

Леонид Кроль

МЕЖДУ ЖИВОЙ ВОДОЙ И МЕРТВОЙ

**Практика интегративной
Гипнотерапии**

Рекомендовано кафедрой психотерапии
Российской медицинской академии последипломного образования
в качестве учебного пособия по специальности "Психотерапия"

**Москва
Независимая фирма "Класс"
1998**

УДК 615.851
ББК 53.57
К 48

Кроль Л.М.
К 48 **Между живой водой и мертвой: Практика интегративной гипнотерапии.** — М.: Независимая фирма “Класс”, 1998. — 400 с. — (Библиотека психологии и психотерапии).

ISBN 5-86375-100-2 (РФ)

Интегративная гипнотерапия — авторский метод. В его основе лежит эриксоновский гипноз, отличительной же особенностью является терапевтическая работа с взаимодействием частей личности клиента.

Книга по праву названа “учебным пособием”: в ней изложены терапевтические техники, проанализированы механизмы терапевтического воздействия, даны представления о целях и результатах работы. Но главное ее украшение и основная ценность заключается в подробном описании клинических случаев, сопровождающихся авторскими комментариями.

Психологи, психотерапевты, студенты получают возможность познакомиться с реальной работой в клиническом гипнозе, а непрофессиональные читатели — несомненное удовольствие от еще одной попытки соприкоснуться с тайнами человеческой психики.

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

Научный консультант серии *Е.Л. Михайлова*

ISBN 5-86375-100-2 (РФ)

© 1998, Л.М. Кроль
© 1998, Независимая фирма “Класс”, издание, оформление
© 1998, В.В. Макаров, предисловие
© 1998, В.Э. Королев, обложка

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.

КРАТКОЕ ПРЕДИСЛОВИЕ

Объемный труд Л.М. Кроля — итог большой, многолетней работы. В книге поражает многое: глубокие мысли и обобщения, выраженные простым и понятным языком, яркие метафоры и точные формулировки, напряженный поиск ресурсных состояний и релаксация, расслабленность при выполнении работы.

Книга посвящена предложенному автором подходу и практике интегративной гипнотерапии. Вместе с тем мы обнаруживаем в ней трактовки, принадлежащие различным школам современной психотерапии, что соответствует концепции выдающегося психотерапевта Милтона Эриксона. Это представляется закономерным, ведь автор на протяжении многих лет изучает и внедряет в практику данное учение. Более того, можно с уверенностью сказать, что благодаря усилиям Л.М. Кроля психотерапия по Милтону Эриксону пришла в нашу страну во всем своем многообразии, сложности и неповторимости.

Погрузившись в текст книги, мы то присутствуем на обучающем семинаре для профессионалов, работающих с людьми, то оказываемся в кабинете проводящего сеанс психотерапевта, то бродим в метафорическом пространстве. Врачи на обучающем курсе воспринимаются как знакомые. Может быть, мы тоже были среди них или сами проводили такие семинары. Клиенты и пациенты кажутся узнаваемыми. Может быть, и у нас были такие пациенты. А вот стенограммы психотерапевтических сеансов представляют совершенно отдельную и особую ценность. Они дают представление о реальной работе психотерапевта в интегративном гипнозе. Их можно даже заучить и включить в свою практику.

Большой итоговый труд Л.М. Кроля, несомненно, будет полезен всем, кто связывает свой личный и профессиональный успех с взаимодействием с другими людьми, с познанием глубин собственной психики.

В.В. Макаров,
профессор, зав.кафедрой психотерапии
Российской медицинской академии
последипломного образования,
президент Профессиональной
психотерапевтической лиги

ОТ АВТОРА

У этой книги, несомненно, много действующих лиц и соавторов. Она — незаконное дитя уже потому, что вымечтана, вытащена из провалов неопределенности, недосказанности и суеты. Заметки на манжетах, записки на салфетках, проборматываемые строчки для памяти, картинки-рассказики — тот сор и серпантин, из которого, “не ведая стыда”... Конечно, и дни, и часы работы с видеозаписями, сидения над чистыми страницами, мучительные поиски выхода и смысла. И конечно, опыт — и там, и здесь. Многого приходит поздно — но ведь в конце концов приходит же!

До сих пор мне трудно представить себе занятие более увлекательное, загадочное, рискованное и благородное, чем путешествие по чужой жизни и судьбе, с надеждой “отзеркалить”, расколдовать узелки памяти и души и изменить. И та особая чуткость, близость и новизна происходящего — есть ли лучшая награда?

Интегративная эта книга еще и потому, что пресловутый разговор издателя с писателем, продюсера с исполнителем, терапевта с клиентом — все это отношения между разными ипостасями и ролями автора в поисках себя. Хочется верить, что в книге отражен профессионализм, знакомство с хрестоматиями, авторская индивидуальность и стиль, искусство упаковки. А также сплав надежды с отчаянием, неповторимости с тривиальностью.

Мне очень помогли в рождении этой книги. Хочется поблагодарить Оксану Литвин, Виталия Лейбина, Елену Пуртову, чья помощь, такт, талант и терпение способствовали не только улучшению, но и факту ее появления. Анна Печерская очень внимательно и заинтересованно отредактировала рукопись книги. Я благодарен Александру Загорскому за многолетнюю помощь в видеосъемках моей работы. И, конечно, герои, прообразы и персонажи этой книги, которые так много доверили мне и так ко многому обязали. Их имена в книге изменены, их лица и характеры навсегда со мной. Им — моя глубокая благодарность.

Ну, вот и все... Теперь книга живет своей жизнью, и уже ей хочется пожелать удачи.

Л.К.

Коротко о корнях интегративной гипнотерапии

Эта книга — о поиске ресурсов в человеке как средстве его излечения, о поиске волшебной дверцы, которую один человек может открыть для другого. Она состоит из девятнадцати новелл, в которых рассказаны истории различных психотерапевтических случаев, но все они объединены одной общей идеей: в каждом человеке есть разные части, они находятся в определенном взаимодействии, и это взаимодействие может быть более эффективным, более успешным. Результат взаимодействия в системе оказывается всегда большим, чем суммирование частей. Точно так же это можно сказать и про любую книгу — в целом книга обладает неким системным качеством. Настоящий текст развивался сам из себя, возникал из неожиданных диалогов и олицетворяет собой важный для меня принцип: нет единого принципа, по которому все происходит, но в каждом конкретном случае принцип выстраивается именно из уникальности случая. Эта книга — не просто собрание новелл, но еще и возможность для читателя отыскать собственные волшебные дверцы к ресурсным состояниям.

Новеллы связаны авторским началом, азартом новизны в каждом случае. Они объединены одной общей методикой — интегративной гипнотерапии. Это авторская методика. Она позволяет выводить клиента в эмоциональное пространство, отличающееся от обыденного. Я не просто навожу транс, но и рассказываю людям, находящимся в транс, сказки. В этих сказках я обращаюсь одновременно к нескольким частям человека, благодаря чему у него возникает возможность нового решения. Новое решение возникает и как результат моего собственного поиска, передающийся клиенту. Мне кажется очень интересным играть с разными поверхностями, которые человек собою являет. Идея интеграции частей человека используется в различных видах психотерапии, но, как правило, их работа бывает обращена к одной-двум ипостасям человека, локализуется вокруг одной-двух его проблем. Отличительные особенности моей техники интегративной гипнотерапии — системное видение человека, связывание несовместимого, хирургии — с терапией.

На мой взгляд, вся терапия построена на двух китах: транс и игре. Очень тонкая игра — языковая, двигательная — приводит к трансам. Тонкие транссы хорошо оживляют, оживляют способность человека к игре. Сочетание транс и игры, как мозаика из контрастных взаимодополнительных плиточек, создают терапию и терапевтическое взаимодействие между людьми. Я имею в виду не столько глубокое впадение в транс или веселящую игру, сколько игровые движения, созвучные реальности, и наоборот, внутрь — к отрыванию, улетанию. Такая игра между активностью и пассивностью, между собственными выборами и страдательностью — две стороны транс. На мой взгляд, хороший транс — это то, что очень ненадолго, игольчато уходит в другую реальность. Такой уход часто вызывает ощущение, что в субъективном времени проходит гораздо больше событий, и они обладают большей эмоциональной заряженностью. Возможность с помощью транс, или игры, существовать в другом измерении — критерий здорового, радостного человека. Человека, который может иногда быть более монотонным, а иногда более собранным и концентрированным, умеет быть отстраненным, защищенным от происходящего и умеет спокойно терять себя, идентифицироваться с кем-то, быть охваченным событиями. Важная сторона здорового человека, человека играющего — отпускание традиционного себя, своего самосознания, своего тела. Именно это и достигается в транс. Транс — это тренинг отпускания, возможность человека потеряться в игре, в воображении, в исцеляющем вымысле, а потом опять найтись.

Мне всегда казалось, что ситуация такого ровного дозированного присутствия, которое в социальной проекции выглядит как необходимость находиться на работе “от и до”, сделать там “от и до” такую-то работу, играть по каким-то правилам, иными словами, быть безопасным, прирученным, цивилизованным членом общества, является искусственной. В бытовой проекции подобное обязательное ровное включение выглядит так: на уровне присутствия делай все, что нужно, а думай о чем угодно. Это очень сильно раздваивает многих людей, они улетают далеко в своем сознании и присутствуют только формально. Терапевтические, трансовые техники дают человеку возможность безопасно далеких уходов в своем сознании, разрешенных странностей думания. Такая возможность — находить разные пространства своего сознания — позволяет человеку безбоязненно пребывать в рутинном времени, находить в нем приятное, не убегать от него. Здоровый человек как бы преодолевает время и пространство, сначала моделируя их, а затем переходя к возможности другого обращения с реальным временем и пространством.

Интегративная гипнотерапия — это авторский метод, ее особенности отражают мои личные свойства, она несет в себе важные отзвуки меня самого. Мне было важно уметь управлять состояниями сознания — как своими собственными, так и другого человека: более произвольно засыпать, более просто решать какую-то проблему, лучше думать. Инструментальное вращение сознанием заключается в переводе его в другие состояния — состояния бо́льших возможностей, где есть место воображению, охваченности и

другим идентификациям. Все эти черты характеризуют трансное состояние сознания. Транс решает для меня также важную личную проблему совмещения интенсивного присутствия и потребности его отсутствия.

Для меня также лично важно то, что у меня с детства сохраняется ощущение плохих, неумелых рук. Окружающая реальность как бы неподвластна мне. И возможность оперировать этой человеческой реальностью на уровне образов, нерукотворных воздействий является важным воплощением внутреннего. Так же, как и близорукость. Необходимость приглядываться к визуальному туману в конце концов привела к тому, что появилось ясное взглядывание во что-то неизвестное, когда вдруг начинают ярко играть детали. И такие переходы между близорукостью и отчетливой ясностью — важная часть интегративной гипнотерапии.

Мне кажется, что в терапии очень важно прислушиваться ко внутренним подсказкам, что сейчас нужно сказать или сделать. Такие подсказки не вытекают логически из того, чему тебя учили, или из того, к чему тебя призывает или на что провоцирует твой клиент. Эта обращенность внутрь самого себя, вылавливание чего-то неизвестного на самых разных глубинах мне кажется важной для поддержания терапевтического поиска. Если заглушать этот внутренний голос, поток свободных ассоциаций, то ощущения становятся более бедными и скудными. Теряется динамика процесса. Мне очень нравится, что наведение транса позволяет раскрепостить свой внутренний словесный поток, поток образов.

Метод интегративной гипнотерапии складывался из трех составляющих моего опыта: (1) моей психотерапевтической практики; (2) наблюдения за работой других профессионалов; (3) собственного психотерапевтического опыта.

Я занимаюсь психотерапией около двадцати лет. И большую часть этого времени я учился у пациентов и собственной интуиции. Моя первая специальность — невропатолог — нравится мне тем, что она очень точная, в ней все раскладывается по полочкам. Но к концу обучения в медицинском институте я понял, что, с одной стороны, человек рассматривается здесь как нечто вполне материальное, а с другой стороны, неизвестного гораздо больше, чем известного. Существующие медицинские подходы к человеку отталкивали меня своей статичностью и настораживали тем, что люди, которые этим занимались, часто оказывались такими перегоревшими, незаинтересованными. С другой стороны, мне казалось, что психологические знания, которые мне хотелось бы получить, разбросаны везде: в поэтических текстах, в лингвистических штудиях, в случайных книжках, мифологиях. И между этими подходами нет мостика. У меня сохраняется ощущение некоей тайны, ощущение, что где-то это существует, может быть, на Западе, но мне оно пока недоступно. Это ощущение тайны, которую можно открыть самому, или где-то найти, или просто дозреть до этого, было каким-то магнитом, вело меня куда-то.

Потом, приобретя психиатрический опыт, я занимался практической психологией. Мне стало понятно, что в готовом виде практической психологии не существует — о человеке можно думать и размышлять, а не получать готовые знания. Это был важный для меня опыт, состоящий в том, чтобы осознать: нельзя вначале продиагностировать, а потом воздействовать. Процессы диагностики и воздействия являются слитыми в каждом шаге работы. Поэтому тем ранним годам я обязан очень важной составляющей в своей работе — опыту отчаяния, когда ты не знаешь, что именно делать, но что-то сделать нужно. В каком-то смысле, это опыт сельского врача, когда, может быть, ты делаешь работу не очень умело, но кроме тебя ее вообще никто не сделает. Я благодарен тому времени, когда брался за совершенно бесперспективные случаи, за которые нельзя было бы браться. Будучи потом лично проработанными, такие случаи очень важны. С одной стороны — ощущение хирурга, который режет тело, а не человека, с другой стороны — трепет собственных чувств: нельзя и хочется, отчаяние и надежда, риск и профессионализм. Это был совершенно новый набор ощущений. Важно просто не передозировать их, а удержать в состоянии равновесия, чтобы не впасть в эмоциональный накал и не уходить в хирургическую стерильность. Для меня очень важен этот личностный прошлый ресурс — выживание на пустыре. У меня есть ощущение, что я могу к любому случаю придумать собственный прием, метод, свой изящный способ работы. Я знаю, что не нужно бояться рискнуть или крепко взяться. Не следует все время стараться быть ласковым, оставаясь на радостной и светлой стороне взаимоотношений. Мне кажется, более важно, чтобы чувства менялись и мерцали. Горе может смениться радостью, отчаяние — надеждой, поэтому не нужно бояться иногда совершать ошибку. Иногда бывает достаточным недолгое, но болезненное воздействие. Если в процессе терапии ты нажимаешь на болевую точку, это не значит, что ты ее вызвал. Скорее всего, она уже существовала, просто ты на нее нажал. И, может быть, нажимая эту болевую точку, ты в конце концов даешь очень положительный эффект. При этом я считаю, что нужно избегать всех болевых точек, но не надо их бояться, потому что бывает необходимо что-то выдавить, что-то иссечь. Очень важно допускать такое временное неприятное воздействие, надо идти в теневые зоны, часто резко, потому что иногда резкий ход гораздо менее болезнен, чем постепенный.

В том профессиональном отрочестве для меня очень интересным был опыт общения с несколькими московскими психотерапевтами, к которым я ходил на сеансы. Это Марк Лейнгольд и Давид Черняховский, которые работали в психиатрических диспансерах. Они не знали ни про какие школы и техники, но сами работали очень ярко, спонтанно, сильно и неожиданно. Работали как ветеринары: успокаивали,

поглаживали, лечили, перевязывали, только в терапевтическом смысле. Опыт тех лет — неопи́санная и неоцененная вещь, издержки нашей тогда бесписьменной профессиональной культуры. Это тоже было для меня важным — видеть, что такой уровень работы существует. Впечатления того времени подливали романтики в огонь будущего профессионализма.

Вторую составляющую моего опыта образует тот период, когда мне пришлось заниматься организацией учебных семинаров самых “отборных” западных психотерапевтов и много ездить на международные конференции. И вот тогда, на фоне своего “фельдшерского” профессионального опыта, я увидел огромную россыпь достижений профессионалов-психотерапевтов. Увидел совершенно замечательные подходы семейной терапии, гипноза, психодраматические, гештальтские, психоаналитические. Увидел профессионалов, которые выросли в совершенно разных традициях. Некоторые повторяющиеся детали и уже готовые психотерапевтические изделия. То есть, если я до этого привык работать с инструментами, которые сам для себя делал, по случаю находил или покупал, то теперь вдруг получил возможность увидеть первоклассную лабораторию, супермаркет, где все разложено по полочкам и указано, что для чего предназначено.

Я много смотрел, как работают другие люди. И то, что видел, отсекало то лишнее, что делал я сам. Чем больше я видел, тем лучше понимал, что делаю сам. Мне были особенно интересны терапевты, которые отчетливо работают в парадоксальной манере. Карл Витакер мне понравился сочетанием простоты, “отвязности” и одновременно мудрости. Он был похож на старого ветеринара, который помогает родам лошади. Крепко держит ее и в нужный момент тянет, а в нужный момент поглаживает. И он нисколько не заинтересован тем, кто в этот момент рождается, потому что знает: всегда рождается одно и то же. Но он заинтересован именно в этом локальном, никому другому не заметном действии: где погладить, где надавить, где потянуть. И Витакер выполняет весь рабочий процесс, который, с одной стороны, автоматичен, а с другой стороны, совершенно нов. Для меня это было россыпью приемов, рождающихся здесь и сейчас.

Затем Фрэнк Фарелли, который тоже работает в провокативной манере. Он представляет собой сочетание карточного шулера, ковбоя и оперного певца. И несмотря на такие комиксные представления, он берет человека и вводит его в сильную зону риска, неожиданности и провокативности, при которой человек, оставаясь в неких сильных объятиях, рамках, начинает вибрировать и вдруг находит в себе неожиданную территорию, открывает неожиданный взгляд на самого себя. Такое сочетание циничности, цепкости и одновременно легкости, воздушности мне показалось тоже очень любопытным, потому что это в каком-то смысле терапия бессмысленностью, когда берется любой смысл, утрируется, карикатурируется, и тогда все прочие смыслы становятся условными, ставятся в некие кавычки. От этих потерь, от изменения этих смыслов коренным образом меняются как физические, так и другие идентификации человека. Это терапия встряхиванием.

Я очень обязан своему учителю психодрамы Йорану Хёгбергу. Он показал мне, как можно очень плавно, бережно и терпеливо общаться с клиентом, извлекая из него, как из музыкального инструмента, любые чувства, давая возможность звучать любым струнам. Для меня это, пожалуй, образ такого хорошего танцора, который не столько делает красивые па, сколько очень спокойно и плавно двигается, легко танцует с любым партнером. При этом танец как будто бы лишен энергии и сексуальности, но в нем каким-то неожиданным образом партнеру помогают правильно ставить руки и ноги. Человек теряет неловкость и начинает вдруг ощущать свое тело и легко двигаться. В психодраме я ощущал себя как упрямого ребенка, которому трудно двигаться и который постепенно, незаметно для себя начинает входить в этот ритм воздействия. Хёгберг показал мне эффектную и спокойную манеру работы с самыми разными проблемами. Я имею в виду не окончательное решение проблемы, а само психотерапевтическое движение, когда имеется возможность остановки в любой точке, движение с продолжением ровно до тех пор, пока этого хочется клиенту. Это пример движения от клиента и для клиента, танец для клиента и от клиента.

У Джеффри Зейга я увидел, что можно быть хорошим профессионалом и без стеснения сочетать в себе выраженные организационно-деловые качества.

Из “эриксоновских” людей мне понравился Стивен Гиллиген, один из первых гипнотерапевтов, которых я посмотрел. Мне он запомнился некоторой художественностью, импрессионизмом работы и одновременно тем, что все доводится до конца. Стивен Гиллиген берется за случай, применяет одну технику, другую, третью, и при этом он не в плену у собственных возможностей, не в плену у собственной мастерской. В этом есть определенная целостность.

Из последних встреч мне очень запомнился Отто Кернберг, нынешний президент Международной психоаналитической ассоциации. Мне он понравился ясностью и лаконичностью всех высказываний, скрупулезностью и нетрадиционностью анализа. Я наблюдал его сеанс супервизорской работы, на котором он стежок за стежком, вопрос за вопросом показывал некую изнанку терапии, изнанку того, что человек думает, чего боится, из чего состоит. Очень сильное зрелище. За один час, у всех на глазах, супервизия

становится фактически клиентской работой и разворачивается такой полифонический экран, на который проецируются два случая сразу: и клиента, и терапевта.

Третья составляющая профессионального мастерства — это клиентская часть моего психотерапевтического опыта. Я посещал довольно много тренингов по семейной терапии, по групп-анализу, по гипнозу, но это было очень разрозненное обучение. Позже я прошел две длительные сертифицированные терапевтические программы, шестилетнее обучение психодраме и четырехлетнее — гештальт-терапии. На фоне уже имеющегося опыта работы и большой лаборатории других методов такое обучение дало мне толчок личностной проработки. Это было длительное обучение в одной группе, с одними тренерами. Менялась группа, менялся и я. Все происходящее было не столько обучением, сколько личностной работой.

Психодрама решила для меня терапевтическую проблему относительности любого возраста. После обучения психодраме я очень легко вхожу в любой возраст своих клиентов, легко теряю и приобретаю свой собственный. Относительность возраста надо не знать, а пережить. Очень важно иметь чувство жизни в любом возрасте — ощущать себя как молодого, пожилого, юного, зрелого.

Гештальтистская техника мне кажется более поверхностной и эклектичной, чем психодраматическая. Психодрама более цельная, в ней имеется отточенная процедура, широкий технический аппарат, при этом она бережней по своей сути.

Аналитическая работа в длительных программах дала мне ощущение принципиальной незавершенности терапевта. Я не верю, что какой-то терапевт может быть окончательно проработан. У меня есть ощущение зрелости, потому что я проработан в определенной мере, и это мне позволяет черпать из своего прошлого отчаяние и надежду, бесстрашие при встрече с неизвестным. Но бесстрашие должно сочетаться с осознанием своих границ, надо знать, что переступаешь и куда возвращаться. Это все равно что иметь свой дом и быть в нем уверенным: уходить из него и в него возвращаться. Понимание собственных границ очень важно для терапевта, потому что всегда существует масса вещей, которые совершенно не проанализированы, не отреагированы, не отрефлексированы. Но этим процессом нужно владеть, и в каждом конкретном случае, в каждом эпизоде работы с клиентом необходимо оглядываться на самого себя, вести поиск слепых пятен. Личностная проработка терапевта не является прерогативой психоанализа. Для меня именно психодраматическая группа стала опытом личностной проработки, моей терапевтической колыбелью.

Иногда чувствуешь себя зрителем древнего леса, который, с одной стороны, хорошо экипирован, а с другой стороны, знает, что лес очень большой и таит в себе неожиданности. И в каждый момент происходящего возможны и радость, и опасность. Личностная проработка дает ощущение покоя во время каскадерского движения вместе с клиентом.

Настоящая книга — опыт последних трех лет моей практики. В это время я не имел возможности заниматься психотерапией столько, сколько мне хотелось, и для меня была особенно важна психотерапевтическая практика в процессе тренингов. Поэтому каждый случай я воспринимаю как вполне серьезную психотерапевтическую работу, независимо от ее дидактических целей. И в каждом из этих случаев я вижу терапевтический эффект. Мне кажется, что при квалифицированной работе его просто не может не быть.

Книга про трансы отчасти сама обладает трансовым воздействием. При ее чтении у Вас могут возникать необычные состояния — рассеянность внимания, отвлечение на собственные мысли, переживания и воспоминания...

1. ДОМ, В КОТОРОМ МНОГО КОМНАТ

Дом — это сокровенная мечта, дома мы одновременно защищены и свободны. В каком-то смысле, настоящий дом — это мы и есть. Дом может быть затмком с лестницами и колоннами, с арками и башенками, или просто наспех сколоченной избушкой. Он меняется, превращаясь в свое отражение, благодаря солнцу, подсматривающему сквозь тучи, стремительному ливню, серебряной луне. Мы можем любоваться фасадами, столь различными в разную погоду, но главное все же внутри. Светлые комнаты и темные закоулки, огромные залы и крохотные чуланчики — все это может удивить вас своим разнообразием. Но все вместе — это дом, который нужен еще и для того, чтобы однажды выйти за порог, начав большое путешествие.

БОЛЬШОЙ ДОМ

Клиента зовут Степан. По роду своих занятий он не имеет никакого отношения к психотерапии.

Степан: Я хочу, но не могу внутренне успокоиться. А успокоиться я не могу потому, что меня беспокоит иногда сердце, иногда другие внутренние органы. Я всегда неважно себя чувствую, когда немножко понервничаю.

Терапевт: Хорошо. Вы хотите что-нибудь сказать про свои внутренние органы?

Степан: Да, я могу. У меня ишемическая болезнь сердца, мерцательная аритмия, колит и еще там что-то подозревают, не знаю даже что.

Терапевт: Хорошо, вы можете описать свое состояние более подробно? Мне кажется, вы умеете очень хорошо описывать, если хотите... Что с вами происходит, когда начинается мерцательная аритмия, что вы чувствуете? Как чувствуют себя руки, ноги, какие возникают перед глазами картинки, как вы дышите? Как будто бы вы сейчас всматриваетесь в это более подробно, чем обычно.

Степан: Ну, сразу начинает беспокоить встреча с неизвестным. То есть были такие моменты, когда понимаешь и чувствуешь, что жизнь может уйти от тебя в любой момент. Такое интересное чувство. Не поддается описанию... Не хватает воздуха, ты выброшен, как рыба на лед, с открытым ртом: дышишь-дышишь, а вдохнуть не можешь. Сердце выпрыгивает из груди.

Терапевт: А как вы обычно снимаете напряжение? Вот вы приходите с работы. Что вы обычно делаете, чтобы как-то отойти от обычного ритма?

Степан: Раньше водкой.

Терапевт: Помогает?

Степан: Помогало, а чего ж нет. Стресс снимало.

Терапевт: А что сейчас мешает так делать?

Степан: Сердце. Нельзя уже. Врач пить запретил. Говорит: сто грамм — не больше. А ста граммами разве снимешь? *(Смеется.)*

Терапевт: Хорошо. Тогда вы, может быть, что-то про свое детство нам расскажете? Картинки, воспоминания...

Степан: Детство? Детство нормальное было. Родился я на берегу Муровца. С такого возраста *(показывает рукой невысоко от пола)* помню, что я все с водой. Сам я Рак, сами понимаете, водоплавающее. Очень воду люблю. Море люблю. Лето люблю. Вообще все времена года, но лето особенно. В каждом времени года есть что-то свое.

Терапевт (обращаясь к аудитории): Степан говорит про мерцательную аритмию. Мы видим, что у него довольно часто дрожат веки, как бы мерцают. Он их так легко открывает-закрывает. У него немного дрожит голос, когда он говорит, чуть-чуть вибрирует. Степан говорит о состоянии, когда он выброшен, как рыба на лед. Когда он открывает-закрывает рот. Такое мерцательное состояние, напряженное движение рта... У нас с ним довольно быстро образуется несловесный контакт. Он очень быстро отзеркаливает мои позы. Когда я закрываюсь, Степан садится в такую же позу, когда я открываюсь, он тоже держится более открыто. Он очень пластичен, и несколько раз невольно это демонстрирует. Склонен образовывать дополнительные напряжения, скажем, напряжение в горле — начинает слегка покашливать, или, кроме этого легкого дрожания век, у него начинают слегка подрагивать губы. В нем с легкостью образуются такие разные очажки, аналоги мерцающего ритма. Дальше, я бы обратил внимание, что он человек довольно лиричный и склонен очень тонко описывать окружающую жизнь. Я бы предположил, что он в каком-то смысле живет прошлым. То есть, когда ситуация закончилась, Степан именно тогда начинает реагировать на происходящее, причем на мелочи происшедшего — как на приятные, так и на неприятные. И они многократно возвращаются, как бы мерцают, пережевываются... Он живет как бы с отставанием на такт, скорее немножко в прошлом, чем в настоящем. И как бы наблюдает со стороны, с того места, где находится его тень, за тем, что с ним сейчас происходит. Я пока не понимаю мотива, связанного с тем, что он выпивает и тем самым снимает напряжения, потому что это, как мне представляется, для него довольно грубый способ защиты. Степан — человек с творческим началом, он наделен способностью воображать... Он мог бы видеть более яркие сны... мог бы что-то записывать, рисовать, творчески преобразовать и преломлять напряжение, которое испытывает. Видимо, то, что он переживает в своей обычной жизни, на работе — слишком большие нагрузки для его тонкой личностной структуры *(Степан: Да)*, и он использует довольно грубые способы их блокировки. Я бы предположил, что алкоголь как способ защиты, как способ снятия стресса находится не в рамках его силовых линий, не в рамках его собственных черт конституции, а просто Степан использует первое попавшееся средство. Дальше, я бы обратил внимание на то, что он сочетает в себе некоторые полярные качества. С одной стороны, он гибок и пластичен, легко двигается, легко

перестраивается к предлагаемым ему вариантам. А с другой стороны, человек упрямый и в чем-то очень настойчивый, которого, если он что-то решил, трудно переубедить. С этим отчасти связано то явление, которое он называет колитом: сжимание такой манжетки, задержание в себе, отсутствие легкого контакта с окружающим. Потому что при его тонкой конституции необходимо, скажем, два часа для того, чтобы переработать свои впечатления и напряжения, чтобы об этом думать, вспоминать, принимать какие-то решения. Если Степан блокирует в себе возможность переработки впечатлений, он не может от них избавиться. Мерцание как гипотеза может восприниматься в качестве попытки протолкнуть через себя пищу, информацию, энергию. Можно даже предположить, что маленькие тревожные неотрагированные чувства, которые бродят у него в сознании после прошедшей ситуации, — это аналог удерживаемых шлаков. Степан говорит, что использовал алкоголь для снятия стресса, а потом легко отказался от него. Можно сделать вывод, что алкоголь сам по себе для него не важен, а выполняет для него некую функцию, которая могла бы замещаться чем-то иным. В некоторых случаях эта функция может замещаться антидепрессантом или транквилизатором, способом переработки своих впечатлений, творческим началом, которое дает возможность найти, подобно Прусту, “утраченное время”. Кто-то может писать стихи и тем самым создавать некий поток движения отдельных мерцающих впечатлений, вспыхивающих и погасающих, и эти мерцающие впечатления ложатся на некий законченный текст, на готовую структуру. И тогда удовлетворение отдельных вспыхивающих, с трудом погасающих импульсов, впечатлений или частичек пищи делает ненужными мерцания на другом уровне, на уровне телесном, на уровне различных маленьких движений тела, на уровне сердечных мерцаний. Иными словами, требуется определенная гармонизация. Далее я бы предположил наличие нескольких состояний у Степана. Во-первых, состояние, которое Степан не любит, — состояние расслабленности и опущенности. Когда он чувствует себя, как сдутый мяч. Когда он вялый, немножко капризный, немножко раздражительный, и все его задевает. Ему кажется, что этого состояния нужно как-то избегать. Хотя оно очень терапевтично для него, и его нужно развивать. Во-вторых, я бы выделил состояние, наступающее в тот момент, когда он входит в рабочий ритм, чувствует себя эдаким прыгающим мячом... Как бы манекеном, знающим, что нужно делать... Ему это все, может быть, и не очень интересно, но он знает, что нужно делать, и легко с этим справляется. Он двигается, легко поворачивается в этой ситуации, ему кажется, что в таком состоянии он находится в хорошем тоне — “при деле”. Дальше, я выделил бы третье состояние, при котором он видит ситуацию со стороны. В этот момент Степан смотрит на других людей, на происходящее как на шахматную доску или на карту, и при этом отстранен; ему кажется, он мало в этот момент чувствует, ему скучно или даже холодно. Может быть, даже неинтересно. Есть еще и другие состояния, но сейчас не будем углубляться в это. Вопрос, который сейчас стоит перед нами: “Как сделать так, чтобы не застывать ни в одном из перечисленных состояний?” Как сделать так, чтобы можно было легко выйти из рабочего ритма, в котором Степан совершает разные повороты и движения, как перейти в другое состояние? Как из состояния вялости и разболтанности перейти к чему-то приятному, но при этом не переутомляться? (*Обращаясь к Степану*) Есть еще какие-нибудь состояния, которые вы сами хотели бы добавить? Ведь все это — мои гипотезы...

Степан: Ну, все примерно так и есть, как вы говорите.

Терапевт: Я полагаю, что эти состояния нужно не снимать, а развивать, модифицировать. Например, возьмем состояние вялости, капризности, разболтанности, спущенного мяча. Я думаю, что это состояние очень важное. Надо научиться принимать себя в таком капризничавшем состоянии. Например, найти особые способы почувствовать себя барином, лежащим в халате на диване, которому все не так. Лежать, переменить позу, как-то иначе развалиться, по-другому сесть (*Степан:* Я уже почувствовал...), ноги вытянуть, почесаться, залезть в теплую ванну, в этой теплой ванной полежать, это тоже дает телу возможность отпустить, распустить здесь такие зажимы (*Терапевт трогает клиента за запястье, локоть и плечо, показывая, где зажимы*), распустить тесемочки, расплыться, позволить себе на время выйти из боевого, бодрого, активного состояния. Накопить в себе состояние вялости, научиться вызывать его сознательно, инструментально, упражнять свою способность быть вялым. И тогда, “раз я могу так разнообразно, используя свой ум, свои чувства, расплыться”, будет легче поверить в то, что “я, когда мне будет нужно, вот так же, шаг за шагом, смогу и собраться”. “Мне не нужно будет резко себя собирать, мне не нужно будет делать из себя куклу, марионетку, робота, чтобы выполнять рабочие обязанности; я не буду бояться того, что если я, не дай Бог, расслаблюсь, то меня поймут и обвинят в том, что я расслабился, что я играю чужую роль, что я на самом деле не такой уж и активный”. Прорабатывание капризного, вялого, несогласованного состояния очень важно. В сказке героя разрубают на части, и он остается в таком состоянии до тех пор, пока его не польют сначала мертвой, а потом живой водой. И в разъединенном состоянии каждая часть делает то, что она хочет. Правая рука чешется, левая нога вытягивается, и чем больше позволишь себе распасться на части, чем меньше требуешь от себя быть цельным, быть единым, жить по какой-то схеме, тем лучше. Это вот и есть тот настоящий отдых. Можно развить в себе поэтическую наблюдательность. Вот идешь себе по улице и смотришь вокруг: то обратишь внимание, как свет струится, а то почувствуешь всей своей кожей (у него ведь очень высокая чувствительность), как похолодало, а потом потеплело; то обратишь внимание на запах; в конце концов, просто вспомнишь какой-то фрагмент из своего

детства — как бежишь по двору и смотришь на небо. Одно воспоминание ведет за собой другое, может быть, захочется написать кому-нибудь открытку, а может быть, захочется написать стихотворение, может быть, просто захочется пожить, поучить себя искусству просто получать удовольствие и жить, дышать всей поверхностью. Мы должны сделать так, чтобы вместо точек повышенных напряжений, несущих чрезмерную собранность и вызывающих мерцания, была создана большая дышащая поверхность. Чтобы рука была расслаблена, чтобы в ней как бы увеличилось количество суставов, и она приобрела дополнительную гибкость. В случае с Степаном, который мы сейчас разбираем, есть необходимость создать среди бела дня лакуны времени, островки, когда можно жить прошлым, когда можно разбираться на части или жить спокойной жизнью — так, чтобы было гораздо больше резонансных точек между ним и окружающим миром.

Косвенная задача, о которой я бы подумал: обратить внимание на поверхность тела, на кожу. Потому что кожа — это дышащая, чувствующая поверхность, она является очень важным органом чувств. Потому что, как только кожа начнет дышать, она на себя отвлечет ту энергетику, которая сосредоточена на губах, в горле, в сердце, в желудке и т.д. У клиента есть много точек напряжения. И до направленной работы по снятию этих точек напряжения, нужно создать некую общую дышащую телесную поверхность. Сейчас мы говорим о том, что мы не только оправдываем, а делаем очень важной, очень функциональной ситуацию вялости, расслабленности. Мы начали с того, что, по-видимому, для клиента подобное состояние является нежелательным, вытесняемым, а между тем, гораздо лучше ходить по улице, получать удовольствие, дышать кожей, писать стихи, чем выпивать бутылку водки и превращаться в лежащий камень, который не шевелится. Поэтому следует найти активные и сознательные способы расслабиться, быть вялым, капризным, отыскать возможность двигаться от собранности к расслаблению, а от нее — постепенно опять к другой степени собранности, а от нее — еще к одной степени расслабленности. Теперь поговорим о состояниях активности и бодрости. Видимо, нам нужно попытаться сделать так, чтобы его ролевое поведение, его манекенное предъявление — маски, которые каждый из нас носит, — были бы более разнообразны. Чтобы он мог незаметно для окружающих менять роли. Чтобы у него был большой диапазон гибкости. Может быть, имеет смысл подробнее обсудить, каковы его отношения с подчиненными. Например, когда ему нужно нахмуриться, показать, что он строг и грозен, хорошо бы, чтобы он мог чувствовать, что на самом деле ему весело и смешно. Иначе говоря, необходимо создать элемент самоиронии, отстранения, использования своей тени, своего расслоения. Степан хочет казаться грозным, сильным, начальственным, а на самом деле он робок, ему хочется спрятаться, он чего-то побаивается, и это нужно во чтобы то ни стало скрыть. Необходимо, чтобы в данной ситуации он мог быть в двух разных ипостасях, чтобы знал, что он действительно сейчас важная, грозная и весьма работоспособная личность, но при этом он как бы играет. Оттенком этого может служить взгляд на ситуацию со стороны, легкая ирония над ситуацией, рисование карикатур и т.д. Существует множество приемов, позволяющих человеку отреагировать избыточное напряжение с помощью символической деятельности. Когда человек сдвигает дистанцию давления на себя, он становится психологически независимым, приобретает психическую гибкость, которая ему требуется. Тем самым, из одного образа, из тягостного чувства однозначности, возникают, как из шапки волшебника, другие представления, другие образы. Возникает расслоение приковывающего к месту чувства. Возможность создать вместо одного зажатого разные чувства, как правило, решает проблему напряжения, страха и чрезмерного самоконтроля. Контроль при этом даже увеличивается, но приобретает другие образные формы. Контроль за ситуацией заключается в том, что “я в этой ситуации не прикован к месту, могу пошутить, могу иронизировать, могу отвлечься, могу расслабиться”. Если в состоянии вялости творчество Степана состоит в том, чтобы расслабиться как можно больше и распасться на части, почесаться, покапризничать, то, пребывая в своем рабочем состоянии, он воображает маленькие деловые решения, делает открытия, как иначе играть другую роль самому и как увидеть того, кто на него давит, или того, кто находится рядом, в других ролях. Он реализует свою способность расщеплять ситуацию, путешествовать во времени. Если мы сейчас опять обратимся к проблемам внутренних органов, проблемам, связанным с продвижением пищи, то отметим: пища также должна лучше расщепляться на части. Ему хорошо было бы избавиться от явлений задержек пищи в кишечнике — начать бегать или просто двигаться, быстро ходить. Иными словами, должен быть некий аналог такой тупой, глупой деятельности вроде выпивания бутылки водки. Каждый день пробегать два километра. Чтобы была обязательно некая физическая активность. Зарядка, бег (мы еще про это не говорили, но существует разница между тем, как он жил в детстве — ближе к природе, ближе к движению — и тем, что сейчас он практически от этого изолирован, заточен в свое социальное пространство, вот в эту городскую, иерархическую структуру). Ему нужно обязательно реализовать состояние активности, бегать, двигаться, муштроваться себя... В частности, нужно придумать специальные упражнения которые он мог бы делать сидя у себя на стуле и обжимая живот — чтобы он мог массировать свой живот. Потому что, впадая в свое тревожное и подавленное состояние, он вообще забывает о своем теле. И тело начинает о себе напоминать такими неприятными явлениями. Сеанс интенсивного дыхания дал бы возможность диафрагме интенсивно двигаться, массировать внутренние органы, и тоже был бы для него

весьма полезен. И, наконец, состояние четвертое — созерцательность, расслабление, обязательные прогулки, когда никого вокруг нет, полная свобода. Когда он находится в ясном сознании и может посвятить время тому, чтобы принять решение. Потому что для него наибольшая эффективность деятельности имеет место, когда у него есть время принять решение, составить некоторый план, а потом этот план реализовать. Это короткий конспект на будущий день и очень короткий дневник событий, происшедших только что. Потому что напряжение возникает в тот момент, когда Степан оказывается заточенным в “здесь-и-сейчас”, при этом он не отреагировал на то, что произошло вчера, хотя в этом есть большая потребность, и не наметил того, что будет завтра. Чтобы чувствовать себя психически защищенным, ему нужно подготовиться к будущей ситуации, немножко ее продумать, мысленно просмотреть, прокрутить фильм о ней; отреагировать, отследить, прожить, ту ситуацию, которая была раньше. Тогда такое расщепление во времени полностью будет реализовано, и он будет чувствовать себя уютно в настоящем, если сам активно сделает шаг в прошлое и шаг в будущее.

Таковы мои гипотезы, касающиеся Степана. Они могут быть отчасти верны, отчасти неверны. Но, как вы знаете, наша работа и заключается в том, чтобы создавать гипотезы, попадать в поток своих ассоциаций, и все это позволяет вам вести диалог с человеком и двигаться дальше. Кроме того, чтобы вызвать доверие человека, часто гораздо полезнее искренне рассказать ему о том, что вы думаете о нем, чем его расспрашивать. Совершенно не нужно расспрашивать человека, чтобы он повторял вам то, что он уже неоднократно говорил. Про “болит здесь” и т.д. Нужно помочь человеку увидеть самого себя лучше, шире, красивее. Разнообразнее. Чтобы у человека была возможность для трансформации, для легкого перехода из одного состояния в другое, третье, четвертое. Для того, чтобы мы могли помочь ему, описать и найти другие возможности, пути реализации для этого состояния. Теперь давайте уточним некоторые моменты. Все-таки, Степан, может быть, вы нам что-нибудь расскажете из своего детства. Какие-то впечатления, картинки, отношения в семье — то, что вам захочется.

Степан: Детство было хорошее, счастливое... Веселое, беззаботное. Одни хорошие воспоминания. Ну, если исключить ребяческие драки — что бывало, конечно, с кем не бывает. Картинки природы запомнились — речка...

Терапевт: Сестра у вас была?

Степан: Два брата. Старший и младший. А я средний. С братьями тоже хорошие отношения. Ну, со старшим, правда, немножко, ну, как и все дети, мы бывало, дрались... Если что-то не поделим... А вообще-то у нас были теплые дружеские отношения. После ссор мы сразу мирились... Обиды друг на друга не держали... Все быстро проходило. Ничего не могу сказать плохого. (*Степан смеется.*)

Терапевт: Зачем плохое, расскажите про хорошее. Какой-нибудь эпизод, который вы помните. Про семью, про то, какие у вас были отношения с отцом, с матерью. Кто еще для вас был важен?

Степан: Отец был очень хорошим. Сейчас, наверное, смешно было бы смотреть, как меня отец вытаскивал из воды. Мне было примерно пять лет. Карапуз я был, упал в речку. Он шел мимо, смотрит — чубчик торчит, и вытащил. Подрос побольше — в футбол постоянно с ним играли около речки, купались, загорали.

Терапевт: Попробуйте расслабиться. Давайте представим себе, что нам становится все уютнее и уютнее... что с каждым днем вы все больше и больше учитесь... чувствовать себя на своем месте... в своей скорлупе... в своих одеждах... И вам будет нравиться... иметь много разных одежд... и каждая одежда сообщает вам только ей присущую атмосферу... состояние... и вы можете сейчас обратить внимание на то, как... найти удобное положение для головы... почувствовать лучше свои суставы... и мы постараемся вместе найти такой способ, чтобы ваши суставы были все более гибкими... чтобы вы могли чувствовать себя подвижным... очень плавным... И не важно, вы... в покое или в движении... ощущение подвижности суставов... того, что вы так легко поворачиваетесь... шевелитесь... как будто акробат, когда хотите... можете перекувырнуться вокруг любой точки своего тела... Это особое ощущение... хорошо разогретого... пластичного тела... можете вспомнить или представить... как в детстве вы... что-нибудь лепите... разогреваете, разминаете... и лепите из пластилина... Особое ощущение в руках... И вы можете легко лепить из этого пластилина разные фигурки... придавать пластилину разные формы... и кажется, что вы так же легко можете принимать разные формы своим телом... и чем гибче вы становитесь... чем легче вы шевелитесь... тем приятнее, спокойнее становится... И кажется, что у вас... появляются особые суставы... в спине... в груди... гибкость... способность дышать разными точками... поворачиваться вокруг... легко и спокойно... вы можете представить себе, что тело хорошо разогревается... чувствует себя мягко и спокойно... И как только где-то в теле образуется... какое-то неудобство... вы шевелитесь... чуть-чуть двигаетесь... и оно растворяется... исчезает... исчезает... и может быть, вам захочется представить... что вы построите себе совершенно новый дом... стоящий реально... и одновременно очень фантастический... и этот дом, который воплотит в себе ваши мысли... ваши желания... ваши чувства... большой-большой дом... в котором будет множество комнат... И будет много разных видов из этого дома... И, выглядывая в одно окно... вы будет смотреть на окружающее... и видеть одни картины... одну природу... одни пейзажи... Всматриваться... И вам очень понравится выходить на балкон... долго-долго вглядываться... и видеть, какое время года, как оно

меняется... наблюдать за привычными глазами деревьями... за той природой, которую вы хорошо знаете... которая служит вам множеством разных оболочек... Так приятно выйти из комнаты на балкон... опереться... почувствовать перила руками... почувствовать запахи вокруг... запахи этого времени дня... этого времени года... приглядеться... увидеть небо... землю... почувствовать себя будто вросшим в эту землю. Почувствовать себя частью этого неба... Услышать звуки вокруг... Все больше и больше... И вернуться обратно... И почувствовать себя защищенным этой комнатой... И может быть, вам будет особенно приятно представить... что в этом вашем новом доме... есть еще много других комнат... В каждой комнате... вы испытываете особое настроение... особое состояние души... из каждой комнаты открываются совершенно другие картинки... и может быть, вы вспомните... что можете войти в другую комнату... подойдя к окну... увидеть цвет деревьев снаружи... может быть, зеленые... может быть, красные листья... может быть, желтые... и оттенки неба... и цвет земли... И может быть, очень приятно... перемещаться из одной комнаты... медленно-медленно... чувствуя каждое движение... в другую комнату... двигаться по ней... и чувствовать запах этой комнаты... прикасаться к стенам... и знать, как крепко сделан пол... И вы можете вообразить, что в одной из комнат находится камин... и особенно приятно исходящее из него тепло... И стоит только к нему приблизиться, ощутить... почувствовать сухой жар... иногда ладонью... иногда запястьем... иногда всей грудью... И этот жар, это тепло... этот огонь может быть вам чем-то приятен... И если вы долго-долго всматриваетесь в этот огонь... может быть, он будет пробуждать у вас какую-то особую активность... а иногда легкую тревогу... а иногда покой... Вы можете вслушаться в потрескивание... и тишину вокруг... И может быть, в этом доме, где так много новых комнат... вам захочется побыть одному... и пойти еще в одну комнату... увидеть, как много там разных... припасов... полезных вещей... посмотреть, пощупать, и опять войти еще в одну комнату...

Колит отражает тенденцию копить. И лучше копить впечатления, связывать их, реализовывать, чем копить болезни... Или копить нечто приятное — припасы, которые можно съесть или которыми можно угостить, или которые можно понюхать. Когда человек пытается копить различные вещи, у него уже есть некоторый выбор. Комната с припасами отражает функцию чулана. Места, в которое можно спрятаться, кладовки для хлама. Не нужно, чтобы все комнаты имели парадный вид. Должна быть возможность разной закрытости...

И может быть, вам захочется выйти на террасу... и почувствовать открытость... окружающего... и этот дом... когда вы хотите, отпускает вас от себя... когда вы хотите, манит обратно... и может быть, в какой-то из комнат... вам захочется лечь... и расслабиться, и вспомнить ощущения хорошо... расслабленного тела... лежащих рук... лежащих ног... дышащего живота... Каждая клеточка... начинает дышать отдельно... Так хочется найти... удобную позу и медленно перемещаться... как будто переходя в новую позу... вы сбрасываете с себя оболочку от старой... что-то от вас отшелушивается... уходит лишнее... переходя еще в одну позу... вы чувствуете себя плавным... спокойным... счастливым... И может быть, иногда хочется свернуться в клубочек, как в детстве... и вы вспоминаете... как по телу может проходить легкая судорога... в момент засыпания... и стоит только хорошо отдохнуть... долго-долго побыть в этой комнате... с закрытыми глазами... как будто вы видите короткие сны... вспоминаете другие комнаты... вид на лес... а может быть, на море... Вид из окна... лес... небо... Вам немножечко жалко... что вы редко вспоминали... все это... Так приятно почувствовать заново запахи... как будто вы начинаете чувствовать их опять так остро... чувствовать запахи... легко и спокойно... и с этими волнами запахов... какие-то важные воспоминания... приходят... И вы чувствуете, что эти воспоминания... эти старые запахи... заставляют вас дышать глубже... и улыбаться навстречу окружающим... и лицо становится открытым... улыбающимся... и вы чувствуете себя... как будто сбрасываете лишний груз... лишний вес... И можете представить себе, что входите в еще одну комнату... и вам хочется размяться... подвигаться... почувствовать тело подвижным... и сделать многое из того... что вы раньше забывали сделать... кувыркаться... подпрыгивать... немножко поупражняться... Все больше и больше вам нравится плавать... Точность движений... Точность движений... Вы можете представить себе... как приятно чувствовать скорость... и подвижность... Легко-легко поворачивать... легко-легко... Кажется, что в душе... откуда-то из глубины... всплывают какие-то давние воспоминания... приятные картины... опять запахи... и пузырьки... в воде... И может быть, вы можете представить... как вы смотрите на... чистую текущую воду... вглядываетесь в нее... и вам нравятся отдельные брызги... отдельные струйки... и кажется, что эта вода что-то очищает... уносит... текущая чистая вода... И иногда становится немножко грустно... и весело... легко и спокойно... Легко и спокойно... И так приятно... засыпать... засыпать... засыпать... опять засыпать... и кажется, что мой голос... откуда-то издалека... струится... И вы представляете себе, что еще в одной комнате есть очень много разных ваших одежд... и каждая из одежд — это особая оболочка... которая вас очень легко отделяет от окружающих... иногда вам хочется быть очень близко к тому, что происходит... а иногда, наоборот, далеко...

Полезно в разных состояниях иметь для себя разные оболочки: разную одежду, разный пейзаж, разные запахи, необходимо создание вариативности, потому что, когда человек отказывается от лишнего, он теряет и необходимое.

И так приятно ощущать на коже... дыхание тепла... а иногда ветра... так легко меняются состояния... когда вы меняете костюм... и халат... или надеваете... свою особенно любимую рубашку... Вам очень приятно, что так много маленьких разных ощущений... к которым вы можете прикоснуться... вспомнить... Вы вспоминаете тепло солнца на коже... температуру воды... вам очень нравится к чему-то прикасаться губами... и вы вспоминаете... и все легче и легче... все лучше и лучше... ощущаете особенное состояние покоя... уверенности в себе... И так легко нащупывать этот покой плавными губами... расслабленными пальцами... нащупывать этот покой равномерным... и спокойным движением суставов... И в этом покое... так хорошо ощущать себя уверенным... Никаких напряжений... Покой... И стоит вам только прикоснуться к большому количеству разных запахов... большому-большому количеству разных картин... разным маленьким движениям... стоит только прикоснуться... ко всему приятному разнообразию вокруг вас... вы ощущаете покой, как будто вы парите... в потоке воздуха... когда вы хотите... вы возвращаетесь в одну из комнат... вашего дома... прикасаетесь... переживаете... смотрите... и вам очень нравится, закрыв глаза... прислушиваться к особым звукам в каждой комнате... и вы чувствуете, как ровно и спокойно... бьется ваше сердце... как ровно и спокойно... вы дышите, и это равномерное биение сердца... разгоняет по всему телу... маленькие золотые точки покоя и тепла... и вам очень нравится ощущать... как хорошо... двигается у вас в животе еда... пища... вам очень нравится равномерное... такое плавное движение всего, что происходит в вашем организме... вы чувствуете себя подтянутым и одновременно расслабленным... когда вы прислушиваетесь к тому, что происходит вокруг... когда бродите по своему дому... вам очень нравится ощущать себя... хозяином всего того, что находится рядом с вами... очень нравится накапливать эти маленькие ощущения... маленькие картины... разные запахи в своем доме... И возвращаться в ваш собственный дом... в своем воображении... и возвращаться в него, пристально всматриваясь... и чувствуя, как много в нем только вам известных возможностей... вам известных пространств... Легко и спокойно... Вам очень нравится ощущать свое сердце ровным... и спокойным... Ощущать свой пульс... который доходит до самых кончиков вашего тела... ощущать пульс кончиков пальцев... и это плавное движение всего тела... плавное движение... ощущение себя опять подростком... мальчиком, которому так легко и приятно кувыряться... так хорошо и приятно вспоминать... что-то планировать... и чувствовать особенное значение той комнаты в вашем доме... где вы можете занять особенно удобное место... и планировать то, что вам еще хочется сделать... легко и свободно... Думать и чувствовать... Вам очень нравится вкусный воздух... разные запахи... очень нравится покой и тепло... То, что можно, перемещаясь из одной комнаты в другую... из одного состояния в другое... из одного переживания к другому... переходя от одного запаха к другому... от одной картинке к другой... чувствовать себя легко и спокойно... И накапливать эти впечатления... накапливать эту энергию... радоваться тому... как ровно и спокойно... бьется сердце... разгоняет по всему телу... энергию и покой... И вы чувствуете, как вокруг всего тела струится воздух... как будто особенная, только вам присущая оболочка... которая вас от всего оберегает... от всего предохраняет... Спокойно и легко... И вы чувствуете, как вы куда-то двигаетесь... даже когда вы находитесь неподвижно на месте... вы чувствуете полный покой... когда вы куда-то двигаетесь... и приятное ощущение... владения собственным телом... тепла от своих рук... тяжести и опущенности в своих плечах... равномерности своего дыхания... Как приятно то приближаться... то отдаляться от окружающих... легко и спокойно... легко и спокойно... Все легче и легче... вы можете заходить в это состояние... покоя и отдыха... и, меняя интенсивность своего дыхания... разгоняя энергию по всему телу... вы так хорошо можете сами влиять на себя... и успокаивать, и вспоминать... и чувствовать... Легко и спокойно... И когда вы хотите... можете выйти из своего дома... и погулять вокруг... и мысленно возвращаться... к этому важному для себя убежищу... своему обжитому пространству... своему естественному обитанию... И отходя от этого дома... и попадая в другую ситуацию... вы можете мысленно возвращаться обратно... и двигаться к нему... И когда вы захотите... очень не спеша... начинаете возвращаться к себе в дом... и с удовольствием находите места, где можно сидеть... лежать... стоять... помня о том, что из разных комнат этого дома... открываются разные виды... и в разных комнатах этого дома... так удобно чувствовать свои разные состояния... что бы вы ни делали... вы чувствуете себя... равномерно и спокойно... спокойно и легко... Вы чувствуете свои руки и ноги... И когда вы захотите... когда вы захотите... вы не спеша откроете глаза... и улыбнетесь.

Вопрос участника семинара: Состояние, которое вы внушали, очень далеко от реальности Степана. Каким образом это может помочь ему?

Терапевт: Состояние, которое мы вызываем, моделирует для человека возможную реальность, и он убеждается в том, что она для него возможна. Это совсем не значит, что он из этой моделируемой реальности никуда не выпадет, но человек обретает некую по мерке сшитую возможность того, что он может там быть, что есть это второе состояние, в котором ему было бы хорошо. И это все равно что указатель на дороге: по этой дороге поедешь, туда попадешь. Это возможность купить билет и попасть в определенное место. Зачастую реальность происшедшего моделирования оказывается более сильной, чем реальность сегодняшнего состояния. И тогда можно говорить о функциях показа, направления

возможностей. Кроме того, человек вышел из однозначности своего пребывания. И это тоже является реальностью. Таким образом, эффект заключается в том, что он может поверить: это возможно, что он вышел из того, на чем был сфокусирован, что он может начать развивать другие аналогичные состояния, подобные тому, которые были даны.

Вопрос участника семинара: Насколько типичен для гипнотерапии произносимый вслух анализ происходящего?

Терапевт: В данном случае большое значение имеет разогрев клиента и всей группы. Комментируя вслух происходящее, я разогреваю группу и показываю некоторый способ терапевтического мышления и работы с клиентом. Я размышляю и создаю вероятностные гипотезы. Для группы это интересно тем, что показывает возможность думать о человеке терапевтически и одновременно говорить с ним по-человечески на простом языке, не употребляя никаких гипотез. Во-вторых, группе демонстрируется, что можно строить предположения, делать ошибки и просто начинать говорить или думать, не имея для этого достаточного материала. В-третьих, здесь имеется попытка воочию показать некие элементы происходящего, которые кажутся связанными как на телесном, так и на психическом уровне. Иными словами, здесь разворачивается анализ таких мотивов, которые могут проследиваться не только в психике, но и в теле.

В то же время я приручаю клиента. Говоря, например, о разных видах мерцательности, я фактически показываю ему, что я на него смотрю, его вижу, заинтересован в нем, я различаю детали, что меня интересуют его тонкие состояния. Помимо прочего, это возможность создания некоего эскиза состояний клиента, воссоздания состояний, о которых он сам ничего не говорил. И тот факт, что клиент говорит: “Да, все подходит и похоже на правду”, кажется интересным для группы тоже. Угадывание идет впереди расспрашивания. Он бывает достаточно косноязычен, рассказывая о себе, поэтому экономится немало времени, если что-то рассказывается за него. После этого клиенту уже легче досказывать самому: он убеждается, что про него достаточно много известно и то, что он скажет, уже не будет отличаться острой новизной.

Вопрос участника семинара: Какие образы транса направлены на снятие симптомов напряжения?

Терапевт: Я предлагаю ему сделать так, чтобы взамен повышенных напряжений и чрезмерной собранности, вызывающих мерцание, была бы создана большая дышащая поверхность — фактически эпиграф к данному случаю. Я даю аналог этому — лакуны времени для себя среди напряженного дня, увеличение количества резонансных точек общения с окружающей средой. Короче говоря, он большими порциями пил водку, слишком большими и заряженными порциями работал, поэтому точно так же у него должны быть островки большего покоя и иной тонкости контакта с окружающим.

Вопрос участника семинара: Как другие гипотезы реализуются в трансе?

Терапевт: Фактически, многие мотивы, которые мы затрагиваем в разговоре, обыгрываются и в трансе. Предлагается многосуставность и излишняя дробность как оппозиция цельному, скованному, напряженному. Суставы — это как бы некие масштабные линзы, то, что меняет возможность движения разных частей руки или ноги. Ощущения пластилина, перетекания в другие состояния, возможность дать себе свободное время и вглядываться в окружающее пространство, беспредметное общение с окружающим, возможность быть разным, не теряя возможности быть собранным. Все это и есть аналог большой дыхательной поверхности. Точность и расслабленность, точность и расслабленность. Переход между внушением разнообразия во внешнем пространстве, внимания к происходящему, и детализация его внимания к своему собственному телу. Причем эта детализация ощущается как возвращение своего тела в целом, а не отдельных его симптомов. В трансе прорабатывается множество мелких ощущений как перебирание хорошо чувствующего себя тела.

Индивидуальная гипнотерапия в группе

Психотерапевтическая работа проходит в группе — в тренинговой группе, которая собралась учиться навыкам гипноза и психотерапии. В начале работы четко проговаривается, что существует три составляющих в процессе обучения психотерапии, а именно: (1) позиция клиента, лично ориентированная работа каждого из нас, которая становится инструментом последующей работы. Я исхожу из того, что в гипнотерапии есть свой путь тренинга терапевта, свой клиентский путь. (2) Позиция супервизора, постоянного наблюдателя за происходящим. Эти две позиции, первая и вторая — крайние позиции, и между ними существуют некие переходы. Человек учится дистанцироваться от проблемы и входить в проблему, очень глубоко переживать ее как свою собственную и выходить в позицию стороннего наблюдателя. (3) Позиция ученика, осваивающего техники, когда то, что происходит, может быть понято и усвоено как техники, как отдельные интервенции. Каждый фрагмент происходящего может разбираться, по нему задаются какие-либо вопросы. Для этого весь процесс работы записывается на видеокамеру. Потом зачастую записанное просматривается, и в момент просмотра человек как бы переживает все происшедшее вторично, он может задать любые вопросы, остановить действие, высказать собственные комментарии, свободные ассоциации. Таким образом, происходящее в тренинговой группе можно описать как сплав личностной работы, лечебного процесса и обучения.

Я думаю, что с каждым из описанных здесь случаев я работал бы наедине, в обычном сеансе психотерапии так же, как и в группе. Но в группе психотерапевтический эффект усиливается, потому что человек знает, что вокруг — люди, но при этом он отвлечен от всего происходящего и сконцентрирован на том, что происходит именно с ним, здесь и сейчас. И эта двойственность, публичность и интимность, друг другу совершенно не противоречат, они усиливают друг друга. Собственно, это и есть транс — одновременное существование, соприсутствие в нескольких состояниях, в находящихся далеко друг от друга реальностях. Смена фиксации на каком-то одном состоянии и возможность одновременного существования внутри каждого состояния, при ясном их разделении. И тогда человек, находясь в группе, ощущает, что он среди людей и одновременно может испытывать состояние глубокого экзистенциального одиночества, противостояния жизни и смерти, и это непротиворечащие друг другу состояния.

То, что происходит с одним человеком, как-то отзывается и в других. Обычно существует высокая вовлеченность людей, участвующих в тренинговой группе, в происходящий терапевтический процесс. В группе иногда смеются, иногда плачут, напряженно вглядываются или засыпают: происходит некая “очистка” каналов реагирования. Человек реагирует более открыто и непосредственно. В единицу времени переживается больше эмоций, чем обычно. Я думаю, что более интенсивному обучению способствует именно то, что люди позволяют себе чувствовать. И тогда это не просто учеба на собственной шкуре, когда ты сам сидишь на этом горячем стуле, но и учеба посредством более высокой степени идентификации с тем, что происходит в другом человеке.