифтом.

Одно из особых умений Эриксона состояло в том, что он использовал гипноз при работе с болью. Его часто просили облегчить страдания больного на заключительных стадиях смертельной болезни. В подобных случаях человек может умереть, страдая от невыносимой боли, или же вследствие употребления обезболивающих препаратов он теряет контакт с жизнью задолго до того, как умрет. Сейчас мы опишем метод, которым пользовался Эриксон в этих труднейших случаях.

427

Одна женщина умирала от рака матки. С помощью обезболивающих средств ее удавалось поддерживать в состоянии, при котором она могла спать и есть почти без тошноты и рвоты. Она была почти в ступоре. Она ненавидела себя за свою неспособность провести оставшиеся недели жизни в контакте со своей семьей, и семейный врач решил, что целесообразно будет использовать гипноз. Вызвали Эриксона, и он решил, что в тот день, когда он придет, наркотиков ей давать не станут. Он отменил наркотики, чтобы они не мешали ему работать, а женщина была бы сильнее

заинтересована реагировать на него.

Я работал с этой пациенткой четыре часа без перерыва, обучая ее, несмотря на приступы боли, входить в транс, вызывать нечувствительность тела к боли, растворяться в состоянии глубочайшей усталости, чтобы спать физиологическим сном несмотря на боль, и испытывать удовольствие от еды без желудочных страданий. Ее отчаянная ситуация побуждала ее принимать мои внушения, не подвергая их сомнению. Я научил ее также гипнотически реагировать на мужа, старшую дочь и семейного врача для того, чтобы поддержать гипнотическое состояние в случае каких-нибудь неожиданностей во время моего отсутствия. Потребовался всего один длинный гипнотический сеанс. Она больше не принимала лекарства, за исключением одного подкожно вводимого средства, которое она приняла в четверг вечером. Это дало ей дополнительное облегчение и позволило поддерживать полный контакт с семьей в течение всех выходных, чувствуя себя при этом отдохнувшей. В течение следующей недели она каждый вечер участвовала в жизни семьи. Через шесть недель после первого сеанса гипноза, беседуя со своей дочерью, она внезапно перешла в коматозное состояние и через два дня умерла.

428

Милттон Эриксон, Джей Хейли

Эриксон часто рассказывал об этом подходе, иногда с вариациями. Он обучал человека вызывать нечувствительность тела к боли, иногда добавляя внушение о том, что пациент чувствует себя отделенным от своего тела. Иногда он включал также внушения, касающиеся изменения восприятия времени. Например, работая с пожилым человеком, находящимся на последней стадии раковой болезни, он поступил следующим образом.

Пациент жаловался на постоянную, тяжелую, тупую, пульсирующую боль, а также на острейшие приступы боли, которые наступали каждые десять минут. Я внушал ему, что его тело становится ужасно тяжелым, словно свинец. Он мог бы ощутить это, как если бы он был пропитан сном и был не способен ощущать ничего, кроме усталости. Ощущая эту тупую тяжелую усталость тела, он мог бы заснуть в то время, как его сознание оставалось бодрствующим. Чтобы справиться с повторяющимися приступами боли, я велел ему пристально смотреть на часы и ждать следующего приступа. Эти несколько минут страшного ожидания казались ему часами, и наступление боли превращалось в освобождение от этого ожидания. Таким образом, он разделил два своих переживания: ожидание боли и собственно боль. Теперь я мог научить его искажать свое восприятие времени, чтобы он смог субъективно увеличить определенный промежуток времени. Он мог увеличивать промежуток времени между приступами боли и таким образом ощущать себя более свободным от боли. Он мог также укорачивать промежуток времени, в течение которого он чувствовал боль. Вместе с тем я научил его забывать боль, чтобы он не страдал, воспринимая предыдущий приступ и не ожидал последующего приступа со страхом и ужасом. Каждый последующий острый приступ боли он немедленно забывал и следующий наступал как совершенно неожиданное событие. Поскольку он не ждал боли и

429

не думал о ней, она превратилась в проходящее переживание, подобное мгновенному ощущению. Пациент говорил, что гипноз освободил его от боли почти полностью, и что в теле он ощущает тяжесть, слабость и тупую усталость, а боль «раздирает» его всего два раза в день. Через несколько недель у него наступило коматозное состояние, и он умер.

Совершенно уникальный подход к подобной проблеме Эриксон продемонстрировал, работая с человеком по имени Джо. Джо выращивал цветы, которые потом продавал, и был прекрасным бизнесменом, уважаемым в семье и в кругу друзей. У него на лице появилось новообразование, и, когда хирург удалил его, то оказалось, что опухоль злокачественная. Джо проинформировали, что жить ему осталось примерно месяц, и это его совершенно сразило. Кроме того, у него появились сильные боли. Наркотики приносили некоторое облегчение, но один из родственников попросил Эриксона использовать гипноз. Эриксон с неохотой согласился, сомневаясь в том, сможет ли он сделать здесь что-либо. От переизбытка медикаментов у Джо начались токсические реакции, и, кроме того, Джо не выносил даже самого слова «гипноз». И сверх того один из его сыновей был начинающим психиатром, которого учили тому, что гипноз — это чушь.

Меня представили Джо, и он принял это вежливо и дружелюбно. Я усомнился в том, что он знал, зачем я здесь. Едва посмотрев на него, я заметил, что большая часть правой стороны лица и шеи у него отсутствовала вследствие операции, истощения, изъязвления и некроза. Ему сделали трахеотомию и он не мог говорить. Он общался с людьми посредством карандаша и бумаги. Спал он очень мало, и, хотя около него все время кто-то находился, он постоянно вскакивал с постели,

чтобы писать различные поручения как делового, так и личного характера. Его постоянно мучила
430

Милтон Эриксон. Дж&й. Хейли

сильная боль, и он не мог понять, почему врачи не могут справиться со своей работой так же хорошо, как он со своим цветочным бизнесом.

После того как меня представили, Джо написал: «Чего вы хотите?» Несмотря на то что я сомневался в том, смогу ли я помочь ему, я почувствовал, что, если искренне заинтересуюсь им и захочу помочь ему, то принесу этим пользу и ему, и членам его семьи, которые находились в этой комнате и могли слышать то, что я ему говорю. Я начал гипнотизировать его, применяя технику, которую я называю техникой разбрасывания. Используя эту методику, я беседую с человеком как обычно, но некоторые слова и фразы специально подчеркиваю, выделяю, чтобы они работали как эффективное внушение. (В этом тексте эти слова и фразы напечатаны курсивом). Я сказал: «Джо, я хочу поговорить с вами. Я знаю, что вы садовод и что вы выращиваете цветы, а я вырос на ферме в Висконсине, где было очень много цветов. Я и сейчас люблю цветы. Поэтому я бы хотел, чтобы вы сели в это удобное кресло, пока я буду с вами говорить. Я многое хочу сказать вам, *но не о цветах*, поскольку о них вы знаете несравненно больше, нежели я. *Это не то, чего вы хотите*. А сейчас, пока я говорю, я хочу, чтобы вы слушали меня *спокойно*, пока я буду говорить о таком растении, как помидор. Это странный предмет для разговора. И он возбуждает любопытство. К чему этот разговор о помидоре? Семечко помидора сажают в землю. Можно надеяться, что из семечка вырастет помидорный куст, который *принесет нам удовлетворение*, подарив нам свой плод. Семечко *поглощает воду*, не испытывая при этом особых трудностей, потому что часто выпадают дожди и *приносят мир и покой*, и радость произрастания и цветам и помидорам. Это маленькое зернышко, Джо, постепенно набухает и выпускает маленький корешок с ресничками. Может быть, вы знаете, что это за реснички, и они предназначены для того, чтобы помогать зернышку

431

помидора расти, пробиваясь на поверхность земли, прорасти, и *вы можете слушать меня, Джо*. Так что я буду продолжать говорить, а вы — *продолжать слушать*, просто желая узнать, чему вы в действительности *сможете научиться*, и вот ваш карандаш и блокнот, но, возвращаясь к помидору, надо сказать, что он растет так *медленно*. *Вы не можете видеть*, как он растет, вы не можете слышать, как он растет, но он растет. Эти волоски напоминают реснички на корешках, они заставляют кустик помидора *чувствовать себя очень хорошо, очень уютно*, если вы можете представить себе, что растение может чувствовать, а затем, хотя *вы не можете видеть*, как оно растет и *не можете слышать* этого, так же как *не можете и чувствовать*, но на маленьком стебельке появляется еще один листик, а затем другой. Может быть, как говорят дети, кустик помидора *чувствует себя спокойно и мирно*, когда он растет. Проходит день за днем, а он все растет и растет, и это *так успокоительно*, Джо, наблюдать за тем, как он растет, не замечая его роста, *не ощущая его*, но просто зная, что ему *становится все лучше и лучше*, — вот появился еще один лист и еще один, и новая веточка, и он растет себе спокойно во всех направлениях». (Многие места из этого текста я повторял по несколько раз. Я уделял тщательное внимание подбору слов. Через некоторое время ко мне на цыпочках подошла жена Джо и протянула мне листок с надписью «Когда вы собираетесь начать гипнотизировать?» Я, не переставая, продолжал описывать кустик помидора. И жена, посмотрев на Джо, поняла, что он находится в сомнамбулическом трансе.) И скоро на кустике помидора появляются бутоны и скоро весь кустик покроеся бутонами. Я хотел бы знать, *может ли* кустик помидора, Джо, *чувствовать, действительно чувствовать, какое-то успокоение...* *Знаете Джо*, растение — это удивительная вещь, и ведь удивительно *приятно* думать о растении, как о человеке. Могло бы это расте-

432

ние *испытывать приятные чувства, ощущение успокоенности*, когда на свет начали бы появляться крошечные помидорчики, но с готовностью обещающие вызвать у вас *желание съесть* ароматный помидор, налитый солнцем, ведь так *приятно ощущать еду* в своем желудке, это *чудесное ощущение* ребенка, который *испытывает жажду* и может *хотеть пить*. Джо, кустик помидора чувствует себя точно так же, когда идет дождь, умывая все вокруг. А что же нужно, чтобы он *почувствовал себя хорошо*? (Пауза.) *Знаете, Джо*, кустик помидора *просто живет одним днем*. Мне нравится, что кустик помидора может каждый день *испытывать покой*.

Понимаете Джо, он просто *живет одним днем*. Таковы уж все кустики помидора». (Джо внезапно вышел из транса. Находясь в дезориентированном состоянии, он бросился на кровать, замахал руками, и все его поведение свидетельствовало об остром токсикозе, от которого страдают пациенты, плохо реагирующие на барбитураты. По всей видимости, Джо не слышал и не видел меня, пока не направился ко мне. Я крепко схватил его за предплечье и тут же отпустил. Позвали сестру, она вытерла ему пот со лба, сменила повязку и дала ему попить воды из трубочки. Затем он снова позволил мне усадить себя в кресло. Когда я поинтересовался, как чувствует себя его предплечье, он схватил карандаш и бумагу и написал: «Говорите, говорите».) «Ну да Джо, я вырос на ферме и считаю, что зернышко помидора — это удивительная вещь: только *подумайте, Джо*, в этом маленьком семечке *так крепко и спокойно спит* такое прекрасное растение, которое появится на свет только в будущем: у него будут такие интересные листья и веточки. Листья и ветки будут выглядеть так прекрасно, и у них будут настолько насыщенные цветы, что вы сможете *почувствовать себя по-настоящему счастливым*, глядя на семечко помидора и думая о том прекрасном растении, которое хранится внутри него и *пребывает в состоянии сна, отдыха и*

433

покоя, Джо. Скоро я уйду обедать, а когда вернусь, мы снова поговорим».

Несмотря на перемежающееся токсическое состояние, Джо определенно оказался доступным гипнотическому воздействию. Более того, он продолжал обучаться очень быстро, несмотря на мою абсурдную любительскую речь о кусте помидора. Джо совершенно не интересовался бесцельными замечаниями о помидоре, Джо стремился к свободе от боли, к покою и сну. Это было главной направляющей его сознания и его эмоциональной сферы. Он испытывал настоятельную потребность найти что-либо ценное для себя в моей болтовне. Это желание было там, но это желание было преподнесено таким образом, что Джо воспринимал его буквально, не осознавая того. Джо вышел из транса всего через несколько минут после того, как я как бы невзначай спросил его: «Хотите пить Джо?» Повторное наведение транса тоже не было трудным. Для этого понадобилось всего две коротких фразы: «Знаете, Джо...» и «Вы только подумайте, Джо...»

Эриксон помогал людям не только умереть без мук, но и прожить свои последние годы как можно более полно. Иногда ему удавалось достичь этой цели с помощью небольших гипнотических усилий; но бывало, что ему приходилось решать проблему с помощью насилия. Свои действия, описанные ниже, Эриксон считал неортодоксальными. Нам кажется целесообразным закончить нашу книгу описанием такой необычной терапевтической стратегии. Эриксон рассказывал:

Одна женщина из Калифорнии написала мне, что ее муж в результате инсульта был полностью парализован и не мог говорить. Она спрашивала, можно ли получить мою консультацию. Письмо ее было столь жалобное, что я не мог не согласиться, посчитав, что

434

Милтон Эриксон. Джей Хейли

сумею успокоить жену настолько, чтобы она приняла свою тяжелую ситуацию.

Она привезла своего мужа в Феникс, зарегистрировалась в мотеле, а затем она привезла его ко мне. Я попросил моих сыновей внести мужчину в дом, пригласил женщину в кабинет и побеседовал с ней наедине. Она рассказала, что ее муж, которому шел шестой десяток, год назад перенес инсульт и уже в течение года неподвижно лежал на койке в университетской больнице. Его обычно показывали студентам как безнадежного больного, рассказывая в его присутствии о том, что он полностью парализован, не может говорить, и все, что можно сделать, это дожидаться его смерти. Женщина рассказала мне также следующее: «Видите ли, мой муж — прусский немец. Он очень гордый человек. Он сам создал свое собственное дело. Он всегда был очень деятельным человеком и страшно много читал. Всю свою жизнь он был очень властным. А сейчас я вынуждена смотреть на то, как он лежит в кровати целый год совершенно беспомощный, его должны кормить, мыть и разговаривать с ним, как с ребенком. Каждый раз, когда я приходила к нему в больницу, я видела взгляд смертельно оскорбленного человека, исполненный ярости. Они сказали мне, что это безнадежный случай, и я спросила мужа, сказали ли они ему то же самое. Он утвердительно моргнул. Это единственное из оставшихся у него средств общения».

Слушая ее, я понял, что не только смогу успокоить ее, но и сделать что-либо для ее мужа. Я принял к сведению, что он был пруссаком, властным, несдержанным, очень умным и способным. В течение этого года он оставался живым, испытывая невероятный гнев. Его жена, прилагая к этому невероятные усилия, сумела погрузить его в машину, привезти из Калифорнии, вытащить

его из машины, занести в мотель, затем вынести оттуда, снова посадить в машину и, наконец, привезти его ко мне. Двое моих сыновей с

435

трудом втащили его в дом, но этой женщине удалось в одиночку привезти его с другого конца страны.

И я сказал этой женщине: «Вы привезли ко мне вашего мужа, чтобы я ему помог. Я собираюсь сделать все, что смогу, чтобы помочь ему. Сейчас я буду разговаривать с ним и хочу, чтобы вы при этом присутствовали. Но я не хочу, чтобы вы вмешивались. Вы не поймете, как и почему я делаю то, что делаю. Но вы можете понять мой приказ о том, что вы должны сидеть спокойно с бесстрастным лицом и ничего не говорить, ничего не делать, независимо от того, что здесь будет происходить». Она смогла принять эти условия. Впоследствии, когда она хотела высказаться, я останавливал ее устрашающим взглядом.

Я сел перед мужчиной, который беспомощно лежал в кресле и не мог говорить, а только моргать. И я начал говорить с ним очень грубо. Я сказал ему: «Значит, ты — пруссак, а все пруссаки невероятно тупы, глупы, самодовольны, невежественно и животной тупы. Они считали, что смогут завоевать мир, и они разрушили свою собственную страну! Нет таких эпитетов, которых бы заслужили эти ужасные животные. Они просто недостойны жить! Мир стал бы гораздо лучше, если бы все они пошли на удобрения».

Стоило посмотреть, какой гнев разгорался в его глазах. Я продолжал: «И ты еще пользуешься милосердием людей, тебя кормят, о тебе заботятся, тебя купают и стригут тебе ногти. Кто ты такой, разве заслуживаешь ты всего этого? Ведь тебя нельзя сравнить даже с умственно отсталым преступным евреем!»

Я продолжал оскорблять его, собирая все грязные выражения, которые только приходили в голову, добавляя также замечания как: «Ишь! Ленивый проклятый, разлежся в постели и доволен». Через некоторое время я сказал: «У меня до сих пор не было ни возможности, ни времени для того, чтобы подумать и собрать все те оскорбления, которых ты, безусловно

436

заслуживаешь. Завтра ты должен еще раз явиться ко мне. До завтрашнего дня у меня будет достаточно времени, чтобы продумать все, что я собираюсь тебе сказать. Ведь ты, конечно же, вернешься, не так ли!» (come back — вернуться, прийти в себя, обрести прежнюю форму).

Он пришел в себя прямо тут же, воскликнув: «Нет!!!»

Я сказал: «Итак, в течение года ты не разговаривал. А сейчас, стоило мне лишь назвать тебя грязной нацистской свиньей, как ты сразу же разговорился! Ты обязательно вернешься сюда завтра, чтобы узнать, кто же ты такой на самом деле!»

Он ответил: «Нет, нет, нет!!!»

Я не знаю, как это у него получилось, но он встал на ноги. Ошеломив свою жену, он, шатаясь, вышел из кабинета. Она хотела броситься за ним, но я ее остановил. «Сидите, в самом худшем случае он может всего лишь упасть на пол. Если же он сможет доковылять до машины, то это будет именно то, что вам нужно».

Шатаясь, он пробирался из дома, и даже спустился по лестнице и в конце концов сумел вползти в машину. Мои сыновья наблюдали за ним, готовые в любой момент прийти на помощь.

Пруссаки — это уникальные существа. Они могут быть крайне властными и невероятно чувствительными к тому, что они считают оскорблениями. Я работал с прусскими немцами. Они требуют огромного уважения по отношению к себе, и образ собственного «Я» у них пронизан самодовольством.

Этот человек подвергался невыносимым оскорблениям в течение года, находясь в больнице. Но мне удалось показать ему, что же такое *настоящее* оскорбление, и он отреагировал.

Я сказал жене: «Завтра приведите его сюда в одиннадцать часов утра. Сейчас отвезите его в мотель и втащите его в комнату, положите в постель и ухаживайте за ним так же, как это делали раньше. Перед

437

сном, выходя из его комнаты и направляясь в свою, скажите ему, что завтра в одиннадцать часов у него состоится встреча со мной. Затем сразу же идите в свою комнату. Завтра утром накормите его завтраком и оденьте его. В десять тридцать скажите ему: «Сейчас мы поедем к доктору

Эриксону». Выйдите из дома, заведите машину и ждите, пока не зашевелится ручка входной двери. Затем помогите вашему мужу выйти из дома и сесть в машину».

На следующее утро они приехали. Он шел, пользуясь только помощью жены. Я просто сказал: «Знаете, вам стоило вчера пережить весь этот ад, чтобы сегодня самостоятельно зайти в мой кабинет. Чтобы сказать хоть одно слово. А сейчас проблема состоит в том, как мне заставить вас говорить, ходить, наслаждаться жизнью и читать книги. Мне совершенно не хочется снова быть таким грубым. Но вы совершенно не верили в себя, и я повел себя достаточно неприятно для вас, чтобы не оставить вам другого выхода, кроме протеста. Я надеюсь, что сейчас мы сможем стать друзьями. Давайте начнем восстанавливать ваши способности хотя бы к некоторым видам нормальной деятельности».

На его лице было написано беспокойство. Я сказал: «Вы понимаете, что я могу заставить вас говорить, оскорбляя вас, но я считаю, что вы вполне можете ответить мне «да», если я задам вам какой-нибудь приятный вопрос. В свете уже достигнутого нами и учитывая, что целый год вы находились в состоянии полной беспомощности, я считаю, что вы захотите, чтобы я продолжал помогать вам. Теперь вы можете ответить «Да».

Содержание

Предисловие переводчика.....	5
Предисловие.....	9
Глава 1	
Стратегическая психотерапия.....	17
Поощрение сопротивления.....	28
Предложение худшего варианта.....	29
Проведение изменений с помощью метафор.....	31
Провоцирование рецидива болезни.....	36
Вызывание реакции посредством прерывания ее выполнения.....	38
Использование локализации в пространстве	39
Подчеркивание положительного.....	41
«Посев» идей.....	42
Расширение отклонения.....	43
Амнезия и контроль за информацией.....	44
Пробуждение и освобождение.....	46
Устранение самоанализа.....	47
Жизненный цикл семьи.....	50
Глава 2	
Жизненный цикл семьи.....	52
Период ухаживания.....	56
Брак и его следствия.....	63
Рождение ребенка и взаимодействие с ним.....	66
Трудности на зрелой стадии брака.....	73
Отлучение родителей от детей.....	77
Пенсия и старость	82
Глава 3	
Период ухаживания: изменение молодого взрослого ...	84
Глава 4	
Коррекция характера в периоде ранней взрослости....	151
Случай Гарольда: начало работы.....	164
Случай Гарольда: работа и достижение определенного социального статуса.....	172
Случай Гарольда: социализация и ухаживание.....	188
Глава 5	
Брак и его следствия.....	207
Глава 6	
Рождение детей и взаимодействие с ними.....	257
Г л а в а 7	
Супружеские и семейные конфликты.....	314
Психотерапевтические встречи с семьей как с группой.....	345
Г л а в а 8	

Отлучение родителей от детей.....378

Г л а в а 9

Боль старости.....424

Научное издание М. Эриксон, Дж. Хейли

Ответственный редактор Тресвятский М.В.

Перевод Замараев А.В.

Редактор Кармапова Т.А.

Художник Овсянников С.В

Корректор Игнатова Т.В.

Сдано в набор 28.11.2000. Подписано в печать

25.12.2000. Формат 84x108У_м. Гарнитура

Петербург. Печать высокая. Объем 14 печ. л.

Тираж 5000 экз.

Заказ № 2788.

Институт Общегуманитарных Исследований.

121471, Москва, Можайское ш., д. 28.

Издательская лицензия ИД № 02443

от 24.07.2000.

Отпечатано с оригинал-макета в ГПП «Печатный

двор» Министерства РФ по делам печати,

телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.

197110, Санкт-Петербург, Чкаловский пр., 15.

Текст взят с психологического сайта <http://www.myword.ru>