





**КЛАСС**  
НЕЗАВИСИМАЯ  
Ф И Р М А

**Леонид Кроль**

# ОБРАЗЫ И МЕТАФОРЫ В ИНТЕГРАТИВНОЙ ГИПНОТЕРАПИИ

Рекомендован в качестве учебного пособия по специальности  
и медицинская психотерапия  
факультета последипломного образования ММА  
и медицинская психотерапия

**Москва**  
**Независимая фирма "Класс"**  
**1999**

УДК 615.851

ББК 53.57

М 83

**Кроль Л.М.**

**К 83** **Образы и метафоры в интегративной гипнотерапии.** — М.: Независимая фирма “Класс”, 1999. — 128 с. — (Библиотека психологии и психотерапии).

**ISBN 5-86375-115-0 (РФ)**

Метафоры, сказочные и фантазийные образы в терапевтической практике используют специалисты самых разных теоретических ориентаций. В интегративной гипнотерапии они помогают выделить присущие человеку модели поведения, открыть в себе новые состояния, увидеть связи и переходы между ними — и тем самым снять жесткие рамки привычного поведения.

Эта книга посвящена языку терапии, особенностям диалога между терапевтом и клиентом. Откомментированные фрагменты терапевтических сеансов иллюстрируют теоретические положения метода. Особую ценность книге придают учебные упражнения, специально подобранные для освоения гипнотерапевтических навыков, а также для собственного “разогрева” терапевта.

Книга будет полезна практикующим психологам, психотерапевтам, специалистам, ведущим терапевтические и тренинговые группы, а также тем, кто в них обучается.

Главный редактор и издатель серии *Л.М. Кроль*

Научный консультант серии *Е.Л. Михайлова*

ISBN 5-86375-115-0 (РФ)

© 1999, Л.М. Кроль

© 1999, Независимая фирма

“Класс”, издание, оформление

© 1999, Е.В. Безносюк, предисловие

© 1999, В.Э. Королев, обложка

[www.kroll.igisp.ru](http://www.kroll.igisp.ru)  
Купи книгу “У КРОЛЯ”

*Исключительное право публикации на русском языке принадлежит издательству “Независимая фирма “Класс”. Выпуск произведения или его фрагментов без разрешения издательства считается противоправным и преследуется по закону.*

## ТРИДЕВЯТОЕ ИЗМЕРЕНИЕ

“Метафора — это источник свободы” — эта фраза автора, как голограмма, содержит в себе всю информацию о книге.

Использование метафор дает ключи для размыкания оков скорбей и гнета воспоминаний, позволяет взлететь над границами обыденности. Метафора, как пароль, то самое волшебное слово из сказки, открывает выходы в иное — “тридевятое” измерение — в мир многомерных психосемантических пространств бессознательно-го. Это способ расширения сознания, дающий доступ к внутренним ресурсам, скрытым источникам энергии, информационным “архивам”. Такие измененные состояния сознания называют гипнотическими, трансовыми, медитативными, состояниями озарения и инсайта. Они являются совершенно нормальными — в отличие от патологических состояний: сужения, помрачения, расщепления или выключения сознания. Использование этих состояний в психотерапии дает возможность интроспекции, расширения самопознания и самосознания, гармонизации с самим собой и окружающим миром. Человек получает возможность найти другие пути, понять иные точки зрения, побыть другим, увидеть невидимое, познать непознанное, почувствовать вероятность невероятного.

Хорошо известно, что кроме действия психологических защитных механизмов, сопротивление и повышенная критичность пациентов часто бывают связаны с их недоверием и даже предубеждением по отношению к официальной науке и ее представителям. Пациентов настораживает именно “заумная” и экзотическая терминология, и поэтому они зачастую не принимают объяснения и советы психотерапевтов. В психотерапевтической практике чрезвычайно важно учитывать роль обыденного сознания, к которому апеллирует язык притч, пословиц, сказок. Обращение к “вечным ценностям”, к бесспорным и очевидным утверждениям, “усвоенным с молоком матери”, предоставляют невероятно широкий спектр выбора и резко снижают уровень критичности, предвзятости. Использование метафор в сказках, поговорках, притчах для

психотерапевтических и психокоррекционных целей открывает доступ к архетипам, дает возможность реализации трансперсонального подхода.

Работа Ж. Лакана “Функции и поле слова и языка в психоанализе” со всей очевидностью доказала, что бессознательное — это язык, по-новому определила связь индивидуального бессознательного с коллективным бессознательным. Л.С. Выготский, разработавший культурно-историческую теорию и описавший закономерности онтогенеза психики, отмечал, что в качестве универсального “орудия”, изменяющего психические функции, выступает языковой знак — слово, а механизм социализации преимущественно связан с усвоением языковых форм. Индивидуальное “сознательное” и “бессознательное” погружены в культуру. Поведенческие паттерны, выраженные в обрядах, обычаях, верованиях, традициях, фольклоре, стиле мышления, структуре ценностей, влияют на формирование базовых психологических особенностей человека. Эти устойчивые культуральные особенности передаются в процессе научения и усваиваются личностью. Они формируют опыт и “здоровый смысл”, способность предвосхищать поведение окружающих и собственные поступки, строить вероятностный прогноз событий. Запечатление информации при первом ее предъявлении является образцом для формирования структур психосемантической памяти. Множество связей между элементами этой первой матрицы и всеми остальными элементами создает основу и возможности развития самосознания.

В некоторых психотерапевтических методах (библиотерапия, позитивная психотерапия, нейро-лингвистическое программирование) используются отрывки из художественных произведений, максимы, притчи, метафоры, выполняющие разнообразные функции (например, зеркала). Оригинальная психокоррекционная методика Г. Сытина (СОЭВУС) применяет созданные автором “исцеляющие настрои”. Ее корни лежат в многовековой национальной культуре и практике народной медицины и магии, использовавшей заговоры, наговоры, заклинания. В статьях С. Бахтияровой (“Обзор психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева”) обобщался опыт использования пословиц и поговорок в психокоррекционных и психотерапевтических целях. Большой интерес среди психологов и психотерапевтов вызвала книга Д. Соколова “Сказки и сказкотерапия” (М., НФ “Класс”, 1997). Необычайно ценны эксперименты и гипотезы выдающегося совре-

менного ученого В. Налимова, связанные с выявлением архетипических образов и языковых конструкций (“Вероятностная модель языка”). В русле подобных идей чрезвычайно интересны представления о языке русского поэта Велимира Хлебникова (“Наша основа”, “О расширении пределов русской словесности”), а также наблюдения украинской писательницы Д. Гуменной о связи архаичной символики с семантикой и фонетикой славянских и других европейских языков (“Родинний альбом”, 1971; “Благослови, мати!”, 1966; Ukrainian Academy of Arts and Sciences in the USA). Нами проводилась работа по созданию “словесных формул” — текстов для медитаций и наведения трансовых состояний (Е.В. Безносюк, А.И. Кучинов и др.). В ней были использованы народные сказки, песни, причитания, наговоры, заклинания, заговоры, классическая поэзия и проза, богословская литература. Выявилась множественность скрытых значений слов и их взаимосвязей в семантических полях, которые образовались в процессе развития языка и сохранились как своеобразные пространственные конструкции.

Перед Вами книга, вобравшая в себя многолетний опыт работы Леонида Кроля — врача-психотерапевта, психолога-консультанта, автора нескольких книг, создателя оригинальной отечественной школы преподавания психотерапии, занявшей достойное место наравне с традиционными университетскими школами. Наверное, в официальной рецензии написали бы (и наверняка еще напишут): “Книга является законченным оригинальным литературным и научным произведением”. И это действительно так. Но в отличие от многих других, она захватывает и читается так, как читаются хорошие, добрые сказки. Неспешное повествование незаметно уносит тебя в особый мир, где веришь всему, как яви, в которую уходишь с головой и переживаешь за героев, где чувствуешь себя хорошо и уютно, как во время увлекательной дружеской беседы. И когда перевернута страница, хочется спросить: “А что дальше?”

**Е.В. Безносюк,**  
зав.курсом психотерапии  
и клинической психологии  
ММА им. Сеченова

## **ВВЕДЕНИЕ**

Психотерапевт подобен гимнасту: чтобы не свалиться в пропасть непрофессионализма и ярмарочных фокусов, ему приходится балансировать между индивидуальным и общим. Поэтому любой психотерапевтический подход может быть описан двумя способами. Первый — стройные теоретические конструкции и вытекающие из них инструкции к применению. Второй — иллюстрирующие работу примеры, интуитивные предположения и метафорические аналогии, возникающие во время работы с конкретным человеком или группой. У каждого из этих способов представления терапевтической практики есть свои плюсы и минусы. Существуют (в том числе и на русском языке) прекрасные психотерапевтические пособия, написанные в духе первого направления. В настоящей книге хотелось бы придерживаться второго подхода.

К сожалению, в работе гипнотерапевта далеко не все компоненты метода могут быть полностью переведены в пошаговые описания техник. Нередко психотерапевт прибегает к интуиции или использует собственные состояния как дополнительный источник информации о клиенте. Иными словами, работа терапевта оказывается гораздо богаче, чем описывающие ее теоретические модели.

Эта книга — метафорическое описание терапевтической работы с клиентом или группой. Подобный подход соответствует самому методу интегративной гипнотерапии. Своими корнями метод опирается на эриксоновский гипноз, поэтому в нем также широко применяются терапевтические метафоры и возможности гипнотического транса.

Первые три главы книги посвящены некоторым важным понятиям и метафорам интегративной гипнотерапии. В сущности, речь пойдет об очень простых вещах. Но часто самые простые вопросы оказываются одновременно и самыми глубокими. В первой главе вводятся рабочие понятия, описывающие сложность и многообразие психических проявлений каждого человека и помогающие грамотно выстроить терапевтические интервенции. Вторая глава посвящена терапевтической метафоре и языку терапии как главному

ее инструменту. В третьей главе речь идет о диалоге между терапевтом и клиентом, об их общении как основной субстанции современной гипнотерапии. Четвертая глава представляет собой полную стенограмму сеанса гипнотерапии. Она подробно откомментирована на основе понятий трех предыдущих глав и представляет собой некий синтез: дает обобщенное представление о методе интегративной гипнотерапии и технологии его применения. И, наконец, пятая глава содержит примеры упражнений, которые автор предлагает участникам тренингов в Институте групповой и семейной психотерапии и читателям книги для овладения навыками интегративной гипнотерапии.

# 1. МНОГООБРАЗИЕ СОСТОЯНИЙ

## **Оставаясь собой, человек может быть разным**

Одна из важнейших задач психотерапии — рассказать человеку о его сложности. Боль не только мучит человека, но и обманывает его. Она заставляет человека идентифицировать себя с болезненным состоянием и фиксироваться на нем. Обращаясь к психотерапевту, пациент уже не надеется своими силами выбраться из жестких рамок проблемного состояния, которое заполняет существенную часть его мира. Важнейшая задача психотерапии — создать вокруг проблемы некий контекст, показать, что человек больше и интереснее, чем самая сложная его проблема, самая сильная его боль. Терапевт помогает клиенту раздвинуть узкие рамки видения себя и своей проблемы.

Конечно, никто, в том числе и гипнотерапевт, не может навязать человеку иной взгляд на мир. Терапевт приглашает клиента отправиться в путешествие по разветвленному “дереву” его эмоций и отыскивать болевые точки и точки радости, о которых клиент давно уже забыл. Это “дерево ощущений” гораздо шире, чем сама проблема, представляющая теперь всего лишь одну из его ветвей.

В разветвленном дереве ощущений, эмоциональном континууме состояний человека находится огромное количество моментальных “фотографий” личности. Но как фотографии не всегда бывают “похожими” на человека, удачными или не очень, так далеко не все эмоциональные состояния кажутся типичными для данного человека, присущими ему. В терапевтической работе я пытаюсь открыть новые возможные состояния, выделить характер человека и модели поведения, увидеть связи и переходы между ними. И если человеку становится интересно такое исследование, он учится по-новому смотреть на себя, открывает новые способы видеть реальность, по-новому реагировать, что снимает пульсирующую жесткость проблемы. Поэтому удачная терапия всегда дает клиенту ощущение большей свободы.

## **Что видит человек, глядя на себя в зеркало**

Недавно мне на глаза попались статьи, опубликованные в соавторстве с Е. Михайловой лет десять назад. Мы анализировали очень простой психологический эксперимент, который можно было бы озаглавить так: “Что видит человек, глядя на себя в зеркало”. Цель состояла в том, чтобы, рассматривая свое лицо в различных состояниях, научиться видеть самого себя разным.

Задача оказалась непростой. Обычно даже за одну минуту в человеке происходят изменения: возникают воспоминания, кружатся ассоциации, изменяется характер переживаний. Помимо отчетливо выраженных состояний, существуют и переходы из одного состояния в другое. А в некоторых случаях происходит наложение двух состояний: человек как бы уже вышел из одного состояния, а в другое полностью не вошел. Но люди стремятся фиксировать, сохранять какое-то одно состояние и на время забывают про другие свои “лица”. Суть работы сводилась к тому, чтобы человек научился видеть и принимать как норму существование своих разных, часто противоречивых “лиц”.

## ***Путешествие по дереву ощущений***

В этом примере я помогаю клиентке исследовать основные зоны ее состояний. Двигаясь очень осторожно, мы не углубляемся в какое-либо одно из них, не фиксируемся на поиске причин или травматических переживаний — мы нащупываем и болезненные эмоции, и ресурсные переживания и тем самым намечаем сразу множество дорог.

Для того чтобы резонировать с разными сторонами личности клиента, я разрешаю и самому себе быть достаточно многообразным. Когда отказываешься от необходимости быть однозначным, начинаешь видеть и в другом человеке большее разнообразие. Такое разнообразие очень важно: как количество граней алмаза отражает его ценность, так многообразие личностных особенностей человека отражает вариативность его поведения, возможность быть разным и гибким в своих проявлениях.

Работа с “огранкой” личности, “шлифовкой” его состояний — очень интересный процесс, вдохновляющий и терапевта, и пациента.

*Терапевт:* Хорошо, вы хотели бы избавиться от страха?

*Вера:* Да.

*Терапевт:* Вас в детстве кто-нибудь пугал?

*Вера:* Не знаю, нет вроде бы.

*Терапевт:* Неужели вас и в детстве никто не пугал? У вас детство-то было?

*Вера:* Естественно.

*Терапевт:* Точно? Неужели вас за косички не дергали, не дразнили, не били?

*Вера:* Разве это страшно — за косички дергать? А бить — не били.

*Терапевт:* А когда вы стали бояться?

(Вера начинает потихоньку плакать.)

*Терапевт:* Хорошо, расскажите мне, пожалуйста, о ситуациях, когда вам уютно, комфортно и не страшно.

*Вера:* Когда у меня приятный круг общения, когда всех знаешь — вот это, по-моему, для меня самое главное... И чтобы обстановка была хорошая — мягкая мебель... (*Потихоньку плачет.*)

*Терапевт:* Если будете плакать, мы из вас сделаем такую скульптуру — найду в фонтане. Представляете, вы стоите где-нибудь на юге, перед вами огромная чаша, и вы льете в нее слезы. Нравится вам такой образ?

*Вера:* Нет.

*Терапевт:* Почему? Хотите быть веселой скульптурой?

*Вера:* Да.

*Терапевт:* Скажите, а вы занимались каким-нибудь спортом?

*Вера:* Да нет, не особенно.

*Терапевт:* А дрова рубить умеете?

*Вера:* Я пробовала, что-то не очень получается.

*Терапевт:* А какую-нибудь физическую работу любите делать, вышивать, например?

*Вера:* Люблю вязать.

*Терапевт:* Хорошо вяжете?

*Вера:* Да.

*Терапевт:* А что вы сами себе связали за последнее время?

*Вера:* Много всего.

*Терапевт:* Где вы вяжете — дома или на работе?

*Вера:* Дома, на работе некогда.

*Терапевт:* Хорошо, хотите испытать состояние транса?

*Вера:* Да.

*Терапевт:* Тогда давайте сядем поудобнее и отправимся в путешествие. Мы начнем с ручейка слез, затем впадем в слезную реку, а потом медленно-медленно поплывем в сторону моря слез. Мне кажется, вам очень полезно плакать. Сейчас нам вместе с вами будет очень хорошо. Попробуйте закрыть глаза, когда захотите...

## **Понятие психического состояния**

Мы уже не раз использовали понятие психического состояния. Настало время объяснить, что под ним подразумевается. *Состояние* — это “доморощенный” термин, описывающий в интегративной гипнотерапии сложность и своеобразие человека. Его употребление опирается на авторское видение психической жизни человека, состоящей как бы из множества самодостаточных атомов, каждый из которых может вступать в связи с другими или жить изолированной жизнью.

Человек неоднозначен, неоднороден. В разные моменты времени он идентифицирует себя с различными ощущениями, переживаниями, верованиями. Может по-разному мыслить, чувствовать, вести себя. Знает различные способы существования значимых для него людей. Но когда человек крайне сосредоточен, сфокусирован на каком-то одном способе существования, единственной модели поведения, социальной маске, психологической проблеме, он забывает о том, что может быть другим. Пребывая в одном состоянии, человек делает его фокусом своего сознания, и тогда другие его состояния остаются на периферии, проявляясь бессознательно. Когда состояние меняется, другое переживание становится фокусом сознания, управляемой активностью, а прежнее уходит на периферию. Подобная сфокусированность позволяет легко различать отдельные состояния человека.

Таким образом, я определяю *психическое состояние как элементарную часть душевной жизни человека, обладающую цельностью, относительной самодостаточностью, законченностью, повторяемостью, типичностью (воспроизводимостью) для данного субъекта, которая отличается как автономностью, так и возможностью взаимодействовать с другими состояниями.*

Понятие состояния выделяется исключительно в практических целях. Состояние — это метафора для понимания и использования метода интегративной гипнотерапии. Терапевт старается выделить

разные состояния клиента, оказывает им поддержку, и благодаря этому человек обнаруживает богатство и разнообразие своих возможных состояний.

Какое количество состояний необходимо выделять, для того чтобы вывести человека из фиксации на одном состоянии? Как правило, минимальное количество выделяемых состояний — четыре, а максимальное — двенадцать, в зависимости от конкретного случая. Но в принципе, процесс исследования любого человека бесконечен.

## **Масштаб интегративной гипнотерапии**

Преимущество языка состояний состоит в том, что он позволяет и терапевту, и клиенту видеть, слышать и чувствовать то, для чего нет готовых определений. Более общие системы описания — психиатрическая или психоаналитическая — предлагают большие обобщения, крупные блоки абстракций (например, Эго, Супер-Эго, Ид). Они полезны, но их масштаб настолько велик, что не позволяет видеть человека детально. Приверженцы разных школ рассматривают человека в масштабе тех категорий, которым их научили, и поэтому пропускают многое из того, что не имеет непосредственного отношения к известной им терминологии.

Язык отдельных состояний — не единственный язык гипнотерапии. Я иногда употребляю метафору *мазков* — элементарных движений художника, из которых возникает законченное произведение. *Мазок* — это и акт общения терапевта и клиента, и единица терапевтического метода. Если вернуться к метафоре “дерева ощущений”, то мазки — это листья на нем, а состояния — ветви эмоционального дерева.

Существуют и более крупные единицы, чем состояния, — *субличности*. Например, на службе человек чувствует себя Наполеоном, а дома — капитаном Копейкиным. Это его разные субличности. Они, в свою очередь, строятся из состояний. Например, Наполеон может быть в состоянии Аустерлица и в состоянии Ватерлоо. Иными словами, каждой субличности присущи свои типичные состояния и стереотипные способы поведения. Продолжая метафору дерева ощущений, субличности можно определить как раскинувшиеся ветви дерева.

Итак, я бы выделил следующую иерархию масштабов видения человека: субличности, состояния, мазки. При этом всегда стоит помнить, что ветви сходятся к одному корню — человеческой целиности.

### ***Упражнение, позволяющее выделить в себе субличности***

На семинарах я часто предлагаю участникам упражнение, направленное на “отшлифовку” граней собственной личности:

Представьте себе, будто вы стоите на перроне и встречаете поезд. А из вагона выходят разные части вашей личности, которые живут в вас. Вместе эти субличности представляют вас как целостного человека, но каждая из них живет своей особенной жизнью. Возможно, вы их никогда не видели — вот так, со стороны. Они всегда были внутри вас, но сейчас вы можете спокойно их разглядеть. Попробуйте рассмотреть субличности: как они выглядят, как одеты, как чувствуют себя? Какие у них характеры, что они любят и чего не переносят? Что они видят, слышат, чувствуют? Попробуйте разглядеть не менее пяти частей своей личности.

Давайте расслабимся в течение 5 минут и подумаем о своих сублиностях, а потом расскажем о них друг другу. Один из участников начнет рассказывать о какой-нибудь своей субличности, а другие станут искать похожие части у себя. Итак, по кругу, мы будем обмениваться впечатлениями о частях своей личности и попробуем отыскать в себе черты тех персонажей, о которых рассказывают другие.

К этому упражнению можно относиться как к эксперименту по поиску различных черт собственной личности. Но оно также открывает пути к близкому общению, к открытию тех черт своей личности, которые резонируют с характером другого человека. Давайте наблюдаем, как его выполняют участники одного из семинаров. Возможно, вы и в себе увидите похожие черты.

Упражнение выполняют пять человек — двое мужчин и три женщины. Давайте познакомимся с ними.

*Саша* — высокий щеголеватый молодой человек привлекательной наружности. Держится раскованно, постоянно меняет позы. Однако от остальных он отодвинулся в угол дивана.

*Андрей* — мужчина лет сорока, худощавый, на вид немного усталый. Голос глуховатый, держится достаточно уверенно.

*Наташа* — маленькая, худощавая, очень подвижная женщина с живыми глазами и обаятельной улыбкой. С первых же реплик разговора чуть подалась вперед, показывая готовность к контакту.

*Алена* — молодая эффектная девушка, очень холеная и с виду избалованная. Ее речь и движения немного ленивы. Она довольно свободно раскинулась в кресле, но ее плечи напряжены, руки сжаты “в замок”.

*Евгения* — худощавая женщина средних лет. Сначала на ее лице — маска строгости и отчужденности. Она соткала из своего тела кокон: спина напряжена и не касается спинки стула, плечи заметно выдвинуты вперед, руками она плотно обхватила себя.

*Саша (Еще плотнее забился в угол дивана. Начинает говорить тихо, глуховато, с потухшими глазами):* Первый мой субъект какой-то не очень понятный. Без возраста, строгий, рациональный. Литературы не любит, считает, что лишние эмоции ни к чему.

*Андрей:* Первым вышел современный аскет. Одет в темно-серый костюм и черный свитер. Ему почти ничего не нужно: неважно, какая еда, неважно, какое питье. Он появляется лишь иногда, если нужно сделать работу, которую не хочется делать. Но выполнить ее необходимо, и он всегда выполняет.

*Наташа:* Я нашла человека, похожего на себя. Он рационален, без лишних эмоций. Четко знает, что ему нужно делать и что он будет делать. Возле него мне холодно. Вступать с ним в контакт не хочется. *(Говорит очень тихим, почти обиженным голосом.)*

*Алена:* Первый образ такой, как в басне, в которой петух нашел в навозной куче золотое зерно: все дурное — по краям, а в центре — золотая середина. Это я сама. *(При этом она просветленно улыбается.)*

*Евгения:* Пожалуй, первая личность малосимпатичная. Она с подростковой прямолинейностью считает, что всегда во всем права. Видит только черное или только белое. Сначала реагирует, а потом думает. Очень много внимания уделяет своей внешности и

тому, как выглядит со стороны. Надето на ней обязательно что-то яркое, модное, привлекающее внимание. Эта личность не всем приятна. Она действует прямо и не всегда правильно, даже чаще неправильно. Находиться с ней рядом довольно тяжело. *(Произносит свой монолог тихим голосом, с ироничной кривоватой улыбкой.)*

*Саша (Отрывает спину от дивана, придвигается к собеседникам. Начинает говорить, удовлетворенно прищурив глаза, с улыбкой. Свой рассказ выпаливает без пауз, на одном дыхании):* Вторую личность выносят на носилках. Он такой лысенький, толстый, раздутый. Ему вообще ничего не хочется делать, не хочется думать. Просто лежать и что-то есть. Иногда он курит. Он весь расплывшийся, как студенистая туша. И наглый. Его несут, потому что ему самому лень идти.

(Остальные участники легко узнали в нем похожие черты):

— Ну, этот, по-моему, всем знаком...

— Очень приятный персонаж...

— Родной до боли!

(Почти все участники “пятерки” радостно улыбаются, узнавая этого “родственника”. Две дамы размыкают “замки” своих рук.)

*Андрей (Говорит с лукавой улыбкой, от его глаз разбегаются “лучики” морщинок. Сами глаза полуприкрыты):* Мой второй дружок — веселый и очень хочет быть обаятельным. У него широкие штаны, широкая куртка, широкая рубашка. Очень любит женщин — разговаривать с ними, смотреть, как они одеты, просто любит. Мужчин — нельзя сказать, что терпеть не может, но относится к ним очень настороженно. И многие из них платят ему тем же. Любит хорошо поесть, посмеяться, поваляться. И мешает остальным четверым работать. *(Закончив рассказ, с виноватой улыбкой поднимает глаза на собеседников.)*

*Натasha (В начале рассказа ее глаза сияют, она бурно жестикулирует, голос делается звонким. Но взгляд обращен в себя):* Ой, я про первую не рассказала! Кто-то вроде Одри Хепберн. Живые глаза. Живые эмоции. Полная раскованность в поведении, уверенность в себе и масса обаяния. *(Каждое движение сопровождается кивком головы.)* А вот вторая. *(Начинает смеяться.)* Кто-то наподобие Лии Ахеджаковой, когда она играет старую гримзу. *(Прикрывает рукой лицо и выглядывает из-под нее с перекошенной физиономией.)* Злобная, с мордой по диагонали и шипучая. Вот так оно и есть.

(Пятая участница группы отвечает ей понимающим смехом.)

*Алена (Отодвигается в глубь кресла, снова складывает руки “замком” на груди. Говорит тихо, растягивая слова):* Вторая субличность, живущая во мне, — плаксивая, вечно недовольная собой, окружающими, своей неустроенностью, преградами, возникающими на пути. Она хочет, чтобы их преодолел кто-то другой, а сама предпочитает идти по проторенной тропинке. Любит поплакать и представить себя маленькой-маленькой... *(Последнюю фразу произносит с полусонной улыбкой.)*

*Евгения:* Моя вторая субличность тоже очень похожа на старую гримзу. *(Размыкает руки, сопровождает свой рассказ выразительными жестами, иронически посмеивается.)* Мало того, что она сама постоянно с кривой мордой и всем безумно недовольна, так она еще и вокруг себя создает проблемы, которые сама не решает. И при этом вечно пребывает в состоянии тревоги. И себя терзает, и всех вокруг. Действительно, гримза — это очень точный образ. Всем жизни не дает. Но самый приятный персонаж — все же ленивец.

*Саша (Отодвигается от спинки дивана. Его тело становится похожим на жесткую конструкцию с зафиксированными углами. Рассказ сопровождает резкими жестами рук с раздвинутыми и напряженными пальцами. Взгляд, направленный мимо собеседников, тоже становится жестковатым, глаза немного прищурены):* Третий — это, пожалуй, уверенный в себе человек. У него нет проблем при общении с женщинами. Он получает удовольствие от всего, от каждой мелочи. Уверен в себе, все может. Трудно не обобщать, но более конкретно я представить его не могу.

*Андрей (Почти не меняет позы. Но сейчас его речь ритмична, и он иногда подчеркивает этот ритм отрывистым движением правой кисти с вытянутым указательным пальцем):* Следующий персонаж очень отличается от того, кто любит бездельничать. Мастеровой, который знает, что надо все время пахать, трудиться, что-то делать руками, рисовать... Он считает, что отдыхать если и надо, то очень мало, потому что надо трудиться, чтобы честно заработать и нормально жить. Он считает, что должен обеспечить всех остальных. Ходит в грязной байковой рубаше навывпуск, в коротких штанах, теплых носках и тапочках. И все время трудится, все время озабочен, но примерно раз в неделю бывает очень доволен, когда у него получается то, что не получается ни у кого другого. И вот ради этого момента он все остальное время и работает.

*Наташа (Подпирает голову рукой, не жестикулирует. Голос — как шелест, иногда прерывается, интонации — понижающиеся):* Следующий образ такой: преуспевающая деловая дама, у которой вообще-то все хорошо. Но на душе у нее скребут кошки, ей безумно страшно жить. Она все время ищет какой-то опоры, помощи и постоянно боится сделать что-то не так... (*Отворачивается ото всех, прикрывая рукой рот.*)

*Алена (Взгляд ее уходит в себя, она задумчиво потирает лоб указательным пальцем, не говорит, а почти припевает):* Мой третий образ символически можно назвать “Скрипка Страдивари”: дорогая, холеная, любящая тепло, уход, внимание. Она очень капризная, требует к себе внимания. А если его не получает, то добьется того, чтобы получить...

*Евгения (Забирается с ногами в кресло, еще больше становится похожей на кокон):* У меня это такая утонченная барышня, которую страшно ранит окружающий мир. Вообще-то он для нее и не существует. Есть красивая музыка, пейзажи, книги и полная погруженность в себя, полный отрыв от реальности. И соответствующие одежда, взгляды, знакомства. Полная самодостаточность. Окружающее не имеет значения: есть ли другие, нет ли других — неважно. Пожалуй, так.

*Саша (Начинает рассказ, подпирая голову рукой):* Четвертый — серенький невзрачный человечек, который трясется от неуверенности в себе и боится даже дуновения ветерка. Ему очень плохо от всего окружающего и хорошо, когда его кто-то успокаивает и говорит: тогда-то будет то-то и то-то. Таким серым его делают постоянная неуверенность и тревога.

*Андрей (На лице — смесь усталости, обреченности и смирения. Веки полуприкрыты, голос приглушенный):* Мой четвертый состоит из нескольких кусков — двух или трех. Это странствующий монах или вечный студент, который всю жизнь чему-то учится. Восточный воин и философ. Все время идет и что-то ищет. И находит очень многое. Но ему все время кажется, что он никогда ни в чем не достигнет совершенства, что бы ни делал, хотя уже многое умеет. Он считает, что всегда, всю жизнь будет куда-то идти, чему-то учиться, с кем-то сражаться, кого-то лечить... То есть делать то, что никогда не закончится...

(Когда он замолкает, в группе повисает пауза. Все, кто его слушал, задумчиво всматриваются в себя.)

*Наташа (В такт рассказу кивает головой, слегка морщит нос с выражением неудовольствия, голос бесцветный):* Еще одна личность — дама, которая всегда знает, кто, что и как должен делать, как она сама должна выглядеть, вести себя и как должны вести себя и строить свою жизнь все окружающие. Как вообще должна быть построена эта жизнь. Она, конечно, не совсем “железная леди”, а скорее кто-то вроде Маргариты на балу у Воланда.

*Алена (Взгляд становится жестким, брови нахмурены, глаза прищурены. Голос делается низким, в небольших паузах между фразами жестко складывает губы):* Еще одна субличность — жадная до денег. Желает заработать, но ей не хватает для этого знаний, поэтому она хватается за все, что попадет. Подминает под себя. Переступает через любые препятствия, любые преграды: “Через мать родную перешагну, а денег заработаю”.

*Евгения (Сидит с ногами в кресле, туго крест-накрест спеленутая руками. Когда говорит, переводит немного растерянный взгляд с одного на другого):* В этой моей части — тоже что-то подростковое, но в отличие от первой, самоуверенной, она постоянно не уверена в себе. У нее в ходу выражения типа “мне кажется”, “возможно”, “я не знаю”, “я не понимаю”. В чем-то эта личность похожа на странствующего монаха, но скорее, она напоминает ярошенковскую “Курсистку”: все время со связкой книжек торопится с урока на урок и вечно куда-то не успевает. И страшно удивляется, когда обнаруживает, что знает что-то лучше других. В общем, это такое замученное существо... Совсем не такое красивое, как странствующий монах.

*Андрей:* Тоже вполне красивый и выразительный образ...  
(Евгения улыбается.)

*Саша (Говорит не без самодовольства и явно на публику, переводит взгляд с одного на другого. Активно жестикулирует, дополняя слова выразительными движениями рук):* Мой пятый товарищ с трудом пролез в двери вагона. Он такой толстый, а главное — очень большой... И самолюбивый. Пытается догнать четвертого — маленького и серенького, чтобы наступить на него и раздавить. Иногда у него это получается, иногда нет, и тогда он отстает. Вся его жизнь проходит в погоне за сереньким, чтобы прихлопнуть его раз и навсегда.

*Андрей (Рассказывает с иронией, но при этом очень светло улыбается):* А мой пятый — мальчик в очечках, в пальтишке, с ранцем. Умненький... Любит математику, задачи решает быстрее

всех. Любит книжечки читать — до невозможности... Но во двор не ходит, там ему неуютно. Там мальчишки могут побить, грубые и сильные. Не так больно, как обидно. Они курят, ругаются. А мальчик — такой домашний. Много книжечек прочитал, сказочек. И в какой-то момент понял, что эти сказочки ничего не дают. Ведь он выходит во двор и рассказывает грубым мальчишкам сказочки. Мальчишки сами книжек не читают, но сказочки слушают. Впрочем, известно, что потом его все равно побьют. И поэтому он во двор почти не выходит.

(Собеседники одобрительно смеются.)

*Наташа (Рассказывает, то уходя в себя, то доверительно обращаясь к собеседникам. Жестикулирует скупо):* Пятая часть — раздвоенный человек. С одной стороны, это персонаж, близкий к тому романтическому образу, о котором уже говорила Евгения. Ей хорошо в театре, в концертном зале, в консерватории, в библиотеке. Там она себя чувствует уверенно, как будто земли касается. А с другой стороны, у нее очень рациональное мышление и совсем не романтическая оценка явлений. Она очень долго училась. Просто потому, что ей нравится процесс учебы, как слуге Чичикова нравился сам процесс чтения. Но потом из этого процесса что-то выстроилось — полотно оказалось целиком заполненным. С одной стороны, полная самодостаточность, а с другой — боязнь и нежелание одиночества.

*Алена (Свой монолог почти распевает, мечтательно подняв блестящие глаза. Голова немного уходит в плечи. Она чуть-чуть съезживается, отгородившись скрещенными на груди руками):* Самый последний персонаж — недостижимый идеал, который может совместить в себе все: и блоковскую Незнакомку, и Буратино, и Дюймовочку... Я не знаю, кто это. Мне так хочется быть к нему поближе, только не получается что-то...

*Евгения (Начинает говорить медленно, как бы враскачку, но потом набирает обороты, становится эмоциональной и — на уровне тела — снимает зажимы, не стараясь сдерживать эмоции, бурно жестикулирует):* Еще одна личность — та, о которой говорила Наташа: “дама, приятная во всех отношениях”. И в деловом плане, и внешне... Она нравится и себе, и всем окружающим. Ей симпатичны мужчины, и она им тоже нравится... И умная, и обаятельная, и привлекательная — ну такая замечательная! Но так редко появляется, что обидно! Причем дама абсолютно без возраста — ей может быть от 12 до 60. И во всех возрастах хороша. Одинаково

великолепна! (*Реплика Наташи: “Английская королева!”*) Да, ты знаешь, все ею любят, и она собой... Как английская королева... Но как же она редко появляется!

(Дамы обмениваются мечтательными репликами о том, что все они — романтические особы в шляпе с пером.)

В этом упражнении мы увидели, как можно рассматривать собственные черты под разными углами зрения и находить общее с другими людьми. Но для терапевта важно свободно входить в те или иные состояния, ассоциироваться с ними и также свободно покидать их — то есть быть гибким и пластичным.

## **Состояние — субъект внутреннего диалога**

Важный аспект понятия состояний — их возможность вступать в диалог между собой, и это характерно как для внутриличностной, так и для межличностной коммуникации. Можно сказать, что состояние — это субъект внутреннего разговора. Некоторые состояния близки, некоторые удалены друг от друга, и установление связи между ними представляет собой основной предмет терапевтического воздействия. Гипнотерапия — это своеобразная попытка заставить слаженно играть тот оркестр состояний, который составляем или мы сами, или вместе с кем-то другим. Играть так, чтобы каждый инструмент исполнял свою партию, вовремя вступал, вовремя заканчивал, слышал своих соседей. Для этого нам следует научиться обращаться к самим себе, уметь разговаривать с различными гранями своей души.

## **Сложность и целостность**

Мы уже говорили о различении фокуса и периферии состояний. Как существуют явные и скрытые состояния, темные и более освещенные, так можно говорить о состояниях, актуальных в данный момент, и о тех, которые были особо отмечены в прошлом или могут быть отмечены в будущем. Таким образом, необходимо учитывать проекцию состояний на ось времени. Далекое прошлое, актуальное прошлое, настоящее с еще свежими следами прошлого, острое переживание здесь-и-сейчас, едва возникающее из на-

стоящего будущее, относительно близкое будущее или абстрактное будущее, далекое и размытое, — все эти фазы психологического времени актуализируют различные состояния, перемещают фокус восприятия, меняют местами бессознательное и сознательное.

Кроме оси психологического времени, можно выделить ось желаемого-отвергаемого в человеке. В этой связи мы говорим о нежелательных, вытесняемых и отвергаемых состояниях, а также о состояниях, принимаемых вынужденно, о тех, с которыми человек хотел бы быть связан и за которые хотел бы бороться, — являющихся для него значимыми и желанными.

Каждое состояние может относиться как к внутреннему опыту, так и к внешним проявлениям человека. Это постоянно пересекающаяся граница между внешним и внутренним, их специфическое соотношение для данного человека.

Яркой иллюстрацией разнообразия и сложности человеческой личности являются сказки. В волшебных сказках герой всегда претерпевает чудесные превращения. Помните, как Золушка, вытирающая пыль, была серенькой, одинокой и незаметной? Отличная метафора для одного из часто встречающихся человеческих состояний. Но в сказке говорится и о другом состоянии, тесно связанном с первым, — Золушка на балу. Она танцует, обращает на себя внимание, со всех сторон освещена падающим на нее светом. Вот пример прямо противоположных и взаимозависимых состояний, которые в паре составляют маятник состояний.

## **Маятник состояний**

Почти любому состоянию можно найти комплементарное или дополнительное. Теоретически, любое состояние — это два состояния. Такую пару необходимо рассматривать целиком, в связи и динамике. Противоположные состояния описывают *маятник состояний* — еще один часто используемый мною термин. Если одна из противоположностей пары состояний вытесняется, табуируется человеком, то полюса данного маятника становятся разделенными. Бывает, что вытесняются оба крайних состояния. В таком случае они слабо выражены, не разделены. Проработка, раскачивание маятника состояний — один из важнейших приемов гипнотерапии, позволяющий увидеть взаимоисключающие стороны человека в их единстве, найти гармонию между ними.

В нашем обществе чаще всего поощряется полюс, склонный к контролю. Но это норма с точки зрения социума. А с точки зрения творчески реализующего себя человека норма состоит в том, чтобы время от времени идентифицироваться как с полюсами, так и с какой-то промежуточной областью, свободно путешествовать по зонам состояний. Снятие данной оппозиции проявляется в гармоничном звучании оркестра человеческих состояний.

## **Ресурсные состояния**

В психотерапии можно выделить два противоположных подхода к пониманию человека. Один подход акцентируется на изучении патологии человеческого существования и ориентирован на заданное изменение человека. Другой опирается на понятия нормы и здоровья и предполагает, что для лечения необходимо активизировать те естественные *ресурсы*, которыми обладает каждый человек. Я предпочитаю вторую концепцию.

Но когда имеешь дело с болезнью, очень трудно находить и удерживать что-то позитивное. Оно померцало и исчезло, а плохое просто волной захлестывает. Способность ассоциироваться с положительными эмоциями у нас недостаточно развита. Когда нам хорошо, мы воспринимаем это состояние как должное и не умеем его сознательно сохранять, накапливать. Мы привыкли фиксироваться, опасаться, ждать (и тем самым невольно притягивать) все негативное. Когда случается что-то плохое, мы застреваем на нем надолго. Болезнь в данном случае очень напоминает гипнотическое состояние. Человек вводит себя в транс и удерживается в патологии. Но ресурс, наша жизненная сила, — это не молодильное яблоко, которое трудно достать. Мы оказываемся сильнее наших проблем и болезней, когда начинаем лучше понимать себя, восстанавливаем контакт с пренебрегаемыми ранее ощущениями и состояниями. Помогая человеку ощущать себя сложным и разнообразным, заставляя его обращаться к своим различным состояниям, мы преодолеваем фиксированность на проблеме, делаем жизнь интересней. Я не считаю терапию удачной, если после нее не становится интереснее жить.

## 2. ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ МЕТАФОРА

Почему мы не всегда употребляем слова в их прямом смысле? На этот вопрос по-разному отвечают лингвисты, философы, психологи. Психотерапия тоже имеет свой ответ. Для многих современных психотерапевтов метафора — это важнейший рабочий инструмент. Александр Гумбольдт писал: “Язык не есть разменное средство для взаимопонимания, но подлинный мир”.

История существования метафоры в рабочем “саквояже” практических психологов — это история их взаимоотношений с “бессознательным”. Величайший вклад психоанализа состоит в том, что он выработал особый язык для общения с бессознательным, для понимания принципиально непонятного и загадочного. С позиции эриксоновского гипноза сознательное и бессознательное уже имеют общий язык — язык метафор.

### Метафоры психических состояний

Одна из функций метафоры в интегративной гипнотерапии состоит в том, что она символизирует определенное состояние человека. В этом смысле ее можно уподобить камертону: если метафора подобрана достаточно точно, то она резонирует с неким состоянием человека. Если этого не происходит, тогда нужно продолжать поиск. Важно отметить, что хорошая метафора вызывает резонанс не только осознанных, но и “теневых” состояний. Актуализация, оформление состояний — другая важная функция метафоры. Например, детское имя человека или воспоминание о дороге в школу является метафорой сильнейшего ресурсного состояния.

У хорошего гипнотерапевта много “камертонов”-метафор. Они могут быть очень замысловатыми или совсем простыми, понятными всем. Например, слова *путешествие* или *дорога* во время интенсивного терапевтического общения или в состоянии гипнотического транса воспринимаются многими людьми как метафоры

изменения, творческого поиска. Но подобно тому, как каждое состояние многомерно, так и смысл даже самой простой метафоры исчерпать невозможно.

### ***Универсальные метафорические образы***

Метафорические образы, применяемые в гипнотерапии, сложны и неоднозначны. Они рождаются в результате тесного общения терапевта и клиента. Образные “одежды” транса шьются по индивидуальной мерке. В них вплетаются те ассоциации, которые возникают у человека во время диалога с терапевтом. Но кроме метафор, созданных специально для данного человека, в работе часто используются повторяющиеся образы. Они представляют собой общее пространство смыслов и в той или иной мере являются универсальными знаками-сообщениями.

**Сказка.** *Это образ, принадлежащий и взрослому миру, и миру ребенка. И в наведении, и в беседе он помогает вывести человека из его “ожидаемой сейчас” реальности в пространство, где возможны случайность и изменение, где происходит воскрешение веры в чудо.*

*Сказка завораживает. И эта завороженность противоположна обычному “прыгающему” состоянию сознания, когда оно мечется между многими заботами. Сказка уводит из этого состояния, создает атмосферу защищенности. Она, как магическое зеркало, содержит целый мир, где сложное становится простым, а простое легко превращается в сложное.*

*Само слово “сказка” вызывает ресурсное состояние покоя и безоблачности. В сказке героя любят просто так, таким, какой он есть. И ничего не надо делать с собой, для того чтобы быть любимым. Можно оказаться слабым, проигравшим, необязательно быть правильным и заметным. В сказке можно просто ждать, надеяться и верить в то, что случится что-то хорошее.*

**Тропинка.** *Этот образ символизирует движение — как нечто противоположное замиранию, застыванию, фиксации на чем-либо. Это образ надежды, новизны и чего-то, что может свершиться. Любая дорога метафорически восходит к течению времени, к*

жизненному пути. Так и тропинка, маленькая, личная дорожка, является образом самостоятельности, символом избавления от забот одиночества.

Применяя образ тропинки, можно заметить, что у клиента изменяются движения глаз и дыхание, расслабляются плечи и ноги и т.д. Человеку становится легко, потому что, с одной стороны, он неподвижен, сидит на стуле, а с другой стороны, понимает, что в ином ментальном, знаковом пространстве скрыта возможность движения.

**Превращение.** Символизирует возможность полного обновления, обретения другого тела, другого дыхания. Превратиться в какого-либо персонажа — значит идентифицироваться с ним, стать таким, как он. Буквально: встать на его точку зрения, “влезть в его шкуру”. Это важнейшее средство выхода из привычного образа, избавления от того, что навязло и держит своей обыденностью.

Терапевтическая сказка позволяет идентифицироваться с разными персонажами, и в этом ее главная ценность. Человек в своем воображении превращается в каждый сказочный образ и в результате выносит из сказки ее легкость и волшебство, способности всех сказочных героев и совершенно сказочную возможность заснуть, положив кулак под голову, а потом проснуться и получить ответ на самые сложные вопросы.

Еще одно значение превращения — это исчезновение, возможность спрятаться и отдохнуть, быть нигде и никем, находиться в состоянии донашивания и доформирования.

**Полет.** Означает состояние, противоположное связанности, фиксированности. Находиться в состоянии полета значит быть сверху, ни к чему не привязанным, владеть всем и видеть все, что находится внизу. Это расправленность, свобода направления и высоты. Расслабление изнутри, снятие напряжения, зажимов, легкость. Свобода дыхания. Освобождение от силы тяжести, от привычек, обязательств, долгов. Можно летать во сне и летать от счастья. Особенно полезно летать тем, кто якобы “рожден ползать”. Расправление крыльев, лопаток, ключиц и плеч дает избавление от тревоги. Полет — это профилактика падений и ошибок.

**Карта.** *Первое значение этого гипнотерапевтического образа — волшебный инструмент, открывающий глазу нечто, что может менять масштаб. Глазу передается структура, детали, секреты той плоскости, на которую он смотрит. Второе значение — это состояние ясной рефлексии, отвлечением от своих чувств. Собранность и точный просчет ходов. Третье значение — это возможность планировать ситуацию, протраивать будущее.*

**Шар.** *Шар ассоциируется с совершенной формой и возможностью ее потери, когда шар спускается. Восстановление и приобретение формы. Другое значение шара — нечто, собирающее и отдающее энергию. Шарик, шар — аналог точки, искорки, отдельного мазка, то малое, что может превратиться в большое.*

**Зеркало.** *Встреча с самим собой. Решимость увидеть самого себя и готовность выдержать все, что может быть связано с этой встречей; возможность открыть свои новые лица. Волшебное зеркало уводит за край обыденности, показывает другое “Я” — мое, но с иными возможностями. Зеркало — волшебная, дальняя дорога, туннель. Игра с зеркалами — это в каком-то смысле игра с памятью, игра с возможностями, с иным сознанием или бытием. Зеркало — это образ психотерапии и возможности меняться, метафора превращений и возвращения к себе.*

*Образ зеркала выражает ясность видения мира и себя в нем. Стоит протереть зеркало, как жизнь становится чище. Через чистое восприятие чище становятся память, чувства и отношения. Зеркало может быть яснее, чем реальность, может гримасничать, быть кривым. Тем самым оно преобразует реальность, оживляет ее или делает почти невыносимой.*

## **Искусство терапевтической метафоры**

Аристотель говорил, что искусство метафоры — это искусство находить сходство. Но терапевтическая метафора — это не столько сравнение, сколько искра, возникающая от “удара” двух реальностей друг о друга. Она, как вспышка, освещает соответствие двух сфер: словесного и невыразимого, реального и воображаемого, сознательного и бессознательного. Так высекается искра смысла, искра понимания. В результате соприкосновения этих реальнос-

тей рождается нечто необычное — блеск жизни. Собственно, суть терапии и заключается в том, что человек перестает просто двигаться по накатанным рельсам: в нем вспыхивают искорки жизни. Ощущение этих искорок четко не связано ни с одной сферой. Человек живет потому, что у него есть тело, желания, роли. Он живет, как говорят, с Божьей искрой. В этом смысле интенсивный терапевтический процесс, порождающий осознание, переживание, взаимодействие напоминает высекание огня. Метафора в терапии бывает даже незаметной, но метафорический процесс — это целый калейдоскоп вспыхивающих искр.

### ***Несколько метафор из практики наведения транса***

...Вы чувствуете, что ваше тело опять обретает способность раскрываться, как изящно раскрывается веер... на каждом лепестке которого начертаны волшебные знаки и нарисованы волшебные картинки... И вы раскрываете веер и обмахиваетесь им... *Волшебный веер* позволяет вам почувствовать волну прохлады и управлять ею... управлять волною тепла... менять тепло и холод... Вы чувствуете контраст, который пробуждает вас... чувствуете бодрость и свежесть... Вам нравится, как трепещут ваши веки, будто крылья бабочки... и вы можете смеяться или плакать... вспоминать что-нибудь грустное, и тогда словно волна окутывает вас, и вместе с волной грусть и слезы уходят куда-то ... Вам опять становится спокойно...

...Вы можете представить себе, что *стреляете из лука*, прицеливаетесь, натягиваете тетиву и пускаете стрелу, попадая в нужную точку... и как будто бы собираетесь и разбираетесь... И очень важно получить ощущение этого... особенного оружия... Вы можете представить себе, что плывете под водой и легко дышите... вокруг плавают разные рыбы, животные, обломки кораблей, волшебные предметы... Вы погружаетесь все глубже и глубже, все дальше и дальше...

...И вам нравится, что всякие внешние события проходят где-то по касательной... Что бы ни происходило вокруг — это только слегка раскачивает вашу колыбельку... в которой созревают, вырастают, приобретают законченную форму ваши поступки, образы и движения... приобретают форму ваши ощущения... И вам

очень нравится... что в вас происходит этот рост... как будто вы *вырастаете, как цветок или как дерево*, и вам нужно... все больше времени, чтобы привыкнуть к этому росту, к созреванию... к этим текущим через вас процессам, событиям... Иногда вы плачете и чувствуете... как влага проникает глубоко в вас, а иногда чувствуете жар, согревающие искры... как будто вы соприкоснулись с солнечным светом и воздухом...

## **Метафора как источник свободы**

Метафора напоминает фигуру из двух колец, вложенных друг в друга, некую ленту Мебиуса: одно кольцо — это реальное состояние, а другое кольцо является зеркалом, отражающим его в словах, жестах или предметах. В зеркале отражается и очень маленькая пылинка, и большой камень. Так и метафора может захватывать, подобно шипчикам, и элемент состояния, и элемент субличности, и элемент мазка. В отличие от логических конструкций, метафора одновременно является и определенной, и неопределенной. Определенной, потому что понимается сразу на нескольких уровнях; неопределенной — потому что не может быть пересказана.

Метафора предоставляет человеку возможность идентифицироваться и породниться с многими сущностями жизни — предметными, событийными, мысленными. Она позволяет разомкнуть зону привычных ощущений или ограничивающих переживаний прошлого. Поэтому метафора — это источник свободы.

### ***Упражнения на превращения: метафоры различных состояний***

1. Давайте немного пошевелим плечами, представим себе, что плечи обладают такой же выразительностью, как руки или лицо. Они имеют множество подвижных суставов. Представьте себе, что у вас выросли огромные орлиные крылья. И вы гордо парите, время от времени шевеля плечами, с высоты озираете весь дольний мир. Иногда вы поднимаете крылья, а потом медленно опускаете их, не переставая видеть все вокруг. При этом вы лениво шевелитесь, чувствуете, как крылья продолжают расти, как спина теряет накопленное напряжение.

2. А теперь представьте, что вы маленькая птичка, воробей. Вы суетливо перебираете крылышками и передвигаетесь маленькими прыжками. Попробуйте почувствовать, как при этом ведут себя разные части ваших плеч.
3. Представьте, что вы — средних размеров птица, сорока или ворона, которая то быстро-быстро машет крыльями, то свободно и лениво парит в воздухе.
4. Представьте, что вы вдруг превратились в кошку. И вот вы мягко потягиваетесь, ощущая мельчайшие движения каждого позвонка. Вы то напрягаете спину, то расслабляете ее. Ваша спина — сама по себе — принимает разные позы и вытягивается так, чтобы получить удовольствие от упругости каждого позвонка, от мельчайшего движения.
5. Представьте себе: у вас на спине, животе и груди выросли осьминожки щупальца. И этими щупальцами вы пытаетесь дотянуться до различных точек пространства, почувствовать разные его качества.
6. А сейчас у вас выросла шея, как у жирафа. И вы смотрите на все сверху, двигая ею то так, то эдак.
7. Представьте себя червяком, который двигается, изгибаясь, как бы перебирая самого себя. Вы “перебираете” себя, начиная от самых кончиков пальцев, и по телу прокатывается волна. Вы ползете спокойно и с удовольствием, попеременно прикасаясь к земле каждой частичкой вашего тела.
8. А сейчас вы становитесь кузнечиком и, сидя на месте, можете очень высоко подпрыгнуть. Время от времени в руках и ногах вы чувствуете пружинку, которая подбрасывает вас. И все в вас тоже начинает подпрыгивать, каждая точка тела слегка подрагивает, а потом так же легко расслабляется.
9. Давайте представим, что внутри вашего тела зажигаются маленькие огоньки. Не задумываясь, вы выбираете какой-нибудь огонек и начинаете медленно и равномерно вращаться вокруг него то в одной плоскости, то в другой. Точка, в которой за-

горелся огонек, становится на время центральной, и вы стараетесь, чтобы ваше тело совершало вокруг нее все новые, непривычные вращательные движения. Вы выбираете одну за другой точки вашего тела, вращаетесь вокруг них, таким образом, разбирая в разных плоскостях свое тело на новые анатомические части.

## **Рассказывать человеку сказку о нем самом**

Терапевтическую метафору нельзя свести к аллегории, иносказательно повествующей о том, как человеку выкарабкаться из трудного положения. В некотором смысле терапевтический транс и терапевтическая работа как таковая напоминают волшебную сказку. Сказку о человеке, рассказанную специально для него и созданную вместе с ним.

Смысл метафоры понимается в зависимости от контекста. И то, что в обыденной речи кажется метафорой, в сказке и в трансе воспринимается буквально. Например, метафора “полетать в танце” в транссе может вызвать соответствующее состояние. Творческий контекст психотерапии позволяет понимать, видеть, слышать, чувствовать метафору более глубоко и многомерно.

Терапевтическая сказка, как и сказка волшебная, имеет свойство завершенности. Одна из причин многих проблем человека состоит в том, что незавершенные состояния пугают его и кажутся почти безнадежными. Но все становится не таким страшным, когда то или иное проблемное состояние обретает способность к трансформации, к изменению. Терапевтическая сказка дает человеку возможность “пойти туда, не знаю куда” и начать поиск. Герой сказки часто ступает за край своего привычного мира, проходит испытания и возвращается в обычный мир с волшебными дарами. Он совершает круг, который его обогащает и преобразует.

## ***Терапевтическая сказка о Золушке***

Эта терапевтическая сказка была рассказана женщине, которая во время терапевтической беседы рассказала о себе вещи, поразительно напоминающие сказку о Золушке: повседневные дела, мучительные и бесконечные, призрак волшебного бала, притягива-

ющий и пугающий одновременно. Как не быть депрессии у Золушки, которая не может поехать на бал? Эта терапевтическая история, являющаяся наведением терапевтического транса, позволила клиентке заново открыть свои забытые субличности, вытесняемые или даже презируемые.

...Давайте представим, что у вас с детства осталась одна такая замечательная, волшебная поза, которой вас наградила фея, ваша крестная. Стоит вам только принять эту позу... очень точно сложить пальчики... и ножки... чтобы даже волосы лежали именно так... и чтобы губки были так же вытянуты... стоит вам принять точную позу... и она станет ключиком, благодаря которому вы войдете... в одну очень важную... сказочную ситуацию... И сколько бы вам ни было лет... и даже если вы об этом забыли... все равно ваша фея... оставила вам это воспоминание... потому что она вас очень любит... такой, какая вы есть, во что бы вы ни превращались...

Вы можете вспомнить... как в детстве она приходила к вам... разворачивала над вашей постелькой яркий зонтик... и когда он вращался, как в сказке... через него проникал свет... и его отблески падали на вас... на ваши веки... и отражались... И вам снились замечательные сны... яркие-яркие сны... И только иногда попадала черная точка... тогда сны становились страшнее... Но это быстро проходило... потому что на зонтике было... гораздо больше точек красных... оранжевых... зеленых... синих... фиолетовых... и разных, разных других... Как будто бы падало волшебное конфетти... кружилось...

Вы можете вспомнить замечательный снег за окном... который шел и укутывал все вокруг... И этот снег во сне... мог появиться даже летом... потому что он был волшебным... И часто вместе с ним приходила фея... заглядывала в окно... проникала в форточку... становилась большой и улыбалась... Она была красивой... она могла гладить вас... И только она расчесывала ваши волосы... волшебным гребнем... И вы чувствовали каждый ваш волосок... К каждому кончику вашего волоса... прикасался волшебный гребень... и теплые руки феи... Ваши волосы намагничивались... и какая-то особая сила проникала в них... Иногда казалось, что у вас совсем нет сил... и тело не хочет двигаться... Но особая энергия... и особая сила... сохранялась в ваших волосах...

И еще фея очень любила гладить кончики ваших пальцев... кончик носа... кончики ушей... кончики пальцев на ногах... И каза-

лось... что разные... точки вашего тела... излучают золотые искорки... и волшебный свет... проникающий сквозь зонтик феи... И это замечательное свойство... подарок от феи... когда вы принимаете... определенную позу... как ключик, о котором не нужно думать... И сразу же попадаете... в замечательную сказку... и в сказке можно превращаться... в самых разных персонажей... и легко меняться... Вы чувствовали легкость и подвижность... и все у вас получалось... Вы чувствовали, как хорошо смеяться... и как вы изящно ходите... как будто бы на кончиках пальцев... хотя ступали всей ступней... и хорошо себя чувствовали... И как все улыбались... и смотрели на вас...

Представьте себе... что в этот вечер... вы можете войти в сказку и стать Золушкой... замечательной Золушкой... И самое интересное... что вы можете пожить жизнью разных героев этой сказки... Можете на время... стать феей... почувствовать себя могущественной... сильной... улыбающейся... Теперь в ваших руках... находится этот волшебный гребень... и вы сами расчесываете свои волшебные волосы... и улыбаетесь... Вам нравится быть взрослой женщиной... женщиной без возраста... И когда вы этим волшебным гребнем расчесываете свои волосы... улыбаетесь... и с кончиков ваших волос... с кончиков волос феи... летят искорки... волшебные искорки... И чувствуете, как ваши руки тоже электризуются... и вы можете прикоснуться к кому-то... к маленькой девочке... к маленькой девочке...

Представьте себя маленькой Золушкой... которая живет обычной жизнью... перебирает чечевицу... прибирает в доме... делает все, что она так не любит... И именно благодаря сказке вам может понравиться делать разную обыденную работу... перебирать семена... прикасаться к самым грязным вещам... И хотя это очень грустно и печально... вам нравится, что на время на вас как будто наброшен плащ из пыли... из серости... из обычных дел... Очень нравится, что как будто вы покрылись какой-то корочкой и защитились ею... И можно грустить... и печалиться... и даже плакать и одновременно петь разные песенки... потому что в том мире... где живет Золушка... в подвале или на чердаке... ее только иногда пускают в парадные комнаты... И ей очень нравится жить в своем мире и петь песенки... и грустить... и быть незаметной... чтобы никто не видел, какая она красивая и изящная... И в этом спокойном состоянии можно отдохнуть... и все равно петь песенки... и знать, что где-то есть особое место... особая поза... особая встреча с феей...

И стоит только захотеть... стоит только действительно захотеть... как фея... может превратить... девочку... в настоящую принцессу... отправить ее на бал... И все, что требуется от этой девочки... лишь помнить о том, что без пяти двенадцать (*Клиентка немного поворачивает голову*), нужно уйти с бала... уйти вовремя... как ни хочется там остаться... И это замечательное заслуженное состояние, когда все получается само собой... легко и спокойно... И на балу... принц... и его родители... и все придворные... восхищаются и смотрят на девочку... И она так замечательно танцует... так замечательно одета... и главное, все получается само собой... И непонятно... вы летите ли над землей... или ходите по земле... прыгаете или танцуете... Так легко и спокойно... весело и замечательно... И даже очень хорошо, что надо вовремя уйти с бала... насытившись им... и заставить принца искать и думать... и тосковать... Уйти куда-то... спрятаться... И так замечательно чувствовать... что настроение может меняться... и нужно опять вернуться в свой серый плащ... уйти в обычную жизнь... и там пребывать...

И девочка может радоваться от того... что она, если захочет, на время... может превратиться в ведьму... в собственную мачеху... И тогда хочется все разорвать и испортить... сделать все наоборот... Это состояние... когда обязательно нужно побыть в раздражении... или бешенстве... когда хочется все сделать не так... кого-то больно уколоть... или что-то уронить... Очень важно пережить и почувствовать этот прилив разных сил... и неведомой энергии... почувствовать, как будто ты летаешь на помеле... и видишь все со стороны... Почувствовать... что если захотеть... если начать ровно дышать... можно превратиться из этой ведьмы... в очень остроумную и живую девочку... которая только иногда дразнит всех окружающих... корчит им разные рожи... рисует разные карикатуры... А когда захочет... легко входит в берега... легко спускается со своей метлы... так же, как на балу... помнит про свои без пяти двенадцать... И так же легко... возвращается в дом... занимается чечевичей... разными мелкими делами... Легко и спокойно...

И так хорошо... пребывать в сказке... где можно перемещаться из одного образа в другой... чувствовать себя... как будто живущей в разных телах... И когда Золушка... чувствует себя усталой... по нуру бредет по дому... она начинает петь песенки... И все становится для нее веселым и легким... и легко делаются все повседневные дела... Легко и спокойно... И стоит только запеть... как ее услышит фея с золотыми искорками на кончиках волос... У нее

обязательно сохранилась тифелька... которая напоминает ей про бал... и которая может позволить ей, когда она захочет... опять поехать туда... и превратиться в принцессу... и мелькать в ярком, ярком свете... И существует замечательная возможность заснуть... принять свою замечательную позу... чтобы опять пришла фея... и раскрылся зонтик... чтобы сквозь него струился свет... мелькали искорки... и где-то за окном... валил густой, густой снег... и в нем, в черной темноте... рождались разные, разные сказки... И хотя ночью нет никаких голосов... очень тихо... Только яркие-яркие искорки... яркие-яркие образы превращаются... в зверей и птиц... и в разные сказки... А днем... эти звуки... бережные звуки можно напевать и слышать... и грустить...

Иногда они встречаются вместе... звуки... с образами... звуки... с яркими точечками... как в калейдоскопе... И тогда можно почувствовать свое тело... легким и спокойным... как будто бы куда-то летящим... легкое тело, в котором множество сверкающих точек... И каждая точка живет своей особенной жизнью... как будто маленькое сверкающее солнышко... маленькая сверкающая искорка... Тело становится легким и одновременно своим... можно им шевелить... кажется, что хватает сил на все тело... и не хочется его бросать и оставлять... как будто висящим на вешалке... И точно так же тело становится своим и очень живым... когда можно отправиться на бал... когда приходит энергия веселья... И тело также становится живым... и звенящим, когда хочется полетать на метле... что-нибудь разбить... что-нибудь увидеть со стороны... быть язвительной... И точно так же... оно превращается в тело феи... и может кого-то погладить... потрогать... Кончики волос и кончики пальцев... всегда хранят особую энергию... которая начинает пульсировать и проникать в глубь тела... Золотые точки... золотые стрелочки... невидимым дождем... могут падать извне... и входить внутрь с дыханием... легко и спокойно...

Возвращаясь в давнюю ситуацию... как хорошо понимать, что такая ситуация будет много-много раз повторяться... И так легко... и в своем воображении, и в реальности... задуматься и найти свою любимую позу... чего-то пожелать... и можно будет опять переместиться... в реальность или в фантазию... на бал... Решить, где этот бал... кто на нем будет присутствовать... позвать тех, кто захочет на бал... Так легко и спокойно перемещаться... радоваться тому, что сменяется настроение... сменяются чувства... И кроме плаща одиночества... кроме разных серых будней... существуют золотые

минутки... когда можно двигаться в потоках света... когда все, что когда-то проникало через волшебный зонтик... оказывается в реальности... И как иногда приятно... почувствовать себя феей... которая может быть добра и улыбочива к другим... может посылать, кого захочет, на бал... И то валит густой снег... то мелькают золотые искорки... то возникает темнота... то ровный и спокойный свет... Перемещения... движение... а иногда полный покой... Покой и тепло... как бывает в детстве... когда одеяльце отодвинуто... и откуда-то издалека... льется свет...

## **Функции терапевтической сказки**

Гипнотерапевтическая сказка предоставляет человеку возможность идентифицировать себя со всеми ее персонажами. В терапии все сказанное принимается клиентом на свой счет, что позволяет примерить на себя непривычные слова и поведение. Например, наведение транса в приведенном примере позволило клиентке легко идентифицироваться с Золушкой и принцессой на балу, с феей и ведьмой (мачехой).

Благодаря этому снимается ряд оппозиций — между главными состояниями и второстепенными, положительными и отрицательными, осознаваемыми и вытесняемыми. Кроме того, углубление в различные состояния позволяет многое пересмотреть: отрицательные состояния становятся положительными, страдательные — действующими, и наоборот. Оказывается, что даже самое нежелательное, презираемое состояние выполняет важные функции.

Состояние Золушки, сидящей в подвале и испытывающей депрессию, хорошо тем, что смирение является формой дистанцирования от окружающего, сокрытием от него. Кропотливая работа — это терпение и смирение, при определенном уровне которого появляется луч надежды. В состоянии Феи пациентка не молодая и не старая, ей ничего не нужно для себя, она все делает для других. Это состояние возвышенности и волшебства. Состояние ведьмы характеризуется тем, что все делается назло, что-то роняется, бьется или разрушается, это состояние надрыва. Состояние принцессы на балу — это рожденная из ничего сиюминутная красота: все получается, есть точность жеста, точность взгляда, все вокруг восхищаются тобой. Но вдруг все как будто лопается: она одновременно чувствует себя и достойной счастья, и не достойной его. Это па-

мать о том, что без пяти двенадцать нужно уйти с бала, смутная память о состоянии подавленности.

Ощущение переживаний разными частями своего существа, возможность понимать, что ты — это и то, и другое, и третье, и четвертое, составляют продуктивную полифонию, человеческую целостность.

Метафоры в терапевтической сказке оживляют незначительные на первый взгляд состояния, но такие микрособытия и микроситуации включают в себя глубокие переживания и осознание. Они могут быть соотнесены с важными жизненными событиями и значительными периодами жизни. Перемены настроения, происходящие в гипнотерапии в течение трех минут, показывают, что депрессивные и “бальные” периоды, периоды “фейности” или раздражения и злобы тоже имеют свои корреляты в жизни. Этот перенос, связка между микроситуациями и макроситуациями позволяет моделировать поведение на микроуровне, для того чтобы потом расширить варианты собственного реального поведения. Сам стиль рассказывания терапевтической сказки воспроизводит большой набор разных модальностей: ласковое отношение к человеку и “укалывание” его, создание и разрядка напряжения, полное принятие и различные формы одиночества — так моделируется разнообразие внешнего поведения.

## 3. ТЕРАПИЯ — ЭТО ДИАЛОГ

### Терапевтический диалог

Гипнотерапевту особенно необходимо замечать, культивировать и использовать сложность и многообразие своих состояний. Он должен уметь разговаривать не только с частью личности человека, которую тот предьявляет как свою главную ипостась, но и с другими его состояниями. Когда терапевт добивается резонанса собственных состояний с различными состояниями клиента, возникает новый мир, новая общность двух людей, в которой разные их проявления переплетаются в гармонии и взаимодействии. Это относится ко всякому глубокому общению. Навыки, которые в обыденной жизни определяют общение между двумя людьми, в психотерапии открывают доступ к собственным ресурсам и помогают разрешить внутренние конфликты. В сущности, гипнотерапевт постоянно учится тому, что все люди и так умеют делать, — дышать, видеть, слушать, понимать. Важно сначала забыть, *как обычно* происходит общение, избавиться от стереотипов и суметь увидеть другого человека как бы в первый раз.

### Пространство общения

В древнеиндийском театре представление начиналось с символического сотворения мира, с ритуалов обживания сцены, с одомашнивания пространства и поклонения сторонам света. Пространство терапевтического общения возникает в результате похожего одомашнивания и создания кокона защищенности, границ мира для клиента и терапевта.

## ***Диалог клиента и терапевта — рождение общего языка***

Этот пример позволяет наблюдать взаимную пристройку клиента и терапевта. Сначала жесты, невербальные знаки, потом общие метафоры и, наконец, формирование условного языка.

*Терапевт:* В чем проблема?

*Дарья:* Я хочу освободиться от таких образов отца и матери, от которых зависит, что я всегда должна кого-то устраивать, поступать так, как нужно. Я забываю о том, что нужно мне. Хочу обрести независимость и свободу действий.

*Терапевт:* Чтобы стараться не для кого-то, а для себя?

*Дарья:* Пожалуй, так. Чтобы я могла действовать так, как это нужно мне.

*Терапевт:* Объясните еще раз. Я не понимаю.

*Дарья:* Кстати, терпения у меня не хватает. Когда меня не понимают, мне хочется по лбу врезать (*показывает терапевту кулак*).

*(Терапевт отвечает тем же.)*

*Терапевт:* Давайте (*Общий смех*). Может, подеремся?

*Дарья:* Я слишком много терплю в жизни, и моя агрессия иногда как прорвется...

*Терапевт:* И что тогда?

*Дарья:* Это может закончиться полным разрушением. Допустим, что-то долго выстраивалось, а потом я могу завестись с пол-оборота, дико кричать, махать руками...

*Терапевт:* Посуду бьете?

*Дарья:* Нет. Я делаю это, в общем-то, спокойно, хотя мой муж, с которым я уже развелась, время от времени говорил мне: “Ну что же ты такое бесчувственное полено, тебе что, все трын-трава?” У меня все крутится внутри, как в котле, а внешнего выражения нет. Такая хорошо зажата эмоциональность... Однажды, специально для мужа, чтобы он понял, что я что-то чувствую, — я образцово-показательно била посуду и выбрасывала ящики из шкафа. Он сразу сказал: “Все, все! Отлично”. И начал меня успокаивать... Но эмоций у меня не было, только действия.

*Терапевт:* А кто у вас в семье был мужиком?

*Дарья:* У меня всегда складывалось такое впечатление, что в семье я — как ломовая лошадь. Этот образ мне вспоминается уже не

первый раз. Я должна быть сильнее, и если у меня есть какой-нибудь мужчина... ну, знаете, женщине неприлично быть одной, рядом должен быть мужчина... он должен быть сильным. И каждый раз я убеждаюсь: он слабый. Мне становится очень плохо, приходится все тащить за двоих. Вот такая ситуация. Возможно, я недооцениваю своих мужчин, но я всегда считаю: они слабее меня.

*Терапевт:* Может, вы феминистка?

*Дарья:* В определенном смысле — да. Мужчины — и по работе, и вообще — хотят меня заткнуть. Они объединяются: мол, женщина, знай свое место. Я была бы уже и рада, но совсем заблудилась: не знаю, где мое место. Вот если бы просто так быть женщиной, именно женщиной, но я не знаю, что это значит... Феминистки хотят кому-то что-то доказать, а у меня нет такого желания. У меня своя жизнь, я делаю то, что хочу.

*Терапевт:* Хорошо, а что бы вы выделили в качестве своего ресурсного состояния?

*Дарья:* Это сложный вопрос (*смеется, кокетничает*).

*Терапевт:* Ой? (*тоже кокетничает*) Ну все-таки?

*Дарья:* В последнее время я могу почувствовать, что энергия счастья просто распирает меня. Это действуют медитации или транс. После сессии холотропного дыхания я начала рисовать. Совершенно неожиданно. Я люблю сюр. Иногда развороченные кости, скелеты, черепа... Вот какая у меня садистская любовь. Вообще, мне нравится все необычное. Например, у Босха такое уродство: просто не оторваться, смотрела бы и смотрела. Или что-нибудь необычное. Скажем, картина, к которой можно возвращаться: один раз посмотришь, что-то одно увидишь, еще раз — другое. И так бесконечно. Меня интересует только такое искусство. Или те картинки, которые я вижу в транс. Господи! Как красиво... Это счастье, свет, который я вижу...

*Терапевт:* Что, вы сидите и смотрите, открыв рот, как сменяются картинки?

*Дарья:* Я лежу, закрыв рот и глаза.

*Терапевт:* Понимаю. Но получается, что в это время вы не действуете, просто смотрите на то, что красиво. Сами-то вы при этом где?

*Дарья:* А вот нигде, получается.

*Терапевт:* Вы как бы растворяетесь, что ли? Вы-то сами в этих снах действуете или нет?

*Дарья:* Как правило, нет. Если я вижу сны, там могут происходить погони, от которых я убегаю.

*Терапевт:* Значит, вы страдательное существо.

*Дарья:* Ну да, с редкими всплесками садизма. Мазохизм, переходящий в садизм. Был у меня такой период полного облома, очень крутое раздражение. В общем, всем было плохо, всем досталось: полное самоуничтожение и полное разрушение.

*Терапевт:* То есть или вас вообще нет, вы лежите и смотрите на картинки; или, наоборот, вы, как трактор, въезжаете и начинаете без дороги колесить в разные стороны. Попался кто-нибудь — переехали, не попался — хорошо, повезло ему. Так, что ли? Энергии то водоворот, то ее вообще нет?

*Дарья:* Да. У меня депрессия. Я бы сказала, что она появилась у меня после этих обломов. Полный жизненный крах. Год я сидела на кухне и просто курила. Ничего не хотелось...

*Терапевт:* А курить хотелось?

*Дарья:* Нет.

*Терапевт:* А чего ж курили?

*Дарья:* А это уже называется — по башке ударило. И снова думаешь: почему же мне плохо? Опять куришь, чтоб не задумываться, и так далее...

*Терапевт:* А сейчас прошло?

*Дарья:* Сейчас легче. Правда, у меня очередные жизненные обломы, но есть какие-то силы и вера, которой раньше не было...

*Терапевт:* Столько наговорила, прямо три короба тряпья... В сундук посмотришь: там все шиворот-навыворот, все перемешано, сарафанчики с шубами, все яркое, лоскутки, лоскутки... Лоскутные одеяла любите?

*Дарья:* У меня нет такого одеяла, хотя один рисуночек лоскутный есть. Очень понравился всем, мне тоже. Лоскуточки серенькие, только с небольшими проблесками.

*Терапевт:* Вам бы пожарным работать.

*Дарья:* Почему?

*Терапевт:* На пожарной машине с шиком... Приехать на пожар, лестницу выдвинуть и бегать вокруг пожара. Потом, когда потушат, опять в машину и — назад.

*Дарья:* Правильно... Вот так и в жизни: мне нравится прийти, нашуметь, а дальше — ничего.

*Терапевт:* Может, в пожарные пойти? (*Общий смех*). Нет, правда.

*Дарья:* У меня такие состояния не всегда бывают.

*Терапевт:* А пожары тоже не каждый день.

*Дарья:* А если у меня хорошее настроение, а пожара нет? Вот такой облом...

*Терапевт:* Поджечь можно что-нибудь. Иначе как? В горящую избу как войдешь?

*Дарья:* Нет, в плане энтузиазма — куда-нибудь ломануться по первому порыву — у меня хорошо получается... Что потом, я часто не задумываюсь.

*Терапевт:* Ну, так что — в пожарные?

*Дарья:* А каску дадут?

*Терапевт:* Дадут. Заодно и всем объясните, что мужики с пожаром справиться не могут.

*Дарья:* А если у меня депрессия наступит? Уже все подожгли, все горит, красиво — и облом.

*Терапевт:* Ну, не вовремя приедете, подумаешь...

*Дарья:* Так сгорит... А мне будет все равно. Буду радоваться: “Хорошо горит”.

## **Множественность терапевтического контакта**

“Облако” терапевтического общения начинает возникать до формального приветствия. Если работа происходит в группе, клиент сначала принимает решение выйти и сесть на клиентский стул. Скорее всего, он уже разогрет и отчасти готов к интенсивному взаимодействию. Но настроить звучание этого диалога — главная задача терапевта. Она не может быть решена формальным применением техник или “правильно” поставленным диагнозом. Вначале об этом лучше забыть.

Прежде всего, сам терапевт должен почувствовать себя достаточно уютно, погрузившись в среду беседы. При этом он не знает заранее, что будет делать. Это все равно что войти в теплое море и почувствовать, что ты хорошо плаваешь. И не думать об отдельных движениях, просто знать, что ты поплывешь. Это не соревнование, а удовольствие: можно попробовать плыть разными стилями, начать с одного, перейти к другому, просто полежать на спине. В терапии тоже важно сохранять такое спокойное ощущение себя в теплом море. И тогда причины, заставившие человека обратиться

к гипнотерапевту, несколько сглаживаются: “Как бы ни было напряженно, здесь мне уютно”.

Другим важнейшим фактором успешного терапевтического общения является множественность терапевтического контакта. Терапевт использует различные знаки контакта: вербальные и невербальные сообщения, обращения к сознательному и бессознательному. Эти знаки сплетают некий кокон безопасности, создают ощущение комфортности для тела и разных его частей. К тому же в таком терапевтическом контакте существует одновременно странность, непредсказуемость происходящего и узнаваемость, простота. Нарушаются ожидания клиента — интенсивное общение исполнено неожиданностей.

Итак, выделим три основных аспекта терапевтического контакта:

- 1) терапевтический диалог создает “облако” безопасности и доверия;
- 2) контакт многомерен — т.е. включает в себя различные способы и уровни коммуникации;
- 3) терапевтический диалог отличается неожиданностью и непредсказуемостью.

Какие именно подавать знаки — знаки удобства, сложности общения или возможной странности — не так уж важно. В глубоком общении все они присутствуют одновременно. Благодаря этому в конце концов снимается противопоставление сложного и простого: каждый отдельный знак достаточно прост, при этом разные простые знаки сплетаются в некие сложные цепочки.

### ***Диалог терапевта и клиента — углубление общения***

Давайте обратимся еще к одному примеру, взятому из начала терапевтического разговора. В нем терапевт, обращая внимание клиентки на разнообразные детали ее ощущений и воспоминаний, помогает ей лучше понять свою цель в этой работе, отбросить шаблонные и “заученные” фразы. Обратите внимание на то, как изменилась формулировка проблемы клиенткой после следующего короткого диалога.

*Терапевт:* Что бы вы хотели сейчас испытать?

*Елизавета:* В незнакомой ситуации я всегда теряюсь. Мне хотелось бы получить от нашего занятия то успокоение, которое я

должна в будущем испытывать в незнакомой обстановке, при встрече с незнакомыми людьми.

*Терапевт:* Как вас зовут?

*Елизавета:* Елизавета.

*Терапевт:* Ничего, если я вас немножко потрогаю?

*Елизавета:* Ничего.

*(Терапевт делает быстрые движения — прикасается к ногам и рукам Елизаветы.)*

*Терапевт:* Как вы себя чувствуете сейчас — уютно или тревожно?

*Елизавета:* Тревожно.

*Терапевт:* А в чем это проявляется?

*Елизавета:* Внутренняя дрожь...

*Терапевт:* В каких частях тела?

*Елизавета:* Где-то в ногах, в руках...

*Терапевт:* В груди?

*Елизавета:* Да.

*Терапевт:* В животе?

*Елизавета:* Нет, в животе нет.

*Терапевт:* Он что, броней одет?

*Елизавета:* Нет... *(беспомощно улыбается).*

*Терапевт:* А когда вы волнуетесь, то как ощущаете это в своем теле, где у вас трепещет?

*Елизавета:* Появляется дискомфорт в голове, ощущение какого-то вакуума, что ли... Я даже боюсь, что не смогу сконцентрировать свои мысли, могу не то сказать.

*Терапевт:* Дурочкой, что ли, боитесь показаться?

*Елизавета:* Нет, я этого не боюсь, у меня нет мании величия, но есть страх, что меня не поймут, что я не смогу правильно выразить свои мысли.

*Терапевт:* Мы будем очень стараться вас понять... А что вы чувствуете, когда у вас хорошее состояние, как вы его ощущаете?

*Елизавета:* Когда у меня хорошее состояние, я чувствую раскованность в теле, не боюсь за свои движения, за свои жесты.

*Терапевт:* А как физически вы ощущаете свое тело, когда вам хорошо, комфортно и уютно?

*Елизавета:* Это состояние трудно описать — оно рождается внутри: плавные, грациозные движения. Я вижу себя как бы со стороны — свое тело, движения. Я наблюдаю за собой, и мне это нравится. Тело расковано, свободно, мышцы расслаблены.

*Терапевт:* А что происходит в этот момент с вашей грудью, животом, руками, суставами, шеей?

*Елизавета:* Тело расслаблено...

*Терапевт:* Оно одновременно и расслаблено и в тонусе?

*Елизавета:* Да. Ритм сердца и дыхание спокойные, взгляд фиксируется тоже спокойно.

*Терапевт:* Что бы вы хотели сейчас испытать... Может быть, то состояние легкости и одновременно тонуса, когда вы легко дышите и видите себя со стороны?

*Елизавета:* Да.

*Терапевт:* А есть у вас проблема, которую вы хотели бы решить?

*Елизавета:* Есть. Это проблема общения с мужчинами.

## **Детализация восприятия**

Всякое глубокое общение имеет следующее свойство: вы начинаете замечать многое из того, что обычно находится вне границ вашего восприятия, те мелочи, которые чаще всего тонут в потоке повседневных впечатлений. Из огромного фона разнообразных подробностей рождаются зерна точного понимания и терапевтического воздействия. Такое психическое движение — от общего к деталям, от абстрактного к конкретному, от фигуры к фону — мы называем *детализацией восприятия*. Оно противостоит не рассеянности, а шаблонному, зашоренному видению, когда “куда ни глянь — все одно и то же”. Представьте себе, что вы поглощены своими обычными мыслями и проблемами. Но вдруг на своем ежедневном пути замечаете развеселый хоровод осенних листьев, маленьких и огромных, узорчатых и пятипалых. Вам хочется их разглядеть, потрогать, ощутить запах. Такое переживание уже само по себе имеет терапевтический эффект. Детализация восприятия снижает остроту многих психологических проблем, которые своим существованием сужают область ощущений, сосредоточивают на чем-то одном.

## **“Язык зверей и птиц”**

Состояние, когда вы открыты для восприятия деталей и чутко реагируете на мельчайшие ощущения, способно порождать подсказки и неожиданные решения. Когда гипнотерапевт начинает обще-

ние с клиентом, ему важно сначала забыть все свои знания и обобщения о нем. Ему нужно приостановиться и вчувствоваться в детали облика, жестов, голоса пациента. Главное — не делать умозаключений, только воспринимать. Пестрое облако деталей само содержит в себе образы и метафоры будущей работы, информацию о том, как можно помочь человеку. Хорошей метафорой подобного способа видения, слышания и чувствования является сказочное умение “понимать язык зверей и птиц”.

Помните, какими чертами часто наделяет народное сознание положительного сказочного героя? Окружающие считают его глупым, ни на что не способным. Таковы, например, Иванушка-дурачок, его тезка Жан Простак, герои плутовских романов. Но выясняется, что они умеют делать нечто, что другим не доступно. Умеют приостанавливаться, не спешить, видеть незаметное, разговаривать с животными, деревьями. Они всюду успевают, потому что не торопятся. Успевают получить важные подсказки там, где другой проходит, не оборачиваясь. Я говорю не о каком-то магическом умении, а том, что умеет любой: остановиться и увидеть то, что обычно не замечает. Все очень просто. Попробуйте, одеваясь утром, не делать это автоматически. Подробно рассмотрите в зеркале каждую деталь своей одежды. Состояние, которое при этом возникает, — обычный повседневный транс, с которым каждый сталкивается много раз за день. Становится понятным, что дает состояние гипнотического транса современной психотерапии. Транс — это концентрированное выражение многоуровневого общения, детального восприятия. Метафорически я бы даже сравнил транс с умением понимать “язык зверей и птиц”.

### ***Транс и детализация восприятия***

Первое, что замечаешь, читая тексты наведений транса: они явно чужды абстракций. В гипнотическом состоянии человек испытывает множество мельчайших ощущений, причем потоки образов сменяются со скоростью, невиданной в обычной “дневной” жизни. Давайте рассмотрим короткий фрагмент транса в начале одного из семинаров.

Закройте на минутку глаза, пожалуйста. И подумайте о том, как вам есть поудобнее. (*Говоря это, сам терапевт бо-*

лее основательно усаживается на стуле, слегка вытянув ноги вперед.) Разным частям вашего тела должно быть удобно. (Руки терапевта, до сих пор совершавшие разные замысловатые движения, с крепко сцепленными в замок пальцами успокаиваются на животе.) И попробуйте представить себе, что каждая часть вашего тела имеет собственную душу, каждая часть тела хочет жить по-своему, хочет капризничать, искать удобное положение... Попробуйте на минутку забыть о словах, чтобы энергия обратилась прямо к вашему телу. Представьте себе, что правая рука не сразу находит свое место, и левая рука не сразу находит удобное положение, ваш живот неуверенно ищет удобное положение, лепечет что-то невнятное. (Терапевт, сидя на стуле, показывает своеобразный “танец живота”.) Вам хочется почесаться, позевать, вытянуться и поерзать на месте... Попробуйте отпустить себя и представьте, что разные части вашего тела могут вполне автономно чего-то желать, куда-то разбредаться, приближаться и чувствовать себя вполне уютно.

И вот, закрыв глаза, или прикрыв их, или оставив открытыми, попробуйте впустить в память калейдоскоп мелких впечатлений, которые сегодня были с вами: картинки... фразы... ощущения... начиная с того момента, когда вы проснулись или вышли из подъезда на улицу, кого-то встретили... Мелочи... Может, вы вспомните, как сегодня одевались и думали, что надеть... первое прикосновение к одежде... разницу ощущений, когда вы раздеты и одеты... Возможно, вам захочется вспомнить или представить себе момент расслабления, когда вы лежите в постели... особое пограничное состояние между сном и бодрствованием...

И когда вы захотите, можете перескочить к каким-то другим мелочам сегодняшнего дня... к небу или солнцу... к моментам, когда вам было скучно или интересно... когда у вас появлялась мысль... о той жизни, которая осталась дома... Можно на минутку вспомнить те разные позы, которые вы принимали, когда шли сегодня по улице и останавливались, на что-то смотрели... И посидев всего несколько минут в спокойной удобной позе, перебирайте все эти мелочи... что бы ни приходило в голову — сегодняшний день... картинки... звуки... ощущения... вспыхивающие и гаснущие... (Пауза)

Давайте не спеша откроем глаза... и сейчас я попрошу вас, опять же, очень не спеша пошевелиться, вновь обратиться к своему телу и прислушаться к нему...

Это короткое наведение транса на групповом занятии предваряло работу с упражнениями. В некотором смысле оно также является упражнением на детализацию восприятия. В свою очередь, объяснения упражнений часто напоминают наведение гипнотического состояния, потому что никогда не бывают обращены исключительно к сознанию участников. Почти все упражнения помогают выработать у участников семинара особую восприимчивость к мельчайшим деталям происходящего.

## **Состояние гипнотического транса**

Давайте попробуем определить, что делает гипнотический транс мощнейшим инструментом психотерапии. Транс — это состояние, внешне характеризующееся покоем, отрешенностью, сосредоточенностью, настроенностью на что-то внутреннее и отдаленностью от происходящего вне субъекта. Внутреннее это состояние отличается собранностью, неожиданностью возникающих образов, провалом за пределы привычного. Это легкость переключений между состояниями, вспышки и проникновения в какие-то неожиданные пространства, образные или чувственные. Принятие неожиданного и одновременно — ощущение обыденной реальности со знаком непривычности, в ином масштабе видения.

Транс позволяет совершить внутреннее путешествие, актуализировать забытое и неясное, увидеть то, что в ином состоянии подвергалось бы тщательному контролю, вызывало внутреннее сопротивление и было бы сложно достижимым. Транс подсказывает выход в другой возрастной период и размыкает границы восприятия своей личности. Транс — это возможность поэтической жизни для рационального человека и рациональной — для поэтического. Состояние, позволяющее почувствовать удовлетворение от иного себя.

## **Сказка и скороговорка**

Можно сказать, что каждый транс — это скороговорка. Странная и необычная речь, странное и нелинейное время. Внутри транса время течет иначе, и человек находится в собственных образах, в тех картинах, которые ему предлагает терапевт, и продолжает их сам по

своему усмотрению. Человек в состоянии транса как будто намечает свои возможные дальнейшие маршруты. В результате клиент получает карту образов и состояний, с помощью которой сможет свободно двигаться в обычной реальности, ориентироваться в ней и своих возможностях. Кроме того, полезен сам контраст состояний в трансе, сосуществующих и быстро сменяющих друг друга. Некоторые состояния более приятны, какие-то — менее. Приятные-неприятные состояния, знакомые-незнакомые, желательные-нежелательные... Главное в работе терапевта состоит в том, чтобы обнаружить и затронуть важную пружину в человеке: возможность перехода, снятие оппозиций между двумя противоположностями и выход на что-то третье. Необходимо достичь множественности вместо знакомого единственного состояния, в котором мы помним только о близких состояниях и почти ничего не знаем о других. Сказка, сплетенная для конкретного человека гипнотерапевтом, должна быть именно о нем. Если ее рассказывать другому человеку, она потеряет свою основную нить, неповторимые оттенки, жемчужины образов. И это главное не формализуемо, оно представляет собой некое чутье, некий аромат видения человека, вызывающий к жизни ритмы и метафоры транса — как стихи.

## ***О трансе и реальности.***

### ***Диалог клиента и терапевта***

Этот фрагмент — продолжение работы с Елизаветой. В настоящей главе мы уже встречались ней, когда говорили о детализации восприятия.

*Терапевт:* Хорошо, вернемся все-таки к тому трансовому состоянию, которое могло бы быть вам очень приятно. Что это может быть за состояние — забытье, сказка? Вы любите читать романы?

*Елизавета:* Да... В детстве я очень любила сказки...

*Терапевт:* Представьте себе: вы приходите домой с работы и начинаете читать очень хороший роман, целиком погружаетесь в него, все окружающее как бы растворяется. И вам совершенно не важно, что происходит в реальной жизни, вы немножко мечтаете, немножко дремлете, расслабляетесь и очень хорошо себя чувствуете. Вы живете в этом романе и испытываете приключения, которые там описаны, бродите в лабиринте романа и переживаете

все, что там есть. Это для вас важнее того, что происходит на самом деле, потому что вы уже сделали все свои дела: и на работе были, и с родителями пообщались. Теперь время принадлежит только вам. Вы можете ускользнуть от реального мира и пожить своей особой жизнью. Хорошее, успокаивающее состояние.

*Елизавета:* Да, я люблю романы и телевизор. Если я смотрю захватывающий фильм, то вообще ничего не слышу и не вижу.

*Терапевт:* Вот видите, это же очень хороший мир. А вы говорите — какие-то мужчины... Они ведь капризничают, вещи разбрасывают. А тут собственный мир, и в нем, как в настоящей мечте, гораздо уютнее, комфортнее...

*Елизавета:* Это же не реальный мир.

*Терапевт:* А чем он хуже реального? Каждый из нас сошел бы с ума, если бы жил только в одном реальном мире. Вы что, хотите, чтобы ваши миры — реальный и нереальный — совмещались? А так у вас получается, по крайней мере, два мира — сказочный и реальный. У вас всегда есть куда уйти. Сами же говорите: когда вам хорошо, вы видите себя со стороны легкой, изящной. Вам хорошо, что вы находитесь там, где двигаетесь, и там, откуда на себя смотрите... У вас есть два мира. Один, где вы мечтаете, где свободны, который вы сами творите. А другой — реальный, там вы хорошая девочка. Она и работает, и с родителями общается. Состояние транса может совмещать разные миры. Оно как дверь: с одной стороны находится ваш реальный мир, в котором вы работаете, а с другой стороны — мир, где вы мечтаете...

Состояние транса позволяет легко переходить из одного мира в другой. Умение перемещаться из одного состояния в другое и находить комфортное для себя дает возможность оставаться наедине с самим собой и лучше понимать себя.

## **Позиции гипнотерапевта**

Транс — это состояние сознания, которое характеризуется приближением-отдалением от актуальной реальности. Помните такую детскую игрушку — шарик, прыгающий на резиночке? Подобно этому шарiku, которым забавляется ребенок, мы упруго привязаны к реальности. То отдаляемся, то приближаемся к ней, снова улетаем и возвращаемся обратно. Но это движение мы еще и наблюдаем со стороны, осознавая свое местонахождение. В подоб-

ном движении открываются иные возможности общения с самим собой, с различными частями своей личности. Из этих возможностей, как из элементов детского конструктора, складываются навыки общения и с собой, и с другими.

Гипнотерапевтическая практика, как мы уже говорили, требует от терапевта способности к очень глубокому и тесному общению. Отстраненная позиция классического аналитика представляет собой способ контролирования и осознания данных процессов. Гипнотерапевт стремится уйти от схем и видеть уникальные состояния каждого человека, поэтому не может позволить себе выбрать только одну, пусть и очень выигрышную позицию. Полное вживание в партнера и абсолютная отстраненность являются крайними точками спектра возможных взаимоотношений. Ширина данного спектра определяется неписанным договором с конкретным клиентом. Глубина проникновения в душу человека и степень отстранения от него не может полностью находиться во власти терапевта. Но терапевту необходимо иметь в своей палитре разные цвета спектра общения, в том числе возможность “влезть в шкуру” клиента и возможность отстраниться от него, не идти на поводу у стереотипных для него моделей поведения. Гипнотерапевт — не громовержец, управляющий движением облаков. Он сам живет в “облаке” человеческого общения.

Толкователи изящного, часто необъяснимого, как чудо, метода Милтона Эриксона, которому исключительно обязана интегративная гипнотерапия, много говорят о различии между директивным и недирективным подходами. Действительность несколько сложнее, чем эта простая дихотомия. Существует несколько модальностей, в которых человек обращается к себе. Обращаясь к клиенту, их заимствует и гипнотерапевт. Первая — императивная модальность. Она постулирует долженствование: “ты должен”, “ты обязан”. Кто-то внутри человека родительским голосом говорит, что нужно сделать для того, чтобы быть хорошей девочкой или хорошим мальчиком в некой реальности. Существует гораздо более мягкая модальность — условная: “если бы”, “может быть, ты бы мог сделать” или “может быть, ты хотел бы сделать”. Далее — полусновидная, трансовая модальность. Общение внутри нее похоже на то состояние, которое мы испытывали, когда нам в детстве читали сказку и мы находились в “тридевятом царстве, тридесютом государстве”. Произойти может все, что угодно, реальность перетекает в возможность, а возможность опять возвращается в

реальность. И навыки жизни в таком мире, доставшиеся нам в наследство из детства, являются чрезвычайно важными. Эта третья модальность уравнивает две первые — мир дневной реальности, необходимости и мир возможности, фантазии, что позволяет освободить собственные ресурсные состояния и найти ответы на многие трудноразрешимые вопросы.

## Наука общения

Наука вживания в партнера не является изобретением современной психотерапии. Это знание изначально присуще каждому человеку. Ребенок обучается способам взаимодействия с внешним миром, подражая взрослым. Так он осваивает язык и общение, вербальное и невербальное. Умение точно подражать малейшим движениям клиента, которому терапевты сознательно “учатся”, — важнейший способ приобретения поведенческих навыков.

То же свойство лежит в основе психотерапевтических приемов *отзеркаливания*. Становясь зеркалом, живой тенью партнера, психотерапевт находит решение проблемы клиента в глубинных механизмах его психики. Обучение отзеркаливанию — это расширение собственных возможностей коммуникации. Вспомните, как, любясь ребенком, вы обращаете внимание на мельчайшие детали его поведения, как вы подчас сюсюкаете, подражая его лепету. Вы знаете, как искусны влюбленные в подражании друг другу, как быстро они учатся жестам, манере речи любимого. Они угадывают желания, примечая любую мелочь. Говорят, что влюбленные слепы, но, может быть, то, что считают их слепотой, — это более ясный и точный взгляд на человека. На Востоке выражение “Я тебя вижу” означает “Я тебя люблю”, то есть искренний интерес к человеку подразумевает готовность замечать мельчайшие детали в его облике, поведении и настроении.

Однако “взрослое” общество накладывает сильное табу на глубокое вглядывание и вчувствование. Наши тела скованны, жесты стереотипны. Это тоже необходимый защитный механизм социальной жизни. Мы охраняем себя от слишком сильного вмешательства в нашу жизнь, заключая негласный договор с окружающими: “Ты меня не видишь, я тебя не вижу. Мы обратим друг на друга внимание, только если произойдет что-то особенное”. Такой до-

говор вступает в силу как бы автоматически. Поэтому психотерапевту нужно заново учиться тесному взаимодействию с клиентом, уметь управлять собственными навыками общения.

### ***Упражнения в парах — навыки глубокого общения***

Эти упражнения выполняются в парах, каждое из них длится строго ограниченное время (обычно две минуты).

1. Внимательно посмотрите на лицо партнера и попытайтесь пофантазировать о том, какая игрушка получилась бы из этого человека. Дайте волю своим ассоциациям, постарайтесь придумать подробную историю этой игрушки: из чего она сделана, насколько потерта или нова, кому принадлежит, где находится — как можно больше деталей. Важно не опираться на внешнее сходство, а уловить внутреннюю сущность человека, чтобы получилась та маленькая игрушка, которую вы можете в нем неожиданным образом почувствовать. Не забывайте вглядываться в лицо партнера, меняйте дистанцию, копируйте движения его лица, плеч и рук. Не старайтесь получить моментальный ответ. Для возникновения правильной ассоциации могут потребоваться усилия. И если она устроит вас, встряхнитесь, расслабьтесь, пошевелитесь — так, чтобы сохранить ощущение плавности и гибкости внутри самого себя.
2. Сядьте в удобную позу. Начинайте вспоминать детские игрушки, с которыми вы когда-то играли. Не торопитесь, попробуйте вспомнить, из чего они были сделаны, где лежали, какого были цвета. В течение двух-трех минут попробуйте пообщаться со своими игрушками. Если вам трудно вспомнить, выдумайте такую детскую игрушку.
3. Каждый по очереди расскажите о том, в виде какой игрушки вы представили своего партнера. Старайтесь не только называть игрушку, но и говорить о том, какая она, из чего сделана, кому принадлежит и т.д. Попробуйте говорить чуть медленнее, чем обычно, делайте небольшие паузы между фразами. Задача слушающего — обращать внимание на то, каким

голосом это произносится. Постарайтесь вчувствоваться в голос партнера, впитать его в себя и запомнить.

4. Вспомните и зафиксируйте детали окружающего вас мира: выражение лиц партнеров, легкое оживление, улыбающиеся глаза, легкость и плавность в плечах. Обратите внимание на нюансы одушевления, оживления.

## **Экзистенциальный накал психотерапии**

Работая с другим человеком, нужно отключиться от своих собственных переживаний и от проекций на него. Не стоит вовлекаться и в то состояние, в котором клиент находится в данный момент. Необходимо все время как бы расщеплять себя на спектр состояний и видеть человека как книгу. Это потрясающе интересно, потому что страницы такой книги — разнообразные состояния, а ее смысл — жизнь человека. Невозможно увидеть книгу целиком, но можно читать ее страницу за страницей. Делать это терапевт должен не для себя и не про себя, а вслух — для человека, которому он хочет помочь. Общаясь с людьми, можно наблюдать десятки разных состояний, сменяющих друг друга лиц. Нужно не бояться этого разнообразия, а находить для него слова, образы, аналогии. Не обобщать, а читать и описывать мир этого конкретного человека.

Нерв терапии — это вопрос о жизни и смерти, о ключевых жизненных переживаниях, о страхе, о рождении, о слиянии и разделении. Экзистенциальный накал терапии заключается в вопросе: “Что такое человек?” Когда клиент обращается к психотерапевту, он как бы утверждает: “Я — это боль”, “Я — это моя зависимость от общества”, “Я — это моя работа”, “Я — это моя семья”. Если читать книгу состояний человека вместе с ним, становится понятным, что предьявленные определения — только небольшая часть его существа.

## 4. ОТ МЕТАФОРЫ К СКАЗКЕ

В этой главе мы рассмотрим целиком один из гипнотерапевтических сеансов, попытаемся проследить его от зарождения метафор различных состояний до сплавления их в сказку о человеке, в своеобразный миф, в котором все подчинено единству личности и действия, единству различных граней кристалла.

Стенограмма сеанса будет прерываться комментариями, указывающими на те или иные составляющие терапевтической работы. Они помогают проследить те мотивы, которые пронизывают весь сеанс. Эта работа, кроме собственно терапевтического смысла (обе клиентки обратились с психосоматическими проблемами), имеет и обучающее значение: терапевт работает сразу с двумя клиентками, обращается к аудитории, пытается сделать явными собственные приемы.

### Знакомство

Терапевт спросил, у кого из участников семинара имеется желание поработать с психосоматической проблемой. На некоторое время в группе воцарилась тишина. Минут через пять одновременно вызвались две женщины — Светлана и Анна. Сначала они уступали друг другу место на “страшном” клиентском кресле, но потом решили, что вместе веселее. Светлана, казалось, была вся в тесемочках, завязках и зажимах. Одежда, жесткие манжеты у губ, стремление выглядеть ниже своего роста — все говорило о том, что ей хочется спрятаться внутри себя, ни в коем случае не выпустить наружу чего-нибудь запретного. Анна вроде бы тоже не прочь была спрятаться, но делала это иначе: тонкий шарф, легкая жилетка, очень изящный макияж в несколько полупрозрачных слоев отлично справлялись с этой задачей.

*Терапевт (обращаясь к Анне):* Скажите, как вас называли в детстве?

*Анна ( “потеплев” лицом, опускает глаза):* Аннушка.

*Терапевт:* А как вас называли в первом классе?

*Анна (после паузы):* Пожалуй, по фамилии...

*Терапевт:* Вы можете про себя это вспомнить, проговорить?

*Анна:* Да, конечно. *(Замолкает.)*

*Терапевт (поворачивается к Светлане):* А вас как называли?

*Светлана:* В детстве? Светик.

*Терапевт:* А в первом классе?

*Светлана:* Синица.

*Терапевт:* Угу. А сейчас так не называют?

*Светлана (улыбаясь):* Нет.

*Терапевт:* А когда перестали?

*Светлана:* Меня так не зовут уже лет двадцать пять.

*Начало беседы кажется довольно обычным. Назвать человека по имени — самый простой и надежный способ преодолеть нагромождение барьеров, существующих между незнакомыми людьми. Все мы хорошо знаем, насколько обезличены и отстранены обращения типа “товарищ” или “девочка”. Обращение по имени сразу создает “облако” общения, становится магическим ключом в мир непосредственных переживаний собеседника. В древности узнать настоящее имя человека или города значило получить власть над ними, имена ангелов открывали мистикам небесные дворцы. Сейчас волшебная сила имен стерта обыденным употреблением, но она не исчезла. Если использовать наши термины, то имя — одна из самых главных метафор человека, камертон, настраивающий его ресурсные состояния.*

*Детские имена особенно тесно связаны с ресурсными состояниями человека. В данном фрагменте проявляется один из самых важных мотивов настоящей работы — мотив регрессии во времени. Состояния, связанные с детством, будут возникать и углубляться на протяжении всего терапевтического разговора. Паузы в беседе — это короткие трансовые состояния, позволяющие вчувствоваться в образы прошлого.*

*Форма терапии довольно необычна, потому что терапевт работает сразу с двумя клиентками. И на протяжении всего сеанса будет производиться “склеивание” двух различных случаев в одно целое.*

## Вход в лабиринт

*Терапевт (к Анне):* Вы можете побродить по своей памяти, как по лабиринту? Там пока ничего не видно, но по мере того, как вы в него углубляетесь, возникают какие-то звуки, появляются картинки. Вспомните какого-нибудь мальчика и девочку, которые называют вас по имени. Света, вы тоже. Представьте, что в лабиринте вашей памяти, где так много всего хранится, вспыхивает свет и в этом луче возникает ясная картинка. Вспомните эту картинку, этот звук, ощущение в вашем тогдашнем теле... *(Обе участницы, полуприкрыв глаза, вспоминают и, когда терапевт смотрит на каждую из них, кивают головами.)*

*Память как лабиринт — очень сильная метафора. Изменяясь, она пройдет через всю работу. Еще ничего не известно о конкретных проблемах клиенток, однако этот фрагмент как бы предсказывает появление одного из самых важных метафорических мотивов — мотив сложности и запутанности: лабиринт, распутывание, распрямление, нити Ариадны. “В лабиринте вашей памяти, где так много всего хранится” — часть конструкции, выражающая сложность, запутанность клубка воспоминаний. Другая: “...вспыхивает свет, и в этом луче...” — необычайная ясность и простота прочувствования конкретного образа прошлого. Читатель, я думаю, уже заметил, что данный фрагмент является началом наведения транса.*

*Терапевт:* Попробуйте на минутку закрыть глаза и представить, что вы, не спеша, вспоминаете самые случайные картинки из прошлого. И вот вы будто бредете по пещере, как Том Сойер. В вашей памяти вспыхивают картинки и, как искорки, словно высвечивают какие-то голоса, чувства...

*(Света и Анна сидят довольно зажато: локти плотно притиснуты к бокам, руки сложены на коленях, как у отличниц. У Светланы напряжены плечи, она закинула ногу на ногу.)*

Вы бродите по лабиринту... иногда погружаясь в темноту, а иногда ощущая, что воспоминания вдруг вспыхивают в вашей памяти... попробуйте сесть в действительно удобную позу... и как будто распустить тесемочки, завязочки и резиночки своих чувств... *(Участницы немного “расправляются”).*

*“Тесемочки чувств” — очень простая метафора, и она хорошо была понята. В некотором смысле каждое произносимое здесь слово — это метафора, оно накрепко сцеплено не только с мыслью, но и с чувствами, с мельчайшими телесными движениями. Произнося слова, терапевт как бы примеряет мир на себя, приручает его, приравнивает к каждой клеточке своего тела. В обычной жизни мы осознаем только какой-то один слой общения, одно значение произносимых нами слов. И часто мы бываем “неправильно” поняты, вызываем необъяснимое раздражение или восторги. Профессионализм гипнотерапевта состоит в его способности по возможности полно понимать то, как клиент может воспринимать слова.*

*Терапевт:* Попробуйте представить себе, что каждое появляющееся чувство... позволяет вам немного скользить... как будто вы двигаетесь на детских коньках... чуть-чуть проезжаете... чувствуете толчок и инерцию... толчок и скольжение... Прочувствуйте, как хорошо быть хозяйкой своих воспоминаний... как хорошо не торопить себя... просто медленно и спокойно... двигаться в этом пространстве... в своих школьных годах... и ощущать себя в своем детском теле... в своей одежде... и видеть себя то со стороны... то изнутри... Вы можете порадоваться полной необязательности того... что картинки то всплывают, то исчезают...

*Здесь лабиринт воспоминаний как бы выпрямляется, в нем можно не плутать, а скользить. Скольжение на коньках — метафора легкости и произвольности воспоминаний. И детский “конькобежный опыт” с его замысловатыми, но приятными деталями, “толчок и скольжение” помогают отпустить себя и легко двигаться внутри воспоминаний. Это свободное и легкое движение в транс, в прошлое. На первый взгляд кажется абсурдным, что произвольность образов прошлого позволяет клиентам почувствовать себя хозяйками воспоминаний. Здесь формируется некий кокон безопасности: приятно, что образы появляются произвольно и сами по себе, приятно, что можно смотреть на себя и со стороны, и изнутри.*

*Терапевт:* И каждая картинка будет нести пузырек энергии... и какие-то особые чувства... как будто в одном пузырьке... немножко радости... а в другом... немножко грусти... И вы почувствуете...

что все, когда-то случавшееся с вами... это пузырьки... находящиеся в одном прекрасном сосуде...

*После того, как человек почувствует себя в безопасности, его не расстроит, что в этих воспоминаниях присутствует не только радость, но и грусть. Здесь формируется положительное отношение к разным чувствам и воспоминаниям. Грустное связано с веселым, а сложное с простым: человек и его чувства редко бываю одноцветными.*

*Терапевт:* И детское чувство уверенности и благополучия... ощущение прыгающей или идущей в школу девочки... которую называют ее детским именем... сохраняется... и является той основой... на которой вы можете начать решать любую проблему... и делать любое дело... И когда захотите... вы откроете глаза... и сохраните это приятное ощущение... разных всплывающих чувств... из вашего детства... и из вашего настоящего... И когда вы захотите... то откроете глаза... и улыбнетесь...

*(Участницы демонстрации открывают глаза, еще не совсем возвратившись из своего состояния. Терапевт бережно и осторожно прикасается к каждой из них, словно напоминая о реальности.)*

*Каждый сеанс включает в себя разогрев терапевта, подготовку к конкретному случаю и создание той опорной площадки, с которой мы начинаем нашу работу. Иногда это может длиться минуту, полминуты, а иногда занимает существенную часть встречи. В данном случае мы занялись этим немного подробнее, чем обычно. В небольшом наведении была продолжена регрессия в прошлое, вокруг клиенток начала формироваться оболочка безопасности, появилась важнейшая для этой работы метафорическая пара: сложное, запутанное (лабиринт) — и простое, прямое (скольжение на коньках).*

## **Второе знакомство**

*Терапевт предлагает участницам поделиться своими ощущениями.*

*Светлана:* У меня возникли не очень приятные ощущения. Я никак не могла расслабиться. Началось... даже не сердцебиение...

а просто пульсация, причем в разных частях тела. *(Светлана сжимает кулаки и превращается в сплошной комок.)* И чем больше я старалась расслабиться и прислушивалась к вашему голосу, тем сильнее становилась пульсация... А потом все прошло... Я не знаю, что со мной случилось...

*(Терапевт осторожно прикасается к Светлане и просит Анну рассказать о своих впечатлениях.)*

*Анна:* У меня были приятные воспоминания детства. Я каталась на коньках, ко мне подошли девочка и мальчик. В пятом классе мы ходили на каток, как на танцы. Девочки стояли у барьера, а мальчики выбирали их и делали круг. Приятно вспомнить. У меня было очень счастливое детство.

*На первый взгляд, кажется, будто ничего значительного не было сказано, но мы получили довольно важную информацию о наших участницах — о том типе психологического отношения к жизни, который характеризует каждую.*

*Терапевт (обращается к Светлане):* Давайте теперь поговорим о проблемах, которые вы хотели бы решить.

*Светлана:* Я с этой проблемой уже какое-то время работала, но решить ее пока еще не смогла. Когда мне приходится разрешать какие-то сложные ситуации (и внешне они как будто уже решены), через несколько дней у меня начинаются соматические проблемы, связанные со спазмами желчевыводящих путей, желудочно-кишечного тракта. Все это протекает довольно долго и вызывает весьма неприятные ощущения. Я бы не хотела, чтобы мое тело реагировало на ситуации подобным образом. *(Улыбается.)*

*Терапевт:* А если пофантазировать, какие могли быть реакции?

*Этот вопрос, который на все лады будет повторяться на протяжении настоящей работы, еще надоеет вам. Если бы у клиентки был ответ на него, то половина дела оказалась бы сделанной. Терапевт облегчает поиск ответа, соединяя в одной фразе мир фантазии и мир реальности. В действительности между реальным и воображаемым не существует пропасти, и состояние транса, характер терапевтической беседы служат этому доказательством. Эти миры объединяет не “логика”, а непосредственный чувственный опыт человека.*

*Светлана (после паузы):* Я бы не хотела, чтобы тело вообще отвечало таким болезненным образом. Вот если бы решить эти проблемы на психологическом, эмоциональном уровне...

*Терапевт:* Покажите пальцем, где именно бывают эти самые спазмы?

*Естественно, что Светлана не смогла с первой же попытки войти в мир воображаемого. Она прибегает к абстракциям, имеющим мало общего с непосредственными переживаниями. Терапевт помогает ей глубже включиться в работу, переводит разговор на язык телесных реакций, симптомов.*

*(Светлана прикладывает ладонь к груди, к желудку, к низу живота. Терапевт поворачивается к Анне.)*

*Терапевт:* А чем вы нас порадуете?

*Анна:* У меня аллергический насморк... Когда солнечный день, насморка не бывает. А когда дождик или пасмурно, у меня мокро под носом. И это мне мешает...

*Обратите внимание на стилистику, которую использует Анна, чтобы рассказать о своих симптомах. Очень похоже на то, как говорят дети, не так ли?*

*Терапевт:* Покажите пальцем, в каких частях вашего тела существует эта проблема? *(Анна прикасается к переносице, чуть ниже уровня глаз.)*

*Терапевт:* Есть ли у вас еще какие-либо проблемы, которые вы считаете психосоматическими?

*Анна:* Да. Перед большой аудиторией, которая мне не знакома, я испытываю волнение, пульсацию в груди...

*Терапевт:* Есть ли еще что-нибудь, что вы хотели бы изменить? Представьте, что пришел волшебник и волшебной палочкой он может исцелить три зоны в вашем теле?

*Анна (после паузы, с улыбкой):* Я даже не знаю. Этого достаточно.

*“Покажите пальцем” — эта фраза соединяет оба случая. Таких связок будет много в этой работе. Рассказ о волшебнике, конечно, обращен к обоим клиенткам. Это перевод на язык игры-сказки предложения пофантазировать о возможных разрешениях симптомов. Сказка — условный детский язык, стилистичес-*

*ки связанной с речью клиентки. Причем терапевт намеренно размывает границы между взрослым и серьезным, детским и игровым: очень взрослое слово “психосоматический” тут же сменяется речью о волшебной палочке.*

## **Болезнь — форма каприза?**

*Терапевт:* Хорошо. (К Светлане.) На что бы вы согласились поменять свои проблемы?

*Анна:* На что плохое?

*Как быстро Анна приняла правила игры, задаваемые психотерапией! Здесь все может случиться, и каждое слово касается лично тебя.*

*Терапевт:* Почему обязательно плохое? В психодраме есть такая техника — “Магический магазин”. Человек приходит со своими проблемами, а ведущий производит обмен, торг: чтобы получить нечто, человеку предлагают от чего-то отказаться. Что бы вы хотели получить взамен?

*“Магический магазин” — очень сильная и красивая техника. Она похожа на детскую игру, но в ней действительно происходят серьезные изменения. Многие с удивлением осознают, что те качества, от которых им хотелось бы отказаться, могут пригодиться кому-то другому. Атмосфера “Магического магазина”, где мир “как будто” связан с миром реальных изменений, хорошо соответствует основной теме беседы.*

*Светлана (после длинной паузы):* Я бы хотела... легче принимать вещи, которые не могу изменить...

*Терапевт (с напором):* Это как-то абстрактно! Например, вы готовы пить водку — выпить и расслабиться?

*Светлана (со смехом):* Я не люблю водку...

*Терапевт:* Тогда на что вы готовы? (Светлана молчит.) Скорее капризничайте! (Толкает ее локтем в бок.)

*Эти интервенции и нарочитая грубость усиливают друг друга. Они, кроме всего прочего, содержат вопрос: “Вы хотите быть*

*проще? Вы будете проще?”* Образуется своеобразная рифма между капризами, затейливостью (как формой капризов) и спазмами. Метафора лабиринта начинает развиваться, описывая маятник состояний. Но терапевт не только предлагает простые решения. Он проверяет, готова ли Светлана принять право на каприз, понимая, что существуют различные формы капризов и они могут быть взаимозаменяемы, что есть реакции более примитивные и простые, а есть — более сложные и запутанные.

*Светлана:* Я не знаю, на что готова...

*Терапевт:* Вы готовы капризничать больше? Интенсивнее?

*Светлана (с улыбкой):* Я вообще много капризничаю... Ну, вообще-то...

*Терапевт:* Готовы! Какие еще бывают у вас капризы?

*Светлана (Задумывается, потом отвечает с легким раздражением, растягивая слова):* Я не знаю, не знаю...

*Терапевт:* Давайте скорее! Не изображайте ангела!

*Светлана (С обиженным видом отворачивается, потом со смехом поворачивается снова и капризным голосом тянет):* Я не зна-аю...

*Терапевт и в самом деле добивается своего. Светлана начинает капризничать и делает это по-настоящему. Регрессия во времени помогла клиентке извлечь из детства очень выразительный способ капризничать. Пожалуй, каждый из нас легко вспомнит, как протяжно он произносил в детстве: “не зна-аю...”. Это первая альтернатива спазмам как форме каприза. Но сейчас детское поведение Светланы подразумевает наличие авторитетной родительской фигуры. Терапевт, однако, не будет ограничиваться навязываемой ему ролью родителя. Необходимо помочь клиентке найти разные альтернативы. Впадать в детство, чтобы избавиться от взрослых проблем, по-видимому, не самый лучший способ. Ожившие в начале беседы детские состояния должны открыть путь не только ребячливости, но и фантазии, способности открывать новое, способности меняться.*

*Образ ангела, идеальное воплощение хорошей девочки в белом платьице, продолжает намеченную оппозицию сложности и простоты. Ангел спускается в область земных ощущений и простых реакций.*

*Терапевт (передразнивает ее интонацию):* Еще что? (*Светлана смеется.*) Вы готовы бить тарелки?

*Светлана:* Нет!

*Терапевт:* Простые лекарства становятся непопулярными в народе! (*Загибает пальцы.*) Водку пить не готова, тарелки бить — тоже... К чему вы готовы?..

*Светлана (капризно):* Я не люблю бить тарелки!

*Терапевт:* Какие тогда капризы вы можете себе позволить?

*Светлана:* Орать...

*Терапевт:* Орать будете?

*Светлана:* Не хочу.

*Светлана не готова к простым, непосредственным реакциям. Ее капризы в данный момент — тоже стереотип, обычное детское поведение. Но она попала в ситуацию, где заученные реакции не помогают. Она то сердится, то смеется, то испытывает замешательство. Это состояние спутанности является идеальным для наведения транса, но измененное состояние сознания не есть цель. Во время таких бесед клиент проходит через вереницу различных состояний, в том числе и через транс различной глубины. Сейчас важно, что замешательство не позволяет ей воспользоваться стереотипными фразами и обычными моделями поведения. Оно помогает Светлане начать поиск.*

*Терапевт:* Вы мне рассказываете, чего не хотите делать. Расскажите, чего хотите.

*Светлана:* Я хочу оставаться спокойной... Я хочу... (*Осекается.*)

*Терапевт:* А на что спазмы тогда менять? (*Светлана молчит.*) Вы хотите оставаться спокойной, чтобы спазмы скручивали вас в бараний рог?

*Светлана:* Нет.

*Терапевт:* А что тогда делать? Как вы будете капризничать? (*Светлана “мнется”.*)

*Светлана (со смехом):* Не знаю... Ну, не знаю я, что еще делать!

*Терапевт:* Хорошо. Еще на что вы готовы меняться?

*Светлана (лукаво):* Я готова ездить на семинары. (*Смех.*)

*Терапевт:* Если бы вы сказали: “Пешком ходить”!

*Ряд интервенций, вызвавший у Светланы замешательство, приостанавливается, и мы можем подвести первые итоги. Свет-*

лана по-настоящему приняла метафору спазмов как форму каприза и включилась в процесс напряженного поиска других реакций, “капризов”, способных заменить болезненные спазмы. Она таким образом частично приняла на себя ответственность за свои спазмы, а значит, приняла и гипотезу о том, что она может иметь над ними власть. Фраза “Я готова ездить на семинары” — это не только отчаянная попытка возложить ответственность за свое здоровье на терапевта, но и зашифрованная форма доверия к нему. “Ходить пешком” — значит работать самой, хоть и с помощью терапевта.

## Что вместо аллергии на жизнь?

*(Терапевт поворачивается к Анне.)*

*Терапевт:* Чем бы можно было заменить аллергию на жизнь? Кроме вашего насморка?

*Анна (улыбаясь и покачивая головой):* Солнце, песок... лень...

*Терапевт:* Вы где живете?

*Анна:* В Иваново.

*Терапевт:* Куда выходят ваши окна? Что из них видно?

*Анна (замолкает, немного мрачнеет, опускает глаза):* Сейчас? Другие жилые дома...

*Терапевт:* Красивый пейзаж? Он вас вдохновляет?

*Анна:* Не очень.

*Терапевт:* А что было видно из окон вашего детства?

*Анна:* Почти деревенский пейзаж...

*Терапевт:* Красивый? Опишите его.

*Анна:* Да. Дома в частном секторе. Рядом — небольшой лес, парк, река... *(Улыбается, опустив глаза.)*

*Терапевт:* Этот пейзаж был виден вам? *(Анна кивает.)* Интересно, как вы так можете? Выросли среди красивых пейзажей, на свежем воздухе, знали, что все кругом спокойно и безопасно... *(Анна снова кивает головой.)* Знали, что если будете хорошей девочкой, то все будет отлично. Надо тщательно мыть руки, носить чистый передничек, хорошо учиться, и жизнь наступит замечательная. Вы получили приятные, простые, внятные предписания. И после этого переехали в город, где грязь, копоть, плохие пейзажи, угрюмые и незнакомые люди, зачастую не ахти какая интересная жизнь. Как можно не иметь аллергии на эту жизнь?

*Анна (улыбаясь):* Я жила в том же городе, просто мы переехали в другой район...

*Мы видим еще один пример образования связки между психологическим и физическим. Аллергия на жизнь — одна из возможных метафор физиологической аллергии. Причем данная метафора часто встречается в обыденной жизни. Множество людей с различными проблемами и разными характерами иногда — в шутку или всерьез — так называют свои болезни. Конечно, каждая такая метафора, в том числе и метафора спазмов как формы каприза, не является безусловной. Связь между физиологией и психологией, предлагаемая той или иной метафорой, становится реальной и обретает жизнь только в том случае, если данная метафора имеет живое содержание для человека, если он эту метафору понимает и принимает.*

*В случае Анны метафора аллергии на жизнь наполнена важным содержанием. Сравнение видов из окна получилось явно не в пользу сегодняшнего дня. Анна говорит, что живет почти там же, где и раньше, только теперь все гораздо хуже. Красивый деревенский пейзаж находится близко, в том же городе, а это значит, что, возможно, и аллергия не так уж далеко зашла — Анна готова серьезно работать с ней.*

*Терапевт:* Конечно, в том же городе... *(Поворачивается к Светлане.)* А вы в детстве жили в городе?

*Светлана:* Да. В городе. *(Смеется.)*

*Терапевт (Улыбается, усаживается посередине, попеременно оглядывает то одну участницу, то другую):* Ладно. Тогда считаю, что диагноз ясен...

## **Оправдание болезни**

*Терапевт (Смеется. Снова обращается к Светлане):* Вы действительно готовы отказаться от спазмов?

*Светлана:* Очень хочу! Это так мучительно...

*Терапевт:* А жизнь не будет вам скучна?

*Светлана:* Да нет!

*Терапевт:* Вы уверены?

*Светлана:* Нет, не будет! Я уверена!

*Терапевт:* И все-таки: к чему вы готовы? Какие страсти вместо спазмов вы впустите в свою жизнь? Если главное у человека в жизни — это спазмы, они, по крайней мере, делают ее одушевленной! А так: долг, муж, работа, посуда, иногда семинары... И это все?

*Светлана (смеется):* Я не могу больше ничего придумать...

*Терапевт:* Я серьезно спрашиваю.

*Светлана:* Я могу нафантазировать что угодно...

*Терапевт:* Фантазируйте. Фантазия — существенная часть реальности. Каждый из нас живет больше в фантазиях, чем в реальности... *(Поворачивается к Анне.)* Кроме тех, кто в восторге от вида дымящихся труб... угрюмых лиц на улице... *(Анна улыбается, кивает.)* Есть люди, которые от этого в восторге. Но Анна к ним не относится, готов поспорить... *(Снова поворачивается к Светлане.)*

*Светлана:* Я бы с удовольствием поехала куда-нибудь путешествовать... *(Взмахивает рукой. Терапевт комично передразнивает ее жест. Светлана смеется.)* Но у меня нет для этого возможностей... *(Снова делает рукой легкомысленный жест, терапевт, гримасничая, опять повторяет его.)*

*Светлана начинает понимать, что значит говорить о серьезном, фантазируя. Именно после фразы терапевта “Я серьезно говорю” она откликается желанием пофантазировать. Фантазия становится серьезным делом, почти реальностью.*

*Терапевт:* Вы не хотите расставаться со спазмами! Вранье!

*Светлана:* Хочу. Ну почему вранье?

*Терапевт:* Да потому, что спазмы делают вашу жизнь осмысленной: болит — ужасно, а потом отпускает, и так хорошо... *(Смех.)* Вот это я понимаю — жизнь!

*В данном фрагменте совершается последовательное оправдание болезни. В нем содержится как серьезный, так и иронический компонент. На серьезном уровне посылается сообщение, что болезнь — это часть самого человека, а не привнесенное нечто. В данном случае очень существенная часть. Терапевт выдвигает гипотезу, что благодаря спазмам в жизни Светланы существует контраст, без которого ее жизнь стала бы пресной и однообразной. В образе “девочки в белом передничке” контраста слишком мало. На другом уровне терапевт пытается вызвать у клиентки*

*более сильные реакции, более действенное желание избавиться от болезни. Терапевт прибегает к нарочитой грубости (“Вранье!”), которая контрастирует с характером клиентки и к тому же делает болезнь менее страшной и менее значительной.*

*Светлана (сквозь смех): Нет. Когда у меня не болит, я очень хорошо живу...*

*Терапевт: Чем? Что хорошего в такой жизни?*

*Терапевт дает понять Светлане, что вылечить — это не значит вырезать. Для улучшения нужно что-то изменить в собственной “нормальной и хорошей” жизни. Поэтому он защищает болезнь и критикует “нормальную” жизнь. Изменить нужно всю жизнь, в целом, нельзя просто взять и отбросить какую-то свою часть.*

*Светлана (заученным тоном): У меня много друзей, у меня очень интересная работа, я там получаю...*

*Терапевт (перебивает): Вы говорите, как семиклассница: “Много друзей, работа”... Мальчики за косичку не дергают?*

*Светлана (удивившись, со смехом): Меня никогда не дергали за косичку!*

*Терапевт (улыбаясь в ответ): Как?! И за косичку не дергали! Просто день ужасов!*

*Светлана (смеется): Они меня боялись... (Смех.)*

*Терапевт: Боялись? Это уже ближе к делу. А что вы с ними делали? Что, спазмы на них наводили? (Общий смех.)*

*Светлана: Я дралась. (Смеется.)*

*Терапевт: А сейчас вы деретесь в какой-нибудь форме?*

*Светлана (чуть подумав): Нет, вообще не дерусь.*

*Терапевт: Значит, только сами с собой деретесь? (Светлана смеется.)*

*Терапевт представляет умение наводить спазмы как нечто данное, как реальную способность клиентки. Но это не может быть единственным умением, которым она владеет. Должно быть еще что-то. Когда Светлана кокетничает и говорит, что дралась в детстве, то терапевт выясняет, может ли она драться сейчас или производить какие-нибудь иные активные действия,*

*есть ли у нее сейчас возможность активно реагировать. “Вы сами с собой деретесь?” — это предположение о том, каковы еще функции спазмов в ее жизни.*

## **Терапевт в роли болезни**

*Терапевт:* Так, поиск продолжается.

*(Клиентка пожимает плечами. Терапевт продолжает ласково говорить.)*

*Терапевт:* Какая замечательная жизнь: много друзей, так все интересно...

*Светлана (улыбается сквозь слезы):* Как только вы меня сюда посадите, обязательно заставляете плакать!

*Терапевт:* Ага! Я заставляю плакать! Теперь я буду главным спазмом!

*Терапевт, берущий на себя роль болезни, в сущности, обыгрывает ситуацию с той точки зрения, что появление и исчезновение спазмов вполне управляемо. Болезнь можно перенести, отодвинуть, вынести за пределы собственной личности.*

*(Светлана смеется и вытирает глаза. Терапевт снова начинает говорить ласковым голосом).*

*Терапевт:* Все так замечательно! Почему вы плачете?

*Светлана (плачущим голосом):* Кто сказал, что все замечательно?

*Терапевт:* А что ж тогда не замечательно? Друзей, что ли, меньше стало?

*Только что терапевт аргументированно доказывал, что жизнь плоха, а теперь утверждает, что хороша. Это пример очень быстрой смены отношений и угла зрения, которые свойственны гипнотерапии. Для клиентки задается некий новый ритм. Здесь содер­жится скрытое сообщение о том, что и в мире, и в душе человека все быстро меняется, что изменение — не такой уж сложный процесс. Гипнотерапевт выдвигает одну гипотезу, потом заменяет ее другой, нащупывая важные состояния клиента, важные способы самоидентификации. В данном случае мы имеем дело с несколько ускоренным, но бодрящим эффектом.*

*(Светлана достает платок, вытирает глаза и нос.)*

*Терапевт:* Вы обещали покапризничать...

*Светлана:* А я что же — не капризничаю?

*Терапевт:* А у вас есть возможности для более бурных капризов?

*Светлана:* Вы задаете такой опасный вопрос... Нет у меня возможностей! Были бы возможности... *(Смеется.)*

*В веселой манере Светлана признается в наличии чего-то такого, что она себе запрещала. Клиентка немного кокетничает с терапевтом, как бы добиваясь, чтобы он разрешил ей нечто запрещенное. Но проблема заключается в том, что она сама должна дать себе какое-то важное освобождение и самостоятельно найти доступ к собственным возможностям.*

*Терапевт:* Я пытаюсь понять, что делать с вашими спазмами!

*(Светлана то смеется, то вытирает слезы.)*

*Терапевт:* Если я отниму спазмы, что же останется... кроме друзей?

*(Смех. Светлана что-то бурчит под нос, потом снова начинает операцию с платком. Терапевт поворачивается к Анне.)*

*Терапевт:* Так. Хотите, поменяем аллергию на спазмы?

*Анна (улыбаясь):* Нет. Я к ней уже привыкла... *(Разводит руками.)*

*Терапевт (повторяет ее жест):* Вот-вот: одна привыкла к спазмам, другая к аллергии... И все хорошо. Троллейбус около дома останавливается.

*Светлана:* Я пешком хожу...

*Терапевт:* Вот — человек пешком ходит! Не все ходят на работу пешком!

*Светлана:* Мне семь минут ходьбы... *(Смеется, плачет, смотрит на терапевта.)*

*Терапевт:* На что будем менять спазмы?

*Светлана (долго вытирает очки):* Нет, я, конечно, поорала бы... Только что хорошего будет?

*Терапевт:* А вот девочки в седьмом классе иногда меняются нарядами и смотрят в зеркало, кому что идет...

*В седьмом классе, да и позже, девочки действительно иногда меняются нарядами, примеряют разную одежду. Выясняется, что обе клиентки — девочки, хотя и весьма зрелые. Они хо-*

дят в белых блузках и следуют усвоенному в детстве принципу: “Если будешь себя хорошо вести, тебе тоже будет хорошо”. Этому принципу они слишком доверились. Поэтому им важно понять смысл другого послания “Хочешь — капризничай, хочешь — меняйся, в том числе и физическими состояниями”. К тому же, мотив обмена платьями помогает как бы “сшить” эти два случая в одно целое (то, что говорилось для одной клиентки, оказывается верным и для другой).

*Светлана:* У меня аллергия тоже есть! (Смех.)

*Терапевт:* Тогда все в порядке! А что у вас еще есть?

*Светлана:* Нет, больше ничего. Вот только аллергия... (Светлана поправляет воротник блузки. Терапевт повторяет ее жест и корчит смешные рожицы. Потом оглядывает обеих участниц — обе одеты в белые блузки.)

*Терапевт:* Просто два ангелочка... (Поворачивается к Светлане, облизывает губы.) Вы знаете, почему я облизываюсь? Я вас съем!

*Светлана (со смехом):* Прямо сейчас?

(Терапевт кивает.)

*Светлана:* А спазмы пройдут?

*Терапевт:* В том-то и дело, что пройдут.

*Светлана (машет рукой):* Тогда ешьте. (Смех.)

*Продолжается углубление возрастной регрессии. Это достигается рядом последовательных шагов. Сначала — “Вы в детстве дрались?”, потом — “В седьмом классе девочки меняются нарядами, смотрят, кому что идет”, и теперь — “Я вас съем”. Последняя реплика погружает клиентку в еще более ранний детский возраст, потому что “съем — не съем” — это шутки и страшилки для совсем маленьких девочек.*

*Подчеркивается мысль, что терапевт — главный спазм клиентки. Неизвестно, с чем это может резонировать в ее опыте — отцовская фигура, мужчина, сказочный волк, пугающий девочек... Но в любом случае, это репрезентирует фигуру, которая больше нее самой. Сами спазмы, поскольку клиентка не может с ними справиться, кажутся ей очень сильными. Терапевт предлагает ей поиграть с этой “страшной” фигурой, что, возможно, позволит найти другие способы диалога с ней — капризничать, не бояться.*

*Вероятно, Светлана воспринимала запреты в себе как установку быть хорошей, а терапевт, приняв роль спазмов, становится не родителем, а волком из сказки, что представляет авторитетную фигуру в ином ракурсе. Терапевт, олицетворяющий спазм, действительно властная фигура, а для Светланы спазм — это и защита от властной фигуры, и бессилие от невозможности самой стать властной фигурой. То есть в каком-то смысле спазм — это аналог комплекса жертвы, которая не может идентифицироваться с угнетателем-садистом, не соглашается с ролью жертвы и не может выйти из подобных отношений. Спазм — как бы веревка, соединяющая жертву и угнетателя. Имитируя угнетателя, терапевт утрирует эту линию.*

## **Червяк и пчелка**

*Терапевт (очень серьезно):* Покажите еще раз, где у вас бывают спазмы?

*(Светлана показывает. Терапевт повторяет ее жесты, прикасаясь к животу и груди клиентки.)*

*Терапевт:* Вы прямо как червяк. У вас в каждом членике бывает по спазму.

*(Светлана смеется.)*

*Терапевт:* Вы вообще-то ходите на четырех конечностях или передвигаетесь волнообразно, ползком?

*Светлана:* Нет, я на двух...

*Терапевт с утрированной простотой называет клиентку червяком. Он как бы говорит: “Спазмы — это знак того, что каждая часть вашего тела живет сама по себе”. Метафора червяка показывает, что способ взаимодействия клиентки со своим телом является неподходящим.*

*Терапевт:* На двух... А где вы столько спазмов набрали?

*Светлана:* Я уже несколько лет их собирала.

*Терапевт (поворачивается к Анне):* Вот что бывает у людей! Даже неприлично — с какой-то аллергией.

*Анна (смеясь):* Да, конечно... Я вот тоже думаю: может, уйти?

*Терапевт:* С какими-то пальчиками возле носа... как пчелка, которая садится на цветок и нюхает пыльцу.

*Анна:* Она мне уже пять лет мешает.

*Терапевт:* Аллергия... (*Жест в сторону Светланы.*) Вот что бывает!

*Анна (со смехом):* Неловко. Вроде бы занимаю чужое место.

*Терапевт:* Вот именно! Конечно, неловко.

*В этом фрагменте терапевт продолжает развивать мотив обмена нарядами, представляя в качестве “фасонов” симптомы клиенток. Он заставляет Светлану и Анну стесняться своих нарядов, посылая сообщения: “Могла бы и что-нибудь получше выбрать”, “Сейчас такое не носят”, “С таким симптомом жить неприлично”. Для Светланы и Анны, которые очень боятся сделать что-то не так, как подобает “хорошим девочкам”, эти упреки потрясающе сильны. Данный ход, конечно, в большей мере обращен к Светлане. А в наряде Анны есть и нечто притягательное: пчелка — вполне красивое и поэтическое насекомое. Пчелка, а не пчела, червяк, а не червячок. Хотя структура приведенного отрывка достаточно симметрична, терапевт работает очень индивидуально и со Светланой, и с Анной.*

*Терапевт (уже без смеха):* А вы любите нюхать цветы?

*Анна:* Да... Почему-то на природе у меня нет аллергии на запахи, даже на сильные — на сирень, ландыш...

*Терапевт:* У вас очень развито обоняние?

*(Анна кивает.)*

*Терапевт:* Когда вы входите в какую-либо ситуацию, вы в каком-то смысле ее обнюхиваете? Привыкаете к ней через обонятельное ощущение? Я думаю, вы довольно остро можете ощущать запахи из прошлого...

*(Анна кивает.)*

*Терапевт:* Получается, что вы делаете ситуацию своей, если улавливаете в ней приятные запахи?

*Анна (после паузы):* Если образно, то может быть, и так...

*Метафора “пчелка на цветке” намекает на особую чувствительность Анны к запахам. Гипотеза терапевта состоит в том, что аллергия — это следствие обостренного восприятия. Поэтому положительные обонятельные ощущения способны полностью вытеснить аллергию. Важную роль здесь играет контраст ирони-*

ческого тона (“с какими-то пальчиками возле носа...”) с позитивной коннотацией гипотезы.

Своими предположениями о развитии обонянии Анны терапевт посылает ей такое сообщение: “Я знаю, у вас имеются свои тонкие особенности, мы сейчас говорим о важном, заботимся непосредственно о вас, и это не пустые разговоры”.

Дальше терапевт возвращается к Светлане, но уже с новым багажом: неплохо было бы чуть поглубже задуматься о своих ощущениях.

*Терапевт (снова поворачивается к Светлане):* Вот как люди живут! С тонким обонянием... Не то что “много друзей, все в жизни хорошо, семь минут до работы”...

*Светлана (сначала смеется, потом ворчливо отвечает):* Я не сказала, что у меня все в жизни хорошо...

## **Гипнотические кольца удава**

*Терапевт:* Хорошо. Скажите, а как вы обычно входите в транс? Вспомните какую-нибудь ситуацию. (*Привстает на сиденье, поправляет стул. Светлана повторяет его движение.*)

*Светлана:* Я вообще очень легко захожу в транс. Я могу сама...

*Терапевт:* Какое состояние является для вас ресурсным? Что вы вспоминаете? Как настраиваетесь? Какой шаг обычно бывает первым, какой вторым? Что это — образы, картинки или звуки? (*От вопроса к вопросу голос терапевта становится все более “утробным”.*) Видите: я уже говорю, как удав... который начинает гипнотическими кольцами обвиваться вокруг Светланы... и, как очередной спазм... одно кольцо удава... обвивается вокруг какой-либо точки в животе... где обычно бывают спазмы... еще одно кольцо — вокруг другой точки... а третье — вокруг груди... Спазмы поднимаются все выше и выше... (*Указательным пальцем показывает, как обвивается “удав”.*)

*Очень интересный момент. Происходит соединение опыта наведения транс и переживания спазмов. Светлана признается, что сама умеет наводить транс, но еще она “умеет” наводить на себя и спазмы. Терапевт тоже умеет наводить транс на Светлану, а теперь он подобным же образом наводит “спазматичес-*

кие” (точнее — антиспазматические) кольца. В транс можно войти, но из него можно и выйти. Транс обратим. Следовательно, обратимы и спазмы. К тому же, они управляемы. Трансу можно научиться, значит, можно научиться и снимать спазмы.

Метафора страшного гипнотического удава имеет сходство с червяком, который упоминался в предыдущем фрагменте. Но червяк — это спазмы, которыми не умеет управлять Светлана, а удав — спазмы, которыми умеет управлять терапевт. Удав — образ набравшего силу, мощного червяка. И наоборот, червяк — это усохший, вялый удав. Когда человек боится, он может принять червяка за удава. Превратить то, что казалось удавом (спазмы или страхи), в червяка — значит уменьшить его власть над телом.

Светлана (смеется): У меня опять все запульсировало... (“Шелестит” голосом.) Меня, чтобы я хорошо вошла в транс, надо расслабить...

Терапевт (напористо): Не говорите таким кротким голосом, будто у вас внутри сидят три джинна и изо всех сил туда его вдавливают. Говорите так, как будто злитесь на меня! Я, в конце концов, с вашими спазмами воюю!

Светлана (плачущим голосом): А я не сержусь на вас...

Терапевт: То-то и плохо!

Светлана (уже живее): Чего мне на вас злиться?

У Светланы время от времени появляется желание остановиться на чем-то понятном, завершить неопределенность ситуации. Но терапевт как бы говорит, что точку ставить рано. Терапевт понуждает Светлану продолжать процесс поиска.

Терапевт: Как вы входите в транс?

Светлана: Мне нужно расслабиться...

(Собирает с колена и бросает на пол невидимые пылинки. Терапевт тут же повторяет ее движения. Клиентка начинает хохотать.)

Светлана: Мне очень важно испытать приятные кинестетические ощущения в теле, почувствовать расслабленность... А потом я обычно вспоминаю приятную ситуацию... лес... или что-нибудь другое... И погружаюсь...

Терапевт: А сейчас вы можете вспомнить ситуацию, когда у вас был приятный и, с вашей точки зрения, достаточно глубокий транс?

*(Светлана задумывается, поднимает глаза, кивает. Терапевт обращается к аудитории.)*

*Терапевт:* Один из хороших приемов наведения транса — разговор с человеком о его прошлых трансах. Это вызов ресурсного состояния, косвенное напоминание о деталях трансов, которые он уже испытывал, и — вхождение в транс...

## **Массаж суставов**

*Терапевт (снова обращается к Светлане):* Можно я вас немножко “поломаю”? *(Клиентка соглашается.)*

*Терапевт:* Придвиньтесь немного ко мне.

*(Терапевт начинает делать что-то вроде жесткого массажа: прогибает ее в спине, с силой отводит назад плечи, крутит руки в плечевых суставах, дергает ноги в коленях и щиколотках, на выдохе вдавливая кулак в живот. После этого “сеанса” щеки у Светланы начинают ахать.)*

*Терапевт:* Вас хорошо бы разобрать, а потом собрать обратно — по винтику.

*Светлана (со смехом):* А собрать-то сможете?

*Терапевт:* Вы так любите сами собираться, что стоит вас разобрать, вы сами — хват! — и слепитесь обратно с такой силой, что уж никаких проблем сборки не будет. У вас и спазмы оттого, что вы все любите собирать и прижимать к себе так, что и не отодрать: и руки, и ноги, и живот, и грудь... А вы спрашиваете: “Собрать сможете?” *(Крутит ее руки в локтях и запястьях, раскачивает колени.)* Надо вас как-то растянуть, чтобы “комки”, образующиеся при “сборке”, хотя бы чуть-чуть физически ослабевали и растягивались. Вас надо действительно разобрать... растянуть... развязать...

*(Опять принимается вдавливать кулак Светлане в живот. Она брыкается и смеется.)*

*Терапевт:* Ноги вытягиваются уже лучше. *(Вращает руки клиентки, оттягивает назад плечи и даже пытается пошевелить ее челюсть.)* Очень тугая манжетка вокруг губ. Один из признаков резкого стягивания мышц. Если мы отмечаем в теле образование блоков, то сможем отыскать их в разных точках тела *(Снова показывает, где у Светланы бывают спазмы.)* Это она еще плохо упражнялась. Ее запросто можно научить иметь прекрасную мигрень.

*Светлана (со смехом):* Спасибо. У меня есть!

*Терапевт:* А! Очень способная ученица! Мы к концу встречи такого достигнем! *(Снова трогает колени и щиколотки клиентки.)* В ногах спазмов не бывает? *(Светлана отрицательно покачивает головой. Терапевт всплескивает руками, она торопливо соглашается.)*

*Терапевт:* Ну, слава Богу! А то я уж думал... Где еще бывают спазмы?

*Светлана:* Да нет, больше нигде... А-а-а, да везде...

*Терапевт (радостно):* Конечно! *(Снова принимается за "массаж".)* Сейчас мы постараемся...

*Светлана:* Это я только о тех, которые меня беспокоят.

*Терапевт:* Настоящий талант. Если уж взялась спазмы производить, нужно уметь это делать в любой точке тела! Беретесь?

*Светлана:* Не-ет! Наоборот, хочу разучиться.

*Терапевт:* Задвигайтесь обратно в свой угол! *(По-хозяйски оглядывает ее щиколотки и запястья, словно примериваясь, что бы еще повернуть).* Вы хотели бы быть повыше ростом?

*Светлана (немного подумав):* Да нет... Мне даже иногда казалось, что я высоковата... *(Светлана среднего роста.)*

*Терапевт:* Вы просто великанша! *(Смех.)*

*Эпизод связан с метафорой сложного-простого и запутанного-прямого. Все эти манипуляции символически распрямляют, вытягивают Светлану, которая постоянно сжимается, считает себя слишком высокой, чересчур капризной, недостаточно сдержанной. Она обладает огромной силой, направленной на сжатие энергии, которую терапевт заставляет работать вовне.*

*Светлана:* Я просто росла среди тех, кто был ниже меня...

*Терапевт (Принимается крутить пальцы и запястье Светланы и обращается к аудитории):* Мотив разглаживания и вытягивания суставов может обращаться к разным точкам тела. А начинать лучше от углов, которые достаточно далеки от тех, что обозначаются как основные. У Светланы лучезапястные суставы, голеностопы и ноги стремятся как бы сжаться. И снять спазм у человека помогает работа не с той областью, на которую в данный момент указывает клиент, а с другими частями тела, где тоже могут образовываться блоки. Снимая блоки на периферии, мы постепенно приводим к автоматическому разглаживанию тех областей, где действительно существуют спазмы. Все рассказы о том, что жизнь прекрасна, друзья замечательные, все долги отданы, — это, конечно, правда,

но не целиком, а только частично. Тело говорит нам другое: оно сжимает себя.

*(На протяжении всего монолога терапевт не выпускает руку Светланы, продолжая крутить ее запястье. Наконец, он вновь обращается к ней.)*

*Терапевт:* Плакать еще будем?

*Светлана (улыбаясь):* Не знаю... Может быть...

*Терапевт (обращаясь к аудитории):* Вот, уже хорошо. На вопрос “Плакать еще будем?” она отвечает: “Не знаю”. Значит, мы, наконец, перешли к тому, что наше следующее мгновение непредсказуемо. И клиентка не боится жить по принципу “Пойду туда, не знаю куда”, “Буду жить так, как жизнь подскажет”. Она как бы отпускает свои эмоции и готова жить, радуясь тому, что предстоит, а не планируя с отчаянием отличницы, как ей нужно прожить ближайшие полчаса. *(Крутит Светлане руку.)* Сейчас у вас ничего не болит?

*Светлана:* Нет, ничего.

*Терапевт:* Удивительно! *(Продолжает свои манипуляции.)*

*Принятая гипотеза о том, что человек — хозяин своей болезни, детализируется на уровне телесных реакций. Терапевт как бы говорит: если Светлана может с таким искусством наводить спазмы в любой точке тела, где бы ни потребовалось, то она может и снимать их. Терапевт иронически сообщает, что у Светланы — настоящий талант, но кроме иронии здесь присутствует и уважение, и уверенность в том, что эти навыки она может использовать в других целях.*

## **Договор: оправдание действий**

*Терапевт:* Сколько времени вы готовы прожить без боли и спазмов?

*Светлана:* Долго...

*Терапевт:* Сколько: час, месяц, день, неделю, год?

*Светлана:* Лет сорок...

*Терапевт:* Лет сорок... *(К аудитории.)* В таких диалогах подобных маленьким поведенческие контракты тоже имеют значение. *(К Светлане.)* Вы готовы прожить без спазмов сорок лет? *(Она кивает.)* Но это нереально.

*Светлана:* Почему?

*Когда терапевт говорит о нереальности поставленного запроса, он справедливо считает, что ответ Светланы о сорока годах — формален. Терапевт просит ее по-настоящему задуматься над сказанным.*

*Терапевт:* У каждого человека время от времени начинает что-то болеть. Вопрос в том, стоит ли усиливать эту боль, входить в нее глубже или отстраниться и дать ей постепенно пройти? Каков ваш тип отношений с болью?

*Светлана:* Конечно, надо дать ей постепенно пройти...

*Терапевт:* Что значит “постепенно”? Сколько времени вам потребуется? Десять минут, час?..

*Светлана:* Десять-пятнадцать минут достаточно, больше не нужно...

*(Терапевт опять принимается вертеть ее ноги в щиколотках, приговаривая: “Будем вас растягивать”. Потом поворачивается к Анне, берет ее за руки, поглаживает.)*

*Терапевт:* Мы немного отвлеклись, но вернемся и постараемся построить такой транс, который будет работать и на вас, и на Светлану. И неважно, что какие-то элементы вы будете узнавать как свои, а какие-то — как чужие. Они также будут вам полезны. Да?

*(Анна соглашается. Терапевт берет за руки обеих участниц, словно уравнивая их в правах.)*

*Терапевт:* Лед и пламя. *(Светлане.)* Как вы переносите неожиданные ситуации? Сжимаетесь, краснеете, бледнеете?

*Светлана (После паузы):* Я сжимаюсь.

*Терапевт (Поворачивается к Анне):* А вы? Краснеете или бледнеете? Чувствуете игру сосудов?

*(Она соглашается. Терапевт опять обращается к Светлане.)*

*Терапевт:* Сосуды тоже давить надо, как и все остальное. *(Похлопывает ее по руке. Светлана улыбается.)* Подумаешь, большие спазмы! Надо, чтобы и сосуды тоже были как следует сдавлены! *(Анна и терапевт обмениваются понимающими кивками.)* Значит, вы все-таки готовы вести с собой войну до победного конца? Победите себя?

*Светлана (Сначала согласно кивает, потом отрицательно качает головой):* Не с собой, со спазмами!

*Терапевт:* Спазмы же — ваша существенная часть!

*Светлана:* Ну, да...

*Продолжается исследование механизмов реагирования. Избавление от боли — это навык. Болезнь нельзя просто вырезать, но можно по винтику ее разобрать. Речь идет о выборе Светланой механизма избавления от боли. На помощь приходит Анна, подтверждающая, что она совсем по-другому реагирует на неожиданности и не все “хорошие девочки” сжимаются при приближении опасности.*

*Этот фрагмент связывает работу клиенток и подчеркивает различие терапевтических подходов с ними. В работе со Светланой терапевт очень резок, он акцентирует необходимость жесткого выбора и совершения действия. С Анной работа осуществляется гораздо мягче, легкими штрихами, но терапевт постоянно дает ей понять, что все происходящее касается и ее.*

*Терапевт:* Хорошо. Вы готовы выносить вовне часть своей энергии?

*Светлана:* Да, вот я и хочу...

*Терапевт:* Зона войны находится в вашем теле. Вы можете вынести ее?

*Светлана:* Да.

*Это согласие на действие. Терапевт требует от Светланы ясных (а не запутанных и витиеватых) движений и чувств, ставит ее перед жесткой необходимостью действовать.*

*Терапевт:* У вас хороший муж, хорошая работа, отличная социальная среда... Все отлично. Что еще?

*Светлана:* Да ничего отличного... (Она вдруг опять “скисает”).

*Терапевт:* Как ничего? У вас что, есть какие-то проблемы, с которыми можно воевать вне себя? С окружающим пространством? Когда у человека все вокруг хорошо — это страшно.

*Светлана (опять вытирает глаза под очками):* У меня не все хорошо. Мне не нравится...

*Терапевт:* Вы тарелки...

*Светлана (решительно):* Тарелки — нет! Не хочу!

*Терапевт:* Хорошо. Сколько вы готовы платить за то, чтобы у вас не было спазмов? Каждый месяц?

*Светлана (задумывается, подняв голову, потом делает “широкий жест”):* Половину своей зарплаты!

*Терапевт:* Хорошо. Сколько стоит одна тарелка?

*Светлана (улыбается):* Не знаю. Я давно не покупала тарелок...

*Терапевт:* Вы готовы бить три тарелки в месяц за то, чтобы у вас не было спазмов?

*Светлана (неожиданно очень спокойно):* Да, готова.

*Терапевт:* Значит, мы с вами можем подписать контракт, что вы будете бить три тарелки в месяц, что бы там ни было? В качестве лечебного средства. Вы будете покупать три тарелки в месяц и бить их...

*Светлана (со смехом):* Я буду в гости ходить!

*(Общий смех.)*

*Терапевт:* Нет! Так, как мы с вами договорились! Вы на каком этаже живете?

*Светлана:* На седьмом...

*Терапевт:* Отлично! Скажите: вы, как хорошая девочка, способны выйти ночью на балкон и швырнуть тарелку с седьмого этажа?

*Светлана (в замешательстве качает головой):* Ну, не знаю...

*Терапевт:* Нет! Вы готовы? Вы хотите, чтобы у вас не было спазмов?

*Светлана:* Ну, я еще не знаю, готова или нет... Я попробую...

*Терапевт:* А что тут пробовать? Вы готовы к тому, чтобы у вас не было спазмов?

*Светлана (уверенно):* Да, готова.

*Терапевт:* Вы готовы три раза в месяц бросать с седьмого этажа тарелку? Готовы к тому, что люди будут шептаться и говорить: “Кто это там живет, что за безобразие?” А вдруг кто-нибудь вас заметит? И вообще, это идиотский поступок. Так — вы милая и добрая: взяли свой спазм и мучаетесь. И никому дела нет. А то — выходите на балкон и — бабах! — с седьмого этажа тарелку!

*Светлана (смеется вместе со всеми, потирая шею):* Я попробую...

*Терапевт:* Или вы сейчас согласитесь, и тогда мы будем с вами работать, или не согласитесь, и тогда...

*Важен не только сам контракт, который заключается со всей тщательностью и непременно для Светланы торговлей. Битье тарелок — это еще и аналогия ситуации, в которой возникают спазмы, метафора альтернативного способа выхода из нее. Битье тарелок учит тому, что не обязательно планировать жизнь, тщательно и скрупулезно возвращаться к одной и той же точке тела и тем самым сжимать ее. Можно отпустить себя, отпустить свое тело, время и жить по принципу “случится — и хоро-*

шо”. Причем этому “просто так” можно научиться, а учиться надо со всей присущей Светлане тщательностью и обязательностью. Тщательность и обязательность Светланы должны быть использованы “в мирных целях”.

*Светлана (все еще не очень уверенно):* Хорошо, я буду бросать!

*Терапевт (говорит, “разрубая” воздух ребром ладони):* Значит, вы согласны подписать контракт о том, что три раза в месяц будете бросать с балкона седьмого этажа тарелку — в любое время суток...

*Светлана:* Вы говорили ночью...

*Терапевт:* Хотите — ночью, хотите — днем. И эти тарелки вы будете специально покупать.

*Светлана:* Да.

*Битье тарелок — это некая допущенная странность и неожиданность. Профилактическая замена спазмов. Вполне управляемое действие, но вовне. Ум как бы переселяется в тело. В этом содержится предписание самому себе: “Знаю, что глупо, но делаю, и тем самым признаю, что это для чего-то надо”. В бросании тарелок с балкона проявляется полная несоциальность реакций. Это что-то противоположное “девочке в белом переднике”, которая делает все как надо, но не живет своей собственной жизнью.*

## **Оправдание чувств**

*Терапевт:* Хорошо. Это уже кое-что. (*Работая со Светланой, терапевт время от времени поглядывает на Анну.*) Я серьезно говорю. До тех пор пока вы будете оставаться нормальной чистенькой девочкой, которая не может ночью разбить тарелку... Знаете, вы должны три раза в месяц на пять минут сходить с ума — и бить тарелки. Согласны?

*Светлана:* Да.

*Терапевт:* Это еще не все. (*Похлопывает клиентку по руке.*) Сколько раз в месяц вы плачете?

*Светлана (еле слышимым, сдавленным голосом):* Не знаю...

*Терапевт (напористо):* Придумайте!

*Светлана (капризно):* Может быть, раза два...

*Терапевт:* Мало. Вы должны плакать чаще. Почему вы так редко плачете? Встречаясь со мной, вы плачете почти непрерывно.

*(Смех.)*

*Светлана:* Я же говорила...

*Терапевт:* Я вас совершенно не мучаю!

*Светлана:* Нет.

*Терапевт:* Тогда почему вы так редко плачете в жизни?

*Светлана (улыбаясь через силу):* Раньше я очень много плакала.

Потом научилась не плакать.

*Терапевт:* Хорошо. Вы можете научиться плакать снова?

*Светлана:* Могу. *(Достает платок и принимается вытирать глаза.)*

*Терапевт:* Согласиться на это гораздо легче, чем бить тарелки! Какой период в своей жизни вы не любите вспоминать?

*(Клиентка шмыгает носом, терапевт ее передразнивает.)*

*Светлана:* Какой период? *(Задумывается.)* Ну, подростковый период — лет с 13 до 17... И последние лет... 17...

*(Смех.)*

*Терапевт:* Отлично. Значит, вспоминать мы можем время с 5 до 7 лет... Тогда вы не плакали...

*Светлана:* Да... Нет, тогда я ревела... *(Вытирает нос.)*

*Терапевт (к аудитории):* Если мы возвратимся к теме спазмов и спроецируем ее на временную ось нашей жизни, то окажется, что в нашей замечательной, счастливой жизни, где все хорошо и даже троллейбус не нужен (потому что 7 минут до работы), можно вспоминать лишь четвертую ее часть, чтобы не плакать. Все остальное время мы вспоминать не любим — у нас оно спазмировано. Не потому, что это был плохой период жизни, а потому, что в нем было нечто, что вызывает спазм. *(К Светлане)* Да?

*(Клиентка согласно кивает.)*

*Терапевт:* Получается, что у нас нет биографии. *(Хлопает Светлану ладонью по колену.)* Вернее, для отдела кадров биография есть, а жизни — нет. Мы ее вспоминать не любим. Она у нас тоже находится в зажатом состоянии. Но вообще, мы хотим быть счастливыми и ходим в бассейн. *(К Светлане.)* Правильно? *(Она кивает, терапевт тоже кивает.)* Отлично. Вы готовы несколько раз в месяц садиться в уголок (имея наготове тарелку) и по крайней мере минут сорок вспоминать какой-либо кусочек своей жизни? Причем вспоминать не для того, чтобы воскресить плохой или хороший эпизод. Просто любой кусочек, в деталях: что было видно, что

слышно, что чувствовалось, кто зашел, кто вышел... (*Светлана согласно кивает в ответ.*) Плакать, смеяться, позволять своим чувствам пульсировать в себе... Чтобы это было ваше время, над которым никто не властен — ни дети, ни родители, ни муж, ни друзья, ни знакомые...

*Светлана (вытирая платком глаза и нос):* Да...

*Терапевт:* Чтобы это было время, которое вы подарили вечности, — так же, как вы подарили вечности тарелку, принеся ее в жертву... Вы понимаете? (*Светлана кивает.*) Тем самым появится еще одна возможность перевести внутреннее зажатое, спазмированное время в ваше сознание. Может быть, отчасти спазмироваться опять (вы что-то забудете, что-то вас станет раздражать.) Но это будет процесс внутренней пульсации — в обращении с “телом” вашей жизни, с различными ее частями. И вы постараетесь проследить за тем, чтобы вы в это время были достаточно расслаблены. И когда у вас появится маленькое напряжение, оно вам что-то подскажет, и вы расслабитесь. Вы не снежная баба, которую дети слепили и забыли. Вы живая. И каждая часть тела оживает, когда вы об этом вспоминаете. Так?

*(Светлана кивает.)*

*После оправдания действий, заменяющих спазмы в теле, терапевт переходит к оправданию чувств, которые должны снять “спазмы” с прошлого. Плач — это тоже внешнее действие. Он подготавливает Светлану к безболезненному путешествию в прошлое. Напомним, что попытка подобного путешествия в начале сеанса закончилась неприятной пульсацией. Совет подолгу вспоминать, то есть хотя бы иногда жить для себя, как и совет бить тарелки, дан в очень директивном духе. Обязательность клиентки как бы еще раз утилизируется, для того чтобы сделать ее реакции разнообразнее, а жизнь — интересней.*

## **Обычные ресурсы**

*Терапевт:* Теперь скажите мне: что для вас важно? Когда вы последний раз были на природе, видели что-нибудь действительно прекрасное и наслаждались этим?

*Светлана:* Вчера.

*Терапевт:* А до этого?

*Светлана:* Я бываю на природе очень часто.

*Терапевт:* Вот и расскажите. (*Светлана задумывается.*)

*Светлана:* Буквально дня три назад. Я была в очень красивом месте...

*Терапевт:* Опишите... Представьте, что к вам пришел поэт, который ищет вдохновения. Ему от вас нужны какие-то блестяшки...

*Светлана (глядя “в себя”):* Это был маленький водопад... У него несколько порошков... На порошках совсем немного воды, очень прозрачной... И сбегая, вода не становится мутной... Солнышко отсвечивает, рыбки плавают — очень красиво... Какие-то удивительные места по берегам... Пни немножко вывороченные, но уже покрытые травой... И еще какие-то сказочные пещеры... Очень красивые деревья — целый букет деревьев разного цвета... И потрясающий воздух...

*Терапевт:* Вы не могли бы описать воздух чуть подробнее?

*Светлана (задумывается и вдруг начинает плакать):* Ну вот, опять реву...

*Терапевт:* Жизнь такая...

(*Светлана смеется.*)

*Светлана (очень жалобным голосом):* Воздух чистый, прозрачный...

*Терапевт:* Вы ревете, потому что у вас ощущение, будто вы в тюрьме сидите: друзья, работа. А там где-то — воздух чистый, водопад!.. И вам себя жалко. Правильно, жалко? (*Светлана шмыгает носом, кивает.*) Давайте-давайте, описывайте.

(*Светлана пытается справиться со слезами, терапевт успокаивающе прикасается к ее руке.*)

*Светлана (рассмеявшись):* Не могу же я одновременно плакать и рассказывать!

*Терапевт:* Еще как можете! Это иллюзия, что человек должен сначала делать одно, потом другое... (*Светлана продолжает хлюпать носом.*) Если у вас появляется какая-то боль, лучше, чтобы вы в это время занялись каким-нибудь делом: плакали, смеялись, били тарелки... А то вы любите сосредоточиться и заниматься чем-то одним. (*Светлана продолжает плакать.*) Давайте-давайте! Плачьте, но рассказывайте. (*Светлана пытается успокоиться.*) Пора вас потрясти. И растянуть. Вы опять в комок превращаетесь. (*Повторяет всю “массажную” процедуру.*) Ну, рассказывайте!

*Светлана:* Там очень красиво. Свободно, легко...

*Терапевт:* Вот оно — ресурсное состояние!

*Светлана замечательно умеет описывать, как бы погружаясь в содержание конкретного, чувственного, фактурного описания. Ее состояние сразу меняется, и она начинает расслабляться и понимать, что это моменты, когда ей действительно хорошо. Она их редко испытывает. Терапевт помогает клиентке научиться не дистанцироваться от них и при наступлении болезненного состояния держать ресурсы рядом. Она, как выяснилось, умеет очень детально и серьезно общаться со своими чувствами. Такой навык подобен навыку самогипноза: он заменяет и вытесняет самогипноз болезни.*

*Светлана (борясь со слезами): Там такое удивительное дерево — прямо ложе... Мне очень нравится там лежать... И тихо-тихо... Хорошо... (Опять плачет.) Я не хочу больше реветь!*

*Терапевт (пожимает плечами): Надо!*

*(Светлана старательно вытирает нос, терапевт с улыбкой за ней наблюдает.)*

*Терапевт: Хорошо. Тогда садитесь поудобнее. Можете? (Клиентка пытается удобно расположиться.) Нет, это еще не удобно. Не сидите как хорошая девочка! Развалитесь! (Сбрасывает ее ногу с ноги и помогает ей раскинуться. Просит снять очки и оставить в покое платок.) Расслабьтесь, закройте глаза и плачьте с закрытыми глазами.*

## **Свой костюм**

*(Терапевт поворачивается к Анне, сложив по-наполеоновски руки на груди. Анна, улыбаясь, повторяет его движение, потом снова опускает руки на колени.)*

*Терапевт: Что бы вы хотели испытать? От каких физических ощущений хотели бы избавиться? От пощипывания в носу, от ощущения чужеродности? Я полагаю, что главное — ощущение чужеродности.*

*Анна (некоторое время молчит, опустив глаза, потом еле слышно говорит.): Не знаю.*

*Терапевт: Попробуйте пофантазировать. (Анна молчит, потом повторяет, что не знает.) Скажите какую-нибудь глупость. (Говорит почти так же тихо, как Анна.) Что бы это могло быть? (Анна продолжает молчать и сидит с опущенными глазами.)*

*Анна:* Быть беззаботнее... *(Снова пауза.)* Безрассуднее...

*Терапевт:* Мне кажется, вы и так умеете быть безрассудной.

*Анна (не поднимая глаз):* Нет. Сейчас нет.

*Терапевт:* Что значит “нет”? Вы очень сильно переживаете то, что у вас случилось накануне, но вы слегка отстранены от того, что происходит сейчас. Ваши переживания — с отставанием на кадр. Так?

*Это целиком интуитивное предположение является следствием глубокой пристройки. В этом случае терапевт на несколько шагов опережает клиентку.*

*Анна (отвечает не сразу):* Был один очень тяжелый для меня момент. Я перенесла его болезненно. И с тех пор я другая. Это мне не свойственно. Я как бы в чужом костюме.

*Терапевт:* А каков ваш костюм?

*Анна (немного помолчав, отвечает, растерянно пожимая плечами):* Я была совсем другая — веселая, легкая. Все было так просто. Вот это мой характер... А сейчас какие-то сдерживающие начала.

## **Синтез: терапевтическая сказка**

*Терапевт:* Так. Давайте примем удобную позу. Совсем удобную. Попробуем закрыть глаза... *(Проверяет, как сидит Светлана на соседнем стуле.)* И давайте представим себе... что одно из наших естественных состояний... это состояние действительно глубокого расслабления... Можно назвать его трансом... Встреча с лучшим, что у нас было... Встреча с гармонией... С удовольствием, получаемым от наших рук и ног... И можно вспомнить... что мы... как в детстве... перебираем *листочки календаря*... И на каждом что-то написано... И каждый листочек... нам что-то обещает... И можно вспомнить... разные... маленькие эпизоды... когда мы были так расслаблены... чему-то радовались...

*Прошое, в котором и у Светланы, и у Анны есть вытесняемые, темные периоды, перестает быть запутанным лабиринтом. Оно полно легкости и спонтанности, смены разных впечатлений, как в случайно рассматриваемом настенном календаре. Такой календарь — отличная метафора регрессии, путешествия*

*вспять. Перебирая календарь, очень легко вернуться во времени назад.*

*Терапевт:* Вспомните теплую ванну... стекающую струйками воду... или ощущение упругого ветра... где-нибудь возле моря... Представьте, что он дует... и разглаживает каждую складку вашего тела... и проникает в каждую клетку... особый, чистый, свежий морской воздух... И вы чувствуете этот запах... моря и водорослей... И дышит не только нос... но и каждая клеточка кожи... Дышит... И вы чувствуете... как оживают... и трепещут ваши веки...

*Терапевт использует образы ресурсного состояния, которые максимально подходят для подстройки: Анна очень чувствительна к запахам, да и Светлана великолепно описала воздух.*

*Терапевт:* И ветер наполняет вас разными чувствами... Ветер гонит **волны чувств**... так же, как он гонит по морю волны... И вы вспоминаете... барашки на море... звук ветра... мощь воды... И неожиданно ощущаете... силу своих чувств... огромное количество маленьких чувств, которые испытывали раньше... Волны набегают на вас... и чувства сменяются... сердце пульсирует... горло расслабляется... И хочется то смеяться, то плакать... и куда-то двигаться... Свежий ветер развеивает ваши волосы... трогает кончики пальцев... запястья и предплечья... И вы чувствуете внешнюю силу... ветра и воды... и потоков воздуха...

*Метафора “волны чувств” выполняет функцию связки с предыдущим кусочком наведения. Имеется в виду, что море обладает большой глубиной, там пролегают сильные пласты, проявляются сильные чувства. На поверхности чувства все время меняются, гладь воды то и дело покрывается рябью, море подвижно. Точно так же человек может реагировать по-разному, но при этом сохранять некую стабильность и ощущение большого запаса своих эмоциональных реакций.*

*Терапевт:* И вы чувствуете, что ваше тело... имеет **крепкие корни в земле**... и одновременно оно легкое и подвижное... И так же легко вы двигаетесь в океане своих чувств... И знаете... что это множество ваших чувств... может быть как-то организовано вами... как внутренним ветром... внутренней силой...

*Следующая метафора — “крепкие корни в земле” — означает стабильность, уверенность, зрелость, связь с глубиной. Корни в земле олицетворяют опору на эпизоды своего прошлого, детства. Это как бы корни во времени.*

*Корни в земле и волны в море — вроде бы разные образы, но оппозиция между глубоким, основательным, стабильным и сменяющимся, ситуативным, реактивным очень продуктивна. Эпизод выражает идею о том, что удовольствие можно получить и в сиюминутном, спонтанном, и в стабильном, основательном.*

*Терапевт: И с каждым биением сердца... с каждым вдохом... вы чувствуете, как грудь... дышит глубже... И это — чувство пульсирующей в вас жизни... Кажется, что сквозь вашу память... очень медленно... катятся волны ваших чувств... волны вашего прошлого... Вы ощущаете трепет своих век... расслабленность запястий... Вам очень нравятся... свои спокойные... теплые пальцы... И ощущение тепла в кончиках пальцев нарастает... Тепла и покоя... Хочется склонить голову... и найти то единственное положение... при котором она действительно будет расслаблена... Расслабить губы... плечи... Вы вспоминаете... как вам хотелось спать в детстве... как вы широко зевали... и при этом действительно хорошо расслабились... Кажется, что вы опять начинаете зевать... и временами куда-то проваливаться...*

*И ветер... выпрямляет ваше тело... Вы словно расправляетесь... немножко растете... вам хочется кувырнуться и двигаться... И тело растягивается...*

*Это похоже на продолжение “массажа” — на вытягивание, расправление тела.*

*Терапевт: И живот мощно двигается... Вы вдыхаете... этот воздух... такой свежий и вкусный... И вместе с ним вспоминаются удивительные запахи вашего детства... сирени... дерева... свежей кожи... Вы вспоминаете разные запахи... Кажется, что этот свежий ветер... вызывает у вас остроту новых ощущений...*

*В данном фрагменте происходит подстройка к Анне, к ее обонятельной чуткости, а также проводится линия глубокого дыхания и глубокого транса.*

*Терапевт:* Вам хочется прикоснуться руками... к разным предметам... и чувствовать почву под ногами... Вы вспоминаете, как вкусно пить холодную воду... как вода... двигается по гортани... по животу... Холодок и тепло...

Вы можете представить себя в очень теплом море... Вы плывете куда-то... И удивительным образом появляется совершенно иное ощущение своего тела... Хочется кувыркаться... радоваться... Кажется, что вы теряете... привычную связь со своим позвоночником... и особая гибкость появляется в ваших руках... в спине... в ногах... Вы кувыркаетесь в море... и чувствуете себя... совершенно взрослой... и одновременно очень свежей...

*Парадоксально, но транс обращен к взрослой части личности больше, чем терапевтическая беседа. Происходит работа с суставами, с гибким изменяющим телом. Предлагается отказаться от того фиксированного образа, который предъявляется другим: можно быть то взрослой, то девочкой, то совсем маленькой, то подростком. Клиентка получает возможность ощутить себя разной, что увеличивает количество жизненных граней, расширяет объем собственных ощущений.*

*Терапевт:* И кажется, что с каждым вашим движением... с каждым поворотом... с каждым перемещением... вы, как ребенок, опять изучаете свое тело... и открываете новую схему его движений... Вы двигаетесь и освежаетесь... и в чем-то рождаетесь заново... больше цените мудрость своей жизни... Кажется, что в вас просыпается совершенно новая память... обо всех тех маленьких эпизодах вашей жизни... когда вы прикасались к чему-то руками... что-то видели и слышали... И вы купаетесь в море... куда-то плывете... вода держит вас... И это ощущение поддержки... так же, как и ощущение корней, когда вы касаетесь почвы... и легкости и пружинки в руках и ногах... остается надолго...

*Образы волн, моря и корней задают ритм наведения трансa, структурируют его главный маятник — нечто стабильное, крепкое и спонтанное, легкое. А пружинки — это новая телесная метафора упругости, расправленности и энергии тела.*

*Терапевт:* И чем больше дрожат ваши веки... тем скорее вы запоминаете... это ощущение расслабленности и покоя... как будто

маленькие золотистые пружинки... пульсируют во всем вашем теле... двигаются и дрожат... И вы чувствуете, как эти золотые точки трепещут в вас... заряжают... энергией и силой. Легко и спокойно... Вы ощущаете, как разглаживаются ваши губы... вам хочется улыбаться... И в этом теплом море... вы плывете... двигаетесь... кувыркаетесь... И вам совершенно неважно... ощущаете ли вы себя *человеком*... или *молодым животным*... или *водорослью*... или просто *пенной на воде*...

*Структура тела становится еще более свободной: оно может превращаться, менять свою форму, даже вовсе терять ее, обращаясь в пену, в деструктурное состояние. Происходит полная “разборка” тела, что, собственно, и обещал терапевт своей клиентке.*

*Терапевт:* Вы расслабляетесь... ваше тело разбирается... и опять собирается... Вы пульсируете... чувствуете себя обновленной... Вам очень приятно, что ваши руки и ноги... живот и спина... двигаются слаженно... как единый ансамбль... И вы ощущаете все тело... все чувства... едиными и собранными... А иногда вам нравится... что вы совершенно теряете... всякий контроль над ним... и каждая часть вашего тела... каждая клеточка... живет сама по себе... подчиняется... только себе самой... И вам очень приятно... эта уверенность и расслабленность... полная свобода всего тела...

*“Сборка” и “разборка” тела происходит с такой молниеносной быстротой, что никакие спазмы не могут с этим соперничать. Спазмы собирают и разделяют тело на независимые “кольца”. Здесь происходит иное соединение и разделение: более основательное и продуктивное. Появляется приятное ощущение единства и неразделенности. А потом — каждая частичка тела, каждая его клеточка обретают свою свободу.*

*Терапевт:* И вы все равно знаете... что остаетесь единой и цельной... *как мячик*... И ветер... собирает вас воедино... дает почувствовать... полноту и цельность... всего тела... всего существа... всех чувств... И каждая клеточка трепещет... каждое воспоминание... разные маленькие чувства... всей вашей жизни... то вспоминаются цепочками... то распадаются... и не мешают друг другу...

*Спазм, болезненное сжатие, превращается в мяч — в предмет, которым можно играть. В нечто, скорее упругое, чем прилипчивое, скорее прыгающее, чем жесткое, легкое, а не тяжелое. Болезнь как бы “расколдовывается”, ею можно играть, как мячиком. Играете именно вы, а не болезнь вами.*

*Терапевт:* И вы очень радуетесь... этим свежим запахам вокруг... Какие бы запахи ни появлялись в вашей жизни... вы все равно вспоминаете... лучшие запахи... и лучшие ощущения... Вы опираетесь на них... как на корни... Сила свежего ветра... остается с вами... Кажется, что вас покачивает на волнах... то вверх, то вниз... Тело растягивается... становится единым... пружинистым...

*Приятные запахи, очень понятные Анне, превращаются в корни. Они помогают ей обрести стабильность и уверенность. Этот же воздух для Светланы превращается в упругий ветер, дающий уверенность и гибкость ее телу.*

*Терапевт:* Дыхание ровное и спокойное... И когда вы захотите... чтобы в вашем теле... образовались особые сгущения... напряжения... будто упругие мячики... спазмы... вы можете взять эти спазмы, эти мячики... и поиграть с ними, как с большим мячом... словно бросая его... разглаживая... рисуя на нем разные рожицы...

Вы можете то отдаляться от этого напряжения... то приближаться... и как только вы захотите... почувствовать и вспомнить... свое мягкое и расслабленное тело... вспомнить это особое ощущение чистой воды... теплой ванны... ветра... приятного запаха... вы начнете улыбаться... и ваши губы расслабятся... и появится приятная теплота вокруг губ... Разглядятся ваши веки... расслабятся и опустятся плечи... Кажется, что все ваше тело начнет улыбаться... И любые напряжения... отскочат, как мячик от стенки... от вашего собранного и единого тела...

И стоит вам начать вспоминать... разные приятные ощущения из вашего прошлого... ту дорожку, по которой вы ходили в школу... или комнату своего детства... или приятную ситуацию на природе... запахи... деревья и цветы... летающих бабочек... И вы с улыбкой сможете опять вернуться к своему телу... и почувствовать, как оно приятно расслаблено...

*Происходит синтез образов наведения для Светланы и Анны, дается некий ключ для входа в сказочную землю, где уже проторе-*

*ны дороги и есть из чего выбирать. С помощью метафоры спазмов — мяча дается рекомендация для общения с телом и разными его состояниями.*

*Терапевт:* И будет очень приятно ощутить свои вытянутые пальцы... красивые разглаженные запястья... почувствовать, как отпущены руки в локтях и в плечах... потянуться... Расслабленно и спокойно... Вспомнить, как ведет себя кошка... когда ей хорошо... и она начинает мурлыкать... Тепло в животе... Спокойно и легко...

И ваша улыбка... как главный ключ к вашему самочувствию... всегда остается с вами... Вам нравится говорить “да” своему телу... доставлять ему удовольствие... вспоминать приятное... Ваше дыхание становится глубже и глубже... спокойнее и спокойнее... И в этом маленьком путешествии... таком реальном и таком волшебном... вы чувствуете, как приятно эта дорога к себе... вы двигаетесь и возвращаетесь... слегка раскачиваетесь... чувствуете себя все спокойнее и спокойнее... надежнее и надежнее... И с каждым днем... ваши корни, которые вы пускаете внутрь самой себя... становятся все надежнее и вернее... И приятные вкусные запахи... свежесть в носу и в горле... и ваша улыбка... и удовольствие от своего тела... повторяются каждый день... И когда вы захотите... очень медленно... откроете глаза... и улыбнетесь...

## **Обсуждение в группе: Светлана**

*После наведения происходит подробное обсуждение. Терапевт рассказывает о своем видении клиенток и о тех подходах, которые он использовал в работе с ними.*

*Терапевт:* Я думаю, что зажимы Светланы выполняют функцию защиты трех степеней. Во-первых, она как бы “сплющивает” себя сверху и превращается в монолит — своеобразную “снежную бабу”. Я начинаю бороться с этой неподвижностью, раскачивая, тормозя клиентку, напоминая, что у нее есть части тела, которые двигаются. Я стараюсь вывести Светлану из состояния “снежной бабы”, слишком цельной, вылепленной из одного куска. На уровне речи этому состоянию соответствует некоторая “вязкость”: она строит длинные предложения, со множеством придаточных. Отвечает

разумно, рационально, но будто вкатывает глыбу, которую тоже надо разобрать на части.

Второе — возникновение “спазмирующих колец” на разных “этажах” тела. Эти “кольца” были спародированы образом обвивающегося вокруг нее удава. Образ, конечно, шуточный, метафорический, но в некотором роде он представляет собой реализацию того, что делает с собой клиентка, спазмируя себя по “этажам”.

И третья степень: будто на калитку накидывают крючочек. В каждом спазме есть своя основная болевая точка, на которую обращено внимание клиентки.

Итак, Светлана сама себя сплющивает, делается “монолитной” и менее подвижной. Эту степень самоподавления она отчасти снимает в сауне. Две другие степени, как правило, не снимаются. На уровне зажима своих чувств у нее, видимо, тоже можно найти те же степени самоподавления. Такой же “крючочек на калитке” — маленькая неприятная эмоция, подавленная или повторяющаяся. И вокруг нее возникают целые зоны, о которых клиентка не любит вспоминать. Если вы помните, Светлана говорила, что не любит вспоминать целый ряд эпизодов из своего детства.

Разбитая тарелка — некий знак, подпись клиентки под тем, что она готова измениться. Три разбитые тарелки в месяц означают разрешение на внешние реакции. И если Светлана станет это делать, я гарантирую: десятки мелких внешних реакций последуют одна за другой.

Если бы мы со Светланой встречались чаще и работали бы как с постоянной клиенткой, можно было бы использовать многие мотивы, которых мы только коснулись в нашей беседе, но не имели возможности развивать. Тем не менее, чтобы зажали разные “этажи тела”, необходим тот минимум предписаний, без которых данный терапевтический подход просто не имеет смысла.

Нужен “общий массаж” — шейпинг телесного монолита, напоминающий, что тело состоит из частей. Если говорить о деталях, то я бы обратил внимание на очень жесткую манжетку вокруг рта клиентки. Ее можно массировать (то легко и ласково, то сильнее). Кроме этого, следует массировать и запястья. Сами прикосновения должны создавать оппозицию довольно жесткого разминания и встряхивания — и бережного, ласкового, бархатного прикосновения. Можно работать и с другими зонами тела.

Необходим эмоциональный контакт с самим собой и своими воспоминаниями. Не обойтись, наконец, без разбитых тарелок. И тогда в какой-то момент происходит перестройка всей системы.

*Вопрос из аудитории:* Вы считаете, что клиент *сам* должен найти замену или иное проявление своих реакций?

*Терапевт:* Мне кажется, что лучший способ работы с психосоматикой — поиски иного психотелесного проявления взамен предъявленного, других возможных путей канализации и направления этой энергии. Светлана сама говорит, что она не умеет реализовывать собственную энергию — она “вся внутри”, у нее нет внешних реакций, они подавлены. И поэтому я попытался отыскать хоть какие-нибудь эквиваленты. Светлана рассказала о “блоках” на разных “этажах” своего тела. С этим уже можно было работать.

### **Обсуждение в группе: Анна**

У меня, конечно, сложилась своя картина переживаний Анны. Я хочу обратить внимание, что у нее очень тонкая манера наносить косметику. Ее макияж сделан в несколько слоев. У Анны очень красиво и сложно подкрашены веки, губы. И мне кажется, что для нее очень важно, чтобы между нею и окружающим существовало несколько тончайших оболочек, которые соединяли бы ее с действительностью и слегка отгораживали от нее. Эти оболочки — как кисея, тюль на окнах: свет они вроде бы и не заслоняют, но как бы слегка рассеивают и создают пастельные тона. Мой терапевтический подход к ней выполняется тоже в пастельных тонах: приближение “на цыпочках”, легкое прикосновение — и отход, снова приближение — и опять отход...

Я был бы рад, если бы Анна рисовала акварели. В акварельном пейзаже, как в хорошем макияже, есть несколько разных слоев, которые накладываются один на другой. Они могут быть не видны на самой картине, но важен сам процесс их рождения, создания. Аналогия этому — несколько слоев очень тонкой кисеи, танец с покрывалами, множество мелких знаков поведения, переплетенных друг с другом и образующих сложный рисунок. Если бы Анна рисовала пейзажи, то для нее это было бы занятием, в котором только она является хозяйкой и творцом. И ни окружающие, ни домашние, ни прошлое, ни будущее не могли бы вмешаться в ее творчество.

Для Анны важно небольшое защитное пространство, некая зона комфорта, где ее ничто не беспокоит, где она хорошо себя чувствует

и особенно продуктивна. Нельзя слишком резко втягивать ее в переживания “здесь-и-сейчас”. Скорее, она должна переживать то, что произошло как бы несколько тактов назад, с некоторым отставанием, отстранением. Ей не нужно ощущение обостренной реальности. Прошлые ситуации или переживания очень долго звучат в ней “параллельным фоном”.

Если бы мы работали вместе и дальше, я предложил бы Анне вести дневник: каждый вечер “прокладывать тропку к самой себе”, записывать свои наблюдения и переживания. Это нелегкая работа, потому что Анна не привыкла заниматься собой. И я могу высказать смелое предположение, что моя клиентка живет с мыслью: все лучшее в прошлом. (*Анна кивает, соглашаясь*). Во время предварительной беседы мы выяснили, что в детстве пейзаж за ее окном был лучше, чем сейчас. Необходимо создать такую ситуацию, при которой окружающие или рождающиеся сейчас пейзажи были бы не хуже детских. При этом рисование пейзажей — самый легкий способ. В нем заключена возможность выхода из лабиринта, в котором Анна блуждает и откуда никак не может выйти. Она сама не выпускает себя.

Обозначенный психосоматический симптом (аллергический насморк, ощущение неудобства в носу) можно метафорически представить как ворота: Анна что-то впускает глубоко в себя и не выпускает наружу. Подъемный мост между замком, в котором она живет, и окружающим миром то поднимается, то опускается.

Данный симптом нельзя устранять окончательно. Для клиентки это возможность сказать “да” или “нет”. Анна не рисует картин, не ведет дневник — самой “творческой” областью для нее является обоняние. Зачастую через обоняние “запускаются” ее воспоминания. Она “обнюхивает” ситуацию и чувствует себя в ней уютно или неуютно. Если начать работать с аллергией и как-то ее лечить, то одна из самых творческих областей может оказаться “затушеванной”, а это очень опасно.

Если бы мы работали с Анной дальше, то, возможно, я предложил бы ей что-то совсем несусветное. Например, ходить в парфюмерный магазин и нюхать духи, потому что запах хороших духов может складываться из 40 ароматов. И тогда идея “термостата”, который в исправном состоянии способен запустить в действие все остальное, начала бы работать с обоняния — той области, которая социально никак не табуирована.

В теле я не заметил каких-то особых напряжений. Конечно, они есть, как и у всех, но мне кажется, что Анна умеет расслабляться, область физических зажимов для нее не столь актуальна.

Таково мое видение. И даже если эта картина неверна, она позволяет обозначить некоторые подходы и помогает затронуть в процессе наведения какие-то верные струны. Общий эффект, которого я добиваюсь, — это эффект полифонии: в человеке должны звучать все его струны.

## 5. ПУТЕШЕСТВИЕ ДЛИНОЮ В ДВЕ МИНУТЫ

В этой главе я представлю упражнения, которые обычно предлагаю участникам своих семинаров. Из отдельных упражнений можно строить большие задания, ориентированные на достижение определенных целей.

Одна из важнейших целей таких упражнений состоит в том, чтобы осознать моментальность “текущих” через нас процессов. Большинство своих чувств и ощущений мы не осознаем. И если спросить, например, что вы чувствовали на протяжении этого часа, вы, скорее всего, ответите: “Да ничего”. Хотя на самом деле вы наверняка испытывали “толчки” различных импульсов, которые могли бы найти свое продолжение, если их углубить, развить и использовать. Чтобы лучше воздействовать на другого человека, нужно лучше осознавать такие импульсы — как свои собственные, так и своего партнера, — из которых строится подобное воздействие.

Терапевту, который хочет сделать свою работу эффективной, следует в самом себе завести некий хронометр. Он должен понимать, что может произойти, например, за две минуты, можно ли преодолеть инерцию взаимодействия с партнером, надо ли общаться с ним иначе, чем две минуты назад. Две минуты — это один из условных отрезков времени, необходимых для смены действий. Полезно почувствовать, что даже за такое небольшое время происходят довольно значимые внутренние события, и мы входим в лабораторию ассоциированных и диссоциированных состояний.

Когда вы, например, в процессе выполнения упражнения вспоминаете природную картину, когда вам хорошо и уютно, то вы погружаетесь в мир конкретных ощущений, чувств, картинок, звуков, в состояние “здесь-и-сейчас”. Вы на них сосредоточиваетесь, углубляете каждое из них. Следующий шаг — вы входите в более глубокое сноподобное состояние, сосредоточиваетесь еще больше. Время как бы растягивается: за единицу времени происходит больше “чувственных” событий.

Упражнения позволяют вам находиться в ситуации, которая помогает понять, что в течение короткого промежутка времени можно рассмотреть партнера гораздо глубже, чем при обычном, поверхностном, социальном контакте. Как научить самого себя глубже видеть, слышать, чувствовать? Если человек интересен вам, вы начинаете его рассматривать, для вас важны детали. Как сделать так, чтобы случайный человек стал для вас неслучайным, как подготовить ту энергетику, на которой может строиться короткое эффективное воздействие на него? В этом помогают упражнения.

Упражнения — это, к тому же, элементарные техники, которые используются для приведения себя в рабочее состояние: гипнотерапевту необходимо самому стать инструментом, резонирующим с клиентом, привести себя в такое состояние, чтобы можно было отслеживать элементы, необходимые для дальнейшей работы. Следует самому опробовать несколько разных состояний, добиться гибкости, снять обычную окостенелость тела, дистанции, представлений. Например, упражнения с движениями пальцев, сосредоточивающиеся на дыхании, используются для медитаций, для успокоения. Ассоциируя и позволяя себе свободно представлять, на кого похож этот человек, мы задаем себе вопрос, на который у нас нет готового ответа. Мы раскрепощаем свое сознание до готовности получить неожиданные подсказки о том, что делать дальше.

Короткие упражнения, следующие одно за другим, учат гибко переключаться. Это своеобразная тренировка способности помнить и забывать одновременно. Помним ли мы, что произошло в течение последних двух минут, можем ли пересказать их, умеем ли перенести через мембрану перерыва память о тех чувствах, которые испытывали две минуты назад? Если да, то упражнения достигли одной из своих главных целей. Потому что, забывая все, что с нами случается в течение дня, мы как бы лишаемся собственной памяти, собственного “Я”. Мы пребываем в очень поверхностном состоянии, когда не знаем, что чувствуем, чего хотим и что с нами происходит. И если мы дарим себе заранее определенный интервал времени для того, чтобы стать маленькими и не очень капризными, то позволяем себе пообщаться с собой, включаем новый канал коммуникации с состояниями, обычно вытесняемыми, далекими и нежелательными. Это некий музыкальный инструмент, каждая нота которого приводит нас к особому важному состоянию. И таких инструментов может быть довольно много.

## Цикл упражнений 1

1. Это упражнение выполняется молча. Вы внимательно *рассматриваете своего партнера и стараетесь увидеть его черты в наиболее красивом ракурсе*. Представьте себе, что вы великий художник и рисуете портрет. Вам нужно выразить все самое красивое, что сквозит в этих чертах, все лучшее, что в них есть. Попробуйте увидеть иную посадку головы, разрез глаз, движение губ. Вся ваша энергия и внимание концентрируется на том, что вы делаете.
2. Постарайтесь отвлечься от происходившего. Как будто глядя в зеркало, *вспоминайте себя, свое лицо*: какое оно сейчас, каким было в детстве. Представьте, что вы перебираете различные свои лица, как карты, и вспоминаете себя со стороны.
3. Закройте глаза, ни о чем не думайте, просто *следите за своим дыханием*. Все внимание обратите на то, как воздух входит в ноздри, как выходит из них. Если вы отвлечетесь, сосредоточьтесь опять, просто продолжайте следить за дыханием. Как будто вы смотрите на небо, а по нему пролетают спокойные облака.
4. “Возвращайтесь” обратно. *Смотрите на своего партнера, вспоминайте себя*, просто бессловесно общайтесь.

### Комментарий

Цель настоящих упражнений — достичь состояния отрешенности и созерцательности посредством медитаций. В первом упражнении в качестве объекта медитации выбрано лицо партнера. Во втором — припоминание своих собственных лиц, в третьем — дыхание. Это пример возможных центров зоны расслабления. В течение восьми минут актуализируется довольно много состояний, так или иначе знакомых человеку. Скрытый мотив: за короткое время вы можете почувствовать удовольствие, испытать положительные эмоции от многих состояний.

Каждое упражнение имеет четкие временные рамки — две минуты. За это время человек убеждается, что он может (в этих рам-

ках — ни больше, ни меньше) быть очень свободным. Умение не растворяться во времени в дальнейшем будет углубляться, разовьется способность ставить четкие временные границы и внутри них давать себе свободу.

Эти упражнения развивают способность переключаться с одного состояния на другое, умение становиться другим. Сочетание жестких временных границ и свободы дает возможность после одного концентрированного упражнения делать нечто совсем иное, требующее другого внимания, другой активности, другого объекта сосредоточения. Человек как бы выходит из одних вод, выбирается из одних одежд и надевает другие. Он справляется с этим, и у него появляется определенная гибкость.

Наконец, образуется некий “сустав” перехода от первых двух минут ко вторым двум минутам. Человек завершает первые две минуты и, делая легкую остановку, меняет положение тела, дыхание, восприятие. Такой “сустав” позволяет не слишком резко, не увязая, переходить из одного состояния в другое. Способность к переключению состояний можно использовать в обычной жизни как короткий отдых, отстранение от ситуации.

В данных упражнениях одни объекты сосредоточения — внешние, другие — внутренние. Это тоже важный навык — умение переключаться с внешнего на внутреннее и обратно. Поэтому тренируются как навыки работы с самим собой — достижение покоя, концентрированности, так и навыки эффективной коммуникации — видение деталей, формирование позитивного восприятия другого человека, открытие в каждом множества маленьких состояний. Фактически, упражнения — это ввод во внутренний мир: я работаю с собой, при этом работаю непонятно с чем и внутри этой непонятности работаю с очень понятными состояниями; при этом мне легко и интересно.

## Цикл упражнений 2

1. Вы пребываете в комфортном, сосредоточенном состоянии. *Все ваше внимание сейчас сконцентрировано на ваших пальцах.* Они начинают совершать медленные круговые движения. Вы сосредоточены только на них, и если к вам приходят какие-то мысли или образы, то они так же спокойно уходят. Ваши пальцы вращаются все медленнее и медленнее. Замедляйте

темп этих движений и получайте удовольствие от того, что в пальцах появляется ощущение покоя, тяжести, тепла.

2. На протяжении всего упражнения не произносите ни одного слова. Сосредоточьтесь, вы *общаетесь со своим партнером по упражнению без слов, представляя себе, на кого он похож.*
3. *Вы думаете о какой-нибудь приятной ситуации на природе и вспоминаете ее во всех деталях: что видно, что слышно, что чувствуется. Так, чтобы у вас оставалась некая тень прошлой ситуации, но вы уже находились в новой. А потом не спеша, так же легко фиксируем это состояние, запоминаем и отодвигаемся от него, растаемся, но не выбрасываем... Переходим к следующему состоянию.*
4. Вы стараетесь ни о чем не думать. Ваши пальцы собираются в мягкий замок. *Вы медленно вращаете большими пальцами. Замедляя темп вращения, сосредоточиваясь на пальцах,* стараетесь побыть наедине с собой, расслабиться и ни о чем не думать. Вы находитесь в состоянии спокойного общения с собой. Все ваше внимание — на пальцах.
5. Давайте вернемся, откроем глаза, пошевелимся. И попробуем очень лаконично, не произнося ни одного лишнего слова, в течение пяти минут сосредоточенно пообщаться со своим партнером по упражнению. Постараемся поговорить о тех маленьких искорках опыта, которые у нас появились. Старайтесь не выделять главного и второстепенного в проделанных упражнениях, выражайте только свои чувства и впечатления.

### ***Комментарий***

В первом упражнении цикла можно различить элементы суггестии и самосуггестии. Фразы “Вы пребываете в комфортном, сосредоточенном состоянии” и “Ваши пальцы совершают медленные круговые движения” имеют отношение не только к движениям, но и к мыслям, к образам. Монотонное вращение пальцев и вращение мыслей связываются, становятся метафорами друг друга.

Кроме того, в упражнении прослеживается мотив остановки (“все медленнее и медленнее”), производится попытка при помощи стереотипного ритма выйти из состояния некоторой “заведенности”, для которого характерны возбуждение и стереотипность реакций. В то время как процесс замедления нарушает привычные ритмы и приводит к более спокойным, более фоновым впечатлениям, к паузам, которые сами по себе дают вполне релаксирующий, целебный эффект.

Одна из целей данного упражнения — переключение внимания от фигур, отдельных мыслей или образов, привлекающих внимание, к фону. Таких фоновых деталей, как вращение пальцев, может быть достаточно много.

Задача этого упражнения состоит в том, чтобы передать сообщение: вам может быть не просто уютно и комфортно, а уютнее и комфортнее, чем вы привыкли представлять себе. Это поисковая задача — находить неожиданные, действительно уютные состояния, являющиеся новыми точками отсчета в самовосприятии.

Первое упражнение — тренинг покоя, саморелаксации, тренинг обращения к самому себе в модальностях “может быть”, “мне приятно”, “я получаю удовольствие”. В отличие от многих отрывистых обращений к себе, носящих характер приказа, оценки и давления, в этой модальности содержится некоторая необязательность, фоновость.

Второе упражнение отчасти контрастирует с первым, потому что в нем предлагается пообщаться с партнером, но общаться надо без слов, в воображении. Это довольно значимое предложение, потому что обычно общение связано с употреблением слов, а слова очень легко аккумулируют в себе речевые стереотипы. Напротив, когда человеку в качестве объекта внимания предлагают вместо собственных пальцев или дыхания выбрать своего партнера, сосредоточиться на нем и фантазировать о том, на кого он похож, то возникает ассоциативная свобода. Человек вроде бы получил некое задание и “делает то, не знаю что”. Он бродит вокруг объекта своей медитации и выдает связанные с ним свободные ассоциации.

Третье упражнение — более легкое, чем предыдущее, потому что вспоминание ситуации на природе, ее детализация носит характер “перебирания четок” — вчувствование в то, что было. Это оживление, одушевление приятных картин. В нем тоже содержится сообщение о том, что подобные воспоминания представляют собой определенный ресурс. В течение двух минут можно перейти в

другое состояние. Это короткое время послужит своего рода шлюзом для выхода из состояния, которое “держит” человека, в состояние, которым он в большей степени может управлять.

И, наконец, последнее из упражнений. Подводится некий суммарный итог пребывания человека наедине с самим собой. В качестве ценностей избираются маленькие чувства и впечатления, представляющие собой целый каскад или калейдоскоп. Они “всплывают”, факту их существования придается определенный смысл.

В целом этот цикл упражнений перемещает нас в тот полюс коммуникации, где человек находится внутри себя и, сосредоточившись, набирает ресурсы и готовится начать общение с партнером.

### **Цикл упражнений 3**

1. Позвольте себе слегка расслабиться. Можно почесаться, пожевать, покапризничать. *Вспомните какую-нибудь ситуацию, когда вам было хорошо и приятно:* сауну, солнце, журчащую речку, нечто простое и естественное.

Пофантазируйте, что еще могло бы быть вашим ресурсным состоянием. Возможно, вы представите кошку, лежащую на ваших коленях и мурлыкающую. Вам хочется ее погладить, вы чувствуете, что кошка такая гибкая, и вы тоже, как кошка, можете полениваться, растянуться, расслабиться. Может быть, вам вспомнится полутемная комната. Горит торшер, вы укутаны пледом, лежите, лениво листаете какой-то журнал и рассматриваете красивые картинки из другой жизни. Или лежите на солнце, сбросив рюкзак, который так долго несли. Вам очень хорошо, вы чувствуете, что ваше тело отдыхает, плечи слегка ноют, и усталость куда-то исчезает.

Попробуйте выйти из той реальности, в которой обычно пребываете, и представьте себе, что в действительности могло бы стать вашим ресурсом. Нечто простое и естественное: кошка, сброшенный рюкзак, речка и солнце, вид с горы, пламя костра... Отпустите себя и поищите эту картину. Попробуйте найти в себе какой-то изначальный импульс, случайную подсказку. Постарайтесь ее развить и осторожно проверить. Удержите себя, посмотрите картинку. Будьте там, куда

приведет вас случайное течение ваших ассоциаций. Это ваше ресурсное состояние, вход в него и некое развитие. Элементарный ресурс, в котором встречаются звук, картинка, ощущения и, возможно, запахи. Взгляд на себя со стороны и чувство происходящего. Вы становитесь частью пейзажа, частью ситуации, и, наоборот, она целиком принадлежит вам. Входя в такую ситуацию, вы включаетесь в огромный поток переживаний, попадаете в дружественную вселенную воображения.

2. Плавно поменяйте позу, как бы перетекая в другое состояние и стараясь не разбудить себя. *Постарайтесь вспомнить какую-нибудь свою маленькую проблему.* Не главную, не то, что вас беспокоит больше всего, а небольшую проблему. Вы вспоминаете о ней, чувствуете ее, пытаетесь увидеть ее со стороны. Например, вам не хочется вставать утром; или вы чувствуете, что боитесь каких-то резких перепадов настроения в самом себе; или какой-то человек вас раздражает на работе, и каждый раз вам это портит настроение. Любые маленькие проблемы могут быть локализованы и стать предметом этой двухминутной медитации.
3. Сосредоточьтесь на своем партнере как ранее на вращающихся пальцах и дыхании. *Очень спокойно смотрите на своего партнера — как бы через него, через дымку.* Старайтесь ни о чем не думать и ни на что не отвлекаться. Просто пассивно смотрите сквозь приятного, но прозрачного для вас человека.
4. Плавно отодвинув свой предыдущий опыт, вы *мысленно перебираете свои впечатления*, маленькие чувства, возникшие в первой двухминутке, во второй и третьей. Путешествуйте по этим образовавшимся слоям, стараясь ни на что другое не отвлекаться. Вы рядом со своим партнером, но при этом — в сосредоточенном одиночестве.

### ***Комментарий***

Цикл упражнений начинается с предложения, неожиданного для людей, привыкших получать инструкции ограничительного свойства. Им предлагается “расслабиться, почесаться, позевать, по-

капризничать”. Это призыв делать то, что обычно в повседневной культуре является если не запрещенным, то, по крайней мере, нежелательным. Подобные предложения расширяют зону возможного комфорта в социальной ситуации, позволяют найти малые формы удовольствия, отстранения от ситуации.

Упражнение помещено в начало цикла и позволяет в дальнейшем не забывать: из ситуации не стоит выходить целиком. Находясь в ситуации, можно расширить диапазон своих отстранений и сопротивлений и при этом не разрушить целое. Здесь содержится скрытое сообщение: можно не фиксироваться в одном состоянии, надолго там застревая. Способность управлять своими состояниями — довольно обыденный навык, который развивается с помощью разнообразных техник; его использование вызывает ощущение легкости и удовольствия.

Упражнение ставит весьма важную цель — сформулировать ситуацию, которая была бы хороша и приятна. Люди чаще всего зафиксированы на чем-то негативном, поэтому постоянное привлечение внимания к чему-то позитивному выполняет важнейшую функцию наблюдения за фоном. Этому помогает перебор простых, но емких словесных образов: сауна, солнце, журчащая речка. Они служат напоминанием о некоторых способах соединения с ресурсом, которые вызывают подобные состояния.

Дважды повторяются сочетания слов *нечто простое и естественное*. Напоминаются образы, которые могут быть релаксирующими: кошка, лежащая и мурлыкающая на ваших коленях. Вводится суггестивный образ вашего поведения. Вы видите кошку со стороны, ощущаете себя этой вытягивающейся кошкой, сами вытягиваетесь, видите себя со стороны расслабленным, как эта кошка. Возникает сложное трансобразующее построение: то взгляд со стороны, то ощущение себя изнутри, то отзеркаливание и слияние (в данном случае с кошкой), то, наоборот, отделение.

Другой образ — вы уютно лежите и перелистываете журнал. Он содержит некое сообщение о том, что если вам будут приходиться какие-то образы, они окажутся картинками из этого журнала. Еще один образ: “Вы лежите на солнце, вы сбросили рюкзак”... Вам предлагается дополнительный набор ситуаций, в которые вы можете слегка углубиться. Как будто вас ведут по коридору и показывают боковые комнаты, а вы выбираете, в какую из них стоит только заглянуть с порога, а в какую зайти. Предлагается вспом-

нить некое синтетическое переживание, когда есть и звуки, и картинки, и ощущения, и, возможно, запахи.

Это упражнение в скрытом виде содержит инструкцию о том, как человеку, медитируя, провести две минуты. Как лучше войти в это состояние, по-настоящему расслабиться, а чтобы расслабиться, необходимо отстраниться, покапризничать, почесаться, отодвинуться. Затем происходит напоминание о возможности перехода из одного состояния в другое, напоминание ряда ресурсных состояний. Далее — закрепление и сообщение о том, что и внутри, и вовне эти состояния могут многократно повторяться. Постепенно, совершая такие путешествия, вы учитесь погружаться внутрь себя и выходить вовне.

Общая тенденция упражнения: вы погружаетесь в дружественную вселенную воображения, и туда (если по-настоящему расслабиться) вас несет поток. Вы можете плыть по течению или остановиться, можете пронестись вниз по течению или выйти в нужном месте и задержаться там.

Во второй двухминутке человек меняет позу и делает это плавно. Инструкция такова: вы стараетесь сами себя не разбудить и двигаетесь очень медленно и спокойно. Происходит как бы просыпание, переход из одного спонтанно вызванного трансового состояния в другое. Далее предлагается выбрать не ресурс, а проблему, причем не глобальную, а маленькую: “лень вставать утром” или “неприятный человек на работе”. Упражнение позволяет сосредоточиться на маленькой проблеме и медитировать над ней, как бы увеличивая ее в размере. Происходит своего рода перенос ресурса созерцания из предыдущего упражнения, связанного с приятными состояниями, на ситуацию, скорее неприятную.

Третье упражнение дает возможность перейти из мира отчетливо приятных ощущений и мира отчетливо неприятных ощущений в нейтральное состояние. Когда человек вновь медитирует, смотрит как будто сквозь партнера, он отпускает от себя свои ассоциации, связанные как с позитивными, так и с негативными воспоминаниями. Таким образом снимается проблема противопоставления фигуры и фона.

Четвертое упражнение этого цикла предлагает клиенту порефлексировать, поработать с тем материалом, который он приобрел в предыдущих трех упражнениях. Сравнение состояний в первом, втором и третьем случаях убеждает человека в том, что в сознании действительно происходит многое, и за этими изменениями мож-

но наблюдать. Воспоминание о происходившем дает человеку возможность удостовериться в продуктивности перехода внутри своего эмоционального опыта.

Итак, весь цикл упражнений напоминает клиенту, что за две минуты происходит много разных событий: возникают легкие переходы от одного состояния к другому, имеется возможность отчетливо увидеть и прочувствовать разные мелочи, которым ранее не только не придавалось значения, но которых как бы и не существовало. Для всех этих упражнений общим является ощущение активности человека: он сам творит, сам выбирает то, что с ним происходит, он не является игрушкой, привязанной к пульсациям своего сознания.

## **Цикл упражнений 4**

*Первые два упражнения примерно повторяют упражнения из цикла 3.*

3. Вы начинаете общаться друг с другом. Причем один из вас только говорит, а другой только слушает. В течение двух минут вы *рассказываете партнеру о своем ресурсе*, ничего не объясняя, не давая никакого вводного описания, а просто сообщая о том, что в данной ситуации было видно, слышно, что чувствовалось — так, чтобы передать вкус ситуации. Задача слушателя состоит в том, чтобы слушать не только то, *что* говорится, но и *как* говорится, чтобы у вас начало формироваться и развиваться умение “влезать в шкуру” рассказчика. Необходимо слышать “между слов”, дополнять, видеть чуть больше, слышать как-то иначе.
4. Повторяем четыре упражнения предыдущего цикла, но теперь речь идет не о ресурсе, а *о проблеме*.

## **Комментарий**

Четвертый цикл упражнений направлен на работу с коммуникативным актом. Ситуация, когда один человек только говорит, а другой только слушает, порождает как бы коммуникативный шок и выводит из привычных стереотипов. При этом оказывается, что

за две минуты можно сказать довольно много, если человек подготовлен, сосредоточен, если заранее подумал о том, что говорить, если выбран образный язык. В эти минуты можно много услышать. Участники отрабатывают очень важный навык — “влезание в шкуру” другого человека, идентифицируются с ним, отслеживают малейшие признаки его поведения. Обычно это вызывает удивление: человек убеждается в том, что может понять много неожиданного о другом.

Другое упражнение этого цикла сосредоточивает нас не на ресурсе, а на проблеме. И маленькие ресурсы, и маленькие проблемы имеют один и тот же масштаб. Поэтому о проблеме тоже можно рассказывать в расширенном виде: “вижу, слышу, чувствую”. И такое осознание во многом подсказывает решение проблемы.

Большое значение имеет умение отыскивать проблему, а не делать вид, что ничего не происходит. Раскручивание отдельных маленьких проблем позволяет разделять крупное на более мелкое, дает ощущение преодолемости, возможности действовать и обращаться к ресурсным состояниям.

## **Цикл упражнений 5**

1. Вы ничего не говорите, просто смотрите на своего партнера и *вспоминаете*, перебирая свои “вижу, слышу, чувствую”, *то, что он вам сообщил о своей проблеме, а также пытаетесь вчувствоваться в ресурс вашего партнера.*
2. Вы пересказываете проблему своего партнера по упражнению от третьего лица, примерно так: “Ко мне пришел человек, который рассказал мне, что с ним произошло...” При этом вы не делаете никаких комментариев, никак эту ситуацию не решаете — просто рассказываете данную ситуацию, мягко меняя акценты, чтобы перед вашим партнером оказалось своего рода зеркало.
3. Теперь вы слушаете, как вам пересказывают вашу же проблему.
4. Вы закрываете глаза и спокойно *вспоминаете* свое ощущение от первоначального переживания данной проблемы и свои ощущение-

*ния, возникшие тогда, когда эта проблема была рассказана вам от третьего лица.*

## ***Комментарий***

Выделяется еще один аспект работы с коммуникативным актом. Человек вспоминает о только что рассказанной чужой проблеме и сосредоточен на деталях и нюансах. Он думает, затем пересказывает услышанную историю от третьего лица. Это взгляд на сообщение с точки зрения чувств собеседника. Кроме того, дается установка не определять, не оценивать, а быть своего рода зеркалом. Тогда возникает выход в иную систему координат: из привычных модальностей, от трафаретности, от “непрожеванных” и непродуманных мнений.

Важна дозированная смена позиций. Каждый человек приобретает свое время и место, как в хорошей игре. Кроме того, получаемое от партнера внимание создает эффект поглаживания и поддержки. Рождается ощущение общей концентрации жизни, ощущение того, что многое возможно по-новому.

## **Цикл упражнений 6**

1. Представьте себе, что *вы лежите в постели, почти засыпаете*. И чувствуете, как куда-то уходят все ваши заботы, вас куда-то уводит сладкое-сладкое дремотное состояние. Или же вы слышите сказку о фее, открывающей зонтик над хорошей девочкой или хорошим мальчиком. На этом ярком зонтике сквозь свет, во сне, возникают разные картинки... калейдоскоп. И вы куда-то уплываете, становитесь героем, участником, наблюдателем приятных сказочных сцен. Все, что было вам неприятно, растворяется, уходит. Постарайтесь как можно подробнее оживить маленькие звуки, которые могли бы раздаваться в комнате, свет сквозь закрытые веки... И главное — ваше тело, тепло и состояние уюта.
2. А теперь давайте не спеша подвигаемся, потянемся, пошевелимся, как будто *мы просыпаемся и чувствуем себя спокойно, легко, бодро*. Сейчас, сменив немного позу, представим себе

ощущение детской радости, когда вам хочется прыгать на месте и кажется, что из вас струятся какие-то лучи. Хочется прыгать на одной ножке и смеяться. Давайте сосредоточимся и попытаемся оживить это состояние.

3. Вы пребываете в состоянии сосредоточения и обучения сосредоточению. В течение двух минут предметом вашей медитации становится ваше тело. Две минуты — не больше и не меньше — так же спокойно, как раньше удерживали свое дыхание, следили за своими вращающимися пальцами, за своим партнером, *вы мысленно, как четки, перебираете свое тело*. Обращаете внимание на свои бедра и стараетесь очень отчетливо почувствовать, чем отличается напряжение в правом бедре от напряжения в левом. Или обращаете внимание на свою грудь, на то, как медленно она приподнимается и опускается при дыхании. Чувствуете, как вам хочется опустить плечи, откинуть их назад или выдвинуть вперед. Обращаете внимание на положение своей шеи и слегка двигаете головой, опускаете ее, слегка разминая шею...
4. Вы наблюдаете за своим партнером, и от вас требуется представить, какие *карикуры вы могли бы на него нарисовать*, что в его облике могло бы вас рассмешить. Причем не такие простые вещи, как, например, длинный нос, румяна на одной щеке, синяк под глазом, перекошенный рот и т.п. Имеется в виду тонкая карикатура, которая как-то переструктурирует этого человека. Обратите внимание на то, что такое легкое рассматривание и корректирование партнера в каком-то смысле может иметь отношение и к вам самим.

### ***Комментарий***

Первое упражнение этого цикла носит явно гипнотический характер. Оно заставляет вспомнить какой-то эпизод из детства — лежание в постели, засыпание, образы из сказочного мира. Упражнение на две минуты погружает человека в промежуточное состояние между сном и бодрствованием, оно выполняет функцию переключения, подключения к ресурсу, создает общее ощущение комфорта и заставляет вас грезить и фантазировать о каком-то друже-

ственном и приятном мире. Начинается чудесное путешествие героя. Причем героем является сам человек и, возможно, его тело: предлагается произвести детализацию своего тела, пребывающего в состоянии комфорта и уюта.

Второе упражнение предлагает выход из состояния покоя и засыпания. Предлагается вспомнить детскую радость просыпания, желание подпрыгивать. Образы поднимающихся пузырьков вызывают ощущение нарастающей бодрости и составляют контраст с предыдущим упражнением.

В третьем упражнении тело перебирается, как четки. Если два предыдущих упражнения связаны скорее с вертикалью сознания — засыпанием или просыпанием, то здесь происходит удерживание чувств, детализация состояний, находящихся на одном уровне.

Четвертое упражнение носит скорее экстравертный характер. Предлагается придумать карикатуры на своего партнера. Отдохнувшее и довольно активное воображение с легкостью отбрасывает заостренные черты — удлиненный нос, румяна на одной щеке, перекошенный рот. На месте “расчищенного” от ярких фигур фона возникают тонко прорисованные образы, более произвольно управляемые. Это упражнение тренирует умение спокойно и легко управлять разными тенденциями сознания: можно отдохнуть, взбодриться, удерживаться на одном и том же уровне или начать играть с какими-то внешними объектами, не теряя при этом приобретенной способности к детализации.

## **Цикл упражнений 7**

1. В течение двух минут вы внимательно смотрите и “влезаете в шкуру” своего партнера. Рассматриваете своего партнера так, чтобы составить как можно более полную его характеристику. Вы стараетесь выполнить такую задачу: *думаете о том, каким ребенком был этот человек, пытаетесь представить себе, как он двигался, играл с другими детьми, какое у него было выражение лица, как он плакал...* Постарайтесь вообразить как можно больше деталей, превращая своего партнера в ребенка.
2. Вы находитесь *в контакте с партнером, стараетесь ему подражать*. Пытаетесь держать плечи, подбородок или хмурить-

ся и смотреть в сторону так, как это делает ваш партнер. При этом не говорите ни слова.

3. *Вы хотите достичь полного расслабления партнера. И показываете ему, что для этого нужно делать.* В это время он вам зеркально подражает (опускает плечи или шевелит нижней челюстью и т.п.). Один из вас является ведущим, другой — ведомым. Перед вами ставится следующая задача: изнутри расслабить партнера, привести его в комфортное состояние. Первые две минуты это делает один человек, вторые две минуты — другой.
4. Один ведущий, другой ведомый. Первый человек бережно трогает партнера и *усаживает его, не говоря ни слова, в более удобную позу.* Меняет положение его руки, трогает ее или немного отодвигает назад плечи. Вы делаете очень маленькие движения, стараетесь так подвинуть плечи или изменить руки, чтобы у человека действительно возникло ощущение, что вы его удобно усаживаете. Создайте ощущение, что он сидит на стуле более глубоко, без слов попросите его передвинуться, подвинуть немного ноги. Постарайтесь сделать так, чтобы ваше общение с ним было постепенным, пошаговым. Тогда каждое ваше прикосновение не вызовет реакции протеста, партнер воспримет это как очень мягкое, бережное обращение, как некое “доласкивание”. Таким образом, достигается некий бессловесный договор о возможности контакта. И так — осторожно, шаг за шагом — вы снимете ту напряженность, которая наверняка имеется у каждого из присутствующих.

### ***Комментарий***

Седьмой цикл упражнений демонстрирует примеры наблюдательности, зеркальности, “влезания в шкуру” партнера. Это мощнейшая техника, интенсивный способ релаксации. Когда человек “влезает в шкуру” другого, он высвобождается от собственных напряжений.

В первом задании предлагается просто рассматривать партнера, задавать себе вопросы, которые являются вопросами и о себе: каким он был ребенком, как плакал, как играл. Следует рассматривать как можно больше деталей. “Влезание в шкуру” при отсутствии физических движений является специфическим заданием: задан мысленный импульс движения и происходит невольное “влезание в шкуру”. Поэтому когда во втором упражнении разрешается контакт с партнером и подражание, то накопленное желание двигаться начинает реализовываться. В данном случае нюансируются именно детали поведения — положение подбородка, взгляд в сторону. Такая детализация может быть уподоблена способностям художника наносить отдельные штрихи и тем самым создавать картины. То есть контакт и подражание осуществляются максимально, но при этом они лишены какой бы то ни было объективности и оценки, потому что непонятно, как в действительности — правильно или неправильно — ведет себя человек.

Третье упражнение. Один партнер движениями показывает другому возможности расслабления: например, шевелит плечами, нижней челюстью. Необходимо показать, как много разных частей тела участвуют в этом процессе расслабления и напряжения, как мы “заводим” и расслабляем части тела. То, что один человек обращает внимание на расслабление, гарантирует, что стремление наблюдать подобные явления сохранится и в других ситуациях. Мир деталей становится верным помощником для выхода из обычных напряжений.

В четвертом упражнении как бы реализуется то, что в предыдущих упражнениях выполнялось скорее в воображении и было лишь тенденцией. Своего партнера можно активно пересаживать, дотрагиваться до него. Иными словами, внимание к партнеру, заинтересованность в нем и активное ведение его к комфорту достигает своей физической реализации.

Важно, что нарушается сформировавшаяся ранее дистанция между людьми. При этом передается ощущение бережности и трепетности. Человек в тактильном выражении, в чувственном воплощении получает некое завершение контакта.

Все циклы упражнений демонстрируют примеры техник, употребляемых в обычной жизни. Они полезны для профессионала в его работе с теми или иными проблемами, находятся на пересечении

техник, используемых для работы человека с самим собой, и техник, с помощью которых он может влиять на состояние другого партнера. Эти упражнения также показывают алгоритм, благодаря которому может быть построена пошаговая система перехода из состояния в состояние. Они позволяют перемещаться между тонкими составляющими нашего опыта — чувственного, экзистенциального, рефлексивного — и планом действия.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Интегративной гипнотерапии повезло с близкими и дальними родственниками, которые имеют к ее предмету самое непосредственное отношение. Можно говорить о различных кругах чтения, образованных группами авторов, наконец, о целых издательских проектах, вводящих корпус текстов в культуру.

Во-первых, это работы по семиотике, литературоведению, филологии, мифопоэтике. В этих науках разработан континуальный язык описания, обогащающий видение и понимание объектов. Такими известными и блестящими отечественными авторами, как В.Н. Топоров, Ю.М. Лотман, М.Л. Гаспаров, Б.М. Гаспаров, В.В. Иванов, даны множество замечательных примеров искусства чтения текстов, поиска дополнительных функций, анализа особенностей их организации. Общие законы функционирования разных знаковых систем позволяют переносить опыт понимания образных и метафорических сообщений в психотерапевтическую практику. Человеческое поведение, мимику, характерные мотивы и образы также можно рассматривать как многоуровневую систему знаков и “читать” как сложно организованный текст.

К этому кругу примыкают работы французских постструктуралистов: Ж. Делеза, Р. Барта, Ж. Деррида. Они во многом дополняют понимание и генерирование смыслов общения. К этой же ветви родственных разделов знания можно отнести работы современных авторов “Нового литературного обозрения”, в частности, С. Зенкина, И. Прохоровой, В. Курицына.

Во-вторых, непосредственное отношение к метафоризации и поиску внелогических решений имеют традиции и тексты суфизма, исихазма, хасидизма, дзэн, некоторые разделы китайской духовной культуры. Такие авторы, как М. Бубер, А. Уотс, С. Хоружий, В. Малявин, И. Шах с разных сторон задают глубочайшие и в то же время проверенные и простые способы понимания человека и психотерапевтического действия.

В-третьих, к необходимым источникам можно отнести “нескучную психотерапевтическую классику”: К. Витакера, М. Эриксо-

на, Дж. Морено, Ф. Фарелли, И. Ялома. Они полагались скорее на исключения, чем на традиции, и брались за случаи, казавшиеся безнадежными. Их терапевтические успехи не столько отменяли общепринятые “формулы” прогноза и лечения, сколько вводили новые, дополнительные.

В-четвертых, понимание людей обогащает чтение психологически ориентированных биографий, таких как работы У. Буллита и З. Фрейда о Вудро Вильсоне, Э. Джонса о Фрейде, Э. Эриксона о Лютере.

В-пятых, к собственно трансовым техникам примыкает обширный корпус литературы, связанный со сказками, заговорами, причитаниями, частушками и народными песнями, а также обширная этнографическая литература. Домовые и лешие, становясь ближе к обыденной жизни героев наших психотерапевтических взаимодействий, исправно работают на укрощение страхов и тревог, сказки — на оформление мечтаний.

Все упомянутые источники создают своеобразную призму видения, сквозь которую художественные и поэтические тексты начинают “поставлять” мотивы и образы, используемые в гипнотерапевтической практике.

## СОДЕРЖАНИЕ

Тридевятое измерение. <i>Предисловие Е.В. Безносюка</i> .....	5
Введение .....	8
1. Многообразие состояний .....	10
Оставаясь собой, человек может быть разным .....	10
Что видит человек, глядя на себя в зеркало .....	11
Понятие психического состояния .....	13
Масштаб интегративной гипнотерапии .....	14
Состояние — субъект внутреннего диалога .....	22
Сложность и целостность .....	22
Маятник состояний .....	23
Ресурсные состояния .....	24
2. Терапевтическая метафора .....	25
Метафоры психических состояний .....	25
Искусство терапевтической метафоры .....	28
Метафора как источник свободы .....	30
Рассказывать человеку сказку о нем самом .....	32
Функции терапевтической сказки .....	37
3. Терапия — это диалог .....	39
Терапевтический диалог .....	39
Пространство общения .....	39
Множественность терапевтического контакта .....	43
Детализация восприятия .....	46
“Язык зверей и птиц” .....	46
Состояние гипнотического транса .....	49
Сказка и скороговорка .....	49
Позиции гипнотерапевта .....	51
Наука общения .....	53
Экзистенциальный накал психотерапии .....	55
4. От метафоры к сказке .....	56
Знакомство .....	56
Вход в лабиринт .....	58
Второе знакомство .....	60

Болезнь — форма каприза? .....	63
Что вместо аллергии на жизнь? .....	66
Оправдание болезни .....	67
Терапевт в роли болезни .....	70
Червяк и пчелка .....	73
Гипнотические кольца удава .....	75
Массаж суставов .....	77
Договор: оправдание действий .....	79
Оправдание чувств .....	83
Обычные ресурсы .....	85
Свой костюм .....	87
Синтез: терапевтическая сказка .....	88
Обсуждение в группе: Светлана .....	94
Обсуждение в группе: Анна .....	96
5. Путешествие длиною в две минуты .....	99
Цикл упражнений 1 .....	101
Цикл упражнений 2 .....	102
Цикл упражнений 3 .....	105
Цикл упражнений 4 .....	109
Цикл упражнений 5 .....	110
Цикл упражнений 6 .....	111
Цикл упражнений 7 .....	113
Заключение .....	117

Леонид Маркович Кроль  
ОБРАЗЫ И МЕТАФОРЫ  
В ИНТЕГРАТИВНОЙ ГИПНОТЕРАПИИ

Научный редактор  
*Е.А. Пуртова*

Редактор  
*А.Н. Печерская*

Ответственный за выпуск  
*И.В. Тепикина*

Компьютерная верстка  
*С.М. Пчелинцев*

Главный редактор и издатель серии  
*Л.М. Кроль*

Научный консультант серии  
*Е.Л. Михайлова*

Изд. лиц. № 061747  
Гигиенический сертификат  
№ 77.99.6.953.П.169.1.99. от 19.01.1999 г.  
Подписано в печать 13.06.1999 г.  
Формат 60×88/16  
Усл. печ. л. 8. Уч.-изд. л. 5,5

М.: Независимая фирма “Класс”, 1999

ISBN 5-86375-115-0 (РФ)

103062, Москва, ул. Покровка, д. 31, под. 6.  
[www.igisp.ru](http://www.igisp.ru) E-mail: [igisp@igisp.ru](mailto:igisp@igisp.ru)

[www.kroll.igisp.ru](http://www.kroll.igisp.ru)  
Купи книгу “У КРОЛЯ”