Jeffry K. Zeig

EXPERIENCING ERICKSON

An Introduction to the Man and His Work

Brunner/Mazel, Publishers
New York

Джеффри К. Зейг

ИСПЫТАНИЕ ЭРИКСОНОМ

Личнность мастера и его работа

Перевод с английского В.В. Самойлова
под редакцией М.Р. Гинзбурга

Москва
Независимая фирма "Класс"
1999

УДК 615.8
ББК 53.57
З 72

Зейг Дж. К.

З 72 **Испытание Эриксоном:** Личность мастера и его работа/Пер. с англ. В.В. Самойлова. — М.: Независимая фирма "Класс", 1999. — 192 с. — (Библиотека психологии и психотерапии, вып. 69).

ISBN 5-86375-117-7 (РФ)

Книга о Милтоне Эриксоне, одном из самых выдающихся мастеров гипноза XX века, написана его "первым учеником" и теперь тоже знаменитым гипнотерапевтом. Она окрашена особой интонацией личных впечатлений от общения с мастером, и этот субъективный взгляд поможет лучше понять основные аспекты эриксоновских методов обучения и работы с пациентами. Изобретательность, гибкость, искусность и импровизации, соединившись с неортодоксальным стилем и склонностью к риску, создали уникальную модель эриксоновской психотерапии, которую уже несколько десятилетий изучают и развивают его последователи. Книга состоит из трех эссе и стенограммы диалога с Эриксоном.

Она, несомненно, привлечет профессиональное внимание психологов и психотерапевтов. Но не только: рассказ о человеке, сумевшем превратить свои личные ограничения в неограниченные возможности, способен вселить надежду и уверенность в любого читателя.

Главный редактор и издатель серии *Л.М. Кроль*
Научный консультант серии *Е.Л. Михайлова*

Публикуется на русском языке с разрешения издательства Brunner/Mazel и его представителя Марка Патерсона.

ISBN 0-87630-409-9 (USA)
ISBN 5-86375-117-7 (РФ)

© 1985, Jeffy K. Zeig
© 1985, Brunner/Mazel, Inc.
© 1999, Независимая фирма "Класс", издание, оформление
© 1999, В.В. Самойлов, перевод на русский язык
© 1999, Л.М. Кроль, предисловие
© 1999, В.Э. Королев, обложка

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.

УЧЕНИК ЧАРОДЕЯ В ЗЕРКАЛЕ УЧИТЕЛЯ

Эта книга окрашена интонацией удивления вчерашнего выпускника, который из университетских и академических картин попадает в скромный дом очень старого и больного человека, живущего в американской глубинке. Активный молодой человек, только окончивший формальное образование, ищет, чем ему заняться, как заработать на жизнь и как эту жизнь строить.

Книга начинается описаниями, насыщенными как личностными, так и терапевтическими и техническими деталями; часто они носят почти мифологический характер. Тайное и сокровенное знание, лишенное прикрас статуса, передается от того, кто, казалось бы, знает о профессии больше чем все, к тому, кто пока знает мало и только ищет. Молодой человек, готовый внимать с чистого листа, полный энергии и не обремененный предвзятыми формами, — и старец, главная цель которого — отдавать тем, кто в состоянии принять.

Казалось бы, это удача для обоих, воплощение мечты о кладе знания и мудрости, об избраннике, оказавшемся в нужное время в нужном месте. Остается ждать, как развернется тема испытания героя, передачи знания, силы и власти. Последние, важнейшие слова — заветы, благословения. Ошибки ученика и последние возможности учителя поправить их. И, наконец, прощание и путь юноши, становящегося мужем. Смерть старого короля и восхождение нового, явившегося ниоткуда и доказавшего подвигами право на трон знания.

Эпическая фигура Эриксона поневоле бросает отблеск на робкого и удивленного ученика, обязанного расти уже хотя бы в силу упавших в правильном ракурсе отблесков света учителя.

Передача наследства, возможно, займет еще немало лет, но здесь, в первичной сцене, очарование, соблазнение, присяга, жажда могущества разворачиваются как связный эпиграф ко всему последующему. “Ученик чародея” — Джеффри Зейг — сегодня вряд ли нуждается в подробном представлении.

Бросим взгляд на Милтона Эриксона. Вряд ли в этом предисловии нужны подробности его биографии. “Деревенщина”, инвалид с молодости, бедный бескарьерный доктор, главный врач маленькой “психушки” — сельской районной больнички в богом забытых местах, частнопрактикующий специалист из глубокой провинции. В параллельной жизни — отец восьмерых детей, неунывающий создатель самобытного метода, активный лектор и путешественник, автор сотен страниц книг, статей, научных писем, известный частнопрактикующий терапевт и консультант.

Но есть и третий пласт его жизни — миф, созданный на глазах современников, десятков учеников и сотен последователей, множество текстов в соавторстве, по записям и стенограммам, по архивам и воспоминаниям. И этот пласт мифологического вторгается в простые с виду описания. Контраст между неподвижным, парализованным телом — и ловким жонглированием смыслами, виртуозным мастерством одним движением брови менять восприятие и состояние присутствующих. Лаконичными средствами проводимый практический оптимизм жизни: “многое возможно” — вместо “все или ничего”. Филигранные узоры техник, расшифровываемых последователями. И в конце жизни переживание счастья от простых действий — выговорить фразу, побриться с удовольствием. Всю жизнь, как вспоминают очевидцы, Эриксон читал словари, и часто очень сложные, но говорил всегда очень просто. Запас прочности его техник и приемов — при их немыслимой простоте — также был поразительным.

И вот перед нами одна из первых книг об Эриксоне, написанная Джеффри Зейгом. Книга их соавторства. Ее стоит читать внимательно. И может быть, Вы почувствуете почву под ногами очень старого и очень молодого человека. И свежесть многих страниц этой книги, ее отчетливая неакадемичность и самобытность захватит Вас и, как хороший транс, неожиданно перенесет в новое состояние. Длинный путь Милтона Эриксона и успешная дорога “ученика чародея” Джеффри Зейга открываются перед нами.

Леонид Кроль

ПРЕДИСЛОВИЕ

"Эриксоновская психотерапия" — такое название получила совокупность техник, большинство из которых были заимствованы из лекций, семинаров и трудов Милтона Г. Эриксона, доктора медицины, одного из самых выдающихся практиков гипноза в Соединенных Штатах. Более важной, нежели реальные техники, представляется философия, стоящая за этими методами. Кроме того, важны тактические межличностные подходы к пациенту, призванные высвободить потенциалы для самопомощи как в гипнотическом, так и бодрствующем состоянии (Erickson & Rossi, 1980; Haley, 1973). Отметая мифы и анекдоты об Эриксоне, неизменно исходящие от поклонников и завистников любой харизматической фигуры, можно сказать, что "эриксоновская психотерапия" оказала значительное влияние на тысячи профессионалов. Она наложила отпечаток на саму американскую психотерапию. Свидетельство тому — многочисленные статьи и труды об Эриксоне, которые были опубликованы и продолжают публиковаться (Hammond, 1984; Rossi & Ryan, 1985; Rossi и др., 1983; Zeig, 1980, 1982, 1985a, 1985b).

Настоящая книга, представляющая по большей части личные впечатления автора от общения с Эриксоном, поможет лучше понять установки и методы, используемые Эриксоном в работе с пациентами. Некоторые из его воздействий явились результатом тех вспомогательных техник, которые он применял для облегчения боли и физических затруднений, возникших в результате перенесенного в детстве полиомиелита. Борьба с собственными изъянами привела к формированию уникальной комбинации изобретательности, гибкости, искусности и импровизации. Эти качества, соединившись с неортодоксальным стилем и склонностью к риску, создали модель психотерапии, описание которой волнует, но ее воплощение представляет трудности для среднего терапевта, воспитанного на традиционных приемах лечения. Есть, тем не менее, уроки, которые стоит извлечь не только из тех остроумных методов, которые Эриксон применял к себе и своим пациентам, но также из эффективных драматических аспектов терапии, разработанных этим талантливым инноватором.

Варьируя собственный подход к каждому пациенту, принимая на себя роль консультанта, аналитика, арбитра, адвоката, подсказчика, наставника, благосклонного авторитета или строгого родителя, Эриксон подчеркивал уникальность каждого индивида. Такому индивиду, мотивируемому своеобразными потребностями и особыми видами защиты, требовался оригинальный подход, но отнюдь не ортодоксальный, лишенный воображения, догматический стиль. Эриксон рассматривал себя, свои слова, интонации, манеру говорить и телесные движения как средства передачи влияния, способствующего изменению. Более заинтересованный в действии, нежели в теории, он считал традиционную теорию помехой, заставляющей терапевтов прибегать к безнадежным домыслам. Стремясь преодолеть это, он внушал, льстил и маневрировал, используя множество индивидуальных многоуровневых коммуникативных выпадов, вербальных и невербальных, — с тем, чтобы повлиять на пациента. Причем последний не должен был полностью осознавать, что им манипулируют. Иногда Эриксон терпел неудачи, но это лишь побуждало его преодолевать сопротивление пациента, использовать его скрытые ресурсы и потенциалы для изменения.

Нередко Эриксон поддерживал явное сопротивление и, казалось бы, вставал на сторону болезни и защиты пациента или предписывал ему эксцентричные, неуместные задания. Он часто предлагал “сермяжные” советы и здравые средства, которые использовали очевидное. И наоборот, прибегал к метафорам и приглушал те соображения, которые не были уместны наверняка. Он обычно создавал ситуации, “в которых люди могли спонтанно понять ранее неосознанные способности к изменению” (Zeig, 1985b). Однако замысел этих затей заключался лишь в том (и не более), чтобы ввести пациентов в замешательство, заставить их открыть свой разум для другого взгляда на вещи. Техники заранее не отбирались, но приспосабливались к непосредственной ситуации. Хотя Эриксон отказывался причислять себя к какой-либо из известных школ психотерапии, он часто использовал поведенческие, когнитивные, аналитические и другие методологии в рамках своих уникальных режимов работы. Гипноз использовался им в тех случаях, когда он считал, что это может облегчить терапию. Его непосредственной задачей становилось облегчение симптома и решение проблемы, хотя изменение личности и системы ценностей рассматривалось как идеальные и вполне достижимые цели.

Среди психотерапевтов находятся те, кто поклоняется Эриксону с почтением, граничащим с идолопоклонством. Считается, что

каждое его слово, настроение, мнение или действие имеет скрытый смысл. Подобное обожествление, коренящееся в ожидании бесконечной силы и всемогущества, может в конечном счете привести к разочарованию. В равной степени подвержены предубеждениям и те, кто считают Эриксона сектантом, а его возмутительные методы — всего лишь преходящей забавой, которая, в конце концов, окажется в мусорной корзине устаревших схем. На самом деле это несправедливо по отношению к в высшей степени творческому, одаренному богатым воображением и оригинальному уму, развившему новаторские подходы к некоторым из наиболее затруднительных проблем в психотерапии. Эриксон создал великолепную машину влияния, усовершенствованную годами борьбы со своим физическим несовершенством. Его мужество, чувствительность, восприимчивость и уникальные методы преодоления проблем сделали его, по словам Хейли (1973), "необычным терапевтом". Однако подходы, используемые столь "необычайной" личностью, его удивительные стили работы, не могут быть легко модифицированы, усвоены и применены другими.

Острая критика стратегической терапии Эриксона вызвана тем, что его переоценивают те, кто полагает, что умная тактика может заменить дисциплинированное обучение. Технические режимы — лишь фрагмент гештальт-терапевтической программы. Как бы то ни было, нам следует знать, как обращаться с множеством параметров, связанных с системами защиты пациентов, их системами ценностей и характерологическими особенностями, которые могут отвергнуть или свести на нет эффект всех наших стратегических воздействий.

Отточив свой ум на преодолении жестких, фактически невозможных физических препятствий, Эриксон стал экспертом по использованию различных ухищрений, позволяющих преодолеть сопротивление. Я вспоминаю случай, когда, проездом в Нью-Йорк, Эриксон навестил меня как раз в тот момент, когда ко мне на сеанс пришел пациент. Это был молодой человек, страдающий неврозом навязчивых состояний. Его вызывающее поведение и навязчивые мысли о болезни, смерти и разрушении делали невыносимыми и его собственную жизнь, и существование окружающих. С раннего детства он находился под опекой впечатляющей шеренги психоаналитиков, бихевиористов и гипнотизеров, которых постепенно изматывал до предела, постоянно жалуясь на то, что их усилия скорее причиняют ему вред, чем приносят помощь. Наконец

его отправили ко мне для гипнотического лечения, поскольку никто из других профессионалов, применяющих гипноз, не смог ввести его в транс. Я тоже испытал полный провал и после нескольких месяцев бесплодных сеансов уже предвкушал тот день, когда смогу передать его кому-нибудь другому и безропотно пополнить длинную шеренгу фрустрированных профессионалов, отказавшихся от попыток помочь пациенту.

Это был некий знак Провидения, когда Эриксон вошел ко мне как раз в начале очередного бесполезного сеанса. "Милтон, — спросил я его в шутку, — как ты полагаешь, смог бы ты загипнотизировать этого молодого человека?" Эриксон, любивший, когда ему бросали вызов, не мог упустить такой случай. Кроме того, пациент проявлял негативное отношение к дальнейшим попыткам ввести его в транс. Эриксон очень быстро убедил пациента пройти с ним в соседнюю комнату, где продержал его почти три часа. Я периодически заглядывал в комнату, чтобы увидеть то, что и ожидал, а именно: пациент был мощным противником, он находился в бодрствующем состоянии и ухмылялся бесплодным попыткам Эриксона. Однако Эриксон никогда не сдавался. Спустя два часа, к моему изумлению и (я уверен в этом) к изумлению пациента, Эриксону удалось ввести его в сомнамбулический транс, в течение которого пациент, под воздействием внушения, галлюцинировал предметы и животных. Я был поражен настойчивостью Эриксона перед лицом провала не менее, чем его мастерством наведения транса.

Вслед за этой демонстрацией у меня на руках оказался могучий больной парень, который, возможно, впервые уступив контроль над собой другому, впал в состояние повышенной тревожности. Это обеспокоило его родителей. Однако пример Эриксона дал мне возможность установить значимый контакт и проработать аспекты страха смерти пациента, позволяя ему достичь значительного облегчения симптомов. Я привожу этот случай как пример замечательной способности Эриксона настраиваться на сопротивление его целительному воздействию и преодолевать его.

Другие параметры относятся к особым талантам пациента или его неспособности использовать предписанные техники. Здесь Эриксон проявлял сверхъестественную способность ускорять обучение пациента. Многие терапевты не могут понять, что многие пациенты весьма специфически реагируют на некоторые воздействия, которые (даже если они и осуществлены с осторожностью) могут

вызвать парадоксальные эффекты. Работа с этим измерением составляет важнейшую терапевтическую задачу, требующую значительного времени. Уникальный гений Эриксона покоился на его способности с необычайной легкостью различать не только области расстройств, требующих коррекции, но и те блоки, находящиеся внутри пациента, которые препятствуют его выздоровлению. Потом он с поразительной быстротой приспосабливал свои воздействия для устранения данных препятствий. Джеффри Зейг приводит множество иллюстраций того, как Эриксон осуществлял это. Таким образом, настоящая книга представляет собой ценное дополнение к растущему списку литературы об одной из самых интересных личностей в области психотерапии.

Льюис Р. Волберг,
доктор медицины,
основатель и почетный декан
Аспирантского центра душевного здоровья
Нью-Йорк-Сити

Справочная литература

Erickson, M.H., & Rossi, (Ed.). *Innovative Hypnotherapy. Collected Papers of Milton H. Erickson on Hypnosis.* New York: Irvington.

Haley, J. (1973). *Uncommon Therapy: The Psychiatric Techniques of Milton H. Erickson, M.D.* New York: W.W. Norton.

Hammond, D.C. (1984). Myths about Erickson and Ericksonian hypnosis. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 26, 236—245.

Rossi, E., & Ryan, M. (Ed.). (1985). *Life Reframing in Hypnosis: The Seminars, Workshops and Lectures of Milton H. Erickson, Vol. II.* New York: Irvington.

Rossi, E., & Ryan, M. (Ed.). (1983). *Healing in Hypnosis: The Seminars, Workshops and Lectures of Milton H. Erickson, Vol. I.* New York: Irvington.

Zeig, J.K. (Ed.). (1980). *A Teaching Seminar With Milton H. Erickson.* New York: Brunner/Mazel.

Zeig, J.K. (Ed.). (1982). *Ericksonian Approaches to Hypnosis and Psychotherapy.* New York: Brunner/Mazel.

Zeig, J.K. (Ed.). (1985a). *Ericksonian Psychotherapy, Vol. I.* New York: Brunner/Mazel.

Zeig, J.K. (Ed.). (1985b). *Experiencing Erickson.* New York: Brunner/Mazel.

ВВЕДЕНИЕ

Эта книга поможет лучше сориентироваться в гипнотической психотерапии Милтона Г. Эриксона. Она состоит из трех эссе и стенограммы диалога с Эриксоном в 1973 году. Этот труд — субъективный взгляд и личный отчет, он не претендует на объективный или критический анализ. Я не беру на себя смелость критиковать Эриксона. По отношению к нему вообще трудно быть объективным: он был человеком, пробуждавшим мощные реакции. Прежде чем пытаться глубоко вникнуть в стиль Эриксона, я полагаю, было бы полезно понять некоторые основные аспекты эриксоновских методов.

Эриксоновская терапия — прагматический, структурный подход, основанный на выявлении и модификации дезадаптивных паттернов. Побуждение к изменению играет более важную роль, чем прояснение прошлого или проникновение в смысл или функции симптомов. Чтобы способствовать изменению, ориентированному на пациента, терапевт встречается с пациентом в его системе измерений. Многоуровневая терапевтическая коммуникация индивидуализирована с тем, чтобы определить, извлечь, развить, перестроить и использовать ресурсы пациента. Хотя терапевтические техники основаны на мощных гипнотических методах, формальный гипноз используется не всегда. Применяются натуралистические техники (гипнотерапия без формальной процедуры наведения транса), так как в целом они более эффективны.

Подход должен быть гибким. Не существует установки на определенное количество требуемых сеансов. Тем не менее, лечение, как правило, краткосрочно и ориентировано на проблему. Если это возможно, то даже продолжительность сеанса обусловлена сроком выполнения задачи, а не положением часовой стрелки на циферблате.

Обычно цели определяются терапевтом, который часто представляет здравые понятия и совет таким образом, чтобы пациенты могли реагировать терапевтически. Как правило, для этого требуется использование косвенных техник.

Как вы сможете убедиться, косвенные техники заключаются в коммуникации элиминированием шага. Нередко это влечет за со-

бой “параллельную коммуникацию”. Вместо того, чтобы напрямую обращаться к проблемам и их разрешению, терапевт выстраивает параллель через применение таких техник, как драматические истории и аналогии. Кроме того, терапевт может сформулировать совет и представить его в виде элиминированного шага через использование связок и терапевтическую импликацию. При использовании косвенного подхода возникает меньшее сопротивление, и пациент привносит в терапию свою энергию, реагируя как осознанно, так и бессознательно.

Не разъясняя подробно технические аспекты методов Эриксона, настоящее издание представляет стиль Эриксона и его ориентацию в психотерапии. Это вполне соответствует собственной философии Эриксона: обучая, он принижал роль техники и теории, считая их ограничивающими. Психотерапевты, пытающиеся придать законную силу конкретной теории, или те, кто стремится использовать лишь конкретную технику, смогут достигнуть своей цели, даже если для этого им придется “приспособить” души пациента к предвзятой теории или методу. Если не ошибаюсь, Марк Твен отмечал, что если вы задумали применить молоток, то куча вещей будет выглядеть как гвозди.

Как будет видно далее, Эриксон учил ориентации. Джей Хейли (1982), один из главных сторонников Эриксона, отмечал: если бы он действительно смог понять ориентацию Эриксона, для него открылись бы новые терапевтические перспективы. Эта книга открывает новые перспективы понимания того, как терапевт может помочь пациенту жить более эффективно.

Я писал ее, имея в виду начинающих терапевтов. Значительная часть моего общения с Эриксоном происходила в те времена, когда я сам был начинающим терапевтом, и можно заметить, как Эриксон подходил к задаче обучения начинающего практика. Тем не менее, обманчивая легкость Эриксона заинтригует даже очень опытного практика.

Когда новичок или опытный терапевт впервые встречается с Эриксоном, нередко возникает следующее: 1) идея манипуляции; 2) трудность применения метода в собственной терапевтической работе; 3) Эриксон как культовая фигура. Каждый из этих вопросов будет обсужден отдельно.

“Манипуляция” имеет негативное значение. Тем не менее, такой специалист по коммуникации, как Вацлавик, утверждает: невозможно не манипулировать. Межличностный обмен основан на

манипуляции. Манипуляция неизбежна; вопрос состоит в том, как манипулировать конструктивно и терапевтично.

Одна из сложностей использования эриксоновского подхода в своей индивидуальной работе состоит в том, что это требует значительных усилий. Эриксон был вполне дисциплинирован в своих методах и работал над тем, чтобы развивать себя как эффективного коммуникатора. Его методы терапии можно проанализировать гораздо более тщательно, чем какие-либо другие практики. Вербальные и невербальные маневры тщательно подготавливались с тем, чтобы выявить максимум терапевтических реакций. Его эффективность основывалась на его развитой восприимчивости к нюансам. Эриксон совершенствовал себя в выявлении минимальных сигналов, которые отображают силы пациента — силы, способствующие разрешению проблем. В некотором смысле, он подходил к своим случаям как великий детектив. Когда преподносится решение Эриксона, становится ясно, что важные сигналы всегда были очевидны для того, кто к ним прислушивался и использовал здравый смысл.

Что касается культов, то изучающие психотерапию всегда искали истинного "отца-кудесника", воплощающего в себе лучшие человеческие ценности, к которым стремится психотерапия. Милтон Эриксон во многом соответствует такой фигуре: он последовательно боролся за то, чтобы выявить все лучшее и в себе, и в окружающих. В отношении сильных личностей проявляется как притяжение, так и отталкивание. Часто психотерапевтические движения концентрируются вокруг энергичной личности. Иногда завистники наклеивают на такие движения уничижительный ярлык "культ".

Подобный ярлык может служить удобным поводом для сведения на нет важной работы, при этом продуманная оценка будет отсутствовать. "Культы" заведомо считаются бессмысленными и близорукими, поэтому их надлежит избегать любой ценой.

Психотерапия традиционно служила питательной средой для сектантских движений. Начиная с Фрейда, легенды психотерапии обожествлялись. Вокруг их личности и теории формировались различные движения.

Эриксон не представлял себя лидером культа или движения. Он являлся в высшей степени уникальной личностью и способствовал развитию индивидуальности и в себе, и других. У него даже не было желания основать школу психотерапии.

Вам станет очевидно, насколько я уважал Эриксона. Он был впечатляющим инноватором, осторожно отошедшим от традиции.

Он мог сказать новое слово в психотерапии. Многие выдающиеся профессионалы находились под впечатлением Эриксона и искали путей сотрудничества с ним как в личной, так и в профессиональной областях. Здесь можно назвать имена Маргарет Мид, Грегори Бейтсона, Джея Хейли, Джона Уикленда, Эрнеста Росси, Стивена Лэнктона и Джозефа Барбера.

В отличие от "Семинара с Милтоном Г. Эриксоном" (1980), где я описывал, как Эриксон обучает группу студентов, эта книга показывает, как Эриксон работал со мной как с индивидом. Я описываю свои личные реакции. Это взгляд на Милтона Эриксона, исходящий из круга его сподвижников. Многие пытались представить Эриксона в объективном свете. Большинство пытается вынести личность автора за пределы своих работ. Не в этом состоит моя цель.

Бóльшая часть книги посвящена живому, конфиденциальному общению Эриксона со мной. Поэтому она глубоко лична и предоставляет терапевтам шанс лично определиться и профессионально обучиться.

Мне хотелось бы выразить свою благодарность некоторым людям. Мой редактор, Дебора Лааке, и мой административный помощник, Барбара Беллами, в высшей степени способствовали написанию этой книги. Я также благодарен миссис Элизабет Эриксон, Шеррон С. Питерс, Кристине К. Эриксон, Стивену Лэнктону, Джону Морану, Лэрри Джиндхарту и Майклу Япко. Они прочитали отдельные разделы книги. Благодаря им была обеспечена та необходимая обратная связь, результат которой был использован в рукописи.

Джеффри К. Зейг
Феникс, Аризона
Август 1985

1. ТВОРЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ ЭРИКСОНА

Понятие “гений” относят к некоему духу, присущему человеку. Помимо этого, гением принято называть личность, наделенную трансцендентными психическими способностями и изобретательностью. Гений Эриксона возник на перекрестке его интеллекта, человечности, любознательности и восприимчивости. Этот человек неустанно развивал и оттачивал свои способности.

Гениальность Эриксона проявилась в четырех областях: гипнотизера, психотерапевта, учителя и, наконец, индивида, превратившего физический изъян в преимущество. Взятые в совокупности, его достижения в этих четырех областях позволяют рассматривать его как незаурядную личность.

Гипнотизер

Приступая к изучению истории гипноза, вы, вероятно, начнете с практика XVIII века Месмера. А затем прочитаете о Шарко, Брэйде, Льебо и Бернгейме — все они работали с гипнозом в XIX веке.

Далее, переходя к XX веку, вы прочитаете об Эриксоне. Он стал отцом современного медицинского гипноза. Его созидательность в разработке новых методов наведения транса и утилизации была просто необычайной. Он был соавтором пяти книг по этому предмету и опубликовал более 130 профессиональных статей, в основном по гипнотерапии. Он был основателем и первым президентом Американского общества клинического гипноза, способствовал изданию официального органа этого общества, “Американского журнала клинического гипноза”, и в течение десяти лет являлся его главным редактором. Эриксон много путешествовал, особенно по Соединенным Штатам, обучая гипнозу профессионалов. Его обычно называли “Мистер Гипноз” (Secter, 1982). Благодаря усилиям

Эриксона гипноз перестал играть роль "придворного шута в мрачных залах ортодоксии" (Watzlawick, 1982).

До Эриксона гипнотерапия не являлась отдельной дисциплиной и не служила первичным терапевтическим инструментом. Тем не менее, гипноз сыграл значительную роль в развитии нетрадиционных дисциплин психотерапии. Психоаналитик Зигмунд Фрейд, гештальт-терапевт Фриц Перлз, бихевиорист Джозеф Уолп и трансактный аналитик Эрик Берн — все были знакомы с гипнозом, но отвергали его в пользу развития своих особых подходов к терапии и совершенствования собственных теорий личности и изменения. Эриксон остался верен гипнозу, поскольку был прагматиком и понимал: гипноз может повлиять на пациента при осуществлении изменений. Он не развивал специальную теорию гипноза, но решительно отвергал его традиционное применение, при котором оператор насильственно навязывает внушения пассивному объекту. В отличие от такого подхода, метод Эриксона заключался в том, чтобы обнаружить и использовать внутренние ресурсы (ср. Hammond, 1984).

Эриксоновский гипноз используется для того, чтобы вызвать терапевтические *реакции*, суть которых состоит в том, чтобы побудить пациента к *сотрудничеству*. Пациенты прибегают к психотерапии, потому что испытывают затруднения в выполнении тех задач, которые они перед собой ставят. Задача психотерапевта состоит в том, чтобы (в доступной степени) побудить пациента следовать своим желаниям, и гипноз может оказаться весьма эффективным в преодолении тупиков. Он делает потенциал и ресурсы пациента более доступными для оказания самопомощи.

Хотя формальный гипноз служит, главным образом, моделью коммуникации посредством влияния, Эриксон никогда не использовал его в чистом виде. Он первым ввел натуралистические методы. Другими словами, Эриксон взял техники из гипноза и эффективно применял их в психотерапии, исключив необходимость ритуалов введения в транс. На самом деле он использовал формальный гипноз лишь в пятой части своих практических случаев (Beahrs, 1971), но последовательно применял гипнотическую технику, даже когда не "занимался гипнозом". (Случаи Джона, Джо и Барби были именно такими примерами. Они будут обсуждены позже.) Натуралистический подход составлял суть стратегического подхода Эриксона к краткосрочной терапии, второй области проявления гениальности Эриксона.

Психотерапевт

Публикация Джеем Хейли "Необычайной психотерапии" (1973) принесла широкую известность Эриксону как основателю краткосрочных стратегических подходов в психотерапии. Чрезвычайно успешно практикуя эти подходы, он внес огромный вклад в литературу по этой теме в виде новых случаев и методов. До сих пор новые случаи обнаруживаются на магнитофонных записях его старых лекций (напр., Rossi, Ryan, & Sharp, 1983; Rossi & Ryan, 1985).

Хейли (1980) писал, что терапия — это проблема, а не решение. Проблема заключается в том, что пациенты находятся в терапии. Решение состоит в том, чтобы вытащить их из нее и как можно быстрее побудить к собственной независимой жизни. Эриксон согласился бы с этим мнением. Его стратегическая терапия представляла собой здравомыслящий подход, обычно направленный на представление проблемы. Хотя на поверхности его стратегические техники представлялись необычными, на самом деле он просто обладал необычайным здравым смыслом.

Есть некоторая экзотика в том, чтобы укладывать фобическую личность на кушетку и просить его (или ее) предаваться свободному ассоциированию ровно в течение 50 минут. Есть здравый смысл в том, чтобы побуждать фобических людей преодолевать фобии, помещая их в устрашающую ситуацию таким образом, что они могут надеяться овладевать ею. В этом смысле (и в некоторых других) Эриксон был одним из первых современных практиков, кто вывел терапию из царства психики пациентов (и из кабинета психотерапевта) и сделал ее частью их реальной жизни. Это стало аспектом его огромной изобретательности и творческой силы.

Учитель

Еще одним отклонением от традиции стал эриксоновский метод обучения. В 1980 г. я опубликовал "Семинар с Милтоном Г. Эриксоном" (1980a), стенографическую запись недельного семинара для профессионалов, которая продемонстрировала его необычные методы обучения. Он рассказывал интересные истории, главным образом об удачной психотерапии, но также и о своей семье. Кроме того, Эриксон устраивал демонстрационные сеансы гипнотерапии. Он не был супервизором студентов, не прослушивал записи их

сеансов и не наблюдал или направлял терапию, которую те проводили. (Я был учеником Эриксона в течение шести лет, и он передавал мне многих пациентов. Однако он никогда не видел и не слышал, как я навожу транс или провожу сеанс терапии.) Вместо этого Эриксон обучал через многоуровневую коммуникацию, посредством влияния, раскрывая ресурсы. Точно так же он проводил психотерапию и осуществлял гипноз. Эриксон размыл границы между "гипнозом", "обучением" и "психотерапией". Обучая, он проводил гипноз; проводя гипноз, он осуществлял психотерапию.

Эриксон был последовательным человеком. Его цель состояла в том, чтобы большую часть времени осуществлять коммуникацию как можно более адекватно. При этом он стремился к максимальному конкретному эффекту. И всегда имел в виду определенную цель. Приведу один случай, бросающий свет на его технологию обучения. В ответ на мой комментарий по поводу того, что магнитофонная запись одной из его старых лекций 50-х годов представляется мне одним долгим наведением транса, Эриксон ответил, что никогда не слушает своих записей: "Я обычно не обучал содержанию; я обучал побуждению".

По представлению Эриксона, не должно быть значительного различия между гипнозом, обучением и психотерапией, поскольку во всех этих областях человек рассчитывает на бессознательное обучение. Лежащая в основе этого философия состоит в том, что люди уже обладают теми ресурсами, которые им требуются для осуществления изменения. Таким образом, психотерапия и гипноз — и, по большей части, даже обучение — это процессы обнаружения и развития ресурсов и помощи человеку в объединении ресурсов новым, более эффективным способом.

Индивид

Как бы ни был оригинален Эриксон как гипнотизер, психотерапевт и учитель, еще бóльшую оригинальность он проявлял в образе своей жизни. Подтверждения этому наблюдались ежечасно, однако его индивидуальность с еще большей силой выражалась в том, как он преодолевал ошеломляющие физические затруднения, преследовавшие его всю жизнь.

О многочисленных физических проблемах рассказывается ниже, в письме его жены, Элизабет Эриксон, датированном 10 декабря

1984 г. и адресованном его ученику, который сам пережил приступ полиомиелита и хотел знать, как Эриксон боролся со своим недугом. Хотя ее описание не ставило перед собой подобную цель, воспоминания миссис Эриксон являются ярким свидетельством этого четвертого аспекта гениальности Эриксона, затмевающего три предыдущие.

Об Эриксоне: борьба с физическими недугами

"Мой покойный муж, Милтон Г. Эриксон, пережил свой первый приступ полиомиелита в 17-летнем возрасте (в 1919 г.). Это была весьма тяжелая инфекция. Он был полностью парализован, не мог ничего делать, лишь говорил и двигал глазами. Он был уверен, что едва ли ему удастся выжить. В сельском доме за ним ухаживали его мама и постоянная сиделка. Когда паралич стал немного отступать, сиделка по собственной инициативе применила тип терапии, который позже был популяризирован (несмотря на многочисленную оппозицию в медицинской среде) австралийской сиделкой, сестрой Кенни. Другими словами, она разработала систему горячих тампонов, массажа, двигательную систему для парализованных конечностей и поощряла участие пациента в этих процедурах.

Сам Милтон разработал систему психической концентрации на минимальном движении, мысленно переживая это движение снова и снова. По мере восстановления сил он использовал каждую возможность тренировать все бóльшую группу мышц для их укрепления. Он учился ходить на костылях, удерживать равновесие и кататься на велосипеде. В конце концов, приобретя каноэ, некоторые приспособления для обустройства лагеря и обзаведясь несколькими долларами, он запланировал летнее путешествие на каноэ. Оно должно было начаться у озера рядом с кампусом Висконсинского университета, далее маршрут пролегал по Миссисипи и на юг, выше Сент-Луиса. Возвращение должно было состояться против течения тем же маршрутом.

Друг Эриксона, собиравшийся сопровождать его в пути, в последний момент отказался. Милтон продолжал приготовления в одиночку, несмотря на свои физические недостатки. Он не говорил родителям, что будет путешествовать в одиночку. После многочисленных приключений, проблем, приобретя опыт преодоления трудностей и познакомившись со многими полезными людьми, он завершил свое путешествие в гораздо лучшем физическом состоянии, с мощно развитыми плечевыми мускулами. Теперь Эриксон был готов взяться за обучение в колледже и медицинской школе.

Позже он рассказывал мне, что ослабление мускулов, в особенности с правой стороны, привело к тому, что обычно он держал левое плечо выше правого. Туловище было как бы перекошенным на один бок. При помощи лишь одного физического упражнения, практикуемого перед зеркалом, ему удалось выровнять плечи, но это усугубило искривление спины, вызванное полиомиелитом и усиленное упражнениями. Он чувствовал, что более или менее нормальная внешность стоила огромных усилий. Во время Второй мировой войны Эриксон прошел всестороннее обследование на предмет призыва на нестроевую службу в качестве медицинского офицера. Результаты рентгеновского обследования были встречены с удивлением и недоверием со стороны обследовавших его специалистов.

Эриксон с полным основанием гордился своими выпрямленными плечами, но в дальнейшем это имело долговременные вредные последствия. Когда Эриксон был уже немолод, один из самых опытных врачей как-то сказал мне, что некоторые из повторяющихся периодов его полного бессилия, прогрессирующего ослабления мускулов и сильные боли могли происходить в результате регулирования костей искривленного позвоночника, усугубленного артритными изменениями, приводящими к искривлению и дальнейшей дегенерации уцелевших частей спинных нервов.

Впервые я встретила Милтона в 1935-м, а в 1936-м мы поженились. Тогда он был энергичным, активным мужчиной, заметно прихрамывающим на правую ногу. Он ходил с тростью, но мог покрывать огромные расстояния. У него были широкие, мощные плечи.

У него случались краткие приступы боли в мускулах и суставах, но ничего серьезного я припомнить не могу вплоть до конца 40-х годов. Во время войны обязанности штатных сотрудников в больнице Элоиз (позже известной как Главная больница и лазарет округа Уэйн в Элоиз) неимоверно возросли. Это было вызвано недостатком персонала. Он также обучал штатных врачей в Элоиз и занимался со студентами по ускоренной программе медицинской школы в медицинском колледже уэйнского университета в центре Детройта. Кроме того, Эриксон тратил немало времени (до или после полного рабочего дня в Элоиз), проводя психиатрические обследования новобранцев на призывном пункте в Детройте, разъезжая туда и сюда на автобусе, так как у нас не было бензина. Вся эта работа не доставляла ему никакого беспокойства.

Повторяющиеся приступы боли, обычно были спровоцированы каким-нибудь тяжелым стрессом. Поздним летом или ранней осенью 1947 года он поехал на велосипеде из нашего сада в свой офис (тоже расположенный неподалеку в саду). Он поехал ради тренировки. Бежавшая навстречу собака попала под колеса, и Милтон был выброшен на обочину, заработав царапины и неглубокие порезы, куда въелась грязь. При этом лицо тоже было немного повреждено.

У него никогда не было столбняка, поэтому он решил, что, несмотря на риск (в течение жизни у него были многочисленные аллергии), согласится на старомодные уколы против столбняка. Примерно 10 дней спустя у него развилось тяжелое недомогание, вызванное сывороткой, появились мышечные боли, предкоматозное состояние и другая симптоматика. Частично выздоровев, он приступил к работе в офисе, возобновил некоторые лекции, а потом снова заболел.

В конце концов, весной 1948-го болезнь стала настолько тяжелой, что Эриксона госпитализировали в больницу Мичиганского университета в Энн-Арбор. Ни один из тамошних докторов, включая знаменитых неврологов, не мог дать ни одного совета, кроме того, что холодная, влажная зима Мичигана и постоянные осенние и весенние аллергии усугубляли его состояние и нам следовало бы рассмотреть возможность провести лето в сухой, теплой местности с чистым воздухом.

Мы остановились на Фениксе, штат Аризона, поскольку это было единственное место в Аризоне, Неваде или Нью-Мексико, где мы хоть кого-то знали. Управляющим больницы штата Аризона (единственное заведение во всем штате с населением чуть менее 800 тысяч человек, куда принимали душевнобольных, алкоголиков, дряхлеющих стариков, отставших в развитии и "преступно безумных" в особое отделение) был доктор Джон Ларсон, старый друг, известный детройтский психиатр и физиолог-исследователь. Он перебрался на Запад из-за здоровья своего юного сына. Теперь он управлял этим маленьким, минимально финансируемым заведением, расположенным в допотопном здании, с немногочисленным престарелым персоналом. Он проделал невообразимо талантливую работу по превращению этой больницы в одно из самых прогрессивных и прекрасно управляемых заведений на юго-западе. Милтон был рад помочь ему. В конце июня я выехала в Аризону с четырьмя младшими детьми. Двое старших мальчиков, тогда им было 17 и 19, остались в Мичигане. Через несколько дней после моего отъезда Милтон покинул больницу Энн-Арбор и был посажен на самолет, чтобы лететь в Аризону, где его встретил доктор Ларсон и устроил до моего приезда. В те дни Милтон выздоравливал. Неделю мы пробыли в мотеле, а потом сняли на лето небольшой домик.

В то время я вспоминаю лишь один действительно короткий эпизод рецидива. Он чувствовал себя так хорошо, что решил поступить на постоянную работу в больницу штата. Я полетела домой на несколько дней, чтобы подготовиться к отъезду. Вернувшись, я с Милтоном отправилась на больничный участок. 17-летний сын присоединился к нам, приехав на автобусе. Вплоть до весны 1949 года Милтон напряженно работал, проявляя энтузиазм и энергию, добиваясь прогрессивных изменений в больнице штата. Затем док-

тор Ларсон вошел в конфликт с группой политиков, членов Контрольного совета штата Аризона, ушел в отставку и покинул штат. Милтон уволился и решил заняться частной практикой.

Мы купили дом в Фениксе и уже были готовы туда переехать, как вдруг он тяжело, но ненадолго заболел. Во время переезда Милтон был госпитализирован на несколько дней, затем вернулся домой и медленно восстанавливал силы, при этом постепенно выстраивая свою практику. Поначалу мы намеревались снять постоянный офис в здании больницы, но, я думаю, потом он понял, что ему следует меньше напрягаться и больше отдыхать. Поэтому мы решили использовать комнату в доме в качестве офиса и кабинета. Здесь он в свободное время мог при желании прилечь и отдохнуть. Вот почему с тех времен и вплоть до его смерти в 1980 году его офис располагался дома.

Осенью 1949 г. Милтон был дважды госпитализирован. Тогда рецидив посчитали результатом реакции на сыворотку, на местные аллергены, к которым он стал чувствителен, а также на пыль и некоторую пищу. У Эриксона был очень хороший аллерголог, лечивший его в течение нескольких лет. Он рекомендовал ему небольшие дозы антигенов, среду, по возможности свободную от пыли, советовал избегать пищевых аллергенов.

Следующий и самый тяжелый эпизод произошел в 1953 году. Местные доктора оказались симпатичными, но рекомендаций у них не было. Знакомый доктор из больницы Джона Хопкинса сказал, что примет Милтона на лечение, если я смогу его туда доставить. Я не смогла поехать с ним, поскольку у меня на руках было двое маленьких детей, 1949 и 1951 года рождения, помимо других детей, все еще остававшихся дома. Мы договорились с двумя молодыми интернами, которые должны были сопровождать его в поезде. Он был встречен каретой скорой помощи, и молодые люди отбыли домой самолетом.

На некоторое время Милтон был госпитализирован в Мэриленде, где его обследовали неврологи, ортопеды и многие другие специалисты. Затем, похоже, он пошел на поправку, однако врачи все еще не могли установить ни диагноза, ни прогноза. Они предпочитали, чтобы он остался в больнице на неопределенное время для дальнейших обследований. Однако Милтон попросил, чтобы его выписали, и вернулся домой.

Было очевидно, что, хотя он снова чувствовал себя хорошо, его мышцы ослабли еще больше. Несколько месяцев спустя, когда он опять был в форме и работал по графику, к его знакомому ортопеду приехал знаменитый невролог. Доктор осмотрел Милтона и сказал, что, оценив недавнюю потерю мышечной силы, он может поставить лишь один разумный диагноз, а именно: недавний приступ полиомиелита. Эти приступы будут редки, но исключить их возмож-

ность нельзя, поскольку в организме Милтона присутствуют три штамма вируса.

Это был жестокий, по-медицински тонкий, но, возможно, ошибочный диагноз*.

На закате жизни у Милтона действительно повторялись эпизоды болезни, подобные описанным. Однако после каждого эпизода он возобновлял работу, много путешествовал, писал статьи, проводил исследования и проявлял активность в организационной и издательской работе. Тем не менее, в физическом смысле он на время терял почву под ногами.

Милтон до такой степени утратил силу своих плечевых мускулов, что ему часто приходилось поднимать ложку обеими руками. Он все чаще и чаще пользовался коляской, сначала только для продолжительных поездок, потом — большую часть времени. Он все реже ходил с помощью трости и, в конце концов, оказался полностью прикованным к инвалидной коляске. В 1969 году он прекратил путешествия, а в 1970-м мы переехали в другой дом, специально оборудованный для жизни в инвалидной коляске.

В период между 1970 и 1980 годами он медленно теряет мускульную силу, значительно утрачивает контроль над мышцами языка и щек. Теперь он уже не мог носить зубные протезы и говорить так же отчетливо. Милтон утратил способность продолжительно фокусировать свой взгляд. Ему пришлось отказаться от интенсивного чтения (как профессиональной, так и развлекательной литературы). И все же его состояние, похоже, стабилизировалось, поскольку я припоминаю лишь один действительно короткий эпизод тяжелого недомогания (в 1970 или 1971 г.).

Он периодически занимался своей частной психиатрической практикой, полностью отказавшись от нее примерно в 1974 г. К тому времени Милтон стал получать просьбы об учебных занятиях, которые могли бы проводиться в нашем доме и офисе. Эти запросы стали столь популярными, что уже к концу 1980 г. он принимал заявки лишь на год вперед. Эриксон постепенно ограничил учебные часы дневным временем, пятью днями недели, и следующие заявки принимались в расчете на четыре дня в неделю.

Это подводит меня еще к одному важному замечанию: хотя доктор Эриксон мог чувствовать себя очень плохо, он, бывало, собирал все свои силы, чтобы прочитать важную лекцию или встретиться с пациентом, который, по его мнению, проходил через острый психиатрический кризис и не мог ждать. После этого он буквально падал в постель. Но, в общем, он “соизмерял” свои силы, позволял себе делать перерывы в работе, ложился в постель отдохнуть.

*Ныне это явление у людей, перенесших полиомиелит, получило название постполиомиелитного синдрома. Симптомы и эпизоды болезни Эриксона согласуются с этим синдромом. — *Прим. автора.*

Если ему хотелось почитать, это было легкое чтение (например, юмористические книги).

В последние годы Милтон любил отдыхать перед телевизором: следил за новостями дня, интересовался программами по естественной истории и слушал обозрения типа "МакНил-Лерер Рипорт". Кроме того, он расслаблялся, просматривая легкие программы от "Сезам-Стрит" до "Герцогов из Хаззарда".

Он продолжал вносить свой вклад в профессиональную литературу, сотрудничая с Эрнестом Росси и Джеффри Зейгом, но расслаблялся он, записывая карандашом длинные истории о животных и о семейной жизни, которые рассказывал своим детям и внукам. Он говорил мне, что легкие телепрограммы и детские истории действуют на него благотворно, отвлекая от болезненных ощущений.

Эриксон прожил 78 лет, гораздо дольше, чем ожидал. Он был активен в течение всей недели, предшествующей его смерти*.

Миссис Эриксон пишет об ограничениях своего мужа, которые страшно ослабляли его. Кроме того, существовало множество других физических проблем, которые могли бы помешать ему наслаждаться жизнью, однако при той огромной жизнерадостности, с которой он их преодолевал, этого так и не произошло.

К примеру, он был дальтоником от рождения. Тем не менее, вместо того чтобы принять эту особенность как свой недостаток, он направил ее в русло богатого самовыражения. Он часто носил пурпурную одежду, потому что он ценил этот цвет больше других. В его офисе было много украшений пурпурного цвета, и студенты часто дарили ему пурпурные подарки.

Эриксон был интонационно глух. Прогрессирующее ослабление мускулов привело к тому, что его зрение стало раздваиваться, а слух ослаб. Он дышал благодаря нескольким межреберным мышцам и половине диафрагмы, у него был спинной артрит, подагра и легкая эмфизема. Когда я впервые встретил его в 1973 г., он лишь частично мог использовать свои руки. Чтобы написать что-то, Эриксону иногда приходилось направлять свою правую руку левой, более скоординированной. Ноги он использовал весьма ограниченно. Мог держаться на ногах лишь в течение короткого времени, необходимого для того, чтобы пересесть из коляски в рабочее кресло. Примерно в 1976 г. он перестал этим заниматься и не покидал инвалидную коляску. И все же в этом не было горечи или даже покорности: Эриксон довольствовался тем, что у него было.

*С дополнительной биографической информацией можно ознакомиться в *Healing in Hypnosis* (Rossi, Ryan, and Sharp, 1983.). — *Прим. автора*.

К семидесяти годам особенно тяжелым для него стало утреннее время. Иногда у него уходило столько энергии на то, чтобы одеться и побриться, что ему приходилось вздремнуть, прежде чем встречаться с людьми. В первой половине дня боли становились особенно сильными, что отражалось на его лице, и он сам открыто говорил об этом. В 1974 году он сказал мне: "Утром я почувствовал, что будто бы умер в 4:00. К полудню был рад, что жив, и радуюсь этому до сих пор".

Несмотря на громадные физические проблемы, вряд ли можно было встретить человеческое существо, которое радовалось бы жизни больше, чем Эриксон. Эти черты его личности помогали ему быть эффективным терапевтом и учителем. Другие грани личности Эриксона также содействовали его успеху.

Об Эриксоне: личный стиль и профессиональная жизнь

Эта книга посвящена уникальному вкладу Милтона Эриксона в психотерапию, и подробное изложение обстоятельств его слабого здоровья здесь присутствует отнюдь не случайно. Хорошее настроение Эриксона, которое он испытывал перед лицом огромных физических трудностей, производило прямой реабилитирующий эффект на его пациентов. Они знали, что их проблемы не могут быть тяжелее, чем его страдания. Они видели, что есть надежда на полноценную и разностороннюю жизнь, какие бы препятствия перед ними ни вставали.

Когда пациенты, страдающие от шизофрении, неуверенности или боли, приходили к Эриксону, они видели терапевта, который никогда не говорил с ними лицемерно или гипотетически. Они видели терапевта, который боролся с болью, со своими физическими недостатками и явно наслаждался жизнью.

Эриксон отличался прекрасным ощущением перспективы относительно самого себя. Он обычно говорил, что полиомиелит стал для него лучшим учителем в области человеческого поведения (Zeig, 1980a). За этим следовало: "Я не имею в виду боль — я не люблю альтернативы". Помимо использования самогипноза он применял к себе технику "рефрейминга". Возможно, некоторая часть его успешной работы с другими обусловлена успехом применения своих техник к себе самому.

Кроме того, внешняя ориентация Эриксона помогала ему контролировать собственную боль (Zeig, 1980a); казалось, что он никогда не уходил в себя. Когда вы были рядом с ним, то ощущали, что все его внимание направлено на вас. Это и льстило, и успокаивало, но порой — расслабляло.

В то же время, обладая ориентацией "заинтересованного наблюдателя", Эриксон отличался социальной отчужденностью. Он был частным лицом, с которым не станешь обсуждать текущие события или спортивные соревнования.

Но когда он работал, отчужденность исчезала; его контакт был интенсивен и личностен, что отнюдь не означает погружения человека в атмосферу полной безопасности. Полная безопасность противопоказана изменению. И хотя я мог нежиться в безопасности его сочувствия, ощущая, что он пытается помочь мне развить мои собственные таланты своим собственным путем, я, находясь рядом с ним, никогда не чувствовал в себе полного равновесия. Люди часто ощущали, что им "не по себе" в присутствии Эриксона (Zeig, 1980a). Отчасти это объяснялось тем, что он был полностью уверен, что оказывает на вас влияние (см. Haley, 1982). И все же это была "благотворная неопределенность". Даже теряя равновесие, вы чувствовали, что неопределенность приведет к личной выгоде.

Так это и случалось. Я помню, что однажды лихорадочно крутился, как грампластинка на 78 оборотов, пытаясь окончательно определить состав выступающих на Международном конгрессе по эриксоновским подходам к гипнозу и терапии 1980 года. Я спросил его, стоит ли включать в список одного докладчика, который был знаменит тем, что интегрировал физический и психический подходы. Эриксон сказал: "Нет, в нем слишком много *напряжения*... в его теле". Его сообщение явно было двунаправленным. Я глубоко вздохнул и снизил скорость до 33 оборотов в минуту. Тем не менее, я не ощущал, что мной манипулируют. Рядом с ним я вообще никогда этого не ощущал; я чувствовал себя гораздо лучше. (См. Haley, 1982. Он тоже отмечает, что со стороны Эриксона не ощущалось никакой эксплуатации.)

Он был невообразимо уверенным в себе человеком, который, казалось, не испытывал социального страха (Nemetschek, 1982) и вполне ладил с властью (Haley). И все же вокруг него ощущалась атмосфера игры. Ему приписывают то, что он первым начал применять юмор в психотерапии (Madanes, 1985). Юмор он использо-

вал и в процессе наведения транса, хотя традиционно считается, что гипноз и юмор несовместимы. Например, к пациенту с левитацией руки (Zeig, 1980a) он мог игриво обратиться: "А вам никогда не доводилось встречаться со странным человеком, который поднимал вашу руку, да так и оставлял ее на полпути?"

Когда я думаю о том, как Эриксон побуждал пациентов поступать нужным образом, мне вспоминается случай, касающийся моей маленькой дочки, Николь, ненавидевшей, чтобы ей мыли лицо после еды. Моя жена, Шеррон, дала ей для развлечения забавную мочалку. В результате они решили эту задачу без борьбы и назойливых усилий. Терапия Эриксона была очень похожа на этот процесс. Игровая терапия для взрослых (см. Leveton, 1982). Подобно хорошему отцу, он воодушевлял человека на самостоятельное открытие. Пациенту была обеспечена вера в изменение.

Вместе с этим ощущением игры присутствовало и ощущение драмы. У Эриксона была припасена целая куча неожиданных заданий и трюков, которые он использовал, добиваясь своей цели (см. Lustig, 1985). Он мог бросить в пациента кусок пемзы и воскликнуть: "Ничего не принимайте за гранит!"* (C. Lankton, 1985). Демонстрируя невежество людей в обыденных паттернах, он добивался от них доказательств того, что они правши или левши. (Когда вы сцепляете пальцы рук, доминирующий палец оказывается сверху. А теперь представьте, как это будет выглядеть, когда вы сдвинете все пальцы на одну позицию вниз.) Он заставлял студентов размышлять над тем, как посадить 10 деревьев в 5 рядов по 4 дерева в каждом. (Решение проблемы — пятиконечная звезда.) Он, бывало, посылал студентов и пациентов взбираться на Пик Скво в Фениксе, чтобы те испытали чувство триумфа, увидели расширенную перспективу и обрели возвышенную точку зрения.

Эриксон приводил себя в качестве примера и ссылался на сложные ситуации, которые превращал в игру. Будучи студентом высшей школы, он вознаграждал себя занятиями геометрией (которую он очень любил) за выполнение тех заданий, которые нравились ему меньше. Когда ему пришлось вскопать участок под картофель, он провел диагональную линию поперек поля и потом обрабатывал разные участки, пока задание не было выполнено — так он привносил интерес в свое занятие. Он прорывался сквозь неизбежную скуку жизни, сохраняя детское изумление от созерцания мира.

*Игра слов. Это выражение напоминает: "Ничего не принимайте на веру!" — *Прим. переводчика.*

Одному из пациентов, которого он хотел видеть более веселым, он процитировал Вордсворта: “Сумерки темницы начинают окутывать взрослеющего мальчика”. Это жалоба на потерю невинности и ощущение ценности детского мировосприятия.

Детское восхищение и вера имели естественное развитие и стали вехой в его терапии. У него была вера в людей и возможности их бессознательного. Он верил, что пациенты обладают врожденной мудростью, которую можно осознать. Он рассказывал о том, как помогал пациенту сдавать профессиональный экзамен. Пациент должен был бегло пролистывать учебник и отмечать по одному понятию на каждой странице, тем самым наполняя свое бессознательное и вызывая воспоминания. (Я успешно использовал подобную процедуру при сдаче экзамена на получение лицензии.) Кроме того, Эриксон верил в мудрость своего собственного бессознательного. К примеру, он рассказал, как однажды куда-то засунул свою рукопись. Но он больше доверял мудрости ее потери, чем попыткам ее найти. Однажды перечитывая одну статью, он обнаружил там материал, которому следовало быть в “пропавшей” рукописи. Затем он нашел и опубликовал ее (Zeig, 1985a).

Возможно, что одна из причин, по которой Эриксон так интересовался бессознательным и гипнозом, состоит в том, что они имели прямое отношение к его жизни, преследуемой болью. Он постоянно использовал гипноз для облегчения боли. Осуществляя самогипноз для ее облегчения, он не программировал себя. Вместо этого он направлял свое бессознательное на идею покоя, а затем следовал внушениям, которые получал. Он также рассказал мне о сложной сигнальной системе, которую использовал. Будучи уже в преклонном возрасте, просыпаясь утром, он отмечал положение большого пальца руки по отношению к другим пальцам. Если он располагался между мизинцем и безымянным пальцем, это означало, что ночью ему приходилось сдерживать тяжелые боли. Если тот располагался между безымянным и средним пальцем, боль была меньше. Если между средним и указательным — еще меньше. Таким путем он оценивал объем доступной ему энергии в этот день. Он знал, что бессознательное может действовать мягко и автономно.

Еще одним даром, который Эриксон внес в свою практику, было его феноменальное творчество. Творчество поддерживало его проницательность. Когда я задавал ему вопрос, требующий ответа “да” или “нет”, ему, казалось, доставляло удовольствие отвечать, не прибегая к этим однозначным словам, даже если такой ответ был

гораздо длиннее. Маргарет Мид (1977) отмечала, что Эриксон всегда стремился к поиску оригинальных решений и подходил к каждой встрече так, как если бы это было нечто совершенно новое. (Даже несмотря на то, что Эриксон действительно повторял свои истории и наведения, он внимательно приспосабливал их к отдельному индивиду. Он не противился повторению. Во время одного из моих первых сеансов, за которым наблюдал Эриксон, он побудил меня использовать одно наведение несколько раз подряд с тем, чтобы я познал многообразие реакций.)

Возможно, творчество и любознательность подкрепляли его силы. В более молодые годы он казался неутомимым. Он долгими часами работал дома. Выезжая на лекции, он часто встречался с коллегами, лечил пациентов и проводил индивидуальную терапию для участников семинаров во внеурочное время. У него была замечательная память и огромная сила концентрации.

Гуманизм Эриксона не был в полной мере освещен в литературе, однако это очень важная часть терапии и важная составляющая его успеха. Возможно, одна из причин, по которой он не казался манипулятором (в уничижительном смысле), заключалась в том, что он проявлял щедрость и глубокую мудрость в выборе времени и усилия.

Что касается его щедрости, то он часто проявлял изумительное внимание к деталям. Вспоминается пример, приведенный в "Семинаре с Милтоном Эриксоном" (Zeig, 1980a). Когда его 26-я внучка, новорожденная Лорел, посетила Феникс, Эриксон попросил меня сделать фото. Он также хотел, чтобы на фотографии была запечатлена деревянная сова, которую он преподнес младенцу в качестве самого первого подарка в день рождения. (Лорел получила прозвище "Крикунья", потому что отличалась способностью громко кричать.) Позже Эриксон пояснил мне, что сова вносит в изображение человечность и это будет оказывать значительный эффект на Лорел в подростковом возрасте, когда Эриксона уже не будет на этом свете.

Каждый день в процессе терапии Эриксон делал неожиданные вещи. Вы могли рассчитывать, что он сделает нечто противоположное тому, что ожидалось. Хейли (1982) подробно обсуждал, каким образом практика Эриксона служила противоположностью тому, что делалось традиционными терапевтами. Например, для *него* не было характерным вызывать пациента и предлагать ему прийти в назначенное время. В процессе супервизорства он побуждал сту-

дентов проводить гипноз в первой части сеанса, а не дожидаться второй, как это принято. Для него не было необычным навести транс, впервые встретившись со студентом или пациентом, и получить диагностическую информацию в процессе наведения.

Эриксона не очень интересовали деньги. К концу его жизни, в 1980 году, обычная почасовая плата составляла всего 40 долларов. Если к нему на групповые занятия приходили студенты, он обычно говорил: "Если вас десять человек, каждый из вас заплатит по четыре доллара за час. Если у вас больше денег — платите больше, если меньше — платите меньше" (Zeig, 1980a). Он советовал своим студентам требовать свою плату в конце каждого сеанса, отмечая, что подобная процедура воодушевляет терапевта на работу, что, в свою очередь, приводит к незамедлительному вознаграждению. Он вышел из научной школы, где было принято делиться своими знаниями, а не продавать их. Не один раз он говорил пациентам: "Мне интересна ваша жизнь, а не ваши шейкели".

От него всегда ожидали, что он выдаст нечто простонародное. Его подход был прагматичным, заземленным. Он пользовался словами, понятными каждому, но (как и у современного художника Пауля Клее) его простые линии были глубоки и насыщенны. Его внимание к деталям языка было исключительным (ср. Rodger, 1982), и это придавало особую ценность его терапии. Как будет видно из стенографической записи, приведенной во второй части этой книги, он был предельно отчетлив, произнося грамматически верные и завершенные предложения.

И все же Эриксон не был интеллектуалом в том смысле, как это принято думать об ученых, хотя и был разносторонне начитан. В особенности он был сведущ в литературе, сельском хозяйстве и антропологии. Работая с пациентами, он часто использовал свои познания в этих областях.

Как Эриксон совершенствовал себя

Большая часть жизни Эриксона была насыщена творчеством, которое он направил в русло своей семьи, жизни, работы. Но не является ли такое творчество лишь неупорядоченным выплеском гениальности? И да, и нет. Эриксон обладал огромной личной гениальностью, однако его способности, помимо этого, являлись результатом упорного самосовершенствования. Он прошел школу

своих пациентов, у него имелся огромный опыт, приобретенный за многие годы клинической практики. К тому времени, как я встретил его, он видел все. Однажды Эриксон спросил своего коллегу, Дэвида Чика, известно ли ему, откуда он получил свои современные психиатрические познания. Чик сообщает, что Эриксон произнес со своей привычной интонацией: "От пациентов" (приводится в Secter, 1982). Являясь самоучкой, Эриксон не был обременен предыдущими моделями и мог прокладывать новые тропы. Обучение Эриксона в медицинской школе при Висконсинском университете в начале 20-х годов проходило под руководством хирурга, действительно не верившего в психиатрию. После медицинской школы Эриксон провел год в интернатуре в колорадской психиатрической больнице у Франклина Эбо, доктора медицины, директора больницы и знаменитого психиатра. Эриксон никогда никого не признавал своим учителем (Haley & Weakland, 1985). Он не обучался психоанализу, хотя был хорошо начитан в этой области. Кроме того, он сам обучился гипнозу.

Окончив медицинскую школу, он использовал несколько методов для собственного совершенствования. Один из главных аспектов его самообучения касался важности социализации.

Годами Эриксон проводил обследование психического состояния пациента и писал гипотетическую социальную историю, то есть рассуждал о том, какой *могла* бы быть социальная история пациента. Впоследствии он получал реальную социальную историю из службы социальной работы и сравнивал ее со своей интуитивной версией. Он также работал в обратном направлении, получая реальную социальную историю, формируя гипотетический отчет о психическом состоянии и сравнивая его с реальным обследованием психического состояния. Он применял данную технику к многочисленным пациентам, пока не начинал хорошо понимать социальное развитие.

Эриксон работал главным образом с индивидами, но он был опытным аналитиком в области семейных систем и считал эту область важным аспектом терапии. Например, в 1974 году я советовался с ним по поводу тяжелых пациентов в окружном лечебном центре. Первое, что он мне посоветовал, — собрать данные о семейном окружении.

Я полагаю, что специалисты в области семейной терапии могут встретиться с человеком и точно описать семейные системы и даже психо- и социодинамику в предыдущих поколениях. Как будет вид-

но, Эриксон обладал этой способностью и использовал ее, создавая мощные воздействия посредством прогнозов.

Кроме того, изучая гипноз, Эриксон упорно работал. В начале своей карьеры он написал 15-страничное наведение транса для конкретного пациента, сократил его до десяти страниц, затем — до двух, а потом осуществил его с пациентом. Он даже практиковал внушения перед зеркалом (Hammond, 1984). Если ему казалось, что кто-то из друзей его детей является хорошим гипнотическим субъектом, он просил разрешения родителей поработать с этим ребенком и обычно по вечерам проводил гипнотические эксперименты.

Даже несмотря на свое упорство, он был весьма щепетилен. В 1939 году Маргарет Мид написала Эриксону двухстраничное письмо. Она хотела знать его мнение о трансе в примитивных культурах. Он ответил двумя письмами, на четырнадцати и семнадцати страницах. Должно быть, его гений и упорство произвели на нее впечатление. На следующий год Мид приехала в Мичиган, чтобы встретиться с Эриксоном. Так было положено начало дружбе, которая продолжалась до самой ее смерти.

По мнению его сестры, Берты (частная беседа, 1984), он никогда не избегал тяжелой работы, стремился освоить все еще в раннем возрасте. Например, когда Эриксон был еще ребенком, его прозвали “Мистер Словарь”, потому что он много раз перечитывал словарь и обладал обширным словарным запасом.

Но самой поразительной была его способность замечать нюансы. И это не был праздный дар, но нечто, что он заставлял себя освоить. С возрастом его способность к наблюдению стала легендарной. Он замечал, как женщина двигается особым образом и думал: “Эта женщина беременна”, хотя в ее фигуре не было заметно видимых перемен. Он часто записывал свое предсказание, отдавал своему секретарю, и та запирала его в ящик стола. Позже Эриксон получал подтверждение своего прогноза.

Его стремление к знанию и совершенствованию сохранилось и в поздние годы. Когда зрение Эриксона ослабло, он больше не мог читать и стал смотреть телевизор. Один из его студентов рассказывает: однажды по телевидению передавали легкоатлетические соревнования, и Эриксон взялся предсказать победителя. Он наблюдал, как бегуны разминаются. Некоторые из них глядели по сторонам, отвлеченные зрителями. Он предсказал, что эти люди не победят. Победителями должны были стать те, кто действительно концентрировался и фокусировал свое внимание.

Центральной гранью личности Эриксона стал его интерес к обучению. Он был самым ненасытным учеником из тех, кого мне доводилось встречать. Однажды я спросил, не утомляют ли его те истории, которые он, неделя за неделей, излагает группам студентов, посещающих его учебные семинары. Эриксон был скептичен. "Утомляют? — спросил он. — *Нет.* Я целиком заинтересован в том, чему могу обучать".

Случай Джона и Барни

Биограф может писать бесконечно и не раскрыть человека так, как человек может раскрыть себя самого. К концу своей жизни Милтон Эриксон взялся за случай, который, похоже, стал кульминацией его жизни и в полной мере раскрыл его талант.

Случай Джона и Барни свел вместе совершенствование Эриксона, его великие инновации и прозрения — использование контекста, способность осуществлять коммуникацию ради эффекта, его жизнерадостность в терапии — с огромной гуманностью.

Эриксон начал работать с Джоном в середине 60-х годов. Джон страдал от шизофрении, и было ясно, что это хронический случай. Цель состояла не в том, чтобы вылечить его, а в том, чтобы держать пациента вне больницы и научить его вести продуктивную жизнь. Когда Эриксон взялся вести этого пациента, он буквально делал все возможное, чтобы помочь ему, чего бы это ни стоило, поскольку имелась реальная мотивация к изменению. Итак, Эриксон погрузился в жизнь пациента и включился в каждый из ее аспектов. Одно из первых вмешательств Эриксона состояло в том, чтобы изолировать Джона, который был единственным ребенком, от его родителей. Это было сделано, поскольку после первых сеансов стало ясно: с семьей в целом работать невозможно. Родителям надлежало основать попечительский фонд, чтобы Джон был финансово независим, им нельзя было вступать в контакт с Джоном. Каждый месяц Эриксон получал небольшую сумму денег за лечение Джона, а Джон — небольшую стипендию на текущие расходы.

Поначалу Джон приезжал на сеансы Эриксона на машине, но через некоторое время уже не мог водить автомобиль из-за своей шизофрении. Поэтому мистер и миссис Эриксон подобрали Джону квартиру в нескольких шагах от их дома.

В следующей главе будет развиваться мысль, что целенаправленность — краеугольный камень эриксоновского подхода. Какие цели мог ставить Эриксон, занимаясь своим пациентом? Существует четыре обычных паттерна для шизофренических пациентов.

1) Они не формируют удовлетворительные взаимоотношения.
2) Они не принимают на себя ответственность.
3) Они не говорят напрямую.
4) Они не любят, когда им присваивают определенные роли. Они, конечно, жертвы жизни, но не признают этого.

Таким образом, при проведении психотерапии с шизофреническими пациентами ставятся следующие цели: побудить их формировать взаимоотношения, брать на себя ответственность, говорить напрямую и принимать на себя продуктивные роли. Проблема в побуждении пациентов к достижению этих целей состоит в том, что они редко реагируют на прямые внушения. Как правило, шизофреники непосредственно делают не так много — они увиливают. Например, осуществляют коммуникацию через свои "голоса", а не напрямую.

Если шизофреник — "специалист" по косвенной или трехсторонней коммуникации, терапевт может строить коммуникацию в аналогичной манере, тем самым встречаясь с пациентом в его собственной системе измерения (ср. Zeig, 1980b). Эриксон намеревался осуществить косвенную коммуникацию, приобретая для Джона собаку. После того как Джон согласился завести собаку, Эриксон послал Кристи, свою младшую дочь, бывшую тогда студенткой-медиком, вместе с Джоном выбирать и покупать собаку.

Кстати, где приобрести собаку для шизофренического пациента? Не следует идти в зоомагазин и покупать породистого щенка. Этот вариант не подходит. Подходящее место для приобретения пса для шизофренического пациента — собачий приют, заведение для хронически больных собак, которые дожидаются своей финальной дозы "Торазина". Итак, Джон вошел в приют, услышал лай и сразу же заявил свои права на щенка гончей, которого он назвал "Барни". Джон спас Барни от заключения и неминуемой кончины.

Поначалу Барни держали в квартире Джона, но вскоре стало ясно, что это помещение слишком тесно для собаки. Где же он мог предположительно держать пса? Эриксон вызвался держать собаку в своем доме, но она не должна была быть собакой Эриксона — это

собака Джона. Пациент собирался навещать своего пса дважды в день, чтобы кормить и заботиться о нем.

Таким образом, при помощи Барни роли были слегка перераспределены. Джон уже не приходил в дом Эриксона как пациент — он приходил, чтобы ухаживать за собакой. Он сделал несколько шагов в направлении принятия на себя ответственности.

Эриксон сделал еще один шаг вперед в процессе перераспределения ролей. Он прекратил принимать Джона в строго отведенное время, и тот стал приходящим другом семьи. Помимо утренних визитов, Джон приходил каждый вечер от 8 до 10 часов и смотрел телевизор вместе с доктором и миссис Эриксон. Пока Джон был там, он находился в семейной среде, и Эриксон мог использовать свою многоуровневую коммуникацию, вкрапляя элементы терапии. Некоторая часть терапии Эриксона включала "терроризирование" Барни, что лишь цементировало взаимоотношения Джона и Барни.

По вечерам Эриксон использовал щипцы, раскалывая для собаки печенье. (Ему приходилось пользоваться щипцами, потому что он недостаточно хорошо владел руками и был не слишком силен, чтобы разламывать печенье без применения щипцов. И все же задача была сложной, и его руки тряслись от усилий.) Миссис Эриксон не полагалось разламывать печенье, мне (если я присутствовал там) также было не положено этим заниматься. Это должен был делать исключительно Эриксон. Обычно он передавал половинку печенья Джону, который потом отдавал ее Барни. Если Барни подходил к Эриксону, тот замахивался на него мухобойкой или нажимал на клаксон, который специально установил на своей коляске. Обычно он прикрикивал на Барни: "Кыш, джонов пес!" (Эриксон также использовал и мягкий подход. Временами он бросал взгляд на Барни и вопрошал: "Ты чей пес?" Было видно, как лицо Джона светилось гордостью.)

Давайте рассмотрим динамику ролей в данной ситуации. Если Эриксон становится гонителем, а Барни — жертвой, Джону остается лишь одна позиция — спасителя (ср. Karpman, 1968). А когда Джон становится спасителем, он также берет на себя больше ответственности. В результате этих вмешательств Джон стал прорываться сквозь свои выученные ограничения.

Общение Эриксона с Барни походило на беспечную игру. Он называл Барни "этот змеебрюхий, полугончая". Согласно Эриксону, Барни называл Эриксона "Старикашкой", а миссис Эриксон — "Домоправительницей".

Эриксон начал писать Джону письма от имени Барни. Он приветствовал любую коммуникацию, а письма, безусловно, можно писать и терапевтически. Это еще один пример использования терапевтической трехсторонней коммуникации при общении с шизофреником. (Письма также были частью традиции Эриксона. Кажется, пес Эриксона, Роджер, писал псу доктора Роберта Пирсона, информируя доктора Пирсона о тех случаях, которые наблюдал его хозяин (Pearson, 1982). Роджер был плодовит на письма. Собака доктора Джона Корли тоже получала письма (Corley, 1982), как и собака доктора Берты Роджер (частная беседа, 1984). После того как Роджер умер, привидение Роджер писало письма семье "с той стороны", и его корреспонденция циркулировала среди детей и внуков Эриксона. Письма служили Эриксону способом осуществления его отцовских функций. В них обсуждались происшествия, случавшиеся в расширенной семье, они включали идеи, касающиеся нравственного развития и наслаждения жизнью.

Итак, Барни начал писать письма, и Джон превратился не просто в приходящего друга, но в "усыновленного" члена семьи Эриксонов.

Вот письмо, датированное 1972 годом. Оно написано от руки, что было весьма болезненным для Эриксона:

Май 1972

Дорогой Джон!

Я рано встал сегодня утром. День был таким прекрасным, но что-то меня озадачивало. В субботу Роберт (младший сын Эриксона) рассказывал Кэти (невестке Эриксона) одну историю, и Домоправительница ее тоже слушала. Это была история об одном старикашке, который дал брачное объявление и получил письмо с согласием. Он поехал в аэропорт с двумя лошадьми, чтобы встретить невесту. На пути к дому священника его лошадь споткнулась, и старикашка сказал: "Раз". На полпути лошадь споткнулась еще раз, и старикашка сказал: "Два". Как только они подъехали к дому священника, его лошадь снова споткнулась. Старикашка слез со своей лошади, расседлал ее, сказав: "Три". Потом, прямо на месте, застрелил лошадь. Будущая невеста спросила: "Почему? Ведь это так жестоко — расстреливать лошадь лишь за то, что она споткнулась". Старикашка просто сказал: "Раз".

Я не слышал окончания истории, но слышал, как Домоправительница прошептала: "Разумеется, ты не расскажешь эту историю сам знаешь кому". Что это значит, Джон?

Барни

На следующий день пришло другое письмо. Читая его, обратите внимание на многоуровневую технику вкрапления Эриксона. С ее помощью он одновременно передавал через коммуникацию несколько вещей. Он изменил контекст идеи сумасшествия, используя синонимы слова "сумасшедший", сопряженные с позитивными эмоциями. Кроме того, в юмористической и драматической манере он высмеял страх — чувство, безусловно, знакомое Джону. В деликатной манере он даже предположил, что Джон не может ожидать полного преодоления своих проблем. Он подчеркнул привязанность Джона к Барни и ввел альянс с миссис Эриксон, которой тоже предназначалась роль защитника Барни. И на протяжении всего процесса он явно восхищался собой.

Май 1972

Дорогой Джон!

Тебе известно, какие чувства я испытываю к этой чудесной девушке Рокси [одна из младших дочерей Эриксона]. Она не приехала домой в этот уик-энд — даже малой косточки не прислала, чтобы меня утешить. Мне стало так нехорошо, что я попытался утешить себя сам. Я тихонько протиснулся в комнату Кристи. Мне действительно стало лучше. Я предался прекрасным мечтам о том, как Рокси похлопывает меня по голове и дает мне прекрасную сочную косточку. И тут — можешь себе представить! — вошел Старикашка и увидел меня. Я был настолько очарован своими мечтами, что не услышал его коляски. Это было мерзко, просто мерзко, Джон. Он въехал со своим ужасным клаксоном и сказал самым зловещим, угрожающим тоном: "Раз". Потом этот клаксон превратил мои кости в дрожащее желе. Я дрожал, меня так лихо трясло, так мерзко трясло, что я не мог выскочить из комнаты. Я просто трясся и, наконец, выскользнул. Домоправительница любезно открыла заднюю дверь, и я вроде как выпал наружу. Я потратил больше часа, чтобы вытащить наружу свой хвост из-под ног; он словно прилип к тому желе, в которое этот мерзкий клаксон превратил мое замечательное змеиное брюшко. А чтобы привести его в виляющее состояние, понадобилось еще несколько часов. Джон, это был мерзейший опыт всей моей жизни — то есть самый мерзкий. Теперь, Джон, ты знаешь, что я окончательно спятил от этой девушки, Рокси. А Кристи иногда просто сводит меня с ума своим прекрасным обхождением. А Домоправительница может сделать меня беззаботным и наполнить радостью жизни. А ты познакомил меня с волшебством собачества через те купания в роме Бэй, которые ты устраивал для меня в своих апартаментах. Остаюсь Твоим Псом, твоим самым преданным псом. Знаешь, Джон, все эти замечательные вещи,

которые ты привнес в мою жизнь, вывели меня из равновесия после того, что со мной сотворил Старикашка. Я стал размышлять о том, почему такая приятная женщина, как Домоправительница, позволила себе связать свою жизнь с такой штучкой, как Старикашка. И, понимаешь, должно быть, я не думал слишком прямолинейно и как-то забрел в спальню, где спит Старикашка, однако я находился на той стороне, где спит Домоправительница, — я просто отчаянно нуждался в каком-то утешении. И Старикашка сцапал меня опять. Мерзким-мерзким тоном он сказал: "Два", прежде чем нажал на свой клаксон. Я думал, что в первый раз было ужасно, но теперь я знаю, что такое абсолютный, леденящий душу, разрушительный ужас. На мое счастье, ворвалась Домоправительница и спасла меня. Я не мог двинуться, я был полностью разрушен. Домоправительница спасла мне жизнь. Я подумал, что уже никогда не увижу снова моего замечательного Джона или Рокси, не искупаюсь в роме Бэй и не пойду на прогулку с Моим Джоном. Просто безликое ничто уставилось мне в лицо.

Теперь, Джон, я знаю, что Старикашка не оставляет много шансов на улучшение, но я умоляю тебя отдавать ему все жевательные палочки и свиные отбивные, которые ты приносишь мне. Я желаю отказаться ото всего, даже от своего права расписываться на заборах, лишь бы я мог оставаться собакой Джона и дуреть от Рокси.

Барни

Потом Эриксон принялся писать стихи. Я нашел цикл из 44 лимериков*, который Эриксон преподнес как праздничный подарок. Все это называлось "Лимерики для Барни. Сочинение Старикашки. 1973". Они были посвящены Джону, защитнику Барни, построению Эго для Джона; наслаждению жизнью и обладанию праведными ценностями; семье Эриксона, принадлежность к которой они должны были пробуждать в Джоне. Вот некоторые из этих лимериков:

Секретарша по прозвищу Пинки
И дворняжка из рода скотинки,
Наущаемые призраком Роджером
И больным старикашкой Уроджером,
Напились до кондиции свинки.

Парень Джон — прекрасное создание,
И когда грядет время свидания,

*Лимерик — специфическая форма британской шуточной поэзии, названная в честь ирландского города Лимерик. — *Прим. переводчика.*

Обогнув поворот,
Барни ждет у ворот,
Притворясь неприступным, как здание.

Я ведь сам не безмолвен, как чурка,
И хочу обратиться: “Дочурка,
Хоть ты очень красива
И порою сметлива,
Попадая к тебе, мои деньги летят, как в печурку”.

Наш Барни, он на всю округу знаменит,
Как сокол, над горами он парит,
Но есть за ним один грешок,
Который не зашьешь в мешок.
Джон любит его, а он ему хамит.

У Старикашки стол скрипит,
Коляски колесо визжит.
Из этого рая,
Жалко хвост задирая,
Барни-трусишка на всех четырех бежит.

У Джона Прекрасного был ласковый пес,
Которого он из темницы унес.
Джон ему обожает давать
Все, что Барни так любит жевать.
Барни счастлив, он с Джоном разлуки б не снес.

Через несколько недель после смерти Эриксона умер Барни. Пес представлял собой медицинское чудо. У него была рассеянная долинная лихорадка. Миссис Эриксон много раз посещала ветеринаров и заплатила сотни долларов, чтобы пес хорошо и счастливо жил между приступами болезни, ведь это было так важно для Джона. Фактически, Барни представлял столь необычный случай, что ветеринары обсуждали его на симпозиуме по коцидиодмикозу у животных.

После смерти Барни миссис Эриксон и Джон отправились в приют и нашли двух щенков гончих-полукровок из того же помета. Джон назвал своего нового пса Барнабусом, миссис Эриксон назвала свою новую собаку Анжелик. Она называет ее “маленький ангел”. Теперь у них обоих есть новые собаки — новые символы, новые объекты для любви.

Каждый вечер с 8 до 10 часов Джон приходит в дом Эриксона и смотрит телевизор вместе с миссис Эриксон. Его роль, тщатель-

но взращенная Эриксоном, была расширена. Теперь Джон — друг миссис Эриксон и считает себя ее избавителем и защитником. Они ежедневно прогуливаются, а когда она уезжает, он присматривает за домом и ухаживает за собаками.

Цель Эриксона состояла в том, чтобы изменить роль Джона и выстроить удовлетворительные взаимоотношения. Продвигаясь к своей цели, он совершал малые, управляемые шаги и продолжал неустанно строить, пока не достиг успеха. Эриксон снабдил Джона некоторым эталонным опытом, позволяющим нести ответственность и принимать на себя новую роль. Впоследствии он "сплел" вместе все эти аспекты опыта. В ходе процесса использовалась косвенная коммуникация. Эриксон не ставил перед собой великих задач. Он не думал, что Джон нормально приспособится к социальной или профессиональной жизни. Тем не менее, его пациент мог вести более продуктивную жизнь под защитой семьи Эриксонов.

Этот случай — прекрасный пример того, как Эриксон планировал на шаг вперед и выявлял реакции, которые можно было использовать в будущем. Однажды я беседовал об Эриксоне с Карлом Витакером, знаменитым семейным терапевтом. Витакер заметил: "У Эриксона, должно быть, было мощное левое полушарие". В те времена я с ним не согласился, сказав, что у него, наверное, была очень хорошая интуиция. Изучив большое количество материалов об Эриксоне, сегодня я соглашаюсь с ним — у него действительно было мощное левое полушарие.

Стиль Эриксона

Наиболее поразительный аспект этой истории состоит в том, что усилия Эриксона не были для него необычными. Например, если Эриксон собирался наводить транс, он мог послать своих детей домой к пациенту, чтобы узнать, каково это, подниматься по парадной лестнице пациента. Производя наведение, Эриксон создавал фантазию о подъеме по ступенькам. Довольно быстро пациент понимал, что Эриксон говорит о его собственном доме.

Я вспоминаю одну бывшую пациентку Эриксона, которую жестоко избивал муж. Эриксон сказал ей, что ее муж, возможно, одержим идеей убийства и что ей следует покинуть свой родной город и перебраться в Феникс. Он даже пообещал ссудить ей денег для начала. Она не последовала его совету, но знала, что Эрик-

сон действительно имел в виду то, что говорил. Та степень, в которой он помогал мотивировать пациентов, казалась почти безграничной.

Одна женщина была его пациенткой на протяжении более тринадцати лет. Она страдала от острых истерических психозов. Женщина встречалась с Эриксоном каждый раз, когда у нее происходил очередной психотический эпизод. После этого она уходила и жила своей жизнью, не зависимой от терапии. Терапия была направлена на то, чтобы пациентка не попала в больницу и жила как можно продуктивнее.

Эта пациентка также прошла через алкоголическую стадию, во время которой Эриксон послал своего сына Роберта обыскать ее квартиру, чтобы убедиться, что она не прячет алкоголь, — Роберт был одарен по части сыска. Затем он послал своих дочек-подростков, Кристину и Роксанну, сидеть с пациенткой, чтобы быть уверенным, что та не пьет. Если имелась хоть малейшая возможность, Эриксон предпочитал избегать госпитализации.

Над пациенткой довлела ее мать. В ходе консультации Эриксон столкнулся с ее матерью и велел ей оставить дочь в покое. Женщина была так озлоблена, что прошла пешком десять миль от дома Эриксона до аэропорта. Под бархатной перчаткой Эриксона скрывался железный кулак, и он действительно мог быть прямолинейным. И все же он установил взаимоотношения с матерью этой женщины. Его противостояние было воспринято как знак его силы, а не как оскорбление. (Пациентка была цветной, и Эриксон строил противостояние на основе своего понимания нравов ее этнической группы.)

Для терапии Эриксона инновация была характерна в той же мере, в какой и неформальность. Когда он жил на Сайпресс-стрит, с 1949 по 1970 гг., его офис располагался в доме, а приемная — в его комнате. В доме было четыре спальни: одна — для мальчиков, одна — для девочек, одна — для четы Эриксонов, а еще одна служила офисом Эриксона (Джей Хейли говорил, что она была размером с почтовую марку). Пациенты ожидали в жилой комнате и играли с детьми. Секретарь печатала на обеденном столе, а офис Эриксона располагался позади столовой.

Таков был эриксоновский подход к семейной терапии. Семья Эриксона проходила терапию вместе с пациентом. Семья не могла себе представить, что может быть как-то по-другому. Просто это была часть бытия Эриксона.

Надеюсь, эти истории и воспоминания проиллюстрировали гуманистический подход Эриксона к терапии. Я знаю, что некоторые из его случаев читаются как рассказы О' Генри: подводя к развязке, они вдруг оборачиваются другой стороной и раскрывают метод Эриксона. И я знаю, что Эриксон часто представляется технарем, осуществляющим быстрое исцеление. Но это волшебство (как и всякое другое) — иллюзия. Эриксон вкладывал огромную энергию в своих пациентов, постоянно показывая, что готов прийти им на помощь. А знание о том, что кто-то заботится о тебе, — главная сила, ведущая к выздоровлению.

2. ЭРИКСОНОВСКИЙ ПОДХОД

Эриксоновские методы — это, пожалуй, наиболее стремительно развивающаяся область западной психотерапии. В декабре 1980 г. и декабре 1983 г. прошли два крупнейших международных конгресса по эриксоновскому гипнозу и психотерапии. Каждый из них собрал примерно 200 профессионалов более чем из 20 стран. Они продемонстрировали, что гипнотерапия наконец вошла в общепризнанное русло и работа Эриксона все дальше уходит от установившейся психотерапевтической традиции.

Отход Эриксона от современных традиций

Психология всегда была наукой, трактующей вопрос "Почему?". Вопросу "Как?" практически не придавали значения. Взглянув на это явление более внимательно, мы поймем, что подобная ориентация обусловлена европейской традицией. Здесь приоритет часто отдавали теории и экспериментальным исследованиям, пренебрегая клиническими результатами. Милтон Эриксон, как никто другой, переориентировал психотерапию в русло результатов.

Вот краткий экскурс в историю медицины. Шовинизм в Соединенных Штатах порой достигает такого градуса, что мы воспринимаем психологию как американское изобретение, игнорируя ее европейские корни. Такое отношение упрочивается тем, что после Второй мировой войны большинство европейских психологов ожидали от Запада решающего слова в области человеческой психики. Кроме того, поскольку европейское высшее образование имеет скорее теоретический, нежели практический характер, американские преподаватели неизменно обучают европейцев клинической работе.

Однако при ближайшем рассмотрении мы обнаруживаем, что американская психология и психотерапия — это юные науки, уходящие корнями в европейскую традицию. Психология слагается из трех частей — теоретических, экспериментальных и клинических

изысканий. Однако наибольшее значение приобрели поиски теоретических формулировок и их экспериментального подтверждения. Большинство психотерапевтов заложили в основу своей клинической практики поиск причин — биохимических, интрапсихических или межличностных. Они задавались вопросом "Почему?".

Хотя американский прагматизм, основанный на "Как?", привел к оригинальным разработкам в научно-технической области, в психотерапевтической клинике подход "Как?" отсутствовал (см. Haley, 1982). Терапевты обсуждали со своими пациентами прошлое: "почему" существует проблема. Большая часть психотерапии все более напоминала археологию, поиск "погребенных сокровищ" души. Отсюда и проистекают "заблуждения", допускающие, что подобные объяснения сами по себе могут вызвать изменение. Однако неразумно предполагать, что анализ структуры может вызвать какие-либо изменения в ее функционировании.

Тем не менее, множество психотерапевтов ограничились исключительно пониманием, описанием и теоретизированием. При этом содействие изменению часто отодвигается на второй план. Считается "хорошим тоном" творить теории и проводить эксперименты. Что касается воздействия на пациента, практики, как правило, удовлетворяются формальными процедурами универсального характера. Эти процедуры могут быть применены вне зависимости от того, что каждый человек думает, чувствует и действует в присущей лишь ему манере. (Эриксон в связи с этим приводил в пример акушера, применяющего хирургические щипцы при любых родах (Zeig, 1982).

В отличие от такого подхода, искусства — литература, поэзия, живопись, театр и музыка — развивались как формы воздействия. Самые замечательные художники — это те, кто наилучшим образом использует инструменты своего ремесла, мощно воздействуя на настроение и мироощущение. Терапевты могли бы многое почерпнуть из этого примера.

Но, вероятно, этот пример не настолько тесно связан с их собственной работой, чтобы побудить их к чему-то. Фактически, преобладающий акцент на теории может объясняться тем, что до Милтона Эриксона не существовало модели, допускающей терапевтическое использование всех выходных каналов коммуникации — слов, голоса, тембра, позы тела и т.д. — и связывающей их с индивидом, побуждая к осуществлению изменений.

Эриксон стал не только первооткрывателем этой модели, но и весьма замечательной личностью. Система его коммуникации точна; методы его терапии могли быть проанализированы — слово за словом, движение за движением. Он затрачивал минимальное усилие, и каждый элемент его коммуникации оказывал терапевтический эффект.

Тогда как большинство психотерапевтов учились быть слушателями, Эриксон развивал в себе возможности коммуникатора. Изменяя направленность своего голоса или производя движение рукой, он осознавал потенциальный эффект, и ответная реакция пациента не заставала его врасплох.

Эриксон был человеком, которого интересовало изменение, а не теория. Он считал формальную теорию личности препятствием, ограничивающим мышление практика кругом определенных проблем и законов, но не освобождающим его для восприятия и использования личностных и межличностных различий. Он говорил, что не понимает, зачем люди создают обширные теории личности. Каждая личность уникальна. Используя теорию, человек прислушивается к ее подтверждению; мы слушаем то, что нам хочется слышать. Он приводил пример, перечисляя несколько слов — седло, сено, дом, уздечка, — и выявлял тенденцию читать "дом" как "конь"*. Он знал, что мы склонны к зацикливанию на своих функциональных моделях, и стремился преодолеть факторы, вызывающие и поддерживающие ограничения.

Поддерживая пациентов в осуществлении этой цели, он стал мастером индивидуализированной многоуровневой коммуникации. Мы знаем, что психотерапию можно считать эффективной, когда в привычной модели дезадаптивного поведения происходит значительное изменение (Zeig, 1982). Изменение может быть осуществлено через работу с симптомом, личностью, социальной системой или комбинацией этих факторов. Часто происходят системные отклонения от стратегического изменения. Например, если видоизменяется симптом, это порождает изменение в личности и социальной системе (ср. Lankton, 1985). И наоборот, по мере того как терапевт изменяет личность и социальные условия, меняется симптом. Что бы ни служило точкой опоры — симптом, личность, система, — рычагом, порождающим изменение, служит индивидуализированная многоуровневая коммуникация.

И Эриксон, как никто другой, использовал это.

*Имеется в виду сходство английских слов *house* ("дом") и *horse* ("конь"). — *Прим. переводчика.*

Многоуровневая коммуникация

Основным инструментом эриксоновского метода служит коммуникация психологического уровня (косвенная) (ср. Lankton, Lankton & Brown, 1981; Lankton & Lankton, 1983). Хейли (1982) отмечал, что одно из величайших умений Эриксона состояло в его способности влиять на людей косвенным образом. Он был похож на часовщика, который, ремонтируя часы, аккуратно простукивает их и возится с задней крышкой корпуса. Он, как правило, никогда не встряхивает часы, чтобы заставить их работать (Zweig в Van Dyck, 1982).

Разрабатывая косвенные техники, Эриксон отмечал, что коммуникация происходит на нескольких уровнях: это вербальное содержание, невербальное поведение, а также подтексты каждого из них. Косвенные коммуникации, фактически, это подтексты, а не явное содержание. Ответные реакции на них осуществляются без полного осознания со стороны субъекта (Zeig, 1985a). Эриксон настолько хорошо проводил многоуровневую коммуникацию, что мог вести частную беседу с любым человеком из не знакомой ему аудитории (Haley, 1982).

Некоторые эксперты утверждают, что лишь малая доля реакций на коммуникацию является следствием ее вербального содержания. Большинство реакций обусловлено бессознательным восприятием подтекстов. Изучая коммуникацию, понимаешь, что огромное значение имеет результат воздействия сообщения, а отнюдь не искусные техники или возможные присутствующие в нем значения. Результат торжествует над структурой.

Эриксон прекрасно все понимал. Он дополнял это знание пониманием собственных ценностей пациента, так как оба этих аспекта направляют внутренние ассоциации и производят изменения до тех пор, пока критическая масса ассоциаций не позволит пациенту самостоятельно осуществить изменение (Zeig). С самого начала процесса терапии он считал, что его пациенты самодостаточны и обладают необходимыми ресурсами для удачного завершения терапии. Задача терапии Эриксона (а также тех терапевтов, на которых он оказал влияние) — помочь пациентам активизировать прежде не использованные потенциалы, необходимые для изменения.

Осуществляя это, Эриксон делал то, на что никто другой до него не решался. Он порвал с традицией во всех направлениях.

Традиционно считается, что терапия основана на анализе и понимании. В согласии со своей теоретической ориентацией, терапевт интерпретирует пациенту то, что он "на самом деле имеет в виду". Как правило, это включает конфронтацию и анализ слабостей и недостатков. Получив полезный опыт применения некоторых из терапевтических подходов, могу привести несколько весьма упрощенных и порой даже забавных примеров. Так, если пациент входит в кабинет и говорит: "Сегодня действительно замечательный день", психоаналитик может сказать: "Вы обращаетесь со мной ужасно бесцеремонно. Вы, похоже, путаете меня с кем-то из персонажей своего прошлого". После этого практик прорабатывает аспекты переноса в их взаимоотношениях. (Беда психоанализа, к сожалению, состоит в том, что жизнь искажает перенос.)

Если терапевт — трансактный аналитик, в ответ на ту же форму коммуникации он может заметить: "Хорошо, это мне знакомо. Ваше обращение к прошлому приводит к игре и дурному шантажу с вашей стороны. Это укрепляет ваш трагический сценарий неудачника. Итак, говорите напрямую".

Гештальтист может отнестись к ситуации совершенно по-другому и ответить: "Ага, вот где разрыв. Посадите "день" на пустой стул, поговорите с "днем", а потом сами станьте "днем" и поговорите с собой".

В каждом случае суть психотерапии — интерпретация. Пациент говорит на нескольких уровнях, не осознавая сути коммуникации. С формальной точки зрения, труд терапевта состоит в том, чтобы способствовать пониманию структуры прошлого или структуры настоящего.

Однако кто-то скорее предпочтет насладиться цветами, нежели рассуждать о семенах (Zeig, 1985a). Эриксоновский подход утверждает: если пациент достаточно умен, чтобы говорить нечто на одном уровне и подразумевать множество других вещей, то психотерапевт должен быть умен не меньше, ему необходимо уметь говорить одно и подразумевать нечто другое, имеющее направленную терапевтическую ценность (Zeig, 1980a).

Идея применения терапевтической многоуровневой коммуникации не нова. Эрик Берн (1966) утверждал, что каждая коммуникация состоит из социального и психологического уровней. Подобно этому, Бейтсон и Рюш (1951) говорили, что каждая коммуникация содержит отчет и приказ. Вацлавик (1985) полагал, что каждая

коммуникация имеет как индикативный (указывающий), так и инъюнктивный (предписательный) аспекты. Общеизвестно, что коммуникации не просто несут информацию: они также побуждают слушателя "сделать что-то". Эриксон извлекал пользу именно из этого положения; его подход использовал предписательный аспект, поскольку именно этот аспект терапевтичен. Следовательно, терапия отныне основана не на понимании, но на воздействии.

Для терапевта, использующего влияние на психологическом уровне коммуникации, терапевтическая коммуникация может быть беспорядочной, косвенной, метафорической, нелогичной и состоять из, казалось бы, неуместных заданий. Ей не нужно быть конкретной, логичной и уместной: Эриксон понимал, что все это вносит избыточные ограничения.

В некотором смысле, метод Эриксона представлял собой терапию учтивости и вежливости (Haley & Weakland, 1985)*. Если пациент говорит на нескольких уровнях, будет не только неэффективным, но и просто невежливым вмешиваться и объяснять ему, что он говорит на нескольких уровнях, которые необходимо проанализировать и понять.

Например, если пациент приходит с соматическими проблемами и терапевт подозревает, что в их основе лежит депрессия, он не вправе обратиться к пациенту со словами: "Итак, на самом деле никаких телесных проблем у вас нет. На самом деле вы страдаете от депрессии, и я намерен излечить вас от нее". Однако эриксоновский терапевт, обсуждая соматические проблемы, может проявлять тактичность и одновременно, на нескольких уровнях, "вкрапливать" коммуникации и задания, создающие контекст для получения пациентом доступа к ресурсам и осознания потенциалов для перемены. Такой подход более эффективен, поскольку включает уважение к праву пациента на отказ. Мы занимаемся самообманом, и существуют некоторые психологические выгоды в том, чтобы укрыться от другого отказом, то есть накинуть покров на свой самообман. Не всегда возникает необходимость срывать такой покров. Если все же приходится это делать, то здесь искусность предпочтительнее применения тарана: это производит меньше разрушений и вызывает не столь упорное сопротивление.

*Как видно из стенографической записи случая алкоголика (5.12.73), Эриксон мог применять грубость в качестве терапевтического приема. — *Прим. автора.*

Роль техники

Эриксон противостоял не только теории, но и тупым рецептам "из поваренной книги". Обсуждению специфических техник он предпочитал развитие идеи "утилизации".

По сути, "утилизация" утверждает, что техники, изобретенные пациентом, лучше разработанных терапевтом. Любую технику, которую пациент использует для того, чтобы быть не эффективным пациентом, терапевт может использовать для того, чтобы побудить пациента к эффективной жизни. Например, если пациент "говорит по-шизофренически", чтобы поддерживать дистанцию, терапевт может использовать тот же метод, чтобы развить эмпатические взаимоотношения. Утилизация говорит, что лучше всего не склонять пациента к выбранной технике, а приспосабливать психотерапию к конкретному пациенту (Zeig, 1982).

Помимо утилизации, для терапии Эриксона характерны не только технические приемы, но и некоторые общие принципы терапии и, по сути, самой жизни. Одним из них является гибкость в подходе. Эриксон использовал все, что могло побудить к изменению, — будь то интерпретация, косвенное внушение или гипноз. (Кристина Эриксон, доктор медицины, младшая дочь Эриксона, определяла эриксоновский подход как "то, что срабатывает".) На закате своей жизни он даже придерживался гибкого графика приема пациентов. Продолжительность сеанса определялась задачей, а не временем. Он мог заниматься с пациентами десять минут или четыре часа и, в соответствии с этим, назначал плату.

Еще один принцип, выделяющий его терапию из ряда других, — способность предугадывать. Эриксон, как правило, подразумевал желаемый результат и применял метод, с помощью которого его можно добиться.

Сам он был ориентирован на будущее. За четыре месяца до смерти Эриксона я вдруг спросил его: "В чем ваша цель?" Не раздумывая, он ответил: "В том, чтобы увидеть ребенка Роксанны (его дочери)". Несколько недель спустя родилась его 26-я внучка, Лорел.

Когда одна цель была достигнута, он ставил новые. Он походил на своего отца, посадившего несколько саженцев фруктовых деревьев, когда ему шел девятый десяток. За неделю до смерти Эриксон удостоверился в том, что миссис Эриксон приобрела несколько сортов овощных семян, и беспокоился: не слишком ли рано их высадили в почву.

Эриксон часто произносил нараспев: “Жизнь проживается в настоящем и направлена в будущее”. К сожалению, стратегическая целенаправленность не является частью обучения большинства терапевтов.

Будучи целенаправленным, он, тем не менее, обычно не думал о применении конкретных воздействий. Эриксон отличался гибким складом ума. Где сейчас находится пациент? Куда он может попасть? Какими ресурсами располагает пациент, чтобы завершить переход? Что лучше всего сделать, чтобы ускорить выявление ресурсов и реализацию терапевтической цели? Он ориентировался скорее на то, чтобы усиливать то здоровое, что есть в его пациенте, нежели анализировать его недостатки.

Метод утилизации

Там, где другие пускались в словоизлияния по поводу идеи утилизации ресурсов, Эриксон просто до конца следовал своей концепции.

Сам процесс психотерапии очень важен. Каждое воздействие должно быть соответствующим образом внедрено и выверено по времени. Кроме того, должно быть обеспечено необходимое сопровождение. (Один из моих студентов, Роберт Шварц, назвал эту методологию ВВС — Внедри, Воздействуй и Сопровождай. Эриксон понимал всю деликатность процесса. Используя разнообразные аспекты человеческой личности при осуществлении воздействия, он применял тактику мелких шагов. Он не просто производил основное воздействие. Наоборот, он обычно разделял задание на некоторое число шагов и убеждал пациента решиться на каждый из них. Далее мелкие шажки могли быть “сплетены” вместе. В определенный момент осуществлялось основное воздействие, и это был всего лишь очередной маленький шаг в цепи тех, с которыми пациент уже согласился.

Согласно эриксоновскому подходу, представлять модель лечения не принято. Тем не менее, я могу выделить некоторые важные моменты метода утилизации:

1) Определите ресурс (недоступные источники силы) пациента.
2) Проведите диагноз ценностей пациента, т.е. то, что пациенту нравится, а что — нет (это тоже может являться ресурсами).

3) Развивайте ресурс, используя ценности пациента. (Дополнительную информацию по определению и использованию ценностей см. Yapko, 1985.)
   Высокая эффективность внушений Эриксона, объясняется его восприимчивостью, вниманием к деталям и, в особенности, использованием ценностей пациентов.
4) Соедините развитый ресурс с проблемой прямым или косвенным способом.
5) Четвертую ступень лучше всего осуществлять методом мелких шагов, завоевывая доверие, укрепляя раппорт и мотивацию и направляя реакции в течение всего процесса. Эриксон верил, что пациенты обучаются лучше, когда они действуют. Терапевтические действия должны быть уместны в контексте ценностей пациента.
6) Любое поведение, даже сопротивление, может быть принято и использовано в терапевтических целях.
7) Чтобы усилить реагирование на указания, можно использовать драму.
8) Внедрение идей, предшествующее их представлению, закладывает основы для восприимчивого поведения.
9) Весьма важны временные характеристики. Процесс терапии включает ритмичность, прерывания и моделирование. Часто сопротивление обусловлено неадекватным вниманием к этим процессам.
10) Терапевт (и пациент) не должен терять надежду.
    Вот некоторые примеры:
    а) Существует история (возможно, апокрифическая) об экспериментаторе, попросившем аспиранта провести некоторое исследование. Аспиранту требовалось войти в комнату, в которой находились два студента, и дать одному из них десять центов, а другому — доллар. При этом не оговаривалось, кому из студентов надлежало получить десять центов, а кому — доллар.

       Экспериментатор предварительно встретился с каждым из студентов индивидуально. Одному было сказано, что он получит от аспиранта десять центов; другой узнал, что тот даст ему доллар.

       Студент, который ожидал доллар, как правило, его и получал (Zeig).

Ожидание и убеждение не гарантируют результатов. Тем не менее, ожидание полновесного доллара действительно помогает пациентам.

б) Шен (1983) описывает случай пациента, который прежде проходил терапию, но так и не смог справиться с проблемой привычки. Посещая Эриксона в течение года, пациент добился успеха. Когда его спросили, как ему удалось избавиться от проблемы, он признался: "Эриксон *верил*, что я могу победить ее".

в) Миссис Эриксон (частная беседа, сентябрь 1984) припомнила случай, когда Эриксон проводил психотерапию в социальной ситуации. Они летели в самолете, где кресла располагались напротив друг друга. Мужчина, сидевший напротив, узнал в Эриксоне известного психиатра. Рассказывает миссис Эриксон:

"Он робко и ненавязчиво заметил, что предстоящий перелет его отнюдь не радовал, поскольку в самолете его всегда страшно тошнит. Он спросил, не мог бы доктор Эриксон провести с ним сеанс внушения. И Милтон весьма торжественно поведал ему, каким образом ему следует воздействовать на большой палец руки. При первых признаках тошноты, боли или нервозности, ему следовало нажимать на свой палец — до появления реальной боли. Сделав это, пассажир обнаружил, что все его переживания бесследно исчезли.

Я вспоминаю, как сидела и таращила глаза, пока Милтон объяснял свой метод, думая про себя: "Как может это сработать? Ведь Милтон абсолютно ничего не знает об этом парне. Как же это вообще сработало?"

И, ей-Богу, два-три раза во время полета на лице этого человека появлялись едва заметные гримасы. Обед он съел с большим аппетитом".

11) Сопровождение. В основном, оно включает проверку эффективности воздействия. Одна техника заключается в том, чтобы пациент испробовал свое новое поведение в помещении в присутствии терапевта. Другая состоит в том, чтобы установить сопровождающий контакт с пациентом. Третья техника заключается в том, что пациент практикуется в новом поведении в своем воображении. Сопровождение и

внедрение могут иметь как микроскопический, так и макроскопический характер. Каждый шаг терапевтической последовательности может быть внедрен и проверен с тем, чтобы гарантировать реальную терапевтическую реакцию.

Как можно видеть, часто терапия побуждает пациентов (если это достижимо) делать то, что им хочется. Иногда это бывает преодоление препятствий, связанных с развитием. Не избавление от всех прошлых, настоящих и будущих трудностей и не осознание роста. "Рост" не зависит от терапии; он независим от нее.

Подход Эриксона не был основан на вере, что его пациенты будут исцелены на веки вечные. Он, скорее всего, полагал, что в ближайшее время они смогут справиться со срочной проблемой. Если появится необходимость, пациенты могут вернуться и получить дополнительную терапевтическую помощь. В ходе этого процесса они могут овладеть значительным мастерством в решении проблем.

Тем не менее, терапия Эриксона не носила исключительно краткосрочный характер. Когда требовалась долгосрочная терапия, он встречался с пациентами в течение длительного времени. И все же это долговременное лечение было целенаправленным.

Случай Джо, одного из самых известных пациентов Эриксона, демонстрирует подход, ориентированный на действие. (Этот случай и его этические аспекты более детально описаны в Zeig, 1985b). О нем также детально сообщается в Haley, 1973. Заметьте, как 11 пунктов в процессе утилизации применяются во взаимосвязанной и нелинейной манере.

Случай Джо

Эриксон (1966) сообщает об использовании неформальной гипнотической коммуникации на психологическом уровне — технике вкрапления. В данном случае она была использована для облегчения боли.

Джо был цветоводом. Он страдал от боли, пребывая в терминальной стадии рака. Огромные дозы болеутоляющих средств вызывали интоксикацию, но почти не приносили облегчения. Один из родственников Джо попросил Эриксона навестить его в больнице и провести сеанс гипноза, чтобы облегчить боль. Незадолго до

встречи с Джо Эриксону сообщили, что Джо не переносит даже само слово "гипноз". Более того, один из сыновей Джо, специалист в области психиатрии, не доверяющий гипнозу, также присутствовал при первой встрече Эриксона с Джо. Джо было известно о скептицизме своего сына.

Встретившись с Джо в больнице, Эриксон усомнился в том, что Джо действительно понимает, зачем он здесь присутствует. Джо не мог разговаривать с Эриксоном из-за трахеотомии и общался с ним при помощи записок. Эриксон начал свою терапию, продолжавшуюся весь день, словами:

> "Джо, я хотел бы побеседовать с вами. Я знаю, вы цветовод и занимаетесь выращиванием цветов. Знаете, я сам вырос на ферме в Висконсине и тоже любил выращивать цветы. И до сих пор люблю. Ну вот, я хотел, чтобы вы сели в это уютное кресло, а я буду говорить. Я расскажу вам о самых разных вещах, но не о цветах пойдет речь, потому что вы знаете о цветах намного больше, чем я. Не о цветах. *Это не то, чего вы хотите.* [Курсив используется здесь для вкрапленных гипнотических внушений. Это могут быть отдельные слоги, слова, фразы или предложения, произносимые с особой интонацией.] А теперь я *спокойно* могу начать свой рассказ, и мне хотелось бы, чтобы вы *спокойно слушали меня*, пока я буду рассказывать о помидорной рассаде. Вы, может быть, *удивитесь. С чего бы нам говорить о помидоре*? Семечко помидора сажают в землю и с *надеждой ожидают*, что из него вырастет растение и даст плод, который *принесет удовлетворение.* Семечко впитывает влагу, и это *не очень трудно*, потому что этому помогают дожди, несущие *мир и покой*..." (Erickson, 1966).

Джо отреагировал на вкрапленные внушения в монологе о помидорах. Позже он покинул больницу, набрал вес и силу и стал гораздо реже прибегать к обезболивающим средствам. Эриксон встретился с Джо во второй раз и снова использовал свою косвенную технику.

Комментарий

Эриксон (частная беседа, 4 марта 1976 г.) так прокомментировал этот случай:

> "Жена Джо, его дочь, зять — все слушали [пока я продолжал терапию]. Наконец вмешалась его жена и попросила меня начать

гипноз. Она была ошеломлена, узнав, что он уже проведен. Все, что я говорил Джо, они считали бессмыслицей...

Обследуя брюшную область, пытаясь обнаружить возможный аппендицит, вы начинаете обследование с точки, наиболее отдаленной от области аппендикса, медленно приближаясь к критическому участку.

Я начал с области, как можно более отдаленной от рака Джо, не пытаясь упоминать о его болезни. Действительно, я говорил множество слов, которые Джо преображал в эмпирические познания. Их, как ему казалось, он утратил навсегда, пока он не накопил достаточную массу позитивных ассоциаций для того, чтобы устранить нежелательные вещи". [Письмо, из которого взят этот отрывок, полностью приводится в Zeig, 1985b.]

Эриксон понимал, что Джо обладал не осознанными им самим познаниями, которые могли установить контроль над болью. Он использовал ценности Джо, обсуждая с ним растения. Он внедрил драму, сформировал каркас, удерживающий внимание Джо, и начал формировать ассоциации, уводящие Джо от дискомфорта. Значительная часть коммуникации была косвенной и выстраивалась по шагам. Представлялись понятия, затем они развивались. Привычная дезадаптивная модель (боль) была разрушена и установилась новая модель (покой). Эриксон не препятствовал (или анализировал) ни необходимости пациента в боли, ни его сопротивлению излечению. Фактически, он не представлялся ни исполнителем изменения, ни формальным гипнотизером пациента. Но он действительно показал пациенту, "как" быть другим.

Случай Барби

Аналогичный случай касается анорексии; он описан в Zeig, 1985c. Реальный стенографический отчет сеанса приводится в "Семинаре с Милтоном Г. Эриксоном" (Zeig, 1980a).

Эриксон не сразу согласился встретиться с Барби. Во время первого телефонного разговора с ее матерью, он сказал, что ему придется обдумать ситуацию. Когда она перезвонила ему через несколько дней, Эриксон согласился заняться этим случаем и попросил привезти ее дочь в Феникс.

В ходе двух первых интервью мать отвечала на большинство вопросов, которые Эриксон задавал Барби. На третий день мать по-

жаловалась, что тихое хныканье Барби не давало ей заснуть ночью. Эриксон поговорил с Барби, и девочка согласилась с тем, что заслуживает наказания за свой проступок. В частной беседе с матерью он попросил наказать дочь, заставив ее съесть двойную яичницу-болтунью. На том же сеансе, в присутствии Барби, он обратился к ее матери и попросил ее позволить Барби самой отвечать на вопросы.

В ходе последующих сеансов Эриксон рассказывал Барби истории. Эпизоды касались многих жизненных ситуаций, и некоторые из них были связаны с детством Эриксона. В каждой истории упоминалась еда. После двухнедельного пребывания в Аризоне мать предложила Барби посетить Большой Каньон. Эриксон сказал Барби, что намерен заботиться о ее здоровье, и взял с нее обещание, что она будет чистить зубы и полоскать рот дважды в день. Он сказал, что Барби может пользоваться любой фтористой зубной пастой, но рот она должна полоскать лишь рыбьим жиром.

На следующем сеансе Эриксон коснулся проблемы веса ее матери, который, как ему казалось, был ниже нормы. Он велел Барби немедленно сообщать ему, если мама не вычистит свою тарелку дочиста. Однажды Барби сказала, что забыла рассказать Эриксону, что мама не доела свое блюдо. Эриксон наказал их обеих, заставив прийти к нему и съесть сэндвичи с сыром.

Барби и ее мать согласились с Эриксоном, что, прежде чем покинуть Феникс, они должны набрать заданный вес. Эриксон предложил на выбор несколько значений веса, и Барби сделала свой выбор. Когда они достигли своей цели, в Феникс приехал ее отец с остальной семьей. Эриксон упрекнул его за то, что тот не добирает примерно пяти фунтов веса, а это могло оказывать пагубный эффект на Барби. Вот как он общался с другими членами семьи и самой Барби.

> "Я подозвал двух старших отпрысков и спросил: "Когда Барби впервые почувствовала недомогание?" Они сказали, что примерно год назад. "Как это выглядело?" Они ответили: "Когда кто-то из нас предлагал ей еду, фрукт, конфетку или гостинец, она всегда говорила, что не заслуживает этого, и просила оставить себе. Мы так и делали". Итак, я зачитал им *Акт о нарушении закона*, обвинив их в лишении сестры ее конституционных прав. Я пояснил им, что Барби имеет право *получать* подарок, независимо от того, как она намерена его использовать. Даже если она выбросит его. "Вы, эгоисты, оставляли подарки себе лишь потому, что она говорила, будто не

заслуживает их. Вы ограбили свою сестру, отняв у нее право получать подарки". Они получили заслуженный выговор. Я отослал их и пригласил Барби.

Я сказал: "Барби, когда ты впервые начала чувствовать недомогание?" Она ответила: "В марте прошлого года". Я спросил: "Как ты это показывала?" Она сказала: "Ну, когда кто-нибудь предлагал мне какую-нибудь еду, фрукт, конфетку или гостинец, я всегда говорила, что не заслуживала это, и просила оставить себе". Я сказал: "Мне стыдно за тебя, Барби. Ты ограбила своих близких и родителей, лишив их права давать тебе что-либо. Мне все равно, что ты делала с подарками, но у других действительно было право дарить тебе подарки, и ты украла у них это право. Мне стыдно за тебя".

И Барби согласилась, что следует позволять родителям и близким дарить ей подарки. Не с тем, что следует как-то использовать их, а с тем, что они имеют право дарить их ей, независимо от того, что она с ними сделает" (Zeig, 1980a).

Барби вернулась домой. Она присылала Эриксону фотографии, где было видно, что девочка поправляется. В каждом письме косвенно упоминалась еда. Барби набрала вес и поддерживала нужную форму.

Комментарий

Я могу лично прокомментировать этот случай, поскольку обсуждал его с Эриксоном и встречался с Барби. Возможно, Эриксон отказался встретиться с ними незамедлительно, чтобы повысить интенсивность ожидания и мотивации. Когда я спросил Эриксона, почему он позволял матери отвечать на его вопросы в течение двух дней, прежде чем наложил на это запрет, он ответил, что ждал, пока установится раппорт. Помимо этого, он хотел, чтобы модель сформировалась прежде, чем он произведет воздействие. Цель стратегической конфронтации матерью в присутствии Барби заключалась в том, чтобы мягко изменить отношение Барби к своей матери.

Часть ценностей Барби состояла в том, что она смотрела на еду как на нечто незаслуженное, как если бы заслуживала лишь одни наказания. Поэтому Эриксон не приписывал еде питательную ценность. Наоборот, он приписывал еде функцию наказания. Барби приняла воздействие, поскольку оно соответствовало ее собственной системе ценностей. Тем не менее, ее разум представлял еду

как наказание, а тело должно было принимать ее как необходимое питание.

Эриксон использовал технику вкрапления (Erickson, 1966) с тем, чтобы вызвать внутренние ассоциации. В свои истории он вкраплял понятие еды вместе с другими социальными установками. Он хотел, чтобы Барби накопила значительный запас позитивных ассоциаций, прежде чем она начнет устранять дезадаптивные модели. Еда уже не могла служить предметом отвращения или рассматриваться как наказание. Изменение смогло произойти в результате того, что Барби установила контроль над ситуацией. Ей не было прямо сказано, когда или как изменить свое отношение к анорексии. В ходе определенных воздействий ей отводилось некоторое дополнительное пространство, чтобы она могла сделать свой собственный выбор. Тем не менее, это было лишь "иллюзией альтернативы". Барби делала выбор в рамках тех установок, которые определил Эриксон, и эти установки включали в себя лишь терапевтически благоприятные аспекты. Кроме того, поскольку Барби ценила роль "хорошей девочки", она была вынуждена выполнять свои обещания и смиряться с "наказанием".

Воздействие Эриксона, состоящее в предписании полоскать рот, было тщательно внедрено и осуществлено в пошаговом режиме. Эриксон вынудил Барби согласиться с тем, что гармонировало с ее системой ценностей. Это была замечательная идея — вынуждать девочку наполнять рот рыбьим жиром и не проглатывать его. Тем не менее, она не могла понять стратегический замысел предписания Эриксона. Он разрушал ее жесткие убеждения и начинал контролировать то, что проникало в полость рта.

Эриксон работал над тем, чтобы изменить социальную роль Барби. Она была Жертвой, но отказывалась играть роль Жертвы. Эриксон назначил ей роли Преследователя и Избавителя (Karpman, 1968), побудив сконцентрироваться на "проблемах питания" ее матери.

Терапия проводилась вместе с семьей. Тем не менее, Эриксон не встречался с семьей как с целым; он встречался с каждым индивидуально. Возможно, что Барби разыгрывала гротескную пародию на озабоченность родителей своим собственным весом. Именно этим объяснялось то, что Эриксон пожурил отца за его отношение к еде.

Что касается проблемы анорексии, то с ней связана особая форма пассивности. Сестры и братья Барби были с упреками выдво-

рены из своей пассивности. Они уже не могли лишать свою сестру ее *конституционных* прав. (Выбор слова "конституционный" содержал в себе двойной смысл. Эриксон имел в виду не просто юридические права Барби, но также и ее психику.)

Эриксон всегда был рад подаркам и письмам, которые присылала ему Барби. Они продолжали переписку вплоть до кончины Эриксона в 1980 году. В каждом из своих писем она косвенно упоминала еду. Барби подарила ему куклу из яблока и посылала цветы, изготовленные из хлебного мякиша. Я полагаю, что Эриксон считал письма и подарки Барби "подтверждением" того, что его методы эффективны. Ее непроизвольные коммуникации соответствовали тому уровню, который он задал своими косвенными упоминаниями о еде.

Случай Барби увенчался успехом. Миссис Эриксон долгие годы поддерживала связь с Барби, прекрасно приспособившейся к жизни, — как в личном, так и в социальном смысле.

Как в случае Джо, так и в случае Барби, Эриксон использовал метод утилизации. Более того, он решал лечебные задачи, не особенно вдаваясь в тонкости терапевтического контракта с пациентом. В случае Барби Эриксон стремился побудить изменения в областях, куда его не приглашали, например, в социальной сфере. Для его подхода было характерно то, что вы могли не получить и половины того, о чем просили, но вдвое больше того, что ожидали.

Та манера, в которой Эриксон рассматривал отказ Барби принимать "подарки", сохраняла ее автономию. Ей предписывалось не пользоваться подарками, а просто принимать их. Поскольку это отвечало ее системе ценностей, она не могла отрицать того, что подарки следует принимать. Тем не менее, принятие подарка — позитивный шаг по направлению к принятию пищи. Еще раз отмечу, что каждое минимальное стратегическое изменение представляет собой психотерапию. Обратите внимание на то, что общение Эриксона с Барби и ее родственниками не касалось еды; оно касалось "подарков". Еда как таковая лишилась своей значимости и представлялась в форме "презента".

3. ОПЫТ ОБЩЕНИЯ С ЭРИКСОНОМ: индивидуальная терапия, супервизорство, случаи, описанные бывшими пациентами, и наблюдение случаев

Введение

В контексте индивидуальной терапии и профессионального супервизорства Милтон Г. Эриксон помог моему личностному и профессиональному росту. В этом эссе я представлю некоторые из наиболее памятных впечатлений от опыта общения с доктором Эриксоном — впечатлений, дающих представление о нем как о личности, так и о терапевте. Я также коснусь некоторых впечатлений, рассказанных мне бывшими пациентами и учениками Эриксона. Слишком часто Эриксона представляют блестящим техническим исполнителем. Одна из задач этих заметок — показать Эриксона так, как я его воспринимал: во-первых, как замечательное человеческое существо, во-вторых, как высококлассного терапевта.

Джей Хейли (1982) отмечал, что едва ли может припомнить день, когда бы он не использовал что-нибудь из того, чему научился у Эриксона. Что касается меня, то это не день, а час! Есть несколько выдающихся аспектов метода Эриксона, которые объясняют мой энтузиазм. Эти аспекты станут очевидными в представленных далее случаях. Подход Эриксона к обучению, супервизорству и терапии был основан на здравом смысле. Он часто предлагал простое, здравое средство исцеления с заметным элементом драмы, чтобы оживить свой совет. Кроме того, он индивидуализировал передачу своего сообщения так, чтобы слушатель мог легче понять и отреагировать на инструкции, в нем содержащиеся. И, наконец, Эриксон часто мобилизовывал восприимчивость косвенным образом. Например, часто облекал свой здравый совет в форму аналогии или рассказа. Используя такой подход, Эриксон мог “элими-

нировать один шаг" — важную составляющую в эффективной терапевтической коммуникации.

Способность Эриксона индивидуализировать передачу своего сообщения была основана на его чуткости к минимальным сигналам. Он уделял внимание всему, что люди, как правило, привыкли игнорировать. Например, человеческие существа часто вычеркивают из памяти аспекты сенсорного опыта — в частности, информацию об устойчивом состоянии. Человеческая перцептивная система — это замечательный "детектор несоответствия", который замечает, что *неверно* в данной ситуации. По контрасту, Эриксон учился уделять внимание тому, что *верно*, собирать минимальные сигналы, воссоздающие картину силы пациента. Он знал, что легче побудить изменение, исходя из того верного, что делают пациенты, чем анализировать, что они сделали не так.

Я не верю, что советы Эриксона содержали нечто исключительно мудрое. Однако, как будет видно далее, мудрость его *подхода* состояла в том, что он последовательно использовал очевидное. К сожалению, многие терапевты настолько поглощены своими динамическими формулировками, что не замечают очевидного. Эриксон искал очевидное и затем возвращал его пациентам, чтобы те могли по-своему терапевтически отреагировать.

Использование контекстов и предписаний (инъюнкций)

Отличительной особенностью подхода Эриксона была его способность утилизировать контекст. Манипуляция с контекстом и реакция пациента на контекст могут создать терапевтическое изменение. Эриксон искал в ситуации непосредственной реальности то, что могло быть использовано в терапевтических целях. Часто он подготавливал ситуации, в которых люди спонтанно осознавали ранее неизвестные им способности к изменению (Zeig, 1980a; Dammann, 1982).

Его терапия не ограничивалась межличностным обменом и психологической археологией. *Эриксон понимал, что изменение происходит в контексте, включающем эффективную коммуникацию, и что эффективная коммуникация использует контекст.*

Другой аспект подхода Эриксона заключался в том, что он был чувствительно настроен на свое окружение. Казалось, он всегда

работает на влияние, на оказание воздействия на других. Возможно, он казался таким бдительным, потому что был в исключительной степени уверен в предписательном аспекте коммуникации.

Как обсуждалось в главе 2, Вацлавик (1985) указывал, что коммуникация как указательна (индикативна), так и предписательна (инъюнктивна), что денотация и коннотация присутствуют в каждой коммуникации. Коммуникация указательна в тех фактах, которые сообщаются. Предписательная часть коммуникации, как правило, представляет собой более скрытое сообщение: "Делай что-то!" Именно предписательный аспект коммуникации и побуждает к изменению.

Чтобы проиллюстрировать, что подразумевается под "указательным" и "предписательным", обратимся к ссылке на раннее обучение в ходе гипнотического наведения, практиковавшегося Эриксоном. Поверхностное указание — это история о том, как дети подходят к обучению письму: "Когда вы впервые учились писать буквы алфавита, это было ужасно трудно. Вам ведь случалось писать "И" как "N" и "Р" как "Ь"? А сколько изгибов имеется в "Ч" и "Ш"?"

В этой коммуникации содержится нечто большее, чем просто указательный аспект. В этих двух предложениях есть множество предписаний. Полное предписание — "Входите в транс". Другое предписание звучит так: "Это задание (транс) будет сложным, но вы в конце концов можете выполнить его автоматически". Пациента подводят к "замешательству", упоминая "И" как "N" и "Р" как "Ь". Кроме того, пациента побуждают вспомнить прошлое. Последнее предложение, изменяя прошлое время на настоящее, также предписывает пациенту "быть поглощенным воспоминанием". Изменению способствуют не только слова терапевта или информация. Чаще всего изменение приходит, когда пациент реагирует на предписания терапевта, услышав то, что терапевт косвенно советует ему делать. Среди коммуникаторов, с которыми мне доводилось встречаться, Эриксон знал это лучше других. Он бдительно следил за командным аспектом коммуникации.

Контекст также является частью коммуникации, и его можно использовать в предписательной форме. Пример использования контекста Эриксоном дает один из моих первых визитов к нему. В те времена Эриксон еще не был широко известен в психологических кругах. "*Необычайная терапия*" (Haley, 1973), книга, которая принесла ему славу, только что вышла в свет.

После нескольких визитов я решил снять Эриксона на видеопленку и пригласил в Феникс своего друга Пола. Пол был мастером в использовании видеоаппаратуры, и он хотел сделать видеозаписи Эриксона за работой, поскольку таковых существовало исключительно мало.

Мы настроили оборудование и сняли, как Эриксон выполняет замечательное наведение транса, используя Пола в качестве субъекта. Эриксон работал с индивидом, у которого не было опыта в области гипноза. Он направлял свои усилия в сторону повышения как восприимчивости Пола, так и его способности развивать различные гипнотические феномены.

К сожалению, у меня больше не было возможности насладиться этим сеансом вторично: пленка была испорчена. Пол забыл подключить микрофон к видеокамере, и наш фильм получился немым. Я осуждал Пола и был более чем просто возмущен его оплошностью. Я ощущал себя полноправным владельцем своего времени, проведенного с Эриксоном. Я решил поделиться этим временем, а видео не сработало.

В тот вечер мы втроем обсуждали эту проблему, и Эриксон не позволил мне ругать Пола. Он заметил, что я был в равной мере ответственен за эту неудачу. Я принял замечание. Однако внутренне, скрытно, я ощущал, что он не прав. Я говорил себе, что даже Милтон Эриксон может совершить ошибку, позволительную лишь для второкурсника! Казалось, он не понимал, что бесценная пленка была безвозвратно утеряна; съемки оказались бесполезными. Тем не менее, без моего ведома, Эриксон собирался использовать эту беззвучную пленку.

На следующий день, когда мы с Полом находились в офисе Эриксона, Эриксон сказал мне: “Поставьте эту запись без звука”. Затем он выжидающе посмотрел на Пола. Пол сидел в кресле пациента. Пол некоторое время смотрел видеозапись и затем спонтанно погрузился в транс! Эриксон использовал немую пленку в качестве техники наведения транса!

Побудить пациента вспомнить предыдущий гипнотический опыт и затем получить к нему доступ — это общепринятая техника наведения. Когда Пол увидел транс, в котором пребывал днем ранее, он впал в новый транс. Для него не имело значения, был ли на пленке звук. Пол был чувствителен к ситуации. Он интуитивно ощутил намерение Эриксона и отреагировал соответствующим образом.

Я занялся проблемой, и мы настроили оборудование, чтобы записать на видео наведение транса в этот день. Пребывая в трансе, Пол встал из своего кресла с правой рукой в каталепсии (он был правшой), подошел к видеокамере и проверил звуковой контакт, используя левую руку. Он забыл как о своем окружении, так и о том факте, что его правая рука каталептична. Возвратившись на место, Пол взглянул на Эриксона и произнес, механически и медленно: "Я хотел бы, чтобы вы научили меня еще другим вещам, пока я нахожусь в этом состоянии".

Эриксон полагал, что каталепсия Пола была ярким примером побочного поведения. Позже он подчеркивал, что, если бы не эта беззвучная пленка, он так бы и не приобрел этот великолепный обучающий опыт.

Данный случай — лишь один из примеров того, как Эриксон использовал контекст. Он установил транс Пола, просто манипулируя реальной ситуацией и осуществляя коммуникацию "элиминированного шага", тем самым осуществляя наведение, на которое среагировал Пол. И что характерно, он сделал это так, что акцент пришелся на позитивное — "очевидно бесполезную" пленку, которая оказалась значимой!

Между прочим, это второе наведение — один из немногих случаев, когда я видел, чтобы Эриксон что-то упустил. Как обнаружилось, Пол замечательно реагировал на минимальные сигналы Эриксона. В ходе наведения Эриксон взглянул на меня и сказал что-то вроде: "Я не вижу определенно, что происходит, но у него изменен рефлекс мигания". Пока Эриксон говорил, глаза Пола закрылись.

Позже Эриксон спросил меня, когда и почему Пол закрыл глаза. Я не знал. Эриксон объяснил, что Пол закрыл глаза при упоминании измененного рефлекса мигания. Однако, просматривая видеопленку, мы с Полом поняли, что Эриксон ошибался. На самом деле, когда Эриксон сказал: "Я не вижу...", Пол был так настроен на минимальные сигналы, что воспринял сообщение буквально и быстро закрыл глаза. Как свидетельствует точная восприимчивость к предписанию, буквализм часто служит характеристикой хорошего гипнотического субъекта. Пол услышал *"Я не вижу"* как предписание *"Глаза не видят*" и отреагировал совершенно точно.

Вот еще несколько примеров использования контекста Эриксоном.

Пример 1

На этот раз Эриксон не взял с меня плату, и я хотел преподнести ему подарок, чтобы выразить свою признательность. В те времена у меня не было достаточно денег, чтобы позволить себе обширное обучение. Его стиль состоял в том, чтобы не взимать плату с тех пациентов или студентов, которые не могли себе этого позволить.

Эриксон любил резьбу по дереву. У него была обширная коллекция деревянных поделок, изготовленных индейцами племени сери, живших в пустыне на северо-западе Мексики. Итак, я подарил ему деревянную резную фигурку. Основание, представляющее сплавной лес, не было закончено. Верхняя часть фигурки изображала голову утки. Когда я преподнес ему этот подарок, он взглянул на сплавной лес и взглянул на меня. Потом сказал: "Что-то проявляется".

Пример 2

Несколько лет спустя, на Рождество, Эриксон подарил мне деревянную сову. Я поблагодарил его: "Очень мудрый подарок, доктор Эриксон". Его символизм не пропал.

Пример 3

Когда закончилась одна из наших встреч в 1974 году, Эриксон, сидя в своей коляске, отчаянно пытался преодолеть уклон между внутренним двориком и домом. Я ринулся помочь ему, искренне пытаясь быть ему полезным, однако он отклонил мои услуги, многозначительно сказав: "Следует использовать свои собственные силы, потому что знаешь, с чем имеешь дело". После этого он продолжал толкать коляску в сторону дома. Он увидел возможность обучить меня и воспользовался ею.

Пример 4

В двух известных мне случаях Эриксон "случайно" забывал на своем столе раскрытые папки с историями болезни, чтобы паци-

енты могли бросить на них взгляд. Его заметки, как правило, были разделены значительными промежутками. Пациенты смогли прочитать: "Продвигается хорошо!"

Пример 5

Мне казалось, что Эриксон даже телефонные звонки использовал. Он часто отвечал на звонки во время учебных семинаров, которые устраивались в его офисе. Затем продолжал свой ход мысли именно с того места, где закончил. Возвращение к отправной точке в такой манере — это техника структурированной амнезии (Erickson & Rossi, 1974), направленная на то, чтобы вызвать потерю непосредственного воспоминания о вклинившемся эпизоде. Мне казалось, что, отвечая на звонки в ходе встречи, он хотел обратить на это внимание присутствующих и, возможно, продемонстрировать пациенту или студенту его способность к амнезии. (Замечание: Эриксон использовал эту технику только в своем офисе на Хэйворд-Стрит, который занимал последние 10 лет своей жизни. В той комнате, которую он занимал на Сайпресс-Стрит с 1949 по 1969 гг., у него не было телефона.)

Пример 6

Эриксон проводил психотерапию, оставляя свои автографы на книгах. Каждый автограф был обращен к личности получающего его, и многие из них заключали в себе терапевтическое намерение. Вот некоторые из памятных автографов, написанных для меня: 1) "*В каждую жизнь должно прийти некое замешательство... а также некоторое просветление*". Эриксон перефразировал известную строчку из Лонгфелло, которую часто цитировала его мать. Мой первоначальный контакт с ним привел меня в замешательство, и было приятно узнать, что за ним, возможно, последует просветление. 2) "*За каждым углом следует ожидать нечто неожиданное*". Достаточно полезное предостережение для тех, кто склонен полностью полагаться на сознательное планирование. 3) "*Одно из великих чудес мира — открыть глаза*". Неплохой совет для того, кто полагается только на свой слух. 4) "*Просто еще одна книга, чтобы прибавить кудрей на вашей голове*". Эриксон знал, что я люблю

кудрявые волосы. Для него было характерно "пристегивать" свою терапию к тому, что ценил пациент или студент. 5) Эриксон написал предисловие к "Изменению" Вацлавика, Уикленда и Фиша. Он подписал его: "*Май 1974. Джеффу Зейгу. Оглянитесь на последние десять лет и отметьте изменения*". Это был полезный, мудрый совет для того, кто спешил достичь мастерства. Эриксон пытался пробудить осознание ценности процессов развития.

Очевидно, что Эриксон не ограничивал свою психотерапию лишь вербальными комментариями в своем офисе. Он постоянно работал, стремясь довести свое влияние до максимума. Эриксон был исключительно уверен в эффекте своей коммуникации. Казалось, что он преуспевал в поиске новых возможностей создания воздействующей коммуникации, используя аспекты окружения. Помимо использования контекста, он также применял другие формы косвенного предписания.

Использование косвенного предписания

Характерным аспектом подхода Эриксона служило его использование косвенного предписания. Иногда он мог быть вполне прямолинеен но, как правило, использовал косвенный путь. Как это ни парадоксально, косвенное предписание часто является самым прямым методом для побуждения к изменению.

Один из аспектов косвенного подхода Эриксона состоял в том, что он структурировал истории так, что они оказывали влияние на нескольких уровнях. В учебной ситуации его случаи служили не только интересными примерами хорошей психотерапии. Часто они относились к другим психологическим уровням.

Например, мы с Полом и еще один студент находились в Фениксе, чтобы обучаться у Эриксона. Мы бессознательно соперничали, добиваясь внимания Эриксона, и, конечно, он это заметил. Эриксон резко оборвал ход своей мысли и рассказал нам историю о его конкуренте с Востока, который приехал навестить его и захотел войти в транс (см. Rosen, где имеется полное описание случая). Эриксон использовал технику левитации руки и сказал: "Хорошо. А теперь посмотрите, какая рука поднимается быстрее".

Один из нас спросил, не намекает ли эта история на конкуренцию среди нас. Эриксон признал, что почувствовал конкуренцию

и отметил: “Я, безусловно, не хотел никакой конкуренции”. Тем самым он подразумевал, что конкуренцию можно направить в другом направлении.

Таким образом, он комментировал и косвенно проявлял эмпатию. Эриксон не часто проявлял эмпатию в роджерианском смысле. Он не стал бы говорить: “Кажется, вы ощущаете потребность в конкуренции”. Вместо этого его история обращалась к идее конкуренции и к идее изменения ее направления.

Когда он рассказывал свою историю, мы еще не признали конкуренцию, но уловили его сигнал. Когда мы прямо обсуждали с ним идею нашей конкуренции, он был полностью готов вести разговор открыто. Его стиль не допускал, чтобы проблемы оставались на бессознательном уровне.

Вежливость служила одной из причин, по которой он прямо не поднял идею конкуренции. Он реагировал на том же уровне опыта, на котором тот был представлен. Начни мы открытый разговор о конкуренции, то пришли бы к тому же. Однако Эриксон верил в целостность бессознательного и относился к нему с почтением. Казалось, что он следовал правилу: если что-то выражается бессознательно — реагируй соответственно; если выражение происходит сознательно — веди обсуждение открыто.

Косвенное предписание в письменной форме

Помимо прочего, Эриксон мог проявлять косвенный подход в своей письменной коммуникации.

Мое знакомство с эриксоновской мыслью произошло при посредничестве Хейли. Я прочитал “Передовую технику гипноза и терапии” (Haley, 1967), и взгляды Эриксона произвели на меня впечатление. Впоследствии, под влиянием прихоти, я написал письмо своей двоюродной сестре Эллен, которая обучалась на курсах медсестер в Туксоне, Аризона. Я писал: “Если тебе доведется побывать в Фениксе, навести Милтона Эриксона. Этот человек — гений”.

Эллен отвечала: “Ты помнишь мою соседку по комнате, Роксанну Эриксон?” Они жили вместе в Сан-Франциско, и я приезжал к ним несколькими годами ранее. Эллен постоянно шептала мне на ухо, что отец Роксанны — известный психиатр. Тем не менее, я не осведомился о ее фамилии, и это не имело для меня большого значения.

Итак, я написал Эриксону и Роксанне, спрашивая, не мог бы я приехать в Феникс на учебу и посмотреть, как он работает с пациентами.

Вот отрывки из письма от 9-го ноября 1973 г.

> Дорогой мистер Зейг!
>
> Я был весьма польщен Вашим письмом. Я был бы рад встретиться с Вами, то те один-два пациента, что я принимаю в день не стоят Вашего внимания. Кроме того, я не смогу использовать их в целях Вашего обучения. Помимо этого, мое общее физическое состояние значительно пошатнулось, и я не в состоянии обещать Вам час общения в течение двух дней подряд.
>
> Хотелось бы посоветовать Вам, чтобы, читая мои работы, Вы уделяли внимание межличностным взаимоотношениям, внутриличностным взаимоотношениям и эффекту "снежного кома", сопровождающему изменение в поведении...
>
> Есть еще одна вещь, которую мне хотелось бы подчеркнуть. Я хотел бы убедить Вас в том, что специальный язык, многословие, указания или внушения — все это в высшей степени не важно. Действительно важная вещь — это мотивация к изменению и осознание того, что никто не знает своих истинных способностей.
>
> Искренне Ваш,
> Милтон Г. Эриксон.

Я был поражен комментариями Эриксона и тем, что этот значительный человек нашел время, чтобы ответить мне лично. Я не был особо настойчивым человеком, но письмо заинтриговало меня. Я написал, что понимаю, что он болен, но был бы весьма признателен ему за любое количество времени, которое он смог бы уделить мне.

Эриксон назначил время для моего визита.

Два года спустя я размышлял над изначальной коммуникацией Эриксона. Он сомневался по поводу идеи моего приезда в Феникс; было необходимо, чтобы я прореагировал повторно. Эриксон взял меня в свои ученики только после того, как я проявил "действительно важную вещь", а именно, мотивацию!

Использование историй для улучшения запоминания

Истории Эриксона оживляли простые идеи. Дело не только в том, что концепции лучше запоминаются, когда они представляются в форме истории (Zeig, 1980a), но и в том, что истории при-

вносят энергию в терапевтическую ситуацию. Я научился этому у Эриксона, поскольку своими историями он помог мне изменить собственную жизнь.

В 1978 году я переехал в Феникс. Временами я консультировался с Эриксоном по поводу моих профессиональных или личных затруднений. Однажды я сказал ему, что меня тревожит нервная привычка застенчиво улыбаться в самый неподходящий момент. В ответ он рассказал мне историю о своих руках. Эриксон сказал, что в детстве сломал указательный палец правой руки и повредил ноготь. Теперь, когда ему хотелось взять что-нибудь ценное, он брал это, не прибегая к помощи указательного пальца. Но если это было нечто, *не* представляющее цены, он обязательно использовал указательный палец. Эриксон рассказал, что у него была студентка, знавшая об этой привычке. Однажды она протянула ему свое "бриллиантовое" обручальное кольцо. Эриксон взглянул на кольцо и краем глаза увидел, что женщина покраснела. Затем он опустил взгляд на свою руку и понял, что держит кольцо указательным пальцем. (Другими словами, бриллианты были фальшивыми, и она это знала.)

В этом заключалась суть совета, который дал мне Эриксон. Я покинул его офис в смущении. Потом все обдумал и решил, что, обсуждая случай с бриллиантовым кольцом, он как бы говорил мне, что моя проблема не настоящая. Я начал думать об этиологии своей "проблемы", возможно, потому что Эриксон говорил об этиологии своего собственного паттерна. Как бы то ни было, терапия сработала. Я перестал застенчиво улыбаться.

Истории Эриксона помогали мне снова и снова. Как-то в начальный период моего обучения, я сказал Эриксону, что боюсь транса. Он спросил меня, почему, и я ответил: "Не знаю. Возможно, боюсь потерять сознание".

Эриксон сказал, что приведет мне несколько примеров. Он рассказал о мальчике, который пошел на охоту вместе с отцом. Мальчик обожал охоту на оленей, пока ему не исполнилось шестнадцать, и отец заявил, что его сын уже достаточно взрослый, чтобы ходить на охоту самостоятельно. Парню дали ружье, и он подстрелил оленя. От неожиданности он задрожал и побледнел.

Далее Эриксон рассказал историю о конкурсе красоты: победительница конкурса Мисс Америка плачет и дрожит. Затем он заговорил о родах. Он рассказал о женщине, которая страшилась разрешения от бремени, хотя она понимала, что в течение всей истории человечества женщины без труда выполняли эту задачу.

Впоследствии Эриксон объяснил мне, что в предыдущий день, в ходе сеанса, я то входил в транс, то выходил из него.

Потом я сказал ему, что хочу приобрести "опыт якорения", чтобы можно было понять, как использовать гипноз. Он рассказал мне еще две истории.

Первая — о бейсбольном игроке, пропустившем мяч, когда "заякорил" сам себя. Вторая — про студента медицины, который семь лет провел на первом курсе медицинской школы. Когда его спрашивали о том, что такое дельтовидная мышца, он пересказывал содержание учебника, буквально, начиная с первой страницы. Он возвращался к первой странице, потому что ему нужно было заякорить себя.

Потом Эриксон взглянул на меня и произнес: "Ты хочешь обладать способностью использовать гипноз в различные периоды времени. Ты входишь и выходишь, позволяя этому случиться". Последствия этих историй сказались на расширении возможности использовать мои гипнотические способности; больше я не опасался неблагоприятных реакций на гипноз.

Истории подобного типа легко интерпретируются. В основном, Эриксон переопределял мой страх "потери сознания" и позволял мне примириться с тем, что часть начального процесса обучения может включать нежданные эмоции. По сути, эта техника переопределения давала простор для более позитивной интерпретации "потери сознания" (подобные чувства обычно возникают после триумфа) и негативной интерпретации необходимости в "якоре". Однако, если подвергать эти истории излишнему анализу, часто утрачивается гештальт. Целое больше суммы составляющих его частей.

Истории Эриксона помогли мне и еще в одном случае. Когда в 1976 году я приехал в Феникс, у моего отца был коронарный приступ. Мать не могла связаться со мной, поскольку я только что перебрался в Феникс и не имел постоянного места жительства. Поэтому она послала телеграмму Эриксонам.

Когда я пришел за телеграммой, Эриксон рассказал мне историю о своем отце, которую я перескажу так, как помню. Она подробно описана Розеном (1982а).

Эриксон сказал, что его отец испытал первый коронарный приступ, когда ему было около восьмидесяти. Он очнулся в больнице маленького городка в Висконсине и взглянул на доктора, который сказал ему: "Мистер Эриксон у вас серьезная коронарная недоста-

точность. Вам придется провести в больнице пару месяцев". Мистер Эриксон ответил: "Я не располагаю парой месяцев. Через неделю меня здесь не будет". Через неделю он был выписан из больницы.

Прошло несколько лет, и у мистера Эриксона случился очередной приступ. Он очнулся в той же больнице, увидел того же доктора, тяжко вздохнул и произнес: "Только не еще одну неделю".

Несколько лет спустя у мистера Эриксона случился еще один коронарный приступ. Когда он пришел в сознание, он сказал доктору (тому же самому): "Знаете, док, я немного старею. Я полагаю, мне следует побыть в больнице недельки две".

Когда ему уже было за девяносто, мистер Эриксон пережил еще один коронарный приступ. Когда болезнь отступила, он сказал доктору: "Знаете, док, я думал, что этот четвертый приступ меня доконает. Но теперь я начинаю терять веру в пятый".

Когда ему было девяносто семь с половиной лет, мистер Эриксон собрался на прогулку с дочерьми. Сев в автомобиль, он понял, что забыл шляпу, и вернулся за ней домой. Некоторое время спустя обе сестры отметили для себя: "Вот оно, должно быть, и пришло". Действительно, мистер Эриксон *умер* в результате церебрального кровоизлияния. Эриксон прокомментировал это так: "Он был прав, потеряв веру в пятый". Затем он посмотрел на меня и сказал: "По-настоящему важная вещь — мотивация вашего отца".

Я действительно оценил помощь Эриксона, а драматический аспект этого рассказа сделал его запоминающимся и эффективным. Я столкнулся с конфликтом в области моей ответственности перед семьей. Его история выстроила перспективу и помогла мне выработать курс поведения. Кроме того, следует отметить контекст: Вмешательство Эриксона не было ответом на мои проблемы; я не просил его о помощи. Это был стиль Эриксона: если вы находились рядом с ним, он имел право осуществлять гипноз и психотерапию. Кому-то это может показаться неэтичным и манипулятивным, но для Эриксона это был вопрос социального этикета. Он реагировал на ситуацию самым значимым из возможных способов. Реципиент коммуникации был волен реагировать на нее в желаемой для него степени.

В истории об отце Эриксон выразил свой взгляд на то отношение, которое люди должны проявлять к смерти и болезни. Как свидетельствуют обстоятельства его смерти, он не был лицемером; он смоделировал те принципы, которых придерживался.

Моделирование смерти

Воскресным утром 23 марта 1980 года Эриксон слег от сильной инфекции. Он находился в полукоматозном состоянии вплоть до 23.00 вторника и умер в присутствии миссис Эриксон и дочери Роксанны. Пока он находился в таком состоянии, члены его семьи успели прилететь в Феникс.

Пребывая в больнице, Эриксон проявлял некоторые реакции, но только по отношению к членам семьи. Когда они разговаривали с ним, его веки часто подрагивали.

Его манера умирать соответствовала его образу жизни. Эриксон гордился тем, что его отец умер, когда отправился что-то сделать, и его собственная смерть представляла собой нечто подобное. Эриксон только что закончил недельный семинар, и студенты уже приехали на семинар, который должен был состояться в понедельник. Пребывая в больнице, он явным образом боролся за свою жизнь. У меня было такое чувство, что он так и не сдался. Казалось, он боролся за каждый возможный вздох, а потом делал еще один.

После похорон Эриксона мы пошли в его дом на ужин. Все обошлось без преувеличенной скорби. Эриксон всегда говорил, что жизнь существует для живых и нет нужды в глубокой скорби.

Эриксон часто прибегал к задиристому юмору, чтобы развеять чувства, связанные со смертью. Однажды, когда я выразил озабоченность его ухудшающимся здоровьем, он, перефразируя Теннисона, заметил: “Пусть смолкнут все стенания у стойки, когда корабль мой в море отплывет”. Он также шутил, что умирание — это последнее, что он намерен совершить (ср. Rosen 1982a; также Rosen, 1982b). Его позиция была такова: “Мы все начинаем умирать, когда рождаемся. Некоторые из нас проворнее других. Почему бы не жить и не наслаждаться — ведь ты можешь очнуться мертвым. Ты даже не будешь знать об этом. Но тогда кто-то другой будет печалиться. А до тех пор живи и наслаждайся жизнью”.

По другому случаю он произнес нараспев: “Хочешь хороший рецепт долголетия? Всегда будь уверен в том, что проснешься утром. А гарантировать это можно, только если будешь выпивать на ночь много воды” (Zeig, 1980a).

Эриксон обратился с просьбой к одной группе студентов, чтобы на смертном одре ему рассказывали анекдоты. К сожалению, я узнал о его просьбе слишком поздно.

Запоминающиеся фразы и аналогии

Истории — не единственный метод для запоминания. Воспоминания могут быть "помечены" через необычные афоризмы, речевой оборот или простые аналогии. Вот несколько примеров:

Когда мы готовили Первый международный конгресс по эриксоновским подходам к гипнозу и психотерапии, Эриксон высказал предположение, что я, возможно, приобрету широкую известность в области гипноза и смогу стать чиновником в профессиональном сообществе. "Хотите знать, как выбиться в верхи организации?" — осведомился он. "Еще бы!" — ответил я. "*Тащите* людей за собой вверх", — пояснил Эриксон.

Я присутствовал на загородной профессиональной встрече, где со мной обращались гнусно и по адресу Эриксона высказывались очень неуважительно. Я был удивлен тем, что случилось. Мне было обидно за Эриксона. Я неохотно и с некоторой тревогой позвонил ему, чтобы рассказать о происходящем. Это не огорчило его, он хихикнул и сказал: "Добро пожаловать в мир взрослых!"

По некоторым поводам он говорил: "Проблемы — грубая пища жизни. И любой солдат, который сидел на пайке типа "К", знает, насколько важна грубая пища для режима питания" (см. Zeig, 1980a). Подобным образом он предлагал: "Творите себе свое счастье, а невзгоды всегда сами вас найдут". Кроме того: "Обращаться *адекватно* с хорошим, равно как и с плохим — вот истинная радость жизни". Другому студенту он заметил: "Психотерапия начинается дома". Юной дочери своего коллеги: "А не обидно быть такой привлекательной?" Студенту: "Счастье — это одаренность ценностью всех вещей, которые имеешь" (Thompson, 1982). Коллеге, Мэрион Мур: "Гипноз — это жизненно важные взаимоотношения в одной личности, стимулируемые теплом другого".

Косвенное предписание с использованием аналогий

Однажды Эриксон подарил мне маленький совет в форме довольно милой аналогии. К сожалению, мне еще придется освоить его полностью, но эту аналогию я эффективно использовал при работе с некоторыми пациентами.

Я объяснил Эриксону, что работаю очень напряженно, и попросил у него помощи. Он поговорил со мной о своей собственной

жизни. И рассказал, что в те времена, когда работал в больнице Элоиз в Мичигане, он сожалел, что не может проводить достаточно времени со своей семьей.

Затем Эриксон привел мне пример. "Когда человек садится за обеденный стол, ему, вероятно, захочется коктейля. Потом он может попробовать закуски. После этого, возможно, — прохладительный напиток. За этим может последовать салат, а потом — основное блюдо — мясо и овощи. После этого будет десерт. А закончится все кофе или чаем". Эриксон взглянул на меня и сказал: "Человек не может жить на одном протеине".

Склад ума Эриксона побуждал его представлять идеи, элиминируя шаг из ситуации. Метод *элиминированного (исключенного) шага* — это суть косвенного наставления.

Мне хотелось услышать совет: "Не работай так напряженно". У него, собственно, не было большого выбора. Он мог бы сказать: "Послушайте, не работайте так напряженно". Однако Эриксон дал этот совет в форме аналогии, что сделало идею запоминающейся и живой.

Использование слов для запоминания

Он использовал не только истории, аналогии и фразы, чтобы обеспечить запоминание. Он также применял особые слова. Как было отмечено ранее, Эриксон изучал словарь с ранних лет. Осознание множества значений слов служило краеугольным камнем его косвенной техники.

Во время учебных семинаров он постоянно испытывал меня историями, чтобы повысить мою гибкость. Как-то он взглянул на меня и произнес: "Вы косны". Я задумался. "Хорошо, по сравнению с Эриксоном, я косный". Впоследствии я обдумывал эту коммуникацию. "Косный" могло относиться как к позе моего тела, так и к складу моего ума. Когда люди входят в транс, их поведение фиксировано и отличается косностью. Эриксон знал, что я подвергал сомнению свою способность входить в транс. Я полагаю, его колкость насчет косности была палкой о двух концах.

Замечательный пример того, как Эриксон использовал слова в качестве инструмента, содержится в его статье "Метод, применяемый для формулирования сложной истории с целью наведения экспериментального невроза у гипнотического субъекта" (Erickson,

1944). В ней он дает обоснование каждому слову, выбранному для наведения транса.

Косвенное предписание, направляющее ассоциации

Истории, фразы и аналогии не просто вносят энергию в терапию и делают идеи запоминающимися; они также используются для того, чтобы направлять ассоциации. Проблемы часто порождаются бессознательными ассоциациями. Если проблемы порождаются на уровне ассоциаций, то чаще всего именно на этом уровне их лучше всего изменять. Истории можно использовать для того, чтобы придавать другое направление ассоциациям внутренней жизни пациента. Простое обсуждение ситуации не всегда терапевтично.

Я вспоминаю, как Эриксон заставил меня бросить курить трубку. Я был заядлым курильщиком, а он не одобрял курения. А я, на некотором уровне, явно одобрял это занятие. В те времена курение соответствовало моему образу "молодого психолога".

Эриксон увидел, что я курю трубку на заднем дворике его дома. (Я никогда не курил в стенах его офиса.) Когда я вошел для продолжения беседы, он рассказал мне длинную, веселую и извилистую историю о своем друге, курившем трубку. Насколько я помню, его друг выглядел нелепо, не только куря трубку, но даже когда набивал ее табаком.

Я думал: "Я курю трубку несколько лет и не выгляжу нелепо". Эриксон продолжал рассказывать мне, как нелепо выглядел его друг, когда вытряхивал табак из трубки; он выглядел нелепо, когда поджигал табак; он выглядел нелепо, потому что он не знал, куда девать свою трубку; потому что не знал, как ее держать.

Клянусь, эта история продолжалась час. Я не мог себе представить, что существует столько разных способов выглядеть нелепо. Все это время я думал про себя: "Зачем он рассказывает мне эту историю? Я не выгляжу нелепо".

Вскоре после встречи я покинул Феникс, чтобы возвратиться в окрестности Сан-Франциско, где я жил. Когда я достиг Калифорнии, то сказал себе: "Я больше не курю". Я навсегда отказался от трубки. Избавился ото всех своих дорогих трубок и зажигалок.

Я отреагировал на предписание Эриксона. Я, безусловно, не хотел выглядеть нелепо в его глазах. Более того, его техника представляла собой разрушение паттерна; он соединил идею нелепости

с курением трубки. Впоследствии курение трубки никогда не представлялось мне привлекательным.

Косвенная конфронтация

Косвенную технику можно использовать не только для руководства, но и для конфронтации. Вот два примера.

Эриксон был заядлым читателем, однако, когда его зрение ослабло, он стал смотреть телевизор. Эриксон любил передачи о природе и часто в ходе обучения и терапии использовал заимствованные из них метафоры. Однажды я попытался задать ему вопрос в то время, когда шла одна из его любимых программ. Он сказал, что ограничен пределами дома и для него эти передачи — единственный способ выбраться наружу. Заметив, что я внимательно его слушаю, он произнес нараспев: "Если я пропускаю передачу о природе, я злюсь". Я сказал: "Ухожу".

Даже в конфронтации Эриксон использовал косвенное предписание. Он одновременно устанавливал некоторые границы, обучал меня и пытался найти уникальный способ, чтобы донести свое сообщение.

Незадолго до смерти Эриксон спросил меня, сколько я беру за час терапии. Сам он в то время брал 40 долларов в час. Я ответил: "Сорок долларов". Он переспросил: "Тридцать пять?", как если бы не услышал. Я уточнил: "Нет. Сорок долларов". И он снова осведомился: "Тридцать пять?" Я сказал: "Понял".

Дело не в том, что он не мог быть язвительным или способным на прямую конфронтацию. Например, мне известно несколько случаев, когда Эриксон велел не подходящим друг другу парам развестись. Он стремился к использованию техники, наилучшим образом приспособленной для побуждения к желаемой реакции.

Резюме

Эриксоновская терапия часто напоминала подход старого доброго лекаря. Он предлагал простое, толковое средство, использовал "элиминированный шаг", и оно становилось живым и слышимым. Таким образом, пациент мог отреагировать на предписание. Дело не в том, что в совете присутствовала какая-то особая глуби-

на. Не создавалось впечатления, что Эриксон говорил что-то чрезвычайное о человеческой личности. Однако там, где большинство терапевтов были погружены в свои динамические формулировки, Эриксон прибегал к очевидному и изобретал наиболее эффективные способы, чтобы использовать его в терапевтических целях.

Непосредственная супервизия

Эриксон был необычным супервизором, чьи инструкции, как и терапия, были основаны на "элиминированном шаге" здравого смысла. Его техника супервизора была настолько же уникальна, как и его техника терапевта и учителя. Приведу несколько примеров.

Пример 1

Оставив частную практику, Эриксон присылал некоторых пациентов ко мне. У одного из них была своеобразная фобия загрязнения. Как только пациент видел на чем-либо белый порошок, он навечно испытывал фобию к этому объекту и избегал его, буквально терроризируя своих знакомых и родственников. Например, однажды он увидел белый порошок на экране телевизора, и, поскольку не мог до него дотронуться, его жене и дочери пришлось включать и выключать телевизор и переключать для него каналы.

На первом сеансе я получил историю и описание проблемы пациента. Затем я позвонил Эриксону и попросил его быть моим супервизором. Он согласился встретиться со мной. Я пришел к нему и в высшей степени подробно рассказал ему об этом пациенте. Я спросил его, как бы он работал с подобной проблемой, и его совет был прост. Он стоически сказал: "Пошлите его в Канаду". А затем добавил: "На самом деле, пошлите его в северную Канаду".

Эриксон предупредил, что этот пациент может стать агрессивным: ему может прийти в голову мысль, что кто-то намеренно обсыпает предмет белым порошком, чтобы испачкать его.

Эриксону больше нечего было сказать. Я не принял его совет по поводу Канады, поскольку не понял, что он имел в виду. Однако я был настолько осторожен, что провел с этим пациентом лишь еще один сеанс. По сути, я дал ему поведенческую технику разрушения паттерна и рассказал, как ее применять. Поскольку у

этого человека наблюдалась специфическая динамика, я хотел, чтобы он зависел от себя самого, а не от моего воздействия. Я велел ему не устанавливать со мной контакт, независимо от того, сработает или нет предложенная мною терапия. Я оставил все на его усмотрение.

Иногда после терапии я размышлял над советом Эриксона. Наконец, я понял его. Когда Эриксон изначально давал мне совет по поводу данного случая, я был слишком ошеломлен его короткой, бесстрастной репликой, чтобы сразу понять, о чем он говорит. Кроме того, когда ты живешь в засушливой местности Феникса, очень легко забыть о погоде на северных широтах. Эриксон предлагал реальную (in vivo) десенсибилизацию! Я полагаю, что Эриксон не имел в виду, что я буквально пошлю этого человека в Канаду. Скорее, он направлял меня к тому, чтобы искать контексты, в которых проблема не могла бы существовать. В то же время, он предлагал, чтобы я рассчитывал на собственные ресурсы, а не на его советы.

Пример 2

Приведу еще один случай, который Эриксон передал мне. Он работал с четырьмя поколениями семьи: встречался с дедом, отцом, двумя сыновьями и с семьей одного из сыновей. Он направил ко мне жену одного из сыновей, страдающую от депрессии. Эриксон рассказал мне о паттерне несостоятельности, который был характерен для мужчин семьи, и объяснил, что ее муж был прямолинейным, равнодушным и эмоционально невыразительным. Отчасти депрессия его жены объяснялась эмоциональной отчужденностью ее мужа.

В ходе курса лечения я несколько раз консультировался с Эриксоном. Был момент, когда эта женщина собралась продать свой бизнес. Я не считал, что это хорошая идея, и посоветовался с Эриксоном. Он велел мне сказать ей: “Берегите бизнес, потому что он дает хороший пример для детей”. Его совет был направлен в цель. До этого он видел женщину лишь однажды, но понял ее ценности. Одна из главных идей в ее жизни состояла в том, чтобы служить хорошей моделью для своих детей.

В ходе последующей терапии я помог жене, хотя в недостаточной степени. Я снова обсудил ситуацию с Эриксоном. Он отве-

тил историей. Это была история об индейцах сери, которые занимались резьбой по дереву. Эриксон пояснил, что сери были очень бедны и имели лишь примитивные инструменты. Целый день рыбной ловли приносил им лишь одну-две рыбы на все племя. Ночью они выходили в пустыню и спали под звездами.

Он объяснил, что сери навестил один антрополог, который впоследствии стал его личным другом. Этот человек заинтересовал индейцев резьбой по железному дереву, в изобилии произраставшему в пустыне Сонора. Сери стали вырезать фигурки диких животных, которые были им известны. Они не использовали моделей — резали по памяти. Они пользовались примитивными орудиями — океанским песком — как наждачной бумагой, гуталином — как краской.

Их поделки стали исключительно популярными, а сами сери — богатыми. Теперь они смогли покупать рыболовные сети и пикапы. Сери закидывали свои сети в океан и вытаскивали кучу рыбы для всего племени. Эриксон продолжил свой рассказ, заметив: "А потом они, бывало, залезали в свои пикапы, выезжали в пустыню и спали под звездами".

Это был совет Эриксона. И снова мне пришлось провести некую мыслительную работу, чтобы дойти до сути, однако сообщение прояснилось: некоторые люди изменяют обстоятельства своей жизни, но на самом деле они вправе не менять свои установки или поведение. Если бы Эриксон просто сказал: "Знаете, некоторые не меняют свое поведение, даже когда изменяются обстоятельства их жизни", я бы этого не запомнил. Он сделал мысль запоминаемой, вплетя ее в драматическую виньетку "элиминированного шага".

Порой я также проводил семейную терапию, используя прием, которому научился у Эриксона. Он рассказал мне о технике, которую применял для того, чтобы наладить контакт и общение в эмоционально отчужденных семьях. Обычно он просил членов семьи по очереди зачитывать из газеты колонку Энн Лэндерс. Им надлежало это делать каждый вечер за обеденным столом в течение года. *Письма* следовало читать, однако *ответы* нужно было откладывать до семейного обсуждения (при условии, конечно, что многие советы могут быть не вполне внятными, не обязательно верными, представляющими единственное решение или относящимися ко всей семье в целом). Эриксон говорил, что если читать Энн Лэндерс в течение года, вы столкнетесь с полным диапазоном человеческих проблем.

Я использовал эту технику в нескольких случаях. Великолепный способ направить семью в сторону более тесного контакта и обсуждения нравственных тем.

Пример 3

У меня был сложный шизофренический пациент, и я попросил совета у Эриксона. Эриксон спросил, любит ли пациент музыку. Узнав, что пациент склонен к музицированию, он произнес: “Хорошо, если пациент играет на пианино, пусть разучит песню, используя одну неправильную ноту”. Поскольку пациент играл на гитаре, я предложил ему разучить песню, вставив один неправильный лад.

Совет был вполне разумным, потому что он символизировал действия шизофренических пациентов: они проживают свою жизнь, слегка нарушая тональность. Но для того, чтобы сыграть песню вне тональности, сначала ее следует верно разучить. Я часто использовал этот метод в своей работе с шизофреническими пациентами.

Пример 4

Пациентка с острыми, истерическими психотическими эпизодами (см. главу 1) страдала от изредка происходящих слуховых галлюцинаций. Эриксон посоветовал мне, чтобы я продолжал его технику, заставляя женщину записывать все, что говорят голоса. Это было благотворное испытание (ср. Haley, 1984), сыгравшее роль эффективного разрушения паттерна.

Пример 5

Я консультировался с Эриксоном по поводу семейной пары, в которой между супругами складывались взаимоотношения, чреватые взаимным ожесточением. Оба они обвиняли друг друга в создании проблем. Эриксон рассказал мне о технике, которую успешно применял в нескольких случаях. Во время одного из совместных сеансов мне требовалось сказать мужу: “Знаете, в данной ситуации ваша супруга права на 60 процентов”. Затем я должен был

сказать жене: “В данной ситуации ваш супруг прав на 60 процентов”. Затем — им обоим: “Знаете, все это вместе составляет замечательные 120 процентов”.

Я продолжил работу, предложив паре: “Так как ваш супруг вносит свою долю разлада, выявите правильные 60 процентов. После этого вы свободно информируйте его о тех 40 процентах, которые могут быть усовершенствованы”. Я объяснил, что эта техника лишь подчеркивает то, чем они уже занимаются; на самом деле, она вносит не так много нового. Как правило, критикуя друг друга, супруги рассеивали, разбивали на частицы то, что кто-то из них делал правильно. Единственное изменение состояло в том, чтобы соединить воедино то, в чем прав другой, и начать с этого.

Данная техника может также обеспечить эффективное разрушение паттерна. Терапевт встревает в семейную битву. Поэтому это может оказаться эффективным, даже если пара не выполнит задание. Если кто-то из супругов просто вспоминает такой совет в момент конфликта, он может погасить некоторые чувства прежде, чем те вырвутся наружу.

Пример 6

Я осведомлялся о техниках, касающихся контроля над весом, проблемы, редко поддающейся успешному разрешению. Эриксон показал, что очень важно вызвать переориентацию установки. Когда пациент намеревался скинуть 40 фунтов, он переключался и обсуждал с ними потерю одного фунта. “Как вы взбираетесь на Пик Скво?” — задавал он гипотетический вопрос. “Шаг за шагом”, — следовал ответ.

Пример 7

Хотя этот материал был уже опубликован, (Zeig, 1980a), здесь я приведу некоторые дополнительные подробности одного из моих самых любимых случаев супервизии.

С Эриксоном связался адвокат по поводу случая, когда, по его мнению, гипноз был применен неверно. Это было дело об убийстве, и полиция применила гипноз к свидетелю. Адвокат защиты попросил Эриксона свидетельствовать на суде, но Эриксон ответил, что слишком стар, и предложил позвонить мне.

Я сказал адвокату, что мне никогда не приходилось свидетельствовать в зале суда, но я с радостью выскажу свое мнение о правильности проведения гипнотического сеанса. Адвокат объяснил, что ему придется предоставить суду материалы, подтверждающие мою компетентность, прежде чем он сможет использовать меня в качестве эксперта-свидетеля. Он сообщил суду, что я обучался у Милтона Эриксона, всемирно известного авторитета в области гипноза, и эти рекомендации были приняты судом.

Впоследствии представитель обвинения связался с Эриксоном, который некогда преподавал исследовательский гипноз офицерам спецслужб полиции Феникса. Получалось, что он мог обучать офицера, проводившего гипнотический сеанс в этом конкретном случае. Эриксон сказал представителю обвинения, что не может свидетельствовать по причине своей немощи. Представитель обвинения спросил его, не мог бы он дать показания под присягой. Эриксон согласился.

Когда представитель обвинения представлял рекомендации Эриксона, он заметил: "Поскольку защита признает, что Милтон Эриксон является выдающимся авторитетом в области гипноза, нам хотелось бы услышать его мнение по этому случаю". Конечно, кандидатура Эриксона была принята судом.

Итак, Эриксон выступал на стороне обвинения, а Зейг — на стороне защиты. Нет нужды говорить, что я слегка нервничал.

Я спросил Эриксона, почему он передумал и решил свидетельствовать. Он ответил: "Вы не услышите ничего нового, не правда ли?" Я согласился: "Конечно".

Хотя Эриксону было трудно передвигаться, он приехал в полицейском фургоне в участок, чтобы просмотреть видеозапись. Кроме того, что он хотел проинструктировать меня. Эриксон, должно быть, считал это дело важным.

Пока мы разговаривали, я сказал Эриксону, что нервничаю по поводу визита в суд, и попросил у него совета. Он проговорил: "Узнайте адвоката противной стороны" и объяснил, что однажды ему пришлось свидетельствовать в деле об опеке над ребенком на стороне отца. Он был уверен, что жена страдала от тяжелых психологических проблем и что права на опеку лучше всего передать отцу, поскольку, возможно, у жены будет нарастать агрессивность.

Эриксон продолжил свой рассказ, заметив, что адвокат противной стороны была очень дотошной женщиной. Он понял, что дело будет сложным, так как адвокат мужа *не* дал ему никакой информации о противной стороне. Когда пришел день давать показания,

адвокат противной стороны явилась прекрасно подготовленной: у нее было 14 машинописных страниц с вопросами к Эриксону. Она начала весьма вызывающе: “Доктор Эриксон, вы утверждаете, что являетесь экспертом в психиатрии. Кто служит для вас авторитетом?” Эриксон ответил: “Я *сам* себе авторитет”. Он знал, что если назовет кого-то, эта дама начнет разрушать его экспертизу, цитируя авторитеты противоположных направлений.

Затем адвокат спросила: “Доктор Эриксон, вы утверждаете, что вы эксперт в психиатрии. Что такое психиатрия?” Эриксон представил следующий ответ: “Приведу вам такой пример. Каждый эксперт по американской истории знает о Саймоне Герти, известном также как Грязный Герти. Тот, кто не является экспертом по американской истории, ничего не знает о Саймоне Герти, известном также как Грязный Герти. Каждый эксперт по американской истории, должен знать о Саймоне Герти, известном также как Грязный Герти”.

Эриксон пояснил, что, когда он взглянул на судью, тот сидел, погрузив голову в скрещенные руки. Секретарь суда лазил под столом, разыскивая свой карандаш. Адвокат мужа пытался подавить неконтролируемый смех.

После того как Эриксон привел этот (казалось бы, неуместный) пример, адвокат отложила в сторону свои бумаги и сказала: “Больше вопросов нет, доктор Эриксон”. Потом Эриксон взглянул на меня и сказал: “А фамилия адвоката была... Герти”.

История Эриксона была забавна и очаровательна. Если бы Эриксон просто сказал мне: “Не пугайтесь этой ситуации”, воздействие оказалось бы минимальным. Однако, в результате его коммуникации методом элиминированного шага, сегодня я не могу войти в зал суда, не вспомнив Грязного Герти.

Позже Эриксон рассказал еще об одной технике, которую он успешно применял в зале суда. Зачастую адвокат противной стороны подготавливает эмоциональный импульс, а потом задает страстный вопрос, бессмысленность которого скрывается за эмоцией момента.

В таких случаях Эриксон вел себя слегка туповато. Он, бывало, говорил судье: “Прошу прощения. Я прослушал вопрос. Не мог бы секретарь зачитать его еще раз для меня?” Эриксон сказал, что когда секретарь снова зачитывал вопрос бесстрастным голосом, он терял всю свою драматическую интенсивность, позволяя присяжным и всем остальным, находящимся в зале суда, увидеть, насколько глуп вопрос на самом деле.

После того, как по делу было вынесено решение и ответчик признал свою вину, мы обсудили друг с другом свои открытия. Мы согласились, что гипноз был проведен правильно. Фактически, Эриксон сказал, что, поскольку офицер использовал стандартную технику, гипноз, на самом деле, произвел на субъекта незначительный эффект: было вызвано слишком мало реакций.

Пример 8

Ко мне обратился общественный деятель с проблемой личного характера. Чтобы обеспечить конфиденциальность, он не назвал мне своего настоящего имени. Когда я посоветовался с Эриксоном, он настаивал на том, чтобы пациент назвал свое настоящее имя, утверждая: "Если бессознательное утаивает от вас одну вещь, оно будет утаивать от вас и остальное".

Пример 9

Во времена моих первых визитов в Феникс Эриксон попросил меня встретиться с одним из его пациентов. Мне льстило, что он верит в меня до такой степени. Встретившись с молодым человеком, я подробно сформулировал свои впечатления и приготовился к дискуссии с Эриксоном. Когда он спросил меня об этом случае, я пустился в область психодинамики. Он резко остановил меня и спросил, что требуется пациенту. Я был в тупике. Он ответил, что все, что требуется этому человеку, — это старший брат, с которым можно поговорить.

Эриксон полагал, что теоретические формулировки — прокрустово ложе, ограничивающее практика. С каждым человеком следует обращаться как с уникальным индивидом. Динамические формулировки обладают ценностью в той мере, в которой их можно использовать стратегически.

Пример 10

Однажды я спросил у Эриксона совета по поводу сложного пациента пограничного характера, годами изводившего меня телефонными звонками. Эриксон предложил мне сказать этому пациенту:

“В следующий раз, когда соберетесь мне позвонить, сделайте это в то время, когда меня не будет дома!”

Эриксон имел в виду, что я должен быть стойким по отношению к пациенту, противостоять ему, но не грубить. Я не последовал совету, поскольку не мог найти нужный тон, чтобы это заявление не превратилось в саркастическое. Тем не менее, я смог применить подобную технику в такой же ситуации с другим пациентом.

Пример 11

Я рассказал Эриксону о пациенте, страдающем дерматитом, который расчесывал свое тело во время сна, тем самым нарушая и свой покой, и покой жены. Эриксон посоветовал, чтобы этот человек перед отходом ко сну обматывал свои пальцы тесьмой. Я заметил, что это долговременная проблема. Он возразил: “Тогда скажите ему, чтобы запасал как можно больше тесьмы”.

Благотворное испытание прошло успешно. И снова это был толковый совет старомодного лекаря.

Пример 12

Я просил Эриксона проконсультировать меня по поводу случая, когда отец пагубно влиял на своего маленького ребенка. Жена не собиралась разводиться и, похоже, не могла вмешаться. Эриксон познакомил меня с техникой, которую успешно использовал. Следовало сказать мужу, чтобы он не надеялся понять своего ребенка, пока тот не станет подростком, и тогда они смогут по-настоящему разговаривать. До этого момента воспитание ребенка будет действительно заботой его жены. Это сможет удерживать отца на расстоянии. К тому времени, когда ребенок станет подростком, он вполне сформируется как личность.

Минимальные сигналы

Эриксон замечательно использовал минимальные сигналы. Он подмечал самые тонкие изменения и использовал их в терапевтических и диагностических целях. Розен (1982b) отмечал, что Эрик-

сон научился разгадывать паттерны машинописи своих секретарш и мог сказать, в каком периоде они находятся — предменструальном, менструальном или постменструальном (см. также Zeig, 1980a). Хейли (1982) рассказывал, что Эриксон умел обнаруживать у женщин раннюю беременность по изменению цвета лба. (Хлоазма — медицинский термин, означающий обесцвечивание кожи лица, связанное с беременностью. Обычно оно обнаруживается вдоль лба или на носу и щеках. Это обесцвечивание может быть весьма незначительным, особенно в период ранней беременности. Часто это явление проходит незамеченным для всех, кроме проницательного наблюдателя. — *Прим. ред.*)

Иногда Эриксон делился своими наблюдениями с пациентами. В одном из случаев он распознал характерный паттерн поведения, когда муж лгал. Он рассказал об этом жене и на совместном сеансе разрешил ей задавать мужу вопросы, которые разоблачали бы его ложь.

Кроме этого, Эриксон использовал минимальные сигналы для работы на тонких уровнях. Он рассказывал истории, направляя свой голос в пол, и ненавязчиво, боковым зрением наблюдал за реакцией людей. Эффект этой техники состоял в том, что пациенты воспринимали его голос как внутренний диалог. Обращаясь к группе, он мог изменять даже направление своего голоса, чтобы выделить сообщение, обращенное к определенному лицу.

Эриксон также никогда не повышал тон своего голоса, когда за окнами его офиса слышался шум транспорта. Большинство говорящих начинают говорить громче, тем самым, настраивая своих слушателей на посторонний шум. Не повышая голоса, Эриксон побуждал пациентов оставаться невосприимчивыми к раздражающему звуку. Эта реакция аналогична классическому гипнотическому феномену негативной галлюцинации (Zeig, 1985a).

Поскольку Эриксон подчеркивал значение наблюдения в своей работе, часть его обучающего подхода была направлена на повышение моей восприимчивости. Он использовал несколько техник, включая рассказывание интригующих историй о наблюдении, и побуждал меня к проведению собственных опытов. Например, мне было велено наблюдать за детьми на детской площадке и предсказывать, кто с кем будет играть, чем они займутся дальше и т.д. Кроме того, надлежало наблюдать за группой в действии и предугадывать, кто уйдет первым, кто будет говорить следующим и т.д.

В ответ на вопрос о методах улучшения способности считывать минимальные сигналы, он заметил, что наблюдение подобно изуче-

нию алфавита: “Вы рано его разучиваете, а потом накапливаете новые способы его использования”. Он спросил, знаю ли я, что означает слово “зиззва”. Я не знал. Он сказал: “Разузнайте где-нибудь”. Эриксон говорил, что не существует легкого пути обучения использованию минимальных сигналов. Это вопрос практики и опыта.

Во время той же встречи он рассказал мне историю о женщине, которая двигала кулаками вдоль груди по направлению к противоположному плечу. Он предположил, что подобная манерность могла означать, что у нее в груди опухоль и женщина не хочет принять это; или у нее маленькая грудь и ей это не нравится. В данном случае кулак означает гневный жест. (В тот день я размышлял над тем, что представляет собой моя невербальная коммуникация.)

Эриксон рассказал мне, как однажды пошел к экстрасенсу со своим другом, чтобы продемонстрировать тому, что экстрасенс может давать правильные ответы, но это не имеет ничего общего со сверхъестественными силами. Поразительно, насколько восприимчив был этот экстрасенс. Впоследствии Эриксон показал другу набор вымышленных ответов, которые он записал перед визитом. На самом деле этот человек вообще не был экстрасенсом, он просто замечательно читал минимальные сигналы и непроизносимые аспекты речи. Эриксон произносил свои вымышленные ответы, когда его спрашивали, а экстрасенс “читал” его невербальное поведение (Rosen, 1982a).

Эриксон рассказал своего рода миниатюру об известном эксперте по невербальному поведению. Во время визита к нему Эриксон увидел небольшую скульптуру, стоявшую на камине. Она его восхитила. В ходе беседы Эриксон старался не глядеть на это произведение искусства, поскольку не хотел, чтобы эксперт увидел, насколько он жаждет иметь эту фигурку. Беседа закончилась, хозяин поблагодарил его за визит и сказал: “Ах да! Вы можете взять эту скульптуру!”

Эриксон объяснил мне, что эксперт по акцентам может узнать многое о воспитании человека. Слова, заучиваемые в начальной школе, отражают особенности местного акцента. Если впоследствии человек переехал в другую часть страны, набор слов, усвоенный в высшей школе, может иметь другой акцент. Проговариваемые концепции, почерпнутые в колледже, указывают, в какой местности обучался этот человек.

Обучая врачей, Эриксон заставлял их измерять пульс по руке пациента. Он, бывало, сидел в комнате и снимал показания,

наблюдая и отмечая удары пульса в шее пациента. Он рассказывал о примерах, когда его студенты не замечали того, что у пациента вставная челюсть или искусственный глаз, и призывал их к тому, чтобы при первом контакте с пациентом они замечали, сколько у него глаз, ушей, ног, пальцев на каждой руке и т.д.

Он говорил, что за полквартала может сказать, куда повернет шофер — направо или налево, поскольку, неведомо для себя, шофер заявит о своих намерениях, наклоняя свое тело в сторону от направления поворота. Это пример идеомоторного сигнала. Когда мы думаем о своем поведении, то часто отыгрываем его минимально и бессознательно. Эриксон был экспертом по считыванию и использованию идеомоторного поведения. Большинство людей пропускают минимальные сигналы либо из невежества, из-за недостатка образования, либо из-за предубеждений или потому что думают, что в них содержится не так уж много информации.

Резюме

Супервизорство Эриксона было кратким и проблемно-ориентированным. Он был заинтересован, чтобы выявить мои потенциалы терапевта, а не накачать информацией. Он поворачивал меня лицом к сути дела, побуждая рассчитывать на собственные силы.

Супервизорство Эриксона, основанное на здравом смысле, было подобно его терапии и обучению. В отличие от других супервизоров, он не был заинтересован в том, чтобы через меня проводить свою собственную терапию. Наоборот, ему было интересно видеть, как я развиваю собственный стиль и собственные методы.

Впечатления пациентов от терапии

Я встретился с несколькими предыдущими пациентами Эриксона и спросил их о курсе терапии. В их отчетах неизменно присутствовал уникальный аспект, бросающий свет на подход Эриксона. В некоторых из описанных случаев Эриксон не добился успеха или обеспечил частичный успех. Тем не менее, изучать эти воздействия все еще интересно.

Пример 1

Я помог пациенту бросить курить. Несколькими годами ранее он без успеха встречался с Эриксоном. Пациент заметил: “Эриксон сказал мне, что я не собираюсь бросать курить, фактически, так и было”. Он также говорил с Эриксоном по поводу своей тревожности, проявляющейся в социальных ситуациях. Эриксон рассказал ему несколько историй и предложил, чтобы он, входя в комнату, в которой много людей, думал про себя: “Не отступай ни на шаг, не отступай ни на шаг, не отступай ни на шаг”. Пациент сказал: “Я использую эту технику по сей день, и она работает. Я, похоже, чувствую себя лучше, когда вхожу в комнату”.

Пример 2

Амбулаторный психотический пациент требовал проведения сеанса гипноза, чтобы осуществить некие причудливые модели для изменения мира. Несколько лет назад он консультировался по этому поводу с Эриксоном, который сказал ему: “Я не могу загипнотизировать вас, потому что у вас очень быстрые движения глазных яблок”. Пациент примирился с этим ответом.

Ответ Эриксона служил косвенной ссылкой на паранойю, его энергию и сверхбдительность. Придерживаясь стиля косвенного предписания, он не входил в конфронтацию. Эриксон решил не заниматься пациентом, и я полагаю, он думал, что этому человеку помочь нельзя.

Пример 3

Одна знакомая Эриксона консультировалась у него по поводу проблемы веса. Терапия состояла из советов и историй. Похоже, результаты оказались положительными.

Эриксон пытался создать у нее установку отвращения к перееданию, утверждая: “Это замаскированное самоубийство, попытка наказать себя за что-то, чего у вас нет или чего вы не сделали”. Было предложено испытание, включающее десятикратное восхождение на Пик Скво за каждый набранный фунт. (Я не верю, что Эриксон ожидал, что пациентка решится на это; возможно, это было разрушение паттерна. Если она думала о задании, даже под-

сознательно, это могло предотвратить переедание.) Далее он снова напряг ее, попросив составить список принимаемой пищи, чтобы посмотреть, чем она питается на самом деле. “Вам нравится врать самой себе?” — поинтересовался Эриксон. Когда женщина рассказала, что ест, чтобы “заполнить пустоты” в своей жизни, он напомнил ей, что пустоты следует заполнять более подходящими вещами.

Истории рассказывались для того, чтобы укрепить данный совет. Например, одна из дочерей Эриксона, увидев праздничный пирог, вышла на улицу, пробежала милю, вернулась домой и съела пирог. Число затраченных калорий равнялось числу потребленных. Съев пирог, она заявила: “Он этого не стоил”. Кроме этого, Эриксон внушил пациентке изменение установки, рассказав о человеке, переменившем свои вкусы и полюбившем овощи.

Пример 4

Мой друг, психолог-стипендиат, посетил один из учебных семинаров Эриксона. Когда семинар закончился, Эриксон выделил его из остальных и пригласил в дом. Мой друг испытал гордость.

Во время последующего обсуждения Эриксон попросил миссис Эриксон принести галстук, который ему подарили его домашние. Он, конечно, был пурпурного цвета. В течение получаса они с Эриксоном обсуждали галстук: насколько удачно подобраны нити, пятна, подчеркивающие своеобразие, складки и изношенность вещи. Садилось солнце, и весь этот опыт общения был настолько эмоционален, что мой друг не мог разобраться в нем до конца.

Через некоторое время пришло запоздалое “*Ага!*”. Эриксон обсуждал аспекты семейных связей!*

Снова был взят предмет из реальной ситуации и использован метафорически. Также была очевидна восприимчивость Эриксона. Мой друг впоследствии говорил, что обсуждаемые вопросы оказались действительно уместными в его тогдашней ситуации.

Пример 5

Одна пациентка объяснила, что во время первого визита к Эриксону она почувствовала сонливость и утомление. Это ее смутило. Потом она поняла, что именно этого и добивался Эриксон. Поэтому она закрыла глаза и вошла в транс (Zeig, 1980a).

*Игра слов. Tie (англ.) — галстук, связь. — *Прим переводчика.*

Один студент просил Эриксона провести с ним сеанс гипноза. Однако ему сообщили, что, поскольку он излишне бдителен, Эриксону придется затратить часы, рассказывая ему сказки про белого бычка и затягивая его в транс. Почти любое поведение можно использовать терапевтически, даже скуку. Хотя на поверхности скука, казалось бы, противопоказана хорошей терапии, Эриксон использовал ее и показал, что она может стать мощной и значимой техникой.

Пример 6

Один человек хотел избавиться от курения. С ним был проведен лишь один сеанс. Он был гомосексуалистом, но не хотел предавать этот факт гласности. Чтобы осуществить терапию, Эриксон использовал этот момент. Он сообщил пациенту, что тот выдает свою сексуальную ориентацию благодаря своей манере курить. Он провел с ним и другую терапию против курения, используя некоторые поведенческие техники. Эриксон дал пациенту несколько заданий, чтобы его руки были постоянно заняты. Тем не менее, терапия оказалась неэффективной. Пациент был слишком рационален и, рассудив, что методы Эриксона очень просты, решил не прибегать к ним.

Пример 7

Безусловно, многие из инструкций Эриксона в одно ухо входили и выходили из другого. Одна из моих пациенток сказала, что несколько лет тому назад ее муж встречался с Эриксоном по поводу проблемы веса, но вес так и не сбросил. Ее муж отказался от лечения после того, как ему было сказано, что он не сбросит вес до тех пор, пока не разрешит проблемы со своей матерью. Семья выразила негласное согласие с Эриксоном. Интересно отметить, что в данном случае Эриксон использовал психодинамическую интерпретацию. Он считал, что применять такие методы можно и без подготовки.

Пример 8

Один весьма отчужденный человек с довольно ограниченным эмоциональным диапазоном и низкой самооценкой обратился ко мне с просьбой о гипнозе. Он оказался гомосексуалистом. Пациент консультировался у Эриксона и сказал, что тот его поразил, но испугал так, что он не смог открыться. Хотя этот пациент не чувствовал себя непринужденно, его проблемы постепенно разрешались.

Пациент вспомнил, как Эриксон истолковал один сон. Я подумал, что это интересно, поскольку не знал, что Эриксон толковал сны. Я попросил его продолжить рассказ. Пациент согласился: "Хорошо, это был сон о животном, сурке (marmot), и Эриксон сказал, что это сон о моей матери (mother). Когда я спросил, почему, он ответил: "Ну, *ma* и *mar* означает *Ma*, а *mot* — три первые буквы слова mother (мать). Следовательно, это сон о вашей матери". Пациент завершил свой рассказ: "Господи, я и представить себе не мог, что у моего бессознательного столько творческих способностей".

Возможно, Эриксон подумал, что этому человеку было бы полезно немного подумать о своей матери, и вот он нашел путь, как повернуть его в этом направлении. По ходу дела пациент осуществил замечательное формирование Эго.

Предсказания

Эриксон призывал своих учеников развивать способность предсказывать поведение и использовать предсказания диагностически, а также терапевтически. Например, он вручил мне роман Уильяма Грешема "Аллея кошмаров", попросил прочитать первую страницу и сообщить ему, что говорится на последней странице (личная встреча, 1974). Мне это не удалось, но, прочитав книгу, я понял, что указания на финал явно содержатся на первой странице.

Он рекомендовал своим студентам читать книги как обычным образом, так и задом наперед, и предсказывать, что случится в следующей или предыдущей главе (Zeig, 1980a). Понимание бессознательных паттернов, обусловливающих поведение, повышает эффективность терапевта.

Используя свою восприимчивость к минимальным сигналам и полученное знание о влиянии на пациента его социальной истории,

Эриксон осуществлял мощные воздействия. Я встречался с пациентами Эриксона, которые были удивлены точностью его предсказаний.

Пример 1

Одна женщина пришла к Эриксону в качестве ученицы. Он попросил заполнить ее обычную анкету, которую предлагал всем новым пациентам и ученикам — дата, имя, адрес, телефон, семейное положение, количество детей (имена и возраст), род занятий, образование (включая степени и учебу в университетах), возраст, дата рождения, количество братьев и сестер (имена и возраст), среда формирования личности — городская или сельская.

Эриксон прервал процесс заполнения анкеты и сказал: “Вы из Европы”. Женщина подтвердила это, но не придала значения наблюдению Эриксона. Оказывается, существует существенное различие в почерках у тех, кто учился писать в Европе и в Соединенных Штатах.

После этого Эриксон уточнил: “Вы, вероятно, из южной Европы — Италии или Греции”. Она подумала, что здесь не требуется особой проницательности: цвет кожи указывал на ее происхождение.

Но Эриксон продолжал: “А в детстве вы были достаточно полной”. Пациентка была сражена наповал: на момент визита она была довольно стройной. Женщина спросила Эриксона, как он догадался об этом. Тот объяснил, что она держится так, как свойственно толстым людям.

Проницательные воздействия Эриксона имели ряд последствий. Он устанавливал контроль над взаимоотношениями и выбивал пациента из любой предвзятой установки, попытайся он такую выдвинуть. Более того, Эриксон подтверждал свою компетентность как диагност и наблюдатель. Он обучал себя обращать внимание на мельчайшие детали и использовать эту информацию для предсказания последствий поведения пациента.

Пример 2

Уже после смерти Эриксона я разговаривал с одной из его бывших пациенток. Я спросил женщину, не сохранились ли у нее какие-то особые впечатления от общения с Эриксоном. Она сказа-

ла, что во время первой беседы Эриксон взглянул на нее и произнес: “Вы не были любимицей своей матери”. Пациентка была слегка шокирована и подтвердила это.

Потом Эриксон заметил: “Вы были любимицей вашей бабушки, вероятно, по материнской линии”. И снова оказался прав. Пациентка была удивлена его восприимчивостью и проницательностью. И снова Эриксон прекрасно использовал свое прилежное самообучение и умение наблюдать минимальные сигналы.

Пример 3

Одна из бывших пациенток Эриксона разыскала меня и попросила провести терапию. Двадцать лет тому назад, вскоре после замужества, она начала страдать от приступов потери сознания. Медицинские тесты ничего не показали, и женщина пошла на консультацию к Эриксону вместе со своим мужем. Эриксон подумал, что ее супруг ей не пара: он был холодным и отчужденным человеком. В присутствии пациентки Эриксон безрезультатно вошел с ним в конфронтацию. Потом предложил пациентке развестись с мужем, но она решительно отвергла это. Далее, понимая, что она будет хорошей матерью, Эриксон предложил женщине завести детей! Пациентка согласилась, и терапия успешно закончилась через несколько месяцев. Эриксон предупредил, что по достижении сорока лет ей, возможно, снова потребуется терапия.

Когда пациентке было слегка за сорок, она позвонила Эриксону, потому что у нее опять начались обмороки. Эриксон уже умер, и миссис Эриксон посоветовала ей обратиться ко мне. Пациентка достигла эволюционной вехи в своей зрелой жизни. У нее было двое прекрасных детей, которые учились в колледже. Из жизни исчезла конструктивная организующая сила (раньше эту функцию выполняли дети), и вот вернулись обмороки.

Интерпретация ее борьбы за сохранение равновесия и независимости не привела бы к изменению. Ни Эриксон, ни я не подходили к пациентке подобным образом.

Воздействие Эриксона позволило пациентке не прибегать к лечению в течение 20 лет. Его метод состоял в том, чтобы добиться контроля над симптомом или помочь пациенту преодолеть проблему развития, а потом побудить его жить собственной жизнью. Как

прагматический терапевт, он не пытался осуществить долговременное изменение характера, если только не считал, что это действительно необходимо.

Пример 4

У меня возникла идея исследовательского проекта, связанного со зрительным восприятием. Я попросил Эриксона поработать с Полом, чтобы гипнотически индуцировать различное цветовое видение. Тем не менее, ему не удалось добиться результата.

После сеанса Пол пошел прогуляться и вернулся с галлоном молока и огромным количеством молочного шоколада. Покупки Пола поразили меня: мы уезжали на следующий день, и казалось, что потребить такое количество молока и шоколада до отъезда просто невозможно. Пол был растерян, он не мог объяснить своего поведения.

На следующий день, в ходе сеанса, Эриксон спросил: “Какие странные поступки совершил Пол после вчерашнего сеанса?” Мы были поражены! Эриксона не удивила реакция Пола, он, фактически, ее интерпретировал. Проводя наведение транса, Эриксон обсуждал с Полом тему полярностей (например, красное видение против зеленого). Пол не мог достичь эффекта, хотя действительно хотел этого, он был заранее настроен на реакцию. Поскольку ему надо было что-то делать, Пол вышел на улицу и, направляемый бессознательным, купил что-то черное и что-то белое!

Эриксон знал о восприимчивости Пола и о том, что его внушения должны были дать результат, пусть даже не тот, к которому он стремился.

Резюме

Точность предсказаний Эриксона, безусловно, укрепляла его компетентность. Более того, он брал на себя ответственность за взаимоотношения и эффективно разрушал привычные установки. Эриксон не просто держался за свою репутацию, он мог поставлять настоящий товар.

Обзор терапевтических методов Эриксона

Мне посчастливилось присутствовать на нескольких сеансах, когда Эриксон проводил терапию с пациентами. Было весьма познавательно воочию убедиться в размахе и диапазоне его деятельности.

Пример 1

Следующий случай описан в другой работе (Zeig, 1985a). Тем не менее, недавно я нашел кое-какие заметки, которые записал после сеанса, и могу добавить некоторые новые факты (Эриксон, частная беседа).

Я попросил у Эриксона разрешения присутствовать на одном из утренних сеансов. Он отказал мне, объяснив, что, вероятно, мне не следует присутствовать на сеансах пациентов его частной практики.

В тот день, пока он работал с пациентами, я отдыхал в спальне, примыкающей к офису Эриксона. Стук в дверь вывел меня из дремотного состояния. Я открыл дверь, и весьма привлекательная, консервативно одетая женщина, объяснила мне, что Эриксон хочет меня видеть. Я привел себя в порядок и вошел в офис Эриксона. В кресле пациента сидела женщина. Эриксон сказал, что не собирается меня представлять. Мне надлежало просто присесть. Он спросил меня, что я вижу. Я ответил: “Женщину”. Женщина ответила: “Три головы”. Она нервно поигрывала своими темными очками и поджимала губы. Эриксон уловил, что она застенчива, напугана и хочет уйти. Когда пациентка собралась это сделать, он взял ее за руку и попросил остаться.

Эриксон сказал:

— Кэти (*вымышленное имя*) рассказала мне, что носит темные очки, чтобы защитить себя от враждебного мира. Однако я сказал ей, что здесь, со мной, ей эти очки не понадобятся.

Фактически, в этот момент очки лежали на краю стола возле Кэти.

Внезапно Эриксон изменил контекст и спросил:

— Не правда ли, она хорошенькая?

Я взглянул на Кэти и ответил:

— Да.

Кэти спросила, не являюсь ли я студентом психологии, и Эриксон уловил в этом попытку снизить мой статус. Он сказал, что я терапевт из Калифорнии.

Эриксон продолжил беседу:

— Не правда ли, у нее красивые черты лица?

Я взглянул на Кэти и сказал:

— Да.

— Не правда ли, у нее красивые глаза?

Я взглянул на Кэти и сказал:

— Да.

Хотя, возможно, мой ответ прозвучал не слишком уверенно.

— Не правда ли, у нее красивые губы?

Я взглянул на Кэти, сглотнул и сказал:

— Да.

Следующий вопрос Эриксона был таким:

— Не правда ли, ее губки вполне целовабельны?

Я начал покрываться потом. Эриксон все больше оживлялся, ерзал в своем кресле. Он говорил все быстрее, за одним вопросом немедленно следовал другой. “Не правда ли, у нее чудные ноги? Не правда ли, она прекрасно одета? Не правда ли, из нее выйдет прекрасная жена? А вы не думаете, что она женибельна?”

Эриксон осыпал ее комплиментами. Он сказал, что уверен: она примет комплименты, поскольку ее губы поджаты.

Я был обескуражен. Помню, как я думал: “Она что, в трансе? Я тоже? Она — пациентка? А я? Зачем все это? Может, он пытается меня женить?”

Эриксон сказал пациентке, что у него есть две родственницы по имени Кэти и теперь у него есть третья Кэти. Он хотел вызвать в ней ощущение принадлежности и снизить вероятность того, что она будет видеть в нем угрозу.

Он попросил ее дать торжественное обещание перебраться в Феникс, подальше от своей деспотичной матери. Пациентка утвердительно кивнула головой и пообещала приехать после того, как закончит одну коммерческую сделку. Предварительно он посеял в ней идею, что она может совершать собственные коммерческие сделки по доверенности. Эриксон сказал, что позаботится о деспотичной матери Кэти, если пациентка переедет в Феникс, и он не позволит матери влиять на процесс терапии.

Эриксон продолжал извлекать из нее обещания необременительного характера. Он спросил:

— Когда вы придете на терапию?
— Седьмого числа.
— Какого месяца?
— Июня.
— Какого года?
—1974-го.

Потом он попросил пациентку соединить все это вместе. Она сказала, что сделает то, о чем он ее просит.

Эриксон спросил меня, не могла бы моя кузина Эллен или его дочь Кристи подружиться с его пациенткой. Он обращал внимание на то, что я упускал из виду. Кэти была незамужем: она не носила обручальное кольцо.

Пациентка говорила мало, однако Эриксон был весьма активен, вербально и физически. Одаривая ее комплиментами, он раскачивался в своем кресле. По сути дела, он вовсе не пребывал в позиции терапевта; он был роскошен и естественен, был ее защитником и даже отцом. Он был одновременно заботливым и энергичным.

Внезапно появилась миссис Эриксон, выкатила Эриксона из кабинета, и я остался наедине с Кэти. Я попрощался с женщиной и запер офис на ключ. Несколько минут спустя раздался стук в дверь — это была Кэти. В несколько смущенной манере она выпалила:

— Я забыла свои темные очки.

Ее очки лежали на краю стола, где она их оставила.

После того, как Кэти ушла, я отправился в жилую часть дома, чтобы рассказать Эриксону об этом "нежданном подарке", предвкушая, как он его позабавит. Однако он заметил, что предвидел ее реакцию и фактически подготовил ее.

Кэти вошла в его офис в темных очках, и когда он заверил ее, что рядом с ним ей очки не понадобятся, она положила их на стол. Потом Эриксон беседовал с ней на другие темы. В ходе дискуссии он вкрапливал внушения, временами поглядывая на темные очки и объясняя Кэти: "Вы знаете, как легко оставлять что-то позади. У вас бывали случаи, когда вы забывали свой кошелек?" Потом мы вернулись к предыдущему предмету обсуждения. В результате натуралистической техники Эриксона Кэти забыла темные очки.

Эриксон был явно доволен реакцией Кэти. Он пояснил:

— Ее бессознательное начинает верить в меня.

Он заявил, что использовал меня для того, чтобы установить контакт с Кэти, поскольку у нее сложилось иллюзорное убеждение, что у нее что-то явно не в порядке. Она выросла в семье, где по

поводу ее сексуальности делались пренебрежительные замечания, и она перестала проявлять свою женственность. Работая с пациенткой, Эриксон надеялся, что Кэти научится принимать комплименты от мужчины в присутствии другого мужчины. В дальнейшем она сможет переносить этот процесс без болезненных последствий. Что касается меня, то я узнал кое-что о своей способности выдерживать давление.

Кэти так и не узнала, что, забыв свои темные очки, она реагировала на натуралистическую амнезию, на внушение, переданное косвенным путем. Я уверен, что Эриксон не интерпретировал Кэти ее ответное поведение.

Пример 2

Молодая женщина страдала от страшных колебаний своего веса. Учась в колледже, она набирала вес, но вернувшись домой, теряла его. (Этот случай подробно описан в Rosen, 1982a.)

Эриксон истолковал мне ее поведение, объясняя, что дома ей приходилось быть "маленькой девочкой". Я спросил, ознакомит ли он пациентку с этой интерпретацией. Он твердо ответил: "Нет". Эриксон хотел изменения ее паттерна и не думал, что эта интерпретация могла бы ее мобилизовать.

В ходе сеанса, который я наблюдал и который не был описан в отчете Розена, Эриксон работал над дополнительной проблемой беспокойства по поводу тестов. Он рассказал пациентке несколько историй, внушая, что дела у нее пойдут лучше, если она будет тихой, спокойной и расслабленной.

Когда женщина вышла из транса, Эриксон косвенно сообщил ей, что она может позволить своему бессознательному закрыть глаза. Когда пациентка начала колебаться, он истолковал ее сопротивление как внутреннее, не направленное против него. Позже Эриксон сказал, что, если бы она следовала за его внушением, ей пришлось бы согласиться, что с телом у нее все в порядке и есть нечто, что она в настоящий момент отказывается делать.

Пример 3

Однажды, после наведения транса, Эриксон энергично сказал одной женщине, отличающейся негативными установками: "Когда вы смотрите на сад, можете смотреть на цветы или на сорняки".

Это был запоминающийся способ внушения позитивного взгляда на жизнь. Данная аналогия оказала на меня продолжительное влияние. Я эффективно использовал ее при работе со многими пациентами.

Отметив некоторые из методов, которые Эриксон ценил за то, что они побуждают к изменению, далее я представлю стенографическую запись моей первой встречи с Эриксоном, состоявшейся в декабре 1973 года. Здесь читатель сможет наблюдать Эриксона в действии и ознакомиться не только с микродинамикой его методов, но и с процессом, развивающимся во времени. Как вы увидите, здесь будет представлен здравый совет — шаг, элиминированный через драматическое описание случаев и семейные миниатюры.

4. МИЛТОН ЭРИКСОН:
Стенографическая запись, 3—5 декабря 1973 г.

Предлагаю вашему вниманию описание моих первых дней знакомства с Эриксоном в декабре 1973 года. Текст иллюстрирует мощную, многоуровневую терапевтическую коммуникацию и тот метод, который Эриксон применял для обучения начинающего психотерапевта. В то время я только что защитился и получил степень магистра по клинической психологии и работал в окружном лечебном центре для тяжелых больных. Прежде чем представить эту стенографическую запись, опишу свою самую первую встречу с Эриксоном (Zeig, 1980a).

Впервые я был представлен ему весьма необычным образом. Около половины одиннадцатого вечера я приехал к Эриксону. В дверях меня встретила Роксанна. Она представила меня своему отцу, указывая на него жестом: Эриксон смотрел телевизор. Роксанна произнесла: "Это мой отец, доктор Эриксон". Эриксон медленно, как-то механически и прерывисто поднял голову. Когда его голова приняла горизонтальное положение, он медленно, так же прерывисто, повернул ее в мою сторону. Встретившись со мной взглядом, Эриксон возобновил свои пунктирные движения и опустил взгляд к центру моего туловища. Сказать, что я был немало шокирован и поражен этим "Здравствуйте", — значит недооценить мою реакцию. До этого ни от кого я не слышал такого "Здравствуйте". На мгновение я впал в каталепсию — просто одеревенел — и не знал, что делать. Роксанна провела меня в другую комнату и пояснила, что ее отец обожает розыгрыши.

Тем не менее, поведение Эриксона никак не было связано с розыгрышем. Это великолепное невербальное введение в транс. В его невербальном поведении были представлены все маневры, необходимые для наведения транса. Эриксон использовал мое замешательство, чтобы разрушить мою сознательную установку. Я ожи-

дал, что он пожмет мне руку и скажет “Здравствуйте”. Теперь я растерялся и не знал, как реагировать. Я не мог рассчитывать на привычное поведение. Эриксон не просто разрушал, он также и формировал модели. Он смоделировал гипнотические феномены, которые, по его мнению, я должен был испытать. Это, в частности, относится к прерывистым каталептическим движениям, которые наблюдаются у пациентов, когда те поднимают руку. Помимо этого, его действия сконцентрировали мое внимание, что также характерно для состояния транса. Затем, опустив взгляд к центру моего туловища, он внушал мне “спуститься внутрь себя”, т.е. войти в состояние транса.

Эриксон показал мне пример той мощи, которую он вкладывал в коммуникацию.

День первый, 3 декабря 1973 г.

На следующее утро миссис Эриксон вкатила инвалидную коляску своего мужа на гостевую половину дома. Не сказав ни слова, даже не бросив взгляда в мою сторону, Эриксон, явно испытывая боль, переместился из коляски в рабочее кресло. В ответ на просьбу использовать магнитофон он, не глядя в мою сторону, утвердительно кивнул. Затем, уставившись в пол, начал медленно и размеренно говорить*:

Эриксон. Пусть вас не *шокирует* все это пурпурное...

Зейг. У-гу.

Эриксон. Я отчасти дальтоник.

Зейг. Понимаю.

Эриксон. И этот пурпурный телефон... Мне его подарили четверо аспирантов.

Зейг. У-гу.

Эриксон. Двое из них знали, что провалят экзамены по специальности... и еще двое знали, что провалят общие предметы. Те двое, кто знали, что провалят специальные предметы... но *сдадут*... общие, сдали все экзамены. Те остальные... завалились на специальных, но сдали общие предметы. Другими словами, они избрали ту помощь, которую я предложил.

*Речь Эриксона приводится практически дословно. Для обеспечения лучшего восприятия текста были внесены лишь незначительные грамматические правки. Его речь была исключительно точной. — *Прим. редактора англ. текста.*

(Эриксон впервые смотрит на Зейга и фиксирует на нем свой взгляд.)

Данный краткий эпизод являет собой изящный фрагмент коммуникации. Это, безусловно, натуралистическая гипнотизация через введение в замешательство, содержащая несколько уровней сообщения. Одним из эффектов данного наведения стало то, что этот момент полностью выпал из моей памяти! (Подробное описание метода Эриксона и моих реакций см. в Zeig, 1980a.)

Эриксон. Что касается психотерапии, большинство терапевтов упускают одно важное соображение. Для человека характерна не только изменчивость, но также познание и эмоции. Человек защищает свой интеллект эмоционально. Не найдется двух людей с одинаковыми идеями, но все будут защищать свои идеи независимо от того, имеют ли последние личностный или психотический характер. Когда понимаешь, как упорно человек защищает свои интеллектуальные идеи и насколько эмоционально он к этому относится, начинаешь осознавать, что главное в психотерапии — не пытаться принудить пациента изменить свое мышление, но идти вслед за ним, постепенно изменять его и создавать ситуации, в которых он сам добровольно изменяет свое мышление.

Думаю, что свой первый реальный опыт в психотерапии я получил в 1930 году. Это случилось в Вустере, в больнице штата Массачусетс. Один пациент требовал, чтобы его палату закрывали на замок. Он проводил свое время, суетливо и испуганно наматывая проволоку на оконную решетку. Он знал, что вот-вот придут враги и убьют его, а окно — единственное отверстие. Тонкие железные прутья казались ему слишком слабыми, поэтому пациент укреплял их проволокой.

Я вошел в его комнату и помог ему укрепить решетку проволокой. В ходе этого занятия я обнаружил трещины в полу и предложил заткнуть их газетами, чтобы исключить возможность проникновения его врагов. Затем я обнаружил трещины и в косяке двери. Туда тоже следовало напихать газет. Постепенно я заставил его осознать, что эта комната — лишь одна из многих в отделении, и согласиться, что медицинский персонал может защитить его от врагов. Потом и сама больница была признана им безопасным местом; потом — Управление здравоохранения; затем — полицейская система; а потом — губернатор. Далее я распространил это осозна-

ние на прилегающие штаты и, в конце концов, я превратил Соединенные Штаты в часть его защитной системы, что позволило пациенту обходиться без запертой двери, поскольку теперь у него имелось множество других рубежей защиты.

Я не пытался корректировать психотическую идею пациента о врагах, которые собираются его убить. Я просто указал пациенту на то, что у него имеется бесконечное число защитников. В результате пациент получил право выходить на улицу и спокойно бродить по участку, прилегающему к больнице. С его безумными занятиями было покончено. Он работал в больничных мастерских, и проблем у него значительно поубавилось...*

Эриксон. Следующий мой важный опыт состоял в понимании того обстоятельства, что... совершенно неприемлемо делать предположения по поводу поведения пациента.

Примерно в 1900 году, или около того, мой пациент Джимми был помещен в больницу штата. Насколько я помню, ему был поставлен диагноз "хроническая идиотия". Джимми был шизофреником вегетативного характера. Он мог сидеть, принимать пищу и, в конце концов, научился пользоваться туалетом. Джимми попал в больницу, когда ему было около тридцати. Ему разрешили выходить на улицу, и он бродил вокруг больницы, собирая прутики и листья. Я припоминаю, что у него нашли засушенную тушку жабы, которую переехал грузовик. Каждый вечер медсестры вытряхивали мусор из его карманов. Разговаривал он исключительно редко. Не было ничего, к чему бы Джимми проявлял интерес. Он ел, спал, набивал карманы мусором и не проявлял сожаления, когда его сокровища вытряхивали из карманов.

Однажды, вернувшись из Бостона, я обнаружил, что все чрезвычайно возбуждены: пожар охватил несколько помещений отделения, где находились два санитара и примерно 40 пациентов. Санитары были напуганы до безумия. Джимми взял инициативу в свои руки. Он сказал одному из санитаров: "Соберите пациентов, отведите их к боковой двери, потом выведите наружу и пересчитайте. Когда убедитесь, что все они на месте, отведите их вон к тому дереву во дворе и следите, чтобы все оставались там".

Другому санитару он велел: "А теперь дайте мне свои ключи и следуйте за мной". И Джимми обыскал каждую комнату, загляды-

*Этот второй фрагмент записи приводится в Zeig, 1980a, где он обсуждается как пример предписания симптома. Последующая часть текста публикуется впервые. — *Прим. редактора.*

вая даже под кровати. Тщательно осмотрев все комнаты, он закрыл их на ключ. После того, как все отделение было тщательно осмотрено, он вывел испуганного санитара наружу и помог ему присмотреть за пациентами. Потом Джимми отправился бродить, подбирая прутики, листья и прочий мусор.

К тому времени, как я вернулся из Бостона, волнение, вызванное пожаром уже утихло. Ущерб был нанесен незначительный. Пациентов возвратили в отделение. Вошел Джимми и сел в свой привычный угол. Он разительно отличался от того Джимми, которого я знал. Я спросил, что случилось. Он догадывался, что нечто произошло, но не был уверен в характере произошедшего. Я задавал прямые вопросы. Я задавал наводящие вопросы. Но он знал только одно: что-то произошло. И действительно не знал, что конкретно. Два напуганных санитара были весьма смущены, отчитываясь о случившемся. Несколько пациентов, гораздо лучше осознававшие реальность, подтвердили рассказ о том, что сделал Джимми. Джимми, безвылазно проведший в больнице 30 лет с диагнозом хронического идиота, оказался более смышленым, чем санитары.

Поэтому, встречаясь с душевнобольным, вы на самом деле не знаете, с кем имеете дело.

Два первых случая, описанных Эриксоном, неспроста касались пациентов с серьезными психическими расстройствами. Хотя Эриксону было известно обо мне очень немногое, он знал, что я интересуюсь шизофренией. В моем первом письме я сообщил ему, что работаю в окружном лечебном центре для хронических пациентов, и приложил резюме своей статьи, касающейся слуховых галлюцинаций (Zeig, 1974). Следуя своему основному принципу общения с пациентами, Эриксон разговаривал со мной на моем эмпирическом языке. Он консультировал меня в моей собственной области интересов и косвенно выводил общие принципы.

Заметьте: Эриксон почти ничего не знал обо мне, но при этом не задавал вопросов. Вербально он был гораздо активнее меня. Его стиль побудил меня к интенсивной умственной работе. Эриксон, бывало, рассказывал свои истории и получал информацию обо мне из моих же замечаний. Выбираемое им направление зависело от моих реакций. Ему не требовалось от меня много информации. Наоборот, он обычно определял свои цели, исходя из своего восприятия моих минимальных, бессознательных реакций.

Первичная цель Эриксона состояла в том, чтобы обучить меня искусству психотерапии. Одновременно он способствовал моему

индивидуальному развитию. Эти цели не были прямо заявлены в контракте. Тем не менее, они были ясно поняты. Благодаря этой неопределенности я слегка смущался, но не испытывал беспокойства. Поскольку я не увязал в непоколебимых установках, мне было легче изменяться.

Однако в коммуникации Эриксона присутствовал еще один паттерн. Рассказывая мне про психотика с проволокой, он представлял принципы и одновременно иллюстрировал их. Этот случай утверждал или предполагал следующие идеи: 1) необходимость непредвзятого отношения к пациентам; 2) значение постепенного изменения; 3) встреча с пациентами на их собственной территории; 4) создание ситуаций, в которых пациенты смогли бы осознать *собственную* силу, необходимую для изменения мышления.

В следующем случае (с Джимми) Эриксон несколько картинно проиллюстрировал положение о том, что клиническим врачам следует исходить из мироощущения пациента, а не из собственных предвзятых мнений.

Добиваясь желаемого результата, Эриксон регулярно использовал трехступенчатый метод изложения случая. Во-первых: представляя случай, он часто начинал со вступительной фразы, в которой описывал представляемые концепции в общих терминах. Во-вторых: рассматривалась иллюстративная и драматическая стороны случая. (Весьма необычно, что два первых эпизода представляют собой фрагменты случая. Эриксон, в особенности на склоне лет, обычно рассказывал истории об удачной терапии или интересных происшествиях из повседневной жизни. Что касается практики, он никогда не рассказывал о конкретных воздействиях, если только они не были успешными.) В-третьих: Эриксон представлял заключительное резюме, в котором развивал те идеи, к которым он хотел привлечь особое внимание. Эта трехступенчатая модель будет повторяться по ходу всей стенографической записи.

Продолжительность объяснений Эриксона зависела от моих реакций. Казалось, он подмечал мои самые незначительные сигналы, проверяя, “дошло ли” до меня, прежде чем переходить к другому вопросу. Если я не понимал, следовали дальнейшие разъяснения и дополнительные показательные случаи.

Заметьте, что каждая ступень процесса сопровождается намеренной неясностью: концепции представляются “с элиминированным шагом”. Мне приходилось упорно работать, чтобы разобраться в каждом конкретном вопросе.

Эриксон. А теперь, подходя к проблеме психотерапии, следует попытаться понять, что вам говорят пациенты, как они говорят это и что имеют в виду. Множество людей исказили психотерапию своими замечательными теоретическими формулировками. Однако до сих пор было сделано слишком мало, чтобы связать психотерапию с жизненной ситуацией *пациента.* Вместо этого формулируется концепция, а затем предпринимаются попытки приспособить пациента к этому прокрустову ложу. Кстати, вы понимаете, что я подразумеваю под прокрустовым ложем?

Зейг. Догадываюсь.

Эриксон. Это понятие взято из греческой мифологии. Путникам предлагалось переночевать на ложе Прокруста. Тому, чей рост превышал длину ложа, отрубали выступающие части. Тех, кто был невелик ростом, растягивали.

А теперь я дам вам почитать некоторый машинописный материал. Он был записан моей секретаршей. Старшей медсестре надлежит сообщать мне, когда в больницу поступает новый пациент, отличающийся разговорчивостью, шумным поведением и тревожностью. У моей секретарши исключительные способности к стенографии. Она записывает все, что говорит пациент, так же быстро, как секретари в зале суда.

Из трех случаев, с которыми я собираюсь вас ознакомить, два были застенографированы именно ею. Муж моей пациентки позвонил мне однажды утром, когда я присутствовал на совете по введению в должность в Детройте. Это было в годы Второй мировой войны. Он сказал, что в армии ему предоставили 60-дневный отпуск с тем, чтобы он показал свою жену психиатру. Отпуск истекал в 6.00 следующего утра, и он просил, чтобы я встретился с его женой этим вечером в 18.00, поскольку ему только что удалось уговорить ее увидеться с доктором.

Я с нетерпением ожидал встречи. По моему разумению, этот случай обещал быть интересным. Итак, я встретился с ними в своем кабинете в 18.00. Женщина произнесла три реплики, после чего я заявил: “Мадам, я не знаю человека, которого я ненавижу настолько, чтобы мог направить вас к нему для оказания медицинской помощи”. Это случилось в марте.

Реакция женщины на выволочку состояла в том, что она явилась ко мне в больницу в следующий же приемный день. Я проинструктировал свою секретаршу, чтобы она предложила Диане (*все имена вымышленные*) присесть на стул. Я сказал: “Не разговаривайте

с ней, не слушайте ее. Она будет говорить. Я убедительно прошу вас не отвечать". Диана приходила по приемным дням, проводила час или два в моем кабинете, рассказывая о своих детях, Ники и Джоан. Я не подавал ни одной реплики. Я слушал. Я знал, что Джоан — женское имя. Знал, что Ники могло быть именем как мальчика, так и девочки. Говоря о Джоан, Диана употребляла местоимения "она" и "ее". Она говорила: "Игрушки Ники, у Ники получилось это, у Ники получилось то. Я приготовила Ники завтрак. Ники узнает много нового. Сейчас Ники в парке вместе с ней".

Однажды мне позвонила старшая медсестра и сказала, что у нас появилась новая, весьма говорливая пациентка по имени Диана. Сестра сообщила: "Сейчас Диана проходит предварительные процедуры".

Я обратился к одному из лучших врачей больницы и сказал ему, что у меня в отделении появилась новая пациентка. Я хотел, чтобы ею занялся именно он. И знал, что данный случай окажется для него весьма поучительным. Ему надо было поручить санитару отнести ей дюжину заточенных карандашей и чистую бумагу. Ему надлежало усадить Диану за стол, объяснить пациентке, что он будет ее терапевтом, и попросить записать для него историю своей жизни. Ему также следовало усадить рядом с ней санитара, которой должен будет забирать у Дианы каждую заполненную страницу и не позволять что-то исправлять, изменять, добавлять и прочее.

В один прекрасный знойный день Диана, охваченная неистовством, написала историю, занявшую 37 страниц машинописного текста в два интервала. Письмена были переданы моей секретарше. Ей надлежало аккуратно перепечатать их и запереть в особый ящик стола, ключи от которого были лишь у нее. "Я не хочу знать, что там, и не хочу, чтобы это знали другие".

Врач был восхищен, увидев Диану на следующий день. Он утверждал, что не встречал более очаровательной, добросовестной и жаждущей психотерапии пациентки. Ему казалось, он добивается значительных успехов. Врач встретился с ней в понедельник. В субботу он был готов расплакаться, поскольку допустил какую-то глупую ошибку. Это побудило пациентку регрессировать в ту точку, с которой началась работа.

Я сказал ему, что ошибки свойственны всем, расстраиваться не стоит, надо продолжать работу и постараться исправить свою ошибку. В течение двух последующих недель врач летал, как на крыль-

ях: Диана проявляла чудеса отзывчивости. Он даже пожертвовал своим воскресеньем, чтобы поработать с Дианой. Спустя еще две недели он снова был доведен чуть ли не до слез. Снова совершив глупую ошибку, он привел Диану в прежнее состояние. В течение трех месяцев врач допускал ошибку за ошибкой. Диана неизменно вновь обретала ушедшую из-под ног почву и продолжала прогрессировать.

В конце этого трехмесячного периода врач совершил еще одну дурную ошибку и опять вернул пациентку в изначальное состояние. Он пришел ко мне и заявил: "Я знаю, что могу делать ошибки, но никому непростительно делать их столько, сколько допустил я по отношению к Диане. Вряд ли кто-нибудь сумел совершить столько ошибок, но мне, похоже, это удалось. Скажите, ради Бога, что происходит? Такое ощущение, что со мной обращаются как с игрушкой". Тогда я провел его в свой кабинет и попросил секретаршу: "Принесите ту историю, что Диана написала о себе". Я отдал ему текст, попросил прочитать его и потом рассказать, что он думает о Диане. Я сообщил ему, что в тот мартовский день она выдала мне три реплики, на которые я ответил: "Я не знаю человека, которого я ненавижу настолько, чтобы мог направить вас к нему для оказания медицинской помощи". Я также рассказал ему, как Диана приходила в каждый приемный день, чтобы поговорить с моим секретарем или со мной, часто упоминая Ники и Джоан.

Эриксон (обращаясь к Зейгу). Я дам вам описание этого случая*.

Если вы прочитаете первый абзац, вы узнаете о Диане абсолютно все.

Прочитав второй абзац, вы не только все узнаете, но и получите нужные доказательства. Третий абзац не только даст вам полное представление и доказательства — вы поймете метод Дианы. А четвертый абзац подтвердит все в целом.

Вот мой вопрос: "Что она написала на последней странице?" Не подглядывайте! Сообразите сами, поскольку, прочитав четыре первых абзаца, вы будете совершенно точно знать содержание последней страницы этого манускрипта. *(Эриксон дает Зейгу еще два описания случаев.)*

*См. Приложение 1, где приведены первая и последняя страницы биографии, написанной этой пациенткой. Все 37 страниц текста можно найти в картотеке архивов Фонда Эриксона. — *Прим. автора.*

А теперь возьмите еще стенограмму случая Евы Партон*. Вам следует прочитать первый абзац, чтобы поставить диагноз; первую страницу, чтобы установить род ее занятий, и последнюю страницу, чтобы узнать ее возраст. На второй странице вы найдете все необходимые данные для того, чтобы четко поставить диагноз, установить возраст, род занятий пациентки и понять значимые события в ее жизни.

Следующая стенограмма касается Милли Партон (*однофамилица Евы Партон*)**. Вы прочитаете две первые страницы и узнаете все, что Милли хотела вам рассказать. Вы должны это хорошо осознать. Если хотите, можете прочитать остальные страницы. Тогда вы узнаете *все*, что она рассказала. Конечно, вы узнаете и ее диагноз. Вам также предоставится возможность доказать себе, что вы можете прочитать и понять то, что читаете***.

В 12.00 я буду принимать пациентку. Она проведет у меня час. В это время вы можете заняться чтением стенограмм. Просмотрите две первые страницы материала, связанного с Евой Партон, первую страницу Дианы, а из Милли Партон — сколько пожелаете. Далее, в 13.00, я проверю, насколько внимательно вы прочитали, потому что большинство людей не знают, как следует читать. Они не знают, как надо слушать. Люди имеют обыкновение слышать то, что хотят услышать, думать о том, о чем им хочется думать, и понимать так, как им угодно понимать. Они не желают понимать то, что говорит или пишет пациент. Они пытаются впихнуть то, что они слышат или читают, в рамки собственного опыта, а в психотерапии это противопоказано. Вы слушаете *пациента*. Вы понимаете *пациента*.

А теперь я сделаю маленькое отступление. Я не знаю наверняка, что вы хотите получить от встречи со мною, однако не позволю вам уйти отсюда, не получив некоторого понимания о том, что же представляет собой человеческая коммуникация; как человек начинает думать и реагировать; как ведут себя люди; как они (по их мнению) думают о себе и об окружающем мире.

---

* См. Приложение 2, где помещена вся четырехстраничная стенограмма. — *Прим. автора.*

**См. Приложение 3, где помещены первые четыре страницы. Полная десятистраничная стенограмма находится в картотеке архивов Фонда Эриксона. — *Прим. автора.*

***Для того чтобы извлечь бóльшую пользу из следующего обсуждения, читателю следует изучить стенограммы и, прежде чем продолжать чтение, попытаться ответить на вопросы Эриксона. — *Прим. редактора англ. текста.*

Вот три весьма поучительных случая. Я заставляю своих врачей читать эти стенограммы до тех пор, пока они, наконец, не смогут войти в запертую палату, где помещается беспокойный, шумный пациент, выслушать его и верно поставить диагноз. Конечно, они не всегда это выполняют. Иногда им требуется несколько месяцев на то, чтобы осознать услышанное — то, что они должны были понять мгновенно. Однако это замечательный опыт преподавания и обучения.

Теперь, пока меня не будет в офисе, вы можете здесь освоиться, милости прошу. У вас не уйдет на это много времени: я принимаю одного-двух пациентов в день. Это пациенты, которым я, по моему мнению, могу помочь, приложив минимальное усилие. Сегодня у меня один пациент, а завтра — два.

Пациентка, которую я принимаю сегодня, уже сказала мне, сама того не понимая, что пока не хочет преодолевать свою проблему. Она не желает знать, что ей хочется ее преодолеть. Кроме того, она не хочет знать, что ей не хочется ее преодолеть. Она дала мне понять, что должен пройти определенный период времени (*пока она не справится с проблемой*), но какова его продолжительность, она не сообщила. Мне известны некоторые из причин, по которым пациентка не хочет решать свою проблему, но сама она объясняет их неверно. Я попросил доктора Эрнеста Росси посмотреть мою пациентку и убедиться в том, что она дает понять о своем отказе решать проблему сейчас. Она знает свою проблему и то, что решит ее, однако не знает точного времени своего выздоровления. И настойчиво демонстрировала, что не хочет этого знать.

Полагаю, завтра ко мне придут два новых пациента. Если это будет пациент, которого можно показать вам, я вас приглашу. Однако большинство психиатрических пациентов не желают раскрывать свои проблемы перед незнакомцами.

Хорошо, есть ли у вас вопросы общего характера?

Зейг. Знаете, тот случай, о котором вы только что говорили — та женщина... В чем состоит ее проблема?

Эриксон. Она сказала, что у нее фобия: она боится летать на самолете.

Зейг. По каким признакам вы догадались, что она не хочет расставаться со своей фобией?

Эриксон. У вас есть карандаш?

Зейг. У меня есть ручка.

(На листе бумаги Эриксон рисует три линии: горизонтальную, вертикальную и диагональную.)

Эриксон. Вы можете это прочитать? (*Пауза.*) Так вот, “да” обозначается вертикальной линией.

Зейг. У-гу.

Эриксон. “Нет” — горизонтальной. Пациентам нет необходимости знать, что они находятся в гипнотическом трансе. Совершенно правомерно позволять им думать, что это не так. Зачем вам спорить с ними на эту тему? Если вы знаете, что они в трансе, этого вполне достаточно.

В то время я не сомневался в своей способности добиваться транса. Возможно, Эриксон понял это и косвенно обращался к моей позитивной реакции на наведение посредством натуралистического замешательства.

Эриксон. Читая лекцию по предмету, вызывающему споры, вы наблюдаете за слушателями. Вы видите, как люди делают так (*одобрительно кивает*). Или так (*покачивает головой*). В конце лекции наступает период вопросов и ответов. Вы указываете на одного из кивающих. Спрашиваете, что он думает о сказанном, и слушатель тепло поддерживает вашу точку зрения. Потом вы спрашиваете другого кивающего, третьего, четвертого. Затем выбираете одного из тех, кто покачивал головой, и тот неуверенно начинает излагать свои взгляды. А потом спрашиваете еще одного кивающего и еще одного покачивающего. Последний еще более неуверенно выражает свои сомнения. И никто не понимает, что вы сделали. Поскольку аудитория не следила за лекцией.

Зейг. Не понимает?

Эриксон. Да, они прослушали лекцию. Они думают, что все с вами согласны. Никто, похоже, не возражает.

Итак, утверждение, “Я не знаю” не означает “да” и не означает “нет”. Это вот что (*Эриксон по диагонали склоняет голову и смеется.*). И когда ваши слушатели так наклоняют голову и так ею покачивают, они ничего не знают.

Эриксон представил свою информацию о минимальных сигналах в драматической форме и проиллюстрировал ее яркими примерами. В результате эти простые идеи неизгладимо запечатлелись в моей голове.

Эриксон. А при наведении транса в группе вы используете свои глаза — вы видите, что происходит. Ведь очень немногие осознают, что они продолжают кивать головой.

Зейг. Великолепно!

Эриксон (смеется). Итак, что касается этой женщины, то говоря о своей фобии, она делала так (*отрицательно качает головой*). И вот так (делает *головой знак "Я не знаю"*). Я мог заметить, что пациентка использует минимальные движения, чтобы сказать, как она осторожна. Ведь размашистые движения могут быть распознаны ее "Я", а минимальные можно выполнять без осознания.

Итак, вы весьма осторожно задаете вопросы и наблюдаете за минимальными движениями.

Мы думаем и знаем, где находимся, — время дня, день недели, месяц и год — но на самом деле нам не известно, что происходит в бессознательном.

У вас огромный опыт общения с людьми. Могу предположить, что у вас нет никаких причин ненавидеть их. Вам понадобятся месяцы, чтобы понять, что вы недолюбливаете их по одной простой причине: мы в течение всей нашей жизни учимся тому, чтобы ни в коем случае не демонстрировать определенные модели поведения. Тенденция подавлять и хранить нечто в бессознательном характерна для человеческого поведения. Это преимущество, поскольку сознание должно быть *ориентировано* в реальной жизненной ситуации.

Вы можете слушать меня, не беспокоясь о температуре "печки", нет нужды сознательно замечать книжные полки в комнате, картотеку в комнате, пурпурные цвета в комнате. Однако вы не можете освободить свое осознание от того, что видите магнитофон, стол, конверт, диванную подушку, замечаете мою определенную позу. Ваше внимание имеет многофокусный характер. В ходе гипноза вы просто сокращаете число фокусов до тех пор, пока у субъекта гипноза не останется лишь один фокус внимания. И этот фокус может быть установлен весьма легко, поскольку, пребывая в гипнозе, пациент слышит вас с открытыми глазами, ему не нужно видеть вас, чтобы услышать, а также сознательно слышать, чтобы понять. Итак, вы ограничиваете фокус внимания пациента звуком своего голоса и смыслом ваших слов.

Помимо обсуждения природы гипноза, этот последний раздел являл собой еще одно натуралистическое наведение. Заметьте, как Эриксон направлял мое внимание и при обсуждении внушений употреблял неопределенные местоимения, например: "В ходе гипноза *вы* просто сокращаете число фокусов внимания".

(Звонит телефон, Эриксон берет трубку. Звонит его сын, Роберт Эриксон.)

Эриксон. Итак, вот суть наблюдения: наше обучение состоит в том, чтобы видеть предметы и явления, а обучение, которое преподает нам наша культура, заключается в том, чтобы не видеть их. Вы не реагируете на неверное произношение своего собеседника; предпочитаете не замечать яичного желтка на чьем-то галстуке; не желаете обратить внимание выступающего перед аудиторией на его расстегнутую ширинку. Вы игнорируете очень многое.

Знаете, я научился видеть вещи, касающиеся пациентов и людей вообще. Я, как правило, отключаю свой взгляд, когда встречаюсь с людьми в социальной ситуации. Ведь то, что я могу увидеть в них, отнюдь не моя забота. Если они приходят ко мне как пациенты, тогда другое дело. Чем больше я увижу, тем лучше, так как пациенты будут безбожно врать вам.

Не знаю, сколько раз я предоставлял этой женщине возможность рассказать мне, что в ее сумочке лежит бутылка виски, что она — алкоголик.

(Звонит телефон. Эриксон беседует с терапевтом в Детройте, соглашаясь принять пациента, которого тот ему рекомендует.)

Эриксон. Моя пациентка утаивала от меня эту информацию. Наконец, я вынудил ее показать мне свои водительские права, поскольку думал, что ее беспокойство отчасти объяснялось тем, что срок действия прав истекал. Когда женщина показала мне права, я заметил, что у нее осталась лишь неделя, чтобы пройти тест. Я спросил, собирается ли она его проходить и что ее от этого удерживает. И только тогда она призналась в своем алкоголизме. Однако наговорила мне столько всего, что сама ошалела. Кое-что я вытянул из нее, заметив ее саморазоблачительную невербальную коммуникацию.

Эта история о женщине с фобией, несомненно, направила мое мышление в определенное русло. Я соображал, что содержится в моей невербальной коммуникации, и задумался о своих собственных "скрытых" трудностях.

Эриксон. А теперь, что касается невербальной коммуникации... Во время Второй мировой войны я работал в совете по введению в

должность и добирался в Главную клинику округа Уэйн на автобусе. Вот так, в один прекрасный день, возвращаясь в Главную клинику округа Уэйн, я оказался на сиденье у окошка. Вошел молодой человек и уселся рядом со мной. Он молчал, я тоже. Автобус проехал по Ливернуа-авеню и приблизился к тому месту, где располагался яблоневый сад Генри Форда.

Забавно, но я стал наблюдать за глазами юноши. Я увидел, как он глазами измеряет длину сада, его ширину, а потом прикидывает количество корзин с яблоками, выставленными сборщиками в конце сада, рядом с шоссе. Юноша пробормотал себе под нос: "Негусто..." Так он оценил урожай. Больше это ни на что не указывало.

Я спросил: "Где находится та ферма, на которой ты вырос?" Он ответил: "В Вирджинии". Потом он бессознательно отметил, что я задал ему вопрос, характерный для сельского парня. Он поинтересовался: "А где была ваша ферма?" Я сказал: "В Висконсине". На этом беседа и закончилась. Ему и в голову не пришло спросить, как я догадался задать ему этот вопрос.

(В этот момент Эриксон объявляет перерыв в занятиях, дает Зейгу три стенограммы и принимает пациентку. Беседа возобновляется.)

Эриксон. Сколько вам удалось прочесть из случая Евы Партон?

Зейг. О Еве я прочитал все.

Эриксон. Хорошо, а из Милли Партон?

Зейг. Примерно 5—6 страниц. А потом я прочитал лишь первые две страницы из материала о Диане.

Эриксон. Хорошо. Что вы думаете о Еве Партон? *(См. Приложение 2)*

Зейг. Похоже, она действительно защищала себя. Она говорит, что разрешает задавать вопросы, но на самом деле не позволяет делать это. Я подумал... она опасается, что...

Эриксон (*перебивая*). Что она вам сказала?

Зейг. Что она мне сказала?

Эриксон. Да, что?

Зейг. Она, видимо, не очень хорошо понимает, где ее место как личности. *(Обращаясь к Эриксону.)* Вы не требуете от меня аналитического описания. Это вызывает у меня затруднения, поскольку я искал именно этого.

Эриксон. Я могу подвести итог. Она совсем ничего не сказала.

(Зейг смеется.)

Эриксон. Абсолютно ничего. А вы этого не уловили. Вы анализировали ничто.

(Зейг смеется.)

(Читает.) "Вы просто задаете вопросы, а я на них буду отвечать". Два позитивных заявления. "Не говорите мне, что вы этого не знаете". Два негативных.

Зейг. Да.

Эриксон. "Мне 32 года, или мне предположительно 32 года". Слово "предположительно" противоречит заявлению "Мне 32 года".

"Я родилась 6 июля 1912 года в Меридиане, штат Миссури *(вымышленный город).* Это маленький городишко: сплетни, двор залит помоями, вроде тех, которыми кормят свиней".

Эти слова ровным счетом ничего не говорят о городе, не так ли?

Зейг. Ничего.

Эриксон. Даже не понятно, город ли это вообще. (*Смеется.*) "Двуногие сволочи и змеи в человеческом обличьи". Змеи не принимают человеческого облика. Вам знакомы такие змеи? Она вам ничего не сказала. А двуногие сволочи... Что бы это значило? Она не рассказала вам, что это за двуногие сволочи, кто они.

Зейг. Я полагал, что это, возможно, ее представление о мужчинах и женщинах.

Эриксон (продолжает читать). "Есть множество людей, которых я не люблю". Теперь вы можете определить данное высказывание как позитивное и негативное. "К ним относится та дама, которая меня вырастила". Дамы не выращивают — дамы воспитывают. Поэтому никакая она не дама. *(Смеется.)*

Зейг. Верно.

Эриксон. "Я поклонялась мужчине, который меня вырастил. Он был бел, как лилия, а его черные волосы были подобны вороньему крылу".

Она упоминает черное как противоположность белого. Она говорит всего лишь о цвете. Вы не думали, что эта женщина имеет в виду кого-то.

Зейг. Да.

Эриксон. "Его глаза были желтыми, как два леопарда, но он из тех леопардов, что не меняют свои пятна".

Если женщина поклонялась мужчине, то наилучшее, что она могла рассказать о нем, это то, что у него были желтые глаза. Чер-

ное противостоит белому, а леопарды не меняют свои пятна. *(Эриксон смеется.)* "Он был светел, ее мать была сумрачна". Белое-сумрачное — опять противоречие.

"У него был старший брат, главенствующий в семье. Он отправил свою жену в сумасшедший дом". Когда ты отправляешь свою жену в сумасшедший дом, ты теряешь ее.

"Она сейчас в другом месте". Это утверждение противоречит предыдущему высказыванию.

Зейг. Согласен.

Эриксон. "Они обили войлоком стены палаты, чтобы ты не вышиб себе мозги". Еще одно противоречие. Теперь ее поместили в другой сумасшедший дом.

"Она была отпущена под его опеку 18 лет тому назад, а этот грязный, вшивый сукин сын обрюхатил ее". Потом ее опять вернули назад — противоречие.

И еще: "Ее *маленькому* мальчику сейчас 18 лет". Что это за маленький мальчик восемнадцати лет?

Далее: "Моя невестка Норма Ковальски, жена моего сводного брата Джейкоба Ковальски, который живет на 12345-й Брэйл в Детройте..." Звучит как номер улицы, не так ли?

Зейг. Да.

Эриксон. Но 1—2—3—4—5 можно произнести быстрее, чем назвать реальный номер улицы. К примеру, 3—4—2—8—5. Она выдала последовательность цифр, которую может выговорить с предельной скоростью.

Зейг. Понимаю.

Эриксон (читая конец стенограммы). "В Библии говорится, что блудница — это женщина, торгующая своим телом. Однако я никогда не торговала своим телом, но намерена этим заняться, когда выберусь из этого местечка. Я устала ишачить, как проклятая. И больше не собираюсь работать".

Противоречия, одно за другим. Вы остались перед пустотой.

Зейг. Здесь множество деталей, на которые можно обратить внимание и проанализировать.

Эриксон. Это не имеет ничего общего с...

Зейг (перебивая). ...реальным взглядом на тот маятник, который она создает.

Эриксон. Взглядом на тот маятник, который она создает.

Зейг. И в сумме — пустота.

Эриксон. И в сумме — пустота. И бесплодность попыток анализировать, интерпретировать все это.

Зейг. Да.

Эриксон. Оправившись от своей маниакальной фазы, Ева написала мне письмо — вполне здоровое по сути. На этот раз она сообщила мне информацию о себе самой: "Вчера я действительно испекла пирог, но сегодня я пирог не пеку".

Зейг. Да это то же самое.

Эриксон. Тот же маятник, но с реальными фразами. Там не было ничего, что бы реабилитировало ее как личность. Вы правы, говоря, что она защищала себя. Но она защищала себя, производя страшный шум.

Зейг. Выходит, что подобная терапия состоит в том, чтобы уважать желание пациента не раскрывать какие-то вещи о себе. Как бы вы сформулировали такой подход?

Эриксон. Пусть выговорится: "Ори вволю, шуми сколько угодно. Рано или поздно ты будешь слушать меня. А потом я, может быть, смогу выслушать тебя".

Зейг. Потакать ее сопротивлению и проявлять максимум заботы: "Я буду доступен для вас, когда вы будете к этому готовы".

Эриксон. Говорить ей: "Я готов выслушать вас, а вы — шумите сколько вам заблагорассудится. *(Смягчает голос.)* И, может быть, со временем вы выслушаете меня". Это дает ей возможность оспорить это или согласиться.

Зейг. Весь этот шум... означает, что она не обязана слушать вас.

Эриксон. Именно. И надо сказать ей, что она не властна над моим поведением. Я волен делать то, что мне угодно, а она, может быть, выслушает меня. Она не станет оспаривать это заявление, не приняв его смысла, и не может согласиться с ним, не приняв его смысла: как бы то ни было, она попалась.

Я использовал эту идею в одной из своих техник. Американская психиатрическая ассоциация подумывала о том, чтобы изгнать меня из своих рядов. Я представил им тезисы доклада по поводу желательности установления физических ограничений для пациентов. Они отменили ближайшие собрания, чтобы выслушать мой доклад. Друзья предостерегали меня от этого поступка, но я шел напролом. Я заметил, что психиатрические пациенты часто забиваются между матрасом и пружинами кровати и прячутся в темных углах. Они отступают в темные углы, укутываются в одеяла в порыве защитить себя. Я обнаружил, что могу надеть на пациента смирительную рубашку и тем самым удовлетворить его потребность прятаться. Я, бывало, говорил пациенту: "Как только ты почув-

ствуешь себя комфортно, можешь попросить нянечку снять эту рубашку".

На моих пациентов надевали смирительные рубашки. Иногда эта процедура занимала 15 минут. К тому времени, как рубашку кончали шнуровать, пациент, бывало, говорил: "Думаю, меня уже можно вынимать". И нянечке приходилось этим заниматься. Нянечки все это ненавидели, а мои пациенты любили. И они знали, что могут потребовать смирительную рубашку в любой момент. Я полагаю, что это было для них гораздо лучше, чем прятаться между матрасом и кроватью или за дверью.

Состояние Евы улучшалось, а мы с миссис Эриксон увлеклись каламбурами из имен. Какой каламбур можно придумать из имени Эриксон? Нам так и не удалось выдумать ни одного. На следующее утро, когда я был в отделении, Ева спросила меня: "Доктор Эриксон, можно мне выкурить сигарету?" Я сказал: "Нельзя, Ева". Она сказала: "Хорошо, доктор Ирксом*. Прелестно! *(Эриксон смеется.)*

Зейг. Да.

Эриксон. Итак, это один фрагмент материала, который вы прочитали, не понимая, что читаете. Как насчет Милли Партон... диагноз, ее возраст, профессия?

Зейг. Гм-м. Не люблю ярлыки. Я бы сказал, что диагноз — шизофрения и паранойя. Возраст... понятия не имею. Род занятий... не знаю.

Эриксон. Хорошо. Пускай вы ненавидите ярлыки, и все же... "Во-первых, здесь я не пациентка". Кто же она?

(Зейг смеется.)

Эриксон. Что представляет собой та нереальность, которую она выражала?

Зейг. Гм-м...

Эриксон (начинает читать стенограмму). "Моя тетушка привела меня сюда два дня назад. Я уверена, что у нее были добрые намерения". Ни один параноик никому еще не приписывал добрых намерений. Поэтому здесь присутствует нереальность, допускающая добрые намерения.

(Продолжает читать.)

"Она полагала, что мне требуется какое-то лечение. А какое, не имею ни малейшего понятия". А теперь подумайте, какой у вас тип душевного расстройства, если у вас нет ни малейшего понятия о чем-либо? *(Смеется.)*

*Irksome (англ.) — докучливый, утомительный. — *Прим. переводчика.*

Далее: “Пока я была там, они поселили меня в Бельвью в Нью-Йорке. Последние три года я выживала и проживала. Я бы сказала, что по большей части выживала, потому что все это время мой муж находился на службе...”

Какой же пациент может, не моргнув глазом, заявить: “Я там проживала и выживала. Я бы сказала, что по большей части выживала...”? Она действительно выживала из ума. Пациент в ранней стадии кататонии. Никто не соглашался с этим диагнозом, пока несколько месяцев спустя она не впала в кататонический ступор.

“Выживала и проживала”... Здесь присутствует некий добродушный юмор — “по большей части выживала”. Добродушный юмор непонятного назначения. Его может выдать только ранний кататоник. Ведь кататоники стоят как бы в стороне и с умилением наблюдают за собой.

Зейг. Верно.

Эриксон. “Мой дядя вырастил меня, он был очень добр ко мне. Я была счастлива там, пока не повзрослела. А потом... знаете, я думаю, что каждый вступает в тот возраст, когда хочется иметь свой дом. В этом нет ничего дурного или противоестественного, ведь правда?”

В каком возрасте, вы полагаете, приходит философия среднего возраста?

Зейг. Ну, скажем, к сорока годам.

Эриксон. Верно. Это выражение среднего возраста, философия среднего возраста. *(Обращаясь к Зейгу.)* Теперь, надеюсь, вы можете это подтвердить?

“Не знаю, что дурного в том, чтобы носить немецкое имя. Но, похоже, как только в этой стране начинается война, для людей с немецкими именами наступают дьявольские времена”.

Она еще припоминает Первую мировую войну.

Зейг. Понимаю.

Эриксон (смеется). Кстати, здесь имеется абсолютное свидетельство о ее профессии.

Зейг. Неужели?

Эриксон. Да. И оно заключено в четырех буквах.

Зейг. В четырех буквах?

Эриксон. Ее профессия обозначается несколькими словами и потом подтверждается словом из четырех букв.

(Продолжительная пауза, Зейг изучает материал.)

Зейг. Так и быть. Сдаюсь.

Эриксон. Она — женщина мира.

Зейг. Женщина мира? Вы хотите сказать — проститутка?

Эриксон. Да. *(Смеется.)* "И Крис *тоже* вышла в мир".

В отеле Генри Хадсон дела стали плохи, и она перебралась в другой. А потом опять ушла.

Зейг. Удивительно.

Эриксон. Она работала в отелях. Почему вы не понимаете того, что читаете?

Так. Что вам известно о Диане?

Зейг. Я подумал о том, что вы осуществили очень мощное воздействие. Похоже, ей хотелось найти действительно сильного человека, которым она не могла бы манипулировать, которого она не могла бы контролировать. Кроме того, ее ярость, ее реальный гнев, выраженный неким косвенным образом, не вызывает сомнения.

Эриксон. Что же вам известно о ней?

Зейг. Я опять этим занимаюсь, а? *(Смеется.)*

(Пауза.)

Эриксон. Вспомните: она выдала мне три реплики.

Зейг. Что это за реплики?

Эриксон. Видите ли, вам следует самому их разгадать. Кроме того, вам необходимо знать, что содержится на последней странице. В первом абзаце с отвращением упоминаются четыре человека.

Зейг. Понятно.

Эриксон. Следующий абзац. Что там упоминается?

Зейг. Воровство.

Эриксон. И скамеечка для пианино — упоминается презрительно.

Зейг. Да.

Эриксон. Бриллиантовая заколка ставится в один ряд с копилками. Бриллианты невозможно сопоставлять с копилками. Кроме того, Диана презрительно отозвалась о пятом человеке.

(Перефразирует третий абзац.) "У нас было столько угля, что мы не могли пробраться в подвал. Люди, бывало, стояли вокруг и сквернословили". Она может получить тепло лишь в том случае, если проявит "должную степень благодарности".

А как выглядит ее самое раннее воспоминание о матери?

Зейг. Дотянуться и потрогать ее платье.

Эриксон. Свое платье, но не матери.

Зейг. Это воспоминание о платье. Самое раннее воспоминание о ее матери — потрогать ее платье.

Эриксон. Хорошо. Диана вошла в мой офис и заявила: “У меня страшно болит голова. А бардак на столе вашей секретарши только усиливает боль. А вам не кажется, что у доктора могла бы быть более приличная мебель? Каждому, кто читает медицинские книги, следует знать, как расставлять их на полке должным образом”.

Зейг. И все в презрительном тоне.

Эриксон. И все в презрительном тоне. А бедный Алекс, проводящий с ней психотерапию? Она играла с ним, как с игрушкой. Одна неделя — вверх, другая — вниз. И так до тех пор, пока он не понял, что не мог допускать всех этих ошибок.

Зейг. Да, это так.

Эриксон. Потом ее доктором стал Дэнни. Он сам изъявил подобное желание. Дэнни спросил: “Я знаю, ваши парни не правы. Почему вы не отправили Диану на рентгеновское обследование?” Я ответил: “Возможно, оттого, что мы слишком глупы”. Дэнни сообщил нам: “Хорошо, я заказал для нее полный курс рентгена”. Я спросил: “Когда она пойдет получать свои снимки?”

Мы выяснили, когда она вернется после первого сеанса рентгена. Итак, когда Диана вернулась, мы с Алексом стояли рядом с лифтом. Она вышла из лифта и сказала: “Наконец-то у меня приличный доктор”. Я сказал: “Прекрасно, Диана”. Она завернула за угол. Мгновение я колебался, и потом мы тоже завернули за угол. Диана припала к фонтанчику для питья, заглатывая воду в огромных количествах с тем, чтобы разрушить вторую порцию рентгеновского облучения. Увидев нас, она сказала: “Пошли вы к черту, ловкачи!” И вошла в дамскую комнату. Мы с Алексом не были джентльменами и последовали за ней. Там Диана, засунув палец в рот, пыталась извергнуть из себя барий.

Ей удалось уничтожить результаты первого обследования. Дэнни послал ее на второй сеанс. Диана, получив первый снимок, убежала из больницы. Через два дня она вернулась. Дэнни назначил ей третий сеанс рентгена. Она опять сбежала и вернулась несколько дней спустя. Он назначил четвертый. На этот раз он полностью ограничил ее свободу и получил полный комплект рентгеновских снимков. Диана сбежала из больницы и не возвращалась в течение трех месяцев. *(Смеется.)* Другими словами, она была социопатом, способным разрушить все и всех.

Зейг. А что на последней странице?

Эриксон. Вы разве не догадываетесь?

Зейг. Нет.

Эриксон. Я велел Алексу усадить Диану за стол и дать ей дюжину карандашей. У стола должен был присутствовать санитар, который отбирал бы у нее каждый заполненный лист.

Зейг. Правильно.

Эриксон. Я рассказал ему о том, как она являлась по приемным дням с марта по август и разговаривала с моей секретаршей и со мной. При этом никто из нас не давал ей ни малейшего повода думать, что мы ее слушаем. Она, бывало, рассказывала о Джоан (такая славная девочка) и Ники (любит играть в игры). Ники любит оладьи. И ни одного местоимения в связи с именем Ники. Представьте, что вы пытаетесь рассказывать о двух людях, выдавая половую принадлежность только одного из них.

В начале августа мне случилось выйти по делам во двор больницы. Я завернул за угол и увидел Диану вместе с Ники и Джоан. И я сказал: "Извините, Диана, я ни в коем случае не намеревался встретить вас здесь".

Она бросила: "Черт вас побери". Ведь теперь я знал пол Ники. Тогда она даже отправилась со мной в центр Детройта, и детройтский суд предписал ей лечь в больницу округа Уэйн. Однако Диана постоянно жила в округе Понтиак, и судебные постановления округа Уэйн на нее не распространялись. *(Эриксон смеется.)* Она вынудила суд совершить ошибку.

Зейг. Ей надлежало находиться на вашем попечении.

Эриксон. На моем попечении. Если рядом с ней стоял санитар, она знала, что именно я несу ответственность за ее жизнеописание, хотя Алекс действительно сообщил ей, что будет ее психотерапевтом.

На последней странице сказано: "Вы предложили мне лечь в больницу. Я не хотела, хотя знала, что все равно отправлюсь туда. Я вспоминаю: приемное отделение... мерзкие санитары... боязнь выйти... усталость... стыдно пожаловаться на физические недомогания, которые меня мучат. Даже когда я лежала в больнице с аппендицитом, они смеялись и говорили мне, что все это "в моей голове. Все, что в Понтиаке, — это "все в вашей голове".

"Остальное вам известно. Ах, если бы мне достало смелости сначала умереть, а потом взглянуть вам в лицо и выслушать ваши нарекания! Я думала, вы должны поверить в то, что я смогу поправиться, иначе бы вы не стали уделять мне свое время..."

(Обращаясь к Зейгу.) Я совершенно не уделял ей времени. *(Смеется и продолжает читать.)* "Боюсь, я разочарую вас. Я не слиш-

ком храбрая. Я знаю. Где-то там, внутри, моя психика — отнюдь не конфетка. Возможно, я сделаю что-то, чтобы вы не узнали об этом.

Вот и все. Я записала это очень *быстро*, как только мысль пришла ко мне. Это, конечно, не шедевр, и пишу я неважно". *(Смеется.)*

(Обращаясь к Зейгу.) Диана весьма скрупулезна, принижая значение всяческих вещей, даже историю своей жизни и свой почерк.

(Продолжает читать.) "Как бы то ни было, записки утомили мою руку, шея одеревенела, а голова очень устала... Я не могу закончить историю своей жизни, потому что я пока еще жива. Я даже не уверена в том, что все еще хочу умереть... Но... о, как я ненавижу вставать по утрам!"

Заканчивая свою историю, Диана процитировала одну песню. *(Смеется.)* И это в психиатрической клинике: "О, как я ненавижу вставать по утрам!" Она унижает все на свете — почерк, бумагу, саму историю — и наполняет все ложью.

Я зашел за угол и увидел двух детей — маленьких девочек. Я извинился перед Дианой: "Я не намеревался встретить вас здесь". "Черт вас побери", — сказала она. *(Эриксон смеется.)*

Зейг. А ее цель состояла в том, чтобы...

Эриксон. ...вынудить меня спросить, какого пола Ники. Я удивляюсь, как долго ей удавалось это скрывать.

Зейг. Очевидно, что это было сделано весьма искусно.

Эриксон. Диана сбежала из больницы в последний раз. Дэнни был разгневан, потому что она упорхнула в Альбукерк. В одно прекрасное утро в больницу пришла почта. Секретарша Дэнни сообщила мне: "Вести от Дианы". Я позвонил Алексу, мы вместе спустились в кабинет Дэнни и ждали, пока тот разберет свою почту. Он заявил: "Диана пишет мне, а не вашей парочке!" Дэнни распечатал письмо и начал читать. На его лице отразилось удовлетворение. Диана описывала горный пейзаж в прекрасной поэтической манере. Однако второй абзац начинался так: "Завтра я собираюсь порыбачить в окуневой норе".

(Эриксон обращается к Зейгу.) Окуневая нора — задница*.

Эриксон (продолжает). Дэнни прочитал эту строчку и сказал: "Черт ее побери!" и бросил письмо на пол. За прекрасной прозой следовала вульгарность.

---

*Английское выражение bass hole (окуневая нора) напоминает asshole (задница). — *Прим. переводчика.*

Пятнадцать лет спустя Диана позвонила мне. Она сказала: “Сейчас я в Фениксе. Собираюсь встретиться с *хорошим* доктором. Меня все еще мучат эти головные боли. Я собираюсь встретиться с доктором Сент-Джорджем”. Я позвонил доктору Сент-Джорджу и сообщил: “Джон, у тебя новая пациентка, Диана Чоу из Альбукерка, Нью-Мексико. Она была моей пациенткой, когда я работал в Мичигане. Могу предложить тебе легкий путь: хочешь узнать о ней от меня? Или тебя привлекает трудный путь?” Он ответил: “Трудный путь выглядит более привлекательным”. Он начал работу с Дианой с рентгенограмм мозга и аннгиограмм. В середине курса Диана без разрешения покинула больницу. Уехала в Нью-Мексико и предоставила доктору Сент-Джорджу оплачивать ее больничный счет. Он позвонил мне и сказал: “Я познал трудный путь”.

Вот письмо, написанное мне Дианой в 1967 году*.

(Эриксон читает.)

“Доктор Эриксон, не притворяйтесь, что вы меня забыли. Я знаю, это не так.

Не буду извиняться за свой крупный почерк. Могу лишь пояснить вам, что у меня очень слабое зрение и приходится писать с помощью лупы (а если вы не можете это прочесть, то вы еще более слепы, чем я). Как ни странно, это открыло мне совершенно новую перспективу. Я уже не могу много читать и рисовать. Поразительно, насколько, оказывается, полезны глаза. Однако я обнаружила два таланта: один — ударяться обо все на свете, а второй — музыка. Я играю на органе, и найдется немного мелодий, которые я не могла бы подобрать на слух в течение нескольких минут”.

(Эриксон обращается к Зейгу.) Другими словами, Диана учится, слушая песню, а потом немедленно ее играет. Но не по нотам. Она просто полагается на свою память. Когда дело касается новых песен, нельзя полагаться на память. Другими словами, она бессистемный исполнитель и вполне этим довольна.

(Продолжает читать письмо.)

“Я встретила вашего коллегу (он называет себя вашим другом, но не знает, насколько хорошо вас знала я). *(Эриксон смеется.)* Во-первых, я сомневаюсь, что вы могли бы назвать многих людей своим “другом”; во-вторых, я знаю ваше мнение о способностях большинства психиатров; и в-третьих, он был всего лишь розовощекой задницей”.

---

*Полный текст письма находится в Архивах Эриксона в Фениксе. — *Прим. автора.*

(Обращается к Зейгу.) С 1944 по 1967 год.

Зейг. Двадцать три года — и никаких изменений.

Эриксон. Верно. Здесь требуется лишь выслушать эти три реплики: "На столе вашей секретарши бардак, у вас дешевая мебель, и, что касается медицинских книг, вы недостаточно цените их, если не можете выстроить в линеечку".

Всего этого не анализируешь. Просто слышишь и понимаешь. И знаешь, что на любую полученную от нее информацию абсолютно нельзя положиться.

Бедный Алекс — три месяца и множество выходных, принесенных в жертву обучению. Не следует верить всему, что слышишь, и анализировать все, что слышишь. Надо просто понимать, что это значит.

Зейг. Значит, было ясно, что не существовало никакого воздействия. Ничего сделать было нельзя.

Эриксон. Верно. Можно многое потерять.

Зейг. Однако добиться чего-то здесь невозможно.

Эриксон. Ей ничего не добиться, тебе ничего не добиться. Но я убедился, что Алекс приобрел некоторый опыт. (*Смеется.*) А Диана взъярилась на меня за то, что я использовал ее, чтобы дать Алексу опыт.

Зейг. И она все еще...

Эриксон (прерывая его) ...без изменений. А Сент-Джордж познал трудный путь. Это был его выбор. Я спросил его: "Поверил бы ты мне, если бы я тогда сказал тебе, что Диана оставит тебя в проигрыше, что бы ты ни делал?" Он ответил: "Нет, не поверил бы. Эта женщина была так очаровательна, мила и привлекательна. Но она действительно умеет провести тебя, как сосунка".

Зейг. Я всегда полагал, что, даже работая с действительно трудными людьми, можно найти какой-то способ для осуществления воздействия. Если бы только у меня хватило достаточно умения или опыта.

Эриксон. Вам лучше всего избавиться от этой идеи как можно быстрее. Это все равно что "найти какой-нибудь способ избежать смерти". Должен быть какой-то способ, чтобы предотвратить все болезни — если у вас достаточно умения.

Зейг. Не столько предотвратить, сколько излечить или как-то решить проблему.

Эриксон. Я думаю, вам придется признать, что вы не можете излечить все болезни, как полагает большинство недалеких психо-

терапевтов, одержимых грандиозной идеей, что могли бы излечить каждого, имей они достаточно умения. Им кажется, что они наверняка смогли бы найти в себе это умение. Вместо этого следовало бы признать тот факт, что существует множество людей, не поддающихся лечению и злоупотребляющих лечением.

Обсуждение с Эриксоном случая Дианы повлияло на меня следующим образом:

1) Оно помогло мне понять, что, как бы ни был опытен практик, терапия обладает определенными ограничениями. Я пришел к Эриксону, поскольку он добивался исключительных успехов. И все же первым детальным случаем, который он со мной обсуждал, стал тот, в котором он не добился успеха и даже не пытался применить психотерапию. Очень важно, чтобы работа проходила в сфере практического и осуществимого. Эриксон не брал пациентов наугад, он работал не со всеми типами проблем. Он знал, во что вкладывать свою энергию.

2) Теперь я мог распознать, понять и обратиться к той модели поведения, которую проявляла Диана. Я уже знал, как в будущем обращаться с пациентами такого типа.

3) Я научился отыскивать предсказуемые паттерны в клинической работе со всеми типами пациентов. В особенности это относится к тем паттернам, которые проявляются в использовании языка.

4) Постепенно я начал понимать, что метод Эриксона основан на уровне реакции пациента на коммуникацию терапевта. Если нет восприимчивости, то есть способности к обучению, то нет и терапии, сколь бы гениальна ни была техника терапевта.

5) У меня проявлялась реакция на личном уровне, и я не забываю думать про себя: “Я буду меняться”.

Тем временем Эриксон продолжал. Полагаю, он хотел убедиться, что до меня “дошло”.

Эриксон. Однажды в Фениксе терапевт общего профиля прислал ко мне пациента, страдающего от болей в бедре. Он лечил этого пациента, прописывая ему различные лекарства. Пациент вошел и описал мне свою боль. Я понял, что это хорошее описание, хорошее настолько, что его можно найти в любом учебнике по медицине. Пациент раскаивался в том, что доставляет доктору столько беспокойства. И рассказал, что он инженер. Ему были

известны способы восстановления дорогой техники, пострадавшей в результате некоторых типов аварий. Это была очень убедительная история. Конечно, ему требовалось около ста долларов, чтобы начать финансировать проект. Я спросил его, сколько он "стрельнул" у своего терапевта. Он сказал, что занял 500 долларов, но их оказалось недостаточно, поэтому пришлось занять еще 500. Он думал, что если бы ему удалось занять 100 долларов у меня, то наверняка он смог бы восстановить оборудование и обогатить всю нашу троицу.

Я спросил его: "Вы что, действительно думаете, что я настолько глуп? Вы нашли хороший способ регулярно получать бесплатные наркотики. Причем из источника, который неподконтролен наркодельцам. Совершенно очевидно, что вы прочитали о боли и поняли, с какой легкостью можете получать лекарства. Вы выманивали деньги у семейного врача. Теперь хотели бы пополнить свой список олухов моим именем. Я расскажу об этом вашему семейному врачу".

Семейный врач рассердился на меня за то, что я не сочувствую пациенту. Много лет спустя он пришел ко мне со своей женой и дочерью. И заявил: "Я знаю, что заложил все, что у меня есть. Знаю, что обещал жене не закладывать дом, поскольку он принадлежал ей. Однако я заложил дом и все же намерен дать этому человеку еще денег, потому что уверен: он вернет все, что я в него вложил".

Его жена сказала: "Мы потеряли дом и все свое имущество. Потеряли мои драгоценности и свадебные подарки. Нам пришлось забрать детей из колледжа, а этот идиот хочет одолжить очередную сумму этому мошеннику".

Я сказал ему: "Если пациент разыгрывает перед вами картину болезненного недомогания, выражает отвращение к наркотикам и просит заверений в том, что ему не грозит наркотическая зависимость, будьте уверены — перед вами человек, впавший в зависимость от этих самых наркотиков. И если вы ссудили ему 500 долларов, вам не следует одалживать ему еще 500, чтобы он вернул первые 500 долларов".

Этот врач ссудил ему более 30 000 долларов из своих сбережений, снятых со счета, прежде чем потерял дом жены и лишил своих детей образования. Работая как проклятые, члены его семьи были вне себя. Он был просто изможден и так жаден до денег (которые ему приходилось ссужать мошеннику), что потерял множество своих пациентов.

Зачем пациент приходит к тебе? Я не верю всему, что рассказывает мне пациент, сидящий на стуле.

В то утро передо мной сидела женщина. Я уже рассказывал вам про все эти кивки головой. На первой встрече я спросил, не случалось ли ей заводить больше одного романа вне дома, и она легко призналась, что у нее таких романов несколько. Однако она продолжала уводить меня от своей проблемы, и наконец я сказал: "Я сделал все для того, чтобы вы изложили мне свою проблему. Разрешите взглянуть на ваши водительские права". С большой неохотой женщина достала их и показала мне. Я произнес: "Срок действия ваших прав истекает через неделю. Вы действительно боитесь идти сдавать экзамен. А теперь, пожалуйста, расскажите мне, почему вы боитесь этого. Вы, очевидно, должны знать, что мне известно, в чем заключается ваша проблема, поскольку я вытянул из вас информацию о водительских правах. А теперь вытаскивайте из сумочки свою настоящую проблему — виски". (*Смеется.*)

Я начал рассказывать ей случаи из жизни пациентов. Она нашла их интересными. Пациентка выразила сочувствие к женщине, которую замучили приступы ужаса.

Я рассказал ей несколько историй, а она, в свою очередь, — мне. Внезапно женщина поняла, что все персонажи ее историй приведены к общему знаменателю. Потом признала, что в наших историях — общий знаменатель. *(Смеется.)*

Зейг. Значит, вы создали условия, чтобы она спонтанно могла прийти к пониманию.

Эриксон. Вот именно. Расскажу вам несколько вымышленных случаев — о реальных вам знать не требуется.

Трое из друзей этой пациентки начали создавать новые семьи. Они с мужем занялись этим же. Вмешалась другая женщина и расстроила все три брака.

Еще одному ее хорошему другу встретилась женщина, с которой она знакома. Не такая уж и симпатичная. Это означает: она привлекательна, но не симпатична. А потом эта женщина расстроила брак одного из ее друзей.

Другая женщина... Вот общий знаменатель этих историй. Иными словами, ее брак находится под угрозой. Вот как я узнал о ее романах на стороне.

Она сказала: "Мой муж предложил мне книжку по сексу и издевался надо мной, потому что я не стала ее читать, спрятала в ящик своего стола и с тех пор на нее даже не взглянула". Я заметил: "Да. Вы недооцениваете свою личную ценность".

Вот в чем ее проблема. А вовсе не боязнь летать на самолете. Пациентка не хочет возвращаться в то состояние, в котором они с мужем строят новую семью. Она сказала, что боится садиться в самолет. Я чертовски хорошо знаю, что она не боится этого. Она боится признаться себе, что, может быть, не соответствует своему мужу в достаточной степени. Она никогда не смела признаться себе в том, что чувствует себя подчиненной.

В следующую пятницу моя пациентка собирается лететь домой и ожидает, что сможет насладиться полетом. Она этого не знает, пришла ко мне сегодня в надежде рассказать об этом.

Она заявила: "Возвращаясь из Калифорнии, я чуть не попала в катастрофу на шоссе. Водить машину — ужасно. В такой прекрасный день было бы лучше парить в небе". Ее муж занимался бизнесом в области летательных аппаратов, поэтому она думала, что завтрашний день окажется замечательным для прогулки на воздушном шаре. Если бы у нее действительно была фобия пребывания на высоте, она бы не думала, что день может выдаться удачным для полета на самолете. Через два часа разговора с ней я убедился, что моя пациентка слишком много накручивает на себя.

Эриксон возвращается к истории своей пациентки и показывает, как он использовал случаи, чтобы направлять ассоциации — история в обмен на историю, — пока пациентка не обнаружила "общий знаменатель". Он общался с женщиной на ее же уровне, уважая ее неосознанную потребность утаивать информацию. И одновременно подготавливал среду для изменения. Эриксон организовал свою терапию во времени так, чтобы его прямое замечание о низкой самооценке оказалось эффективным.

Далее Эриксон возвращается к теме поведения с предсказуемым паттерном, обсуждая своего зятя, Дэйва.

Эриксон. Послушайте, вы прочли эту статью? *(До этого Эриксон видел, что мне передали копию его статьи под названием "Гипноз в полевом исследовании значения локализации звука в поведении человека", 1973.)*

Зейг. Я просмотрел копию и, кроме этого, я читал ее раньше. Она вышла в последнем номере "Американского журнала клинического гипноза".

Эриксон. Мне довелось описать первый случай в 1929 году, второй — в 1940-м, а третий — в 1968-м. Но все это было в черновиках. "Приглаженную" статью я написал лишь в прошлом году.

Зейг. Не могу понять, как вы все-таки пришли к заключению, что нужно использовать идею о локализации звука.

Эриксон. Чистая случайность. Мне нужно было продемонстрировать доктору Хэкетту, что я могу наводить транс способом, который не предполагает упоминания слова "транс" и упоминания вообще чего бы то ни было. А опыт в локализации звука есть у всех.

Когда моя голубоглазая дочь *(Бетти Элис Эллиотт)* закончила читать отчет, она заявила: "Папочка, все это просто тошнотворно. Когда я вспоминаю о том, чем занималась в школе, мне становится дурно".

Ее муж был подполковником военно-воздушных сил. Реакция на звук — одна из тех вещей, которые следует научиться контролировать, если хочешь стать пилотом реактивного самолета. Это, помимо прочего, сказалось на его манере вождения автомобиля. Моя дочь не придавала этому никакого значения, пока у них не появился первый ребенок. Однажды, когда они с ребенком садились в машину, Бетти сказала: "Дэйв, ты незамедлительно покупаешь вторую машину. И впредь — мы с ребенком едем в одной машине, а ты следуешь за мной". И вот теперь она водит аккуратно, не нарушая правил, а он летит сзади в идеальном боевом порядке. *(Смеется.)* Они возвращались из Невады — там прямой участок шоссе, — и Бетти сказала: "Удивительно, как ему удается так хорошо сохранять дистанцию. Попетляю-ка я туда-сюда". Он следовал за ней и не заметил, что она петляет намеренно.

Дэйв не мог слышать ее, когда она кричала ему: "Останови машину — время перекусить". Он просто слышал мотор, все его внимание было сконцентрировано на нем. Когда ты летишь на одномоторном реактивном самолете на высоте 60 000 футов, приходится слушать мотор и слышать его. Тебе необходимо знать, летишь ли ты прямо, брюхом вверх или с наклоном. Следует знать точное положение самолета по отношению к самому себе и слышать звук мотора.

Теперь он офицер службы безопасности. Моей дочери казалось забавным вести первую машину и наблюдать в зеркало заднего вида, как муж, согласно боевому порядку, летит вслед за ней. Она пробовала внезапно нажимать на тормоза — он нажимал на них с такой же внезапностью. Он *знает*, что он в боевом порядке. Что бы ведущая машина ни вытворяла — все в порядке. Он просто видит ее, повторяет ее указания.

Ребенком я интересовался локализацией звуков — вертел головой по сторонам. А Хэкетт считал, что нужно применять стерео-

типное наведение: “Расслабьтесь. Ваши глаза закрываются. Ваша рука поднимается все выше и выше. Ваши веки все больше и больше тяжелеют”. Этот паттерн и подобное многословие не имеют никакого смысла.

Ты создаешь ситуацию, в которой пациент впадает в транс, и ему необязательно знать, что он находится в трансе. Главное, чтобы ты сам знал это. Если пациент начнет утверждать, что в трансе не был, в собственных интересах можно поспорить с ним, но только в собственных.

Мне вспоминается человек, который сказал: “Через две недели мне нужно лететь в Бостон. Когда дело касается самолетов, я деревенею. Я несколько раз пытался сесть на борт коммерческого самолета, однако мои мускулы отказывали, я впадал в паралич — пугался. Я пытался сесть в частный самолет, но не мог. Я провел в воздухе тысячи часов, я знаю, как летать на самолете. Мне следует лететь в Бостон, но вот уже пять лет я не могу сесть на самолет. Мой партнер ездит во все командировки. Теперь — моя очередь. Не введете ли вы меня в транс и не устраните ли мою фобию самолетов? Я ответил: “Пожалуйста”.

Я потратил на это чуть больше часа. Он сказал: “Это совершенно неудовлетворительно. Я не впадал в настоящий транс. Я слышал автомобили, птиц, автобус, пикапы, грузовики, спортивные автомобили, форды и шевроле. Я не мог отключиться. Может быть, вы проведете еще один сеанс?” Я возразил: “Вы находились в достаточно глубоком трансе. Не думаю, что мне следует проводить с вами еще сеанс”. Он начал спорить: “Я так не думаю. Проведите со мной еще один сеанс”. Я согласился: “Хорошо. Но прежде чем вы уйдете отсюда, я хочу получить от вас безусловное обещание, что вы не будете делать *ничего*, чтобы решить свою проблему так, как вы ее видите. Абсолютно ничего, чтобы решить свою проблему так, как вы ее видите”.

Он пришел на второй сеанс — и опять неудача. Я не рассказал ему о машинах с сиренами, которые проехали во время его первого транса. Он отбыл в Бостон.

Другая пациентка однажды сказала мне: “Сегодня понедельник, а в четверг мне надо быть в Далласе, иначе я потеряю свою работу. [*Этот случай изложен более подробно и с другими акцентами в Zeig, 1980a.*] Я попала в авиакатастрофу в 1962 году — никаких реальных повреждений, никто не пострадал. Я продолжала летать на самолете, но постепенно стала переходить на другие виды транс-

порта — поезда, автомобили, автобусы. В отпуске это недомогание на время оставило меня. А теперь мой начальник говорит, что мне нужно лететь на самолете. Последний раз я отваживалась на такой поступок год назад".

Пациентка сообщила мне дополнительную информацию: "Пока самолет стоит на земле, со мной все в порядке. Я спокойна, пока он выруливает на взлетную полосу или опускается на нее. Но как только самолет начинает набирать высоту, я начинаю испытывать полный ужас. Трясусь до тех пор, пока не впадаю в состояние физического изнеможения".

Я провел с ней курс терапии. Возвратившись из Далласа, пациентка позвонила мне из аэропорта Феникса и рассказала, что полет прошел просто фантастически. В тот день на вечерние занятия ко мне должны были прийти четыре студента, и мне хотелось показать им эту женщину. Я также попросил прийти предыдущего пациента, того, что боялся летать на самолетах. Она рассказала студентам, как пришла ко мне и что я сделал. Я ввел ее в транс. По окончании терапии я проводил ее на самолет из Феникса. На пути до Эль-Пасо, первая остановка, она постоянно волновалась, не вернется ли ее страх перед полетом. Она рассказывала: "Когда мы прилетели в Эль-Пасо, там была 20-минутная остановка. Я вышла из самолета, нашла в аэропорте уединенное местечко, присела и сказала себе: "Считай до 20 и входи в транс. Сделай именно то, что велел тебе доктор Эриксон, и выходи из транса, когда сосчитаешь от 20 до 1". Она проделала это, и оставшийся отрезок полета прошел весьма приятно.

Я спросил ее: "Вы думаете, что изложили мне свою проблему, не так ли?" Она согласилась: "Да, я полагаю". — "Но вы не рассказали всего о вашей проблеме". Она возразила: "Но это все". Я продолжал упорствовать: "Нет. У вас есть и другие проблемы. Подумайте, возможно, вас одолевают какие-то страхи". "Нет, таковые у меня отсутствуют", — она все отрицала. "Может, мне лучше помочь вам. Как насчет акрофобии?" — задал я вопрос. Она спросила: "Что это такое?" Я объяснил: "Боязнь высоты". Она вспомнила: "Ах, да! Когда я прибыла в Даллас, то пришла в здание с наружным лифтом. Я совершенно спокойно поднималась вверх и спускалась вниз. Я впервые так ездила на лифте".

Я согласился: "Хорошо, это часть вашей проблемы. А в чем состоит другая часть?" Она сказала: "Не знаю. Нет никакой другой части". Я настаивал: "Я *знаю*, существует и другая часть вашей

проблемы. Послушайте, есть ли что-то необычное или своеобразное в том, как вы водите машину?" Пациентка воскликнула: "О да! Как только я въезжаю на мост, то закрываю глаза и съеживаюсь: боюсь ездить по мосту".

Внезапно мой пациент, так боявшийся самолетов, вскочил и выпалил: "Я вот тут думаю кое о чем". Я удивился: "Неужели? Расскажите всем, как вы нарушили данное мне обещание". Он сказал: "Я поехал в центр и поднялся на лифте на верхний этаж. Это не имеет никакого отношения к моей проблеме. Потом пошел в аэропорт и проехал в самолете до конца посадочной полосы, но подняться на самолете в воздух не мог". Я заметил: "Правильно, но ведь часть пути до Бостона и обратно вы провели приятно".

Зейг. Я смущен. Вы велели ему ничего не делать со своей проблемой...

Эриксон (перебивая). ...как он ее понимал. Он поехал на лифте впервые в жизни и добрался на самолете до самого конца взлетной полосы.

Вы не слушали, когда я рассказывал о его проблеме. Пациент не мог взойти на *борт* коммерческого самолета: впадал в паралич. Не мог войти *внутрь* самолета. Не мог забраться *в* самолет. Он думал, что это страх полета. Я позволил ему продолжать думать, что это был *страх* полета. Поэтому он ничего не делал, чтобы исправить что-то. И поэтому он исправил это с помощью гипноза, который посчитал неудовлетворительным. *(Смеется.)*

Зейг. Он исправил это.

Эриксон. Он не исправлял, это я исправил.

А в чем же состоял страх другой пациентки? Это не относилось к полетам на самолете. Девушка была спокойна, пока самолет выруливал на взлетную полосу и приземлялся. Значит, она не боялась пребывания в самолете. Она просто думала, что это так. Моя терапия заключалась в том, что я ей сказал: "Прежде чем я начну терапию, я должен выяснить, являетесь ли вы хорошим гипнотическим субъектом. Давайте посмотрим, сможете ли вы погрузиться в транс". Она смогла. Я пробудил ее и предложил: "А теперь, слушайте. Вы хотите получить терапию. Я могу дать ее вам. На самом деле, вы не понимаете свою проблему, иначе бы у вас ее не было. Я знаю верный способ, как ее урегулировать. Я хочу, чтобы вы, не задавая вопросов, не ставя условий, безусловно пообещали мне, что сделаете все, что я говорю, хорошо это или плохо. Вы привлекательная девушка. Я — мужчина. То, что я прикован

к коляске, ровным счетом ничего не значит. Я хочу получить от вас безусловное обещание, что вы сделаете все, что я вам скажу". Некоторое время она колебалась, а потом сказала: "Что бы вы ни попросили меня сделать, это не будет хуже того, что случается со мной в самолете. Я даю вам безусловное обещание".

Однако девушка не знала, что не выносит пребывания в замкнутом пространстве. Этого же не выносил и тот мужчина. Мне было нужно, чтобы пациент преодолел страх перед пребыванием на борту самолета. Что касается девушки, ей требовалось преодолеть страх перед пребыванием в строгом заключении.

Зейг. В строгом заключении?

Эриксон. Ведь ты находишься в заключении, когда самолет поднялся в воздух. Ты ни в чем не участвуешь. Самолетом управляет пилот. Ты ничего не можешь сделать — ни выйти, ни выбрать маршрут — просто пребываешь в заключении.

Зейг. Итак, когда она поверила вам и заключила с вами договор, касающийся ее обязательств...

Эриксон (перебивая). Строгое заключение договора со мной побудило ее к пониманию, что она может пережить любое заключение.

Зейг. Понимаю.

Эриксон. Вот как я узнал о ее фобиях, касающихся лифтов и мостов.

Зейг. И насчет автомобиля, проезжающего по мосту, когда за рулем сидит кто-то еще.

Эриксон. Но большинство людей анализировали бы эти фобии совершенно по-иному.

Зейг. Значит, вы обычно игнорируете жалобы пациента?

Эриксон. Я вслушиваюсь в смысл того, что они описывают. Пациентка сказала, что спокойно переносит выруливание на взлетную полосу и посадку. Но когда самолет в воздухе, ее трясет. А мужчина утверждал, что его парализует и он не может войти в самолет. Боязнь войти в самолет — вот где причина неудобства. Я позволил ему думать, что его страх сохранился, — и потерпел неудачу. А он, конечно же, не понял настоящего значения поездки на лифте.

Зейг. И вот почему вы были уверены, что он это попробует.

Эриксон. Я знал, что он это попробует. Он все еще думает, что его проблема остается при нем. Слишком много людей вслушиваются в проблему, но не слышат то, что пациент *не говорит (смеется),* хотя им следовало бы это делать. Это действительно очень важно.

(Эриксон звонит в жилую часть дома и просит миссис Эриксон выйти и забрать его.)

Эриксон. Я буду завтра.

Зейг. О'кей.

Эриксон. Вы вольны заниматься чем угодно. У меня завтра прием в одиннадцать и в час. В полдень я, скорее всего, слегка перекушу. В два часа я приму вас. А теперь вам лучше прочитать эту статью Хейли и Уикленда о моей технике и понять, как я структурирую вещи.

Зейг. "Наведение транса с комментарием", так? (*Erickson, Haley & Weakland, 1959*) Хорошо.

Эриксон. Когда имеешь дело с пациентами, упоминаешь нечто, смысл чего станет явен пациенту, может быть, через полчаса, а может, через неделю.

Зейг. Внедрение.

Эриксон. А что касается меня, то лучший способ выяснить, есть ли у вас братья (не показывая виду), заключается в том, чтобы начать хвастаться своим собственным братом.

Резюме

В тот день Эриксон изложил три случая фобий. Не думаю, что это случайно.

Еще до моего визита Эриксон знал о моем трепете, связанном с предстоящей встречей. Я встретился с двумя его коллегами, Робертом Пирсоном и Кэй Томсон, на конференции, которую посетил как раз перед встречей с Эриксоном. Впоследствии Пирсон позвонил Эриксону и рассказал ему обо мне (Pearson, 1982). Посредством своих историй о фобиях Эриксон выражал эмпатию в отношении моих скрытых страхов. Более того, он подсказывал мне позитивный выход: в каждом случае фобия неожиданно разрешалась. Подобным же образом меня тонко направляли к разрешению моих собственных страхов. Рассказывая о фобиях, Эриксон одновременно работал с моими ассоциациями. Не говорил напрямую, как мне следует думать. Наоборот, он создавал легкое давление, побуждающее меня думать в определенных направлениях. Возьмите тот пример, когда он побуждал человека рассказывать о его брате, рассказывая о своем собственном. Сначала я не понял значения данной техники. Тем не менее, вскоре я понял, что направление ассоциаций служит краеугольным камнем метода Эриксона. Часто

психотерапия происходит на уровне предсознательных ассоциаций, на том уровне, где порождаются проблемы. Мышление пациента может быть постепенно изменено посредством направления ассоциаций. Этот метод побуждает пациента проявлять больше инициативы при осуществлении изменения.

Давайте рассмотрим еще несколько тем, возникших в ходе нашей беседы. Эриксон подчеркивал значение подходов здравого смысла, формирующих климат для изменения, основанного на личности пациента. Для того, чтобы усилить эффективность своего метода, он использовал драму. С одной стороны, он мог действовать косвенно (элиминированный шаг). Тем не менее, Эриксон устанавливал пределы, был решительным и требовательным. Наблюдение и утилизация минимальных сигналов имели огромную ценность. Не меньшую ценность представляло понимание пациента в его системе отсчета. Эриксон также делал акцент на позитивное. В контексте реальности он искал ресурсы, которые могут быть определены и развиты. Там, где другие разглагольствовали о значении жизненных сил пациента, Эриксон показывал, как можно реально их использовать.

В последующие два дня Эриксон рассказал истории, касающиеся личных и профессиональных тем, например: “Верь своему бессознательному”, “Проявляй игривость и гибкость в терапии и в жизни”, “Смотри страхам прямо в лицо”. Кроме того, он рассказал семейные истории, направленные на традиционные ценности и собственные силы. Возможно, некоторый аспект его метода был связан с тем, чтобы помочь мне на определенной стадии развития. В те времена я был молодым человеком, подумывающим о создании собственной семьи.

День второй, 4 декабря 1973 г.

(Эриксон явно испытывает боль. Он с трудом пересаживается из коляски в рабочее кресло. Его голос слаб.)

Эриксон. Вчера я забыл рассказать вам одну вещь. Очень важен расчет времени. Когда вы разговариваете с пациентом и хотите, чтобы он признал общий знаменатель, или стремитесь стимулировать воспоминания с его стороны, то пытаетесь так рассчитать по времени произнесение фразы, чтобы сказанное вами поразило его в самый нужный момент.

Знаете, сегодня я буду медлителен. Со вчерашним пациентом мне пришлось очень аккуратно рассчитывать время, а когда рассчитываешь сам, создаешь напряжение. В результате я не мог расслабить мышцы и всю ночь страдал от нескончаемых сокращений мышц и жестокой боли. Видите ли, у меня спинной артрит, радикулит, миозит, тедосиновит и подагра. Мои руки, колени, седалищный нерв, нога, правая стопа, голова... Во всем я ощущал неловкость. У меня одеревенела шея. Поэтому сегодня я буду медлителен.

Теперь, встретившись со мной, вы наконец нашли ответ на тот тревожный вопрос, который задали Пирсону и Томсон.

Зейг. Что за вопрос?

Эриксон. Что мне делать, когда я встречу его?

Зейг (смеясь). Это был *очень* тревожный вопрос. В тот день, когда я разговаривал с доктором Пирсоном, я был испуган.

Эриксон. Чем? Я сижу в инвалидной коляске и не могу вас преследовать. У меня нет таких мускулов, чтобы бросить вас на пол.

Зейг (растроганно). Доктор Эриксон, вы меня просто невероятно поражаете.

Эриксон. Ну, единственное, что я могу сказать по этому поводу, это то, что мне, наконец, удалось произвести впечатление на своих детей.

Зейг. Простите?

Эриксон. Мне, наконец, удалось произвести впечатление на своих детей. Они всегда считали меня всегда слегка отсталым. Психически отсталым.

Зейг. Вы невероятная личность.

Эриксон. Нет, я забавная личность.

Зейг. Возможность провести эти четыре часа с вами значит для меня так много, что я не нахожу слов, чтобы это описать.

Эриксон. Знаете, я всего лишь очередной тип на дороге жизни.

(Зейг смеется.)

Эриксон. А теперь, что вы сделали с тех пор, как мы расстались с вами вчера?

Зейг. Я уделил некоторое время прослушиванию пленки с нашей беседой.

Эриксон. Насколько отчетлива моя речь?

Зейг. Очень отчетлива. По сути дела, я яснее понимаю вас, слушая пленку. Я также посвятил некоторое время чтению "Наведения транса с комментарием", хотя и не дочитал.

У меня есть один вопрос. Когда вы проводили терапию с пациенткой, то сказали: "Я мужчина, я в коляске, а вы женщина".

Почему вы облекли эти идеи в такую форму? Почему подчеркивали, что вы мужчина, а она женщина?

Эриксон. Она привлекательная, замужняя женщина. В этом заключено все — от лучшего до худшего. Наихудшая угроза для привлекательной, молодой, замужней женщины состоит в сексуальных домогательствах.

Зейг. То есть в вашем внушении заключалась некая доля соблазнения.

Эриксон. Не соблазнение, а сексуальная угроза. Весьма отдаленная от самолетов. И хотя я физически прикован к коляске, я все же мог попросить ее раздеться. Я все же мог поиграть ее грудью, попросить поиграть со мной. Я все же мог подавать сексуальные реплики. Я хотел, чтобы она почувствовала себя в безнадежной ловушке — так, как это происходило с ней, когда самолет отрывался от земли.

С пациентами следует обращаться в рамках их собственных затруднений. Моя пациентка не знала, в чем состояло ее затруднение. Я знал: страх полного заключения. И хотя мой предыдущий пациент представлял свою проблему как пребывание на борту самолета, я знал, что дело не в этом.

Еще одно... У всех у нас есть невербальный язык. Когда я пришел на свою первую работу в Вустере, Массачусеттс, клинический директор сказал: “Эриксон, вы прихрамываете. Я тоже. Не знаю, чем вызвана ваша хромота, но свою я заработал на Первой мировой войне. Я перенес 29 операций остеомиелита, и мой опыт научил меня, что физическое затруднение — великое благо в психиатрии. Ты возбуждаешь в женщинах материнский инстинкт, они хотят помочь тебе. Неважно, насколько они психотичны, ты действительно взываешь к их материнским инстинктам, хотя они этого не знают. Что касается мужчин, ты не представляешь для них угрозу: для них ты не соперник, а просто калека. Итак, вам повезло”.

Следующий совет, который я собираюсь вам дать: сохраняйте ничего не выражающее лицо. Знаете, сколько молодых людей сегодня интересуются сексом? Здесь множество неразрешенных вопросов. Если вы не боитесь обсуждать секс, если не делаете это в грубой манере, если вы не пытаетесь перевести обсуждение в русло юмора, если относитесь к предмету, как если бы это было кровяное давление или пульс, на вас будут смотреть как на замечательного человека, которому можно доверять.

Вслушивайтесь в каждый пробный вопрос о сексе. Люди начнут рассказывать вам разнообразные вещи. И прибегать к невербальной

коммуникации, равно как и к вербальной. Действуя подобным образом, выражайте свою готовность обсуждать любой без исключения вопрос. Набираясь опыта, вы, вероятно, узнаете больше, чем они. Они станут доверять вам, поскольку будут уверены, что вы знаете больше них: “Он уже это знает, так почему бы не поговорить”?

Зейг. Что говорить на общие темы, сохраняя двусмысленность?

Эриксон. Нет, никакой двусмысленности. “Конечно, я знаю, что происходило недавно”.

Зейг. Понимаю.

Эриксон. Это укор, подразумевающий, что я на самом деле знаю. Может быть, и не знаю. Но поскольку я действительно это знаю, можете тоже это обсудить.

(Приходит следующая пациентка Эриксона.)

Эриксон (обращаясь к пациентке). Входите.

(После окончания сеанса беседа продолжается.)

Эриксон. Последняя пациентка обратилась ко мне со специфической проблемой. На самом деле, у нее искаженное представление о себе. У нее наблюдался особый ритм губ...

Зейг. Ритм движения губ?

Эриксон. Я обратил внимание на излишний ритм движений губ. И ускорение пульса.

Зейг. В области шеи?

Эриксон. Да. На ней была мини-юбка. Я заметил ритмическое движение мышцы на внутренней стороне бедра. И я сказал ей, что она испытывает некоторые сексуальные конфликты.

Зейг. А как она на это отреагировала?

Эриксон. Сказала, что, безусловно, испытывает, и спросила, как я об этом догадался. Я рассказал ей. Она была рада, что я поднял эту тему, поскольку сама она не собиралась мне о ней рассказывать. Первоначально она не хотела, чтобы я знал об этом. Однако ее бессознательное — хотело. Об этом я ей и сказал. И я не требовал никакой информации.

Она собирается прийти на следующей неделе. Я заметил: “А вы слегка нетерпеливы”. Женщина согласилась: “Это моя слабость”. *(Смеется.)* Она знает, что *слишком* нетерпелива.

Зейг. Вы согласились встретиться с ней на следующей неделе?

Эриксон. Нет. Я назначил встречу через две недели. Я спросил, устраивает ли ее это, и она в ответ решительно кивнула, причем не заметив этого.

Наблюдайте за своими пациентами и подмечайте, что они делают и говорят, вербально и невербально.

Зейг. Иногда вы предпочитаете реагировать на бессознательное движение косвенным образом. В данном случае вы осуществили прямую интерпретацию.

Эриксон. Это зависит от того, общаетесь вы с достаточно открытым человеком или с пугливой личностью. Моя будущая пациентка достаточно открыта и нетерпелива. Первое, что надо в ней исправить, это ее нетерпеливость. Я не назначил ей встречу так скоро, как она того хотела. А уходя, она нежно коснулась моего плеча.

Зейг. Что имея в виду?

Эриксон. "Вы мне нравитесь".

Зейг. Еще один вопрос из той же области. Иногда вы проявляете реакции, которые крутятся где-то за пределами осознания пациента.

Эриксон. Да. Одна молодая женщина сказала мне, что боится летать на самолетах. Я не думал, что это так. Я сказал ей, что у нее нет страха перед самолетами. В прошлом году она вышла замуж за немецкого авиаинженера. Она развила в себе страх перед полетом в Германию. Ей было 32 года, это был ее первый брак. Пациентка была весьма привлекательна и мила. Ее немецкий супруг говорил по-английски с едва заметным акцентом. Он явно был влюблен в нее. Ее мужу пришлось возвращаться в Германию по делам своей работы. Здесь, на авиабазе, он завершил дополнительный курс технической подготовки. Прилетев в Германию и уладив дела со своей работой, он вернулся, чтобы забрать жену с собой.

Я сказал, что готов доказать, что у нее нет страха перед самолетами. Я погрузил пациентку на самолет, отправляющийся в Туксон. Она пребывала в ужасе в течение всего полета. Стюардессе пришлось держать ее за руку и успокаивать. Женщина была настолько измучена, что ей пришлось на один день остаться в Туксоне. Весь обратный путь также прошел в истериках.

Пациентка пришла в назначенное время и спросила, куда еще я заставлю ее лететь. Если бы у нее был настоящий страх, она бы не пришла и не стала задавать подобных вопросов. Я сказал ей: "Вас никто не отнимал от груди. Вы боролись за то, чтобы остаться со своими родителями. Фактически вы так и не расстались с ними".

Недавно я получил от нее открытку. Она была написана по-немецки. В ней говорилось: "С поздравлениями от нашего *очага* вашему дому". *(Смеется.)* Дом — это не очаг. Для нее это просто дом, строение. Ее родители живут в доме в Аризоне. А *очаг* теперь — это Германия. Вот такая вещица. "Grusse unseren Heim Ihren

Haus". Свести домашний очаг в Фениксе просто к дому и устроить очаг в Германии. Вот такая краткая фраза. Здесь просто достаточно знать разницу между домом и домашним очагом. Она могла бы написать "von Hausen zu Hausen", но предпочла "Heim zu Hausen". От очага дому. Это говорит о многом.

Зейг. Она отнеслась к вам как к родителю?

Эриксон. Да.

Зейг. И вы заметили и использовали ее отношение к вам, поставив перед лицом истины.

Эриксон. Я понял, что ее еще не отняли от груди, хотя ей уже 32 года. А тогда зачем беспокоиться об исследовании ее детства? Прошлого не изменить. Ты можешь просветить их по части прошлого, но в образовании по части прошлого толку мало. Ты живешь сегодня, завтра, на следующей неделе, в следующем месяце. Вот что важно. Я говорю подросткам: "Когда вы хотите быть счастливыми — сейчас, в этот короткий период, когда вам пошел второй десяток, когда вам исполнится чуть за двадцать, или вы предпочитаете испытать счастье в последние 50 лет своей жизни?" *(Смеется.)*

Зейг. Это их поражает.

Эриксон. Правильно. Подростковый и юношеский возраст — действительно короткий период. Последние 50 лет их жизни — это долгое, долгое время.

Зейг. Если нет возможности, чтобы я присутствовал при вашей встрече со следующим пациентом, можно ли записать сеанс на магнитофон и потом изучить его?

Эриксон. Психиатрические пациенты подумали бы: "Какого черта этот психиатр хочет знать обо мне?" Появление магнитофона может нанести ужасное оскорбление. Когда я вижу нового пациента, то не знаю, что он собой представляет. Я не намерен допускать возможность угрозы. Для вас это потеря, для пациента — благо. Пациент хочет безопасности, и эта комната создает такую атмосферу.

Эриксон объявляет небольшой перерыв и вскоре возвращается. Он начинает с обсуждения случая, когда велел нерешительной пациентке "кататься на коньках или убираться с катка". Она получила еще одно назначение на прием, лишь когда продемонстрировала свою включенность, выполняя работу в течение недели.

Эриксон. Если она проработает всю неделю, то сможет получить назначение еще на один сеанс.

Зейг. Ей предстоит выполнить недельную работу, и это станет катанием на коньках.

Эриксон. Это должна быть целая неделя трудной работы, а не намерение сделать что-то на добровольных началах.

Зейг. В этом-то и проблема — в намерениях: "Я попробую, я попробую", но ничего не происходит.

Эриксон. Она даже еще не подошла к самым попыткам. (*Смеется.*)

А терапевт, который работал с ней прежде, терпеливо говорил, неделя за неделей: "Вам действительно стоит попробовать". Хорошо, теперь она получила ультиматум. Она заплатила за это наличными. Я не намерен терять время зря.

Зейг. Это был гипнотический сеанс? Вы использовали формальный транс?

Эриксон. Пациенту не следует позволять говорить: "Вы провели со мной гипнотическое внушение, и оно не сработало". *(Смеется.)* Таким образом, они могут возложить на меня вину. Я делаю внушения, а им самим приходится брать на себя ответственность.

Зейг. Итак, вы представляете идеи и внушения вне пределов их осознания.

Эриксон (как бы обращаясь к пациенту). И вам не нравится проводить время дома, живя на временное пособие в течение последующих лет. Вы продолжаете обещать себе, что подготовитесь к работе. Вы никогда не покидали своего дома, даже чтобы посетить зоопарк, Музей Херда, художественную галерею или Ботанический сад. Вы не сделали ничего, лишь говорили: "Мне действительно стоит попробовать".

Зейг. Представляя все это таким образом, вы не оставляли пациентке возможности отрицать это, и ей приходилось поворачиваться лицом к реальности.

Эриксон. Просто холодная, мягко высказанная оценка голых фактов. Я сказал ей, что нужно либо кататься на коньках, либо убираться с катка. Она сказала: "Мой прежний терапевт говорил мне это по крайней мере 50 раз". Я согласился: "Хорошо, сформулирую это по-другому. Либо какайте, либо слезайте с горшка. Говорю это *один раз*". *(Смеется.)*

Зейг. Не так, как в предыдущие 50 раз. Хорошо. У меня вопрос. Вы предпочитаете не принимать людей по жесткому графику, как это делают многие другие терапевты. Люди приходят сюда за 10 минут, за 5 минут, даже за полчаса до назначенного срока, и вы сразу же начинаете работу с ними.

Эриксон. В том случае, если я доступен. Зачем заставлять их ждать?

Зейг. Очень важно не быть угрожающей фигурой.

Эриксон. Они обращаются ко мне за помощью. Если ничто сейчас не требует моего внимания, давайте начнем. Свобода. Слишком много терапевтов расписывают своих пациентов на три месяца вперед. Они проживают 50 минут, а 10 минут отдыхают. Ритуальный, непоколебимый паттерн. Это не есть практикование психотерапии. Психотерапия должна учить людей жить, а не следовать жесткому, требовательному графику.

Мои пациенты понимают меня, когда мне случается отлучаться куда-то в день приема, ведь на этой неделе будет и другой день. Мы не собираемся связывать себя по рукам и ногам. Я намерен быть свободным в своей жизни, такими же надлежит быть и им. Мы должны испытывать разумное уважение друг к другу.

Мне следует быть свободным в выборе решения. А ты должен обладать свободой принимать все, что я желаю тебе дать.

Зейг. Или отвергать.

Эриксон. Ты не получишь больше того, что я желаю тебе дать.

Зейг. Множество возможностей дрейфовать и масса твердости.

Эриксон. Верно. Некая молодая женщина говорит: "Мне очень хочется вас поцеловать". Ты отвечаешь: "Ваше право. Я недостаточно силен, чтобы вам сопротивляться, но мне нет нужды в этом участвовать".

Зейг. Вы попадали в такую ситуацию?

Эриксон. О да!

Зейг. А какова была реакция после того, как вы говорили нечто подобное?

Эриксон. Реакция выражалась в повышенном уважении. Я вспоминаю поразительный случай. В один прекрасный день прямо с улицы ко мне ворвалась женщина, не известная миссис Эриксон. Она обняла меня и стала целовать, целовать и целовать. Миссис Эриксон недоумевала, что происходит. В конце концов, женщина отпустила меня и сказала: "Я так рада, что вы заставили меня дать обещание. Большое вам спасибо". Я сказал: "Я тоже рад, что вы дали то обещание. Я слушал радио и тоже знаю, что произошло".

Я заставил ее дать обещание, что она разведется с мужем, откажется ездить с ним в автомобиле и не будет разрешать своей дочке кататься вместе с ним. Это обещание было дано в присутствии мужа. Она получила развод. Он пошел и купил новую машину. И сказал своей жене: "Я только что купил эту машину. Может, прошвырнемся вокруг квартала?" Она начала садиться в машину, но остановилась, вспомнив о своем обещании. Когда женщина не села в машину и запретила это своей дочери, муж сказал: "Хоро-

шо, поеду-ка я к своей девчонке". Сияя от счастья, он отправился к своей девчонке. Однажды, набравшись, стал гнать на бешеной скорости, и его девушка погибла в автокатастрофе. Сам он был парализован. Я верно оценил его. Его бывшая жена находилась в своей машине, где по радио услышала это сообщение.

Зейг. И пришла сюда.

Эриксон. После того, как поняла, насколько близко подошла к смерти. Она даже не дала мне времени, чтобы объяснить ситуацию миссис Эриксон.

Эта странная женщина ворвалась в дом, устроив целое представление. Она находилась всего лишь в квартале от моего дома, когда пришло сообщение. Поэтому добраться до меня не составляло для нее труда. Я слушал радио, осознавая свою удачливость, когда предупреждал его бывшую жену не ездить с ним на машине. Я сделал это в присутствии ее мужа. Я был открыт и честен. Они слышали, что я сказал. Никто не испытал злобы. Это была констатация факта.

Я искренне желал сказать и ему, и его жене: "Ваша жена хочет, чтобы вы поддерживали отношения со своими подружками. Это ее право. Не думаю, что это хорошо для нее, и не думаю, что это хорошо для вас, но вам, возможно, это приятно. Я сомневаюсь, что это приятно для вашей жены. Я не вижу, как данное обстоятельство может упрочить ваш брак. Я полагаю, оно приведет к разводу". Он не воспринял мой совет. Не было злобы, негодования или враждебности. Им пришлось выслушать меня.

Зейг. Вы проявляете уважение и заботу о людях, с которыми встречаетесь.

Эриксон. Да, это так.

Зейг. На разнообразных уровнях.

Эриксон. Верно. Так легче и гораздо приятнее жить.

Одна из моих дочерей училась в то время в 8-м классе. В воскресенье она села за стол с грязными руками. В тот день на обед было ее любимое блюдо, цыпленок, и я начал подавать на стол. Я сказал ей: "Когда садишься за стол обедать, следует приходить с чистыми руками". Она посмотрела на свои руки и бросилась на кухню. Подошла к раковине и вернулась, отряхивая с рук капли воды. Уселась за стол и устремила на цыпленка выжидательный взгляд.

Я вновь сказал: "На кухне моют грязную посуду; грязные руки принято мыть в ванной". Дочь кинулась в ванную комнату, вышла из нее, отряхивая руки и уселась за стол, поглядывая на цыплен-

ка. Я сказал: “Прошу прощения. Когда моют руки, их вытирают полотенцем”.

Итак, она отправилась в ванную, вымыла руки, очень тщательно вытерла их насухо, вернулась в ванную, повесила полотенце на место, села за стол и посмотрела на меня с выражением “Я сделала все, что ты сказал”.

Я сказал: “Когда моешь ладони, следует замечать, не грязны ли запястья и предплечья. И если это так, их тоже следует помыть”. Она действительно вычистила себя до предела. *(Смеется.)* Я продолжил: “Сейчас настало время для второго блюда и, поскольку я не предложил тебе первое, не знаю, как угощать тебя вторым блюдом. Теперь ты вольна залезть в холодильник и взять там то, что мама еще не приготовила”. Она вытащила бутылку с молоком, подошла к хлебнице, взяла хлеб и удовольствовалась хлебом с молоком. Нет смысла в том, чтобы голодать.

Зейг. Сейчас вы очень твердо говорите, что не намерены допускать вспышек такого рода.

Эриксон. Позволять ребенку пожинать плоды посеянного. Ей не следовало садиться за стол с грязными руками. *(Смеется.)* Ей это было известно в той же мере, что и мне. Я просто сделал общее наблюдение. Она знала, к кому оно относится.

Зейг. Понимаю.

Эриксон. Однажды один из моих сыновей с вызовом произнес: “Я не собираюсь это есть”. Я не стал возражать: “Конечно, нет. Ты недостаточно старый. Недостаточно большой. Недостаточно сильный”. Мать, защищая сына, сказала: “Он слишком большой. Он слишком сильный”. *(Смеется.)*

Мы с матерью поспорили насчет этого. Мой сын надеялся, что мать победит. А теперь он проделывает те же трюки со своими детьми. *(Смеется.)* Почему бы вам не заняться тем же?

Зейг. Устраивать все так, чтобы выбор оставался за ними?

Эриксон. Это их выбор. Я слышал, как мои дети говорят: “Ох, я забыл сделать то-то и то-то”. Другие отроки замечают: “Тебе не следовало забывать. Не знаю, что подумает отец”. *(Смеется.)* А он, или она, бывало, скажет: “Думаю, мне лучше сделать это прямо сейчас”. *(Опять смеется.)*

Зейг. Как же можно забыть выполнить работу по хозяйству!

Эриксон. То, что подумает папа, это так неожиданно.

Зейг. А может, еще и хуже.

Эриксон. Всегда так и получается. *(Смеется.)*

Одна из моих дочерей собиралась в рождественские праздники представить нам своего парня. В нем было 6 футов и 4 дюйма. Он впервые выбрался на запад от Чикаго незадолго до Рождества. Хотя он проезжал через Туксон, но постеснялся нам позвонить. Я сказал дочери: "Когда ты приведешь сюда на рождественские каникулы "Цыпленка Маленького", я поприветствую его с мачете в руке и осведомлюсь о его намерениях". Она попросила: "Не делай этого. Это ужасно". Я сказал: "Хорошо, я попробую придумать что-нибудь похуже". *(Смеется.)*

Один из моих младших сыновей пригласил в дом друзей, чтобы сообщить о своей помолвке. У него весьма своеобразное чувство юмора. Очень неожиданное. Его очень трудно уловить. Он рассказал историю о косматой собаке: "Я пригласил вас, чтобы рассказать нечто весьма важное. Однажды, полагаю, это было в марте прошлого года или, может быть, в апреле... Как бы то ни было, я ехал на автомобиле..." И продолжал отклоняться от темы. В конце своего полуторачасового рассказа он сделал еще одно отступление, которое сводилось к тому, что он объявляет о своей помолвке. Я сказал: "А теперь, если у нас есть немного ржаного хлеба, мы могли бы попробовать ветчину".

Розыгрыши и шутки преследуют нас в течение всей жизни. Психотерапия должна следовать этому порядку.

Когда Берт *(старший сын Эриксона)* жил в Мичигане, мы находились в Аризоне. Он уволился из ВМС в июне и написал нам письмо *(этот случай также приведен в Rosen, 1982a)*: "Пора заканчивать. Мне нужно увидеться с Делорес". На следующей неделе пришло еще одно письмо: "Мы прекрасно пообедали с Делорес". Вот и все. В другом письме говорилось: "Возможно, вы захотите увидеть некоторые снимки Делорес".

Корреспонденцию подобного типа он отсылал и моим родителям. В сентябре мы получили славное письмо: "Интересно, понравится ли Делорес дедушке и бабушке?" В октябре он написал, что устроил все так, что бабушка и дедушка смогут встретиться с Делорес. Позже, в октябре, он решил отпраздновать День Благодарения вместе с бабушкой, дедушкой и Делорес.

В День Благодарения, в 13.00 — в Мичигане стояли сильные холода — он постучался в дверь моих родителей. Берт умел изображать косоглазие и стоять косолапо, с руками, безжизненно свисающими вдоль тела. А на лице блуждала болезненная ухмылка. Хотелось его ударить из-за этой отвратительной, нездоровой улыбки. Дверь открыл отец. И спросил: "Где Делорес?" Берт стоял —

косоглазый, косолапый, со свисающими руками и болезненной ухмылкой. Он ответил: “У меня возникли затруднения с посадкой Делорес на самолет”. Отец удивился: “Затруднения? Что ты имеешь в виду?” Берт продолжал ухмыляться: “Она не одета должным образом”. Отец поинтересовался: “Где же она?” — “Она за дверью. И не одета должным образом”, — продолжал Берт. Моя мама сказала: “Я, пожалуй, пойду принесу купальный халат”. Мой отец сказал: “Приведи эту девушку”. Берт втащил огромную коробку. Он сказал (слабым голосом): “Лишь таким образом я смог пронести ее на самолет. Она не была одета должным образом”. Отец приказал: “Открой”. Берт неспешно открыл коробку. Делорес была внутри — гусь и индейка, по имени Делорес. И бабушка и дедушка полюбили Делорес. *(Смеется.)* Шутка.

Зейг. И хорошо спланированная и подготовленная.

Эриксон. Бетти Элис летала через всю Европу и преподавала в школе в Детройте. Я читал там лекции. Она явилась на лекцию, и мы пошли пообедать в отеле. Подошла официантка. Моя дочь сделала заказ и сказала, что хотела бы взглянуть на карту вин. Она изучила карту. Я заказал дайкири, как и миссис Эриксон. Официантка с сомнением взглянула на Бетти Элис и спросила: “Извините, не могу ли я взглянуть на ваши документы?” Официантка оказалась весьма вежливой. Бетти пришлось доказывать свой возраст шестью разными способами. Наконец официантка произнесла: “Полагаю, вы можете заказать напиток”. Бетти Элис сказала: “Румяного Дьякона, пожалуйста”. Похоже, что официантка слегка обалдела и пошла к бару. Вернувшись, она сказала: “Бармен говорит, что такого напитка нет”. Бетти Элис продолжала: “Принесите мне Бледного Проповедника”. Официантка опять направилась к бармену, вернулась и сказала: “Бармен говорит, что такого напитка нет”. Бетти Эллис попросила: “Пожалуйста, пригласите сюда управляющего”. Управляющий подошел к столу. Бетти Элис сказала: “Я заказала Румяного Дьякона, но ваш бармен ответил официантке, что такого напитка у них нет. Я пошла на компромисс и сказала, что выпила бы Бледного Проповедника. Бармен отказался приготовить Бледного Проповедника. Не думаете ли вы, сэр, что вам следует купить справочник бармена?” Он ответил: “У нас уже есть один”. И удалился. Бармен просмотрел справочник, потом управляющий поинтересовался: “Как вы готовите Румяного Дьякона?” Бетти рассказала. “Как вы делаете Бледного Проповедника?” — спросил он вновь. Бетти рассказала. *(Смеется.)* Каждую официантку, которая так долго решает, исполнился ли 21 год 22-летней

девушке, можно использовать для маленького безобидного развлечения.

Зейг. Конечно.

Эриксон. А управляющий велел приготовить Румяного Дьякона и сказал: "Я тоже, пожалуй, его попробую". Присел и отведал Румяного Дьякона. Потом заказал Бледного Проповедника. После этого сказал Бетти Элис: "Я намерен добавить два этих напитка в наш список". Моя дочь засмеялась.

Я пошел в устричный бар в Новом Орлеане. "Принесите мне дюжину сырых устриц, а пока я их буду есть, приготовьте еще дюжину". Бармен сказал: "Это устрицы из Миссисипи, они достаточно крупные". Я сказал: "Знаю. Просто приготовьте вторую дюжину". Я съел первую дюжину. Бармен принес вторую. Я попросил: "Пока я буду есть эти, подготовьте третью дюжину". Он поинтересовался: "Сэр, вы что, лишились разума?" Я ответил: "Нет. Я не хочу лишаться устриц". Я заказал, несмотря на все протесты, пять дюжин устриц. Я съел 60 устриц. Бармен скептически взглянул на меня и произнес: "Шестьдесят устриц из Миссисипи!" "Да, — согласился я, — и 60 дней рождения". *(Смеется.)* Почему бы мне не съесть 60 устриц в день моего 60-летия?

Зейг. А сколько вы собираетесь съесть завтра?

Эриксон. Моя жена покупает две дополнительные банки плюс те две, что у нас еще есть.

Зейг. Сколько вам завтра исполняется?

Эриксон. Семьдесят два.

Зейг. С днем рождения вас!

Эриксон. Будучи на Востоке, я пошел в столовую отеля. Мне вручили меню на французском. Я выразил протест, поскольку не читал по-французски. Официант с густым акцентом сказал, что поможет мне. Я указал на один из пунктов и спросил: "Это что?" Он объяснил, что это такое, но его было очень трудно понять. Я указывал на другие названия. Я не дал ему понять, что действительно представляю, что это такое. Наконец я сказал: "Принесите мне бокал колотого льда". Похоже, он был озадачен, но бокал мне принес. Я попросил: "А теперь принесите мне бутылку французской приправы". Он был озадачен еще больше. Я вылил немного французской приправы на колотый лед. И сказал: "А теперь, вас не затруднит отнести все это в помойное ведро?" Он сказал (без тени акцента): "Пожалуйста, сэр". *(Смеется.)* Он понял, что я догадался о его фальшивом акценте. Зачем ругаться с официантом? Он вешает тебе лапшу на уши, почему бы этим не насладиться?

Пару лет спустя, в Портленде, Орегон, в столовой отеля официант поприветствовал меня и сказал: “Здравствуйте, доктор Эриксон”. Я сказал: “Вы мне незнакомы. Но вы, очевидно, знаете меня”. Он ответил: “Вы вспомните меня к концу вечера”. *(К Зейгу.)* У меня плохая память на лица.

(Продолжает.) Он принес мне счет. Я его оплатил. Официант вернул сдачу. Я оставил ему чаевые. И он поблагодарил меня с густым французским акцентом. Тогда я узнал его!

Что касается пациентов, то с их проблемами следует обращаться подобным же способом.

Та женщина, которая сказала мне, что до смерти устала находиться в состоянии страшной подавленности... Жизнь ее матери представляла пример полного подавления со стороны жестокого мужа. Она вместе со своими сестрами унаследовала этот паттерн от матери. Они вели подавленную жизнь. Женщина желала преодолеть свою подавленность. Я сказал, что ей следует убраться со льда или кататься на коньках. Именно это она много раз слышала от другого психотерапевта.

Я нанес ей тяжелый удар, заявив: “Хорошо, я скажу это лишь один раз. Слезайте с горшка или какайте”. Но это было гораздо лучше, чем пытаться переучивать ее. И теперь она не может думать о своем прошлом, не представляя его в этих грубых терминах. Отнюдь не легко признаться: “Я подавлена”. Она привыкла думать: “Слезай с горшка или...” *(Смеется.)* Когда подавленная личность получает такое выражение своей подавленности, ей приходится смотреть на свою проблему именно под этой вывеской.

Пациенты порой рассказывают забавные вещи. Одна пациентка вошла и заявила: “Я обедала с такой-то и такой-то, тоже вашей пациенткой, и она меня страшно смутила. Я с трудом сдерживала свое смущение. Она сказала, что у нее плоская грудь”. Я заметил: “Что же, можно смутиться от плоской груди. (*Смеется.*) Но по двум разным причинам”.

Несколько недель спустя женщина попала в загородный клуб и оказалась в неловком положении. В разговоре она сказала: “Это был тот, плоскозадый”. *(Смеется.)* По ее мнению, именно та женщина выражалась вульгарно, говоря про “плоскую грудь”. Теперь же она сама заявила: “Этот плоскозадый”.

Психиатр из другого штата, мой ученик, прислал мне пациентку, с которой работал в течение трех лет. Я записал ее имя, адрес и номер телефона. И спросил о ее проблеме. Я получил всю информацию общего характера.

Я сказал: “Мадам, вы женщина. Я мужчина. Когда я смотрю на женщину, то имею право видеть некоторые выпуклости на ее теле. Если у вас они отсутствуют, вы можете пойти в город и купить накладные. Купите любой желаемый размер — маленькие, средние или слоноподобные. В следующий раз, когда вы войдете в этот кабинет, я хочу видеть на вас накладные груди”. На ней была плотно облегающая блузка. Груди у нее почти не было.

Она появилась на следующем сеансе с накладной грудью среднего размера. Мы беседовали о разнообразных вещах, о ее вдовстве. Она счастливо вышла замуж. Муж умер и оставил ей приличную сумму денег. Примерно месяц спустя я встретил ее психиатра, который воскликнул: “Ради Бога, что вы сделали с этой женщиной? Она пришла домой, как только приехала в Феникс. Она счастлива, в полном порядке и не говорит мне, что вы сделали”. На самом деле она была 50-летней женщиной, всю жизнь мечтавшей иметь пышную грудь, и я сказал ей: “Пойдите и получите ее”. (*Смеется.*) Вот и вся терапия, в которой она нуждалась.

Зейг. Замечали ли вы какие-то сигналы с ее стороны?

Эриксон. Жесткое, неестественное поведение и слишком обтягивающая блузка... Так почему бы не уцепиться именно за это? “Я — мужчина, вы — женщина. И я, как мужчина, имею право...” Мое право! Я не поднимал вопрос, на что имеет право она или что ей надлежит делать. Я превратил все в вопрос *моего* права. Она удовлетворила мои права и в ходе процесса заботилась о своих правах, не споря и не вступая в дискуссию.

Зейг. И причем обходным путем.

Эриксон. Моим. Три года терапии. Я выражал это как свое право. Как можно было спорить и утверждать, что это неверно. Это неоспоримо. И поскольку это было неоспоримо, она не могла сопротивляться. И поэтому она беспомощно делала вещи, для себя благоприятные. Люди действительно хотят делать правильные вещи *сами*, они не собираются позволять другим заставлять их делать это. *(Смеется.)* Я бы мог годами бестолково уговаривать ее носить накладную грудь. А она — спорить со мной. Я заявил, что это мое право. Оно состояло не в том, чтобы знать, фальшивая грудь или нет, мне просто полагалось видеть некоторые выпуклости.

Зейг. Вы представили это так, чтобы она попалась в ловушку и не смогла сделать ничего, кроме чего-то хорошего для себя.

Эриксон. Кроме чего-то хорошего для себя, под прикрытием того, что это мое право.

Зейг. Угу.

Эриксон. Почему терапию нельзя проводить таким способом? Зачем проявлять вежливость и танцевать вокруг проблемы?

Пожалуй, я лучше вернусь в дом.

День третий, 5 декабря 1973 г.

Как было отмечено, некоторые случаи, обсужденные Эриксоном 5 декабря 1973 г., уже приводятся в других источниках. Поэтому здесь приводится лишь краткое резюме. Тем не менее, существуют дополнительные уточнения. Кроме того, интересно изучать сам процесс Эриксона, поэтому некоторые случаи также излагаются в настоящем издании.

(Миссис Эриксон вкатывает коляску с доктором Эриксоном в комнату. Эриксон начинает беседу с обсуждения своего метода лечения Джона. В тот день он передал Эриксону письмо, в котором описывал свои чувства к Эриксону и отношение к своей собственной терапии.)

Эриксон. Для Джона я был богоподобной фигурой. Сейчас он понял, что я — человек. Меня беспокоило то, что я представлялся ему богом. Я пытался заставить его понять, что я — человек, не произнося это вслух. Теперь я думаю, что основательно убедил его в этом. Полагаю, что Домоправительница (*миссис Эриксон*) — моя преемница.

Миссис Эриксон. Примерно два года назад у доктора Эриксона было острое недомогание, и он справился с ним довольно быстро. Однако в тот момент я действительно думала, что это неизлечимо, и говорила про себя: "Бедный Джон, ему придется ложиться в психиатрическую клинику". Это письмо позволяет мне думать, что сила его упования на жизнь значительно превосходит силу доктора Эриксона. Джон, я надеюсь, будет приходить сюда, даже если доктора не станет.

Эриксон. А когда ты сыграешь в ящик, я думаю, что если Рокси окажется поблизости...

Миссис Эриксон. О, я полагаю, любой из них будет принят как заместитель, хотя не думаю, что Джон будет ощущать потребность в ежедневном посещении нашего дома. Знаете, я, пожалуй, пойду. *(Миссис Эриксон уходит.)*

Зейг. Вы допускали преднамеренные ошибки, чтобы показать ему, что вы — человек?

Эриксон. Я не совершал ошибок. Я написал за Барни письмо, адресованное собаке моего друга из Пуэрто-Рико, Маффину Ву-Ву. Я писал письма Маффину, а также Фрицу и Дженни, собакам моего сына. За Барни я написал цикл из сорока лимериков. Знаете, у нас был бассет-хаунд, который прожил с нами 13 лет. Сейчас он покоится вон там, во дворике любимцев. Он пишет письма "Мамочке Земли, миссис Эриксон".

Зейг. Не понимаю.

Эриксон. Он покоится во дворике любимцев. Он — Привидение Роджер, он пишет письма. Он так и подписывается — "Привидение Роджер".

Зейг. Кто их пишет за привидение?

Эриксон. Я.

(Зейг и Эриксон смеются.)

Эриксон. Все мои дети выросли на сказках про Белое Брюшко. "Давным-давно жил-был маленький лягушонок с зеленой спинкой и белым брюшком. Ведь у него было белое брюшко и зеленая спинка, вот его и прозвали Белое Брюшко". Все мои дети были индивидами, и каждый из них требовал разных приключений для Белого Брюшка. Итак, я придумывал истории, удовлетворяющие потребности маленьких детей.

Потом моя голубоглазая дочь, когда уже ее собственные дети требовали сказок, сказала: "Я не могу придумывать истории. Почему бы тебе этим не заняться?" Итак, я начал писать истории про Белое Брюшко, а моя секретарша перепечатывает их под копирку. Они рассылаются всем внукам. Белое Брюшко попадает в прошлое на машине времени и обнаруживает двух мальчиков, которые ругаются между собой среди кустов черной смородины. Это Берт и Лэнс *(старшие сыновья Эриксона)*. Таким образом, Белое Брюшко имеет отношение к каждому прегрешению, совершенному моими детьми в юности.

Привидение Роджер также представляет семейную историю. С самого раннего детства мой сын Роберт был помешан на замках. Он поставил у себя дома сигнальное устройство от воров, поскольку в Фениксе происходит много ограблений. Однажды днем завыла сирена и переполошила всех в округе. Нам позвонила одна женщина, а Бетти позвонила в полицию и встретила их в доме Роберта. Грабителей там не было. Сирена надрывалась, а полицейские обыскивали дом. Ничего не пропало. Тем не менее, обнаружилось, что Роберт бездумно устроил свои дверные замки так, что их можно было открыть с помощью кредитной карточки.

Теперь Привидение Роджер пишет о том, как Привидение Голубь и Великий Воркующий Кольт прибыли на место происшествия. А Привидение Голубь рассказывает о шумной тревоге по адресу 1270 Дезерт-Ленд (*вымышленный адрес*) и описывает всю неимоверную глупость Роберта, поставившего замки, открывающиеся с помощью кредитной карточки и доступные даже для ребенка. Описывать такие смешные истории для детей... Они действительно им нравятся. Вы рассказываете все эти случаи с юмором, а другие действительно наслаждаются ими.

В недавнем письме Привидение Роджер рассказывает, что встретил несколько собак-привидений, которые давным-давно, еще будучи земными собаками, жили в горняцком лагере в горах Сьерра-Невада. Собаки поведали о празднествах в горняцком лагере, когда там родился ребенок. Этим ребенком был я.

Мои внуки знают о первом шлепке, который я получил. Я все еще ползал на своих четырех, когда мать взяла меня в хижину "Земли" Кэмерон, внизу долины. Я увидел, как миссис Кэмерон положила что-то в дырку. Это было захватывающе и очаровательно. Я забрался на кипу бумаги, лежащей в камине, и миссис Кэмерон меня отшлепала. Я влез под стул, на котором сидела моя мама. Она была очень возмущена. Я все еще могу восстановить это в своей памяти: огромная женщина, которую я вижу из-под стула, и странная танцующая вещь под названием огонь.

Зейг. У вас исключительная память.

Эриксон. В колледже я читал про память. Я обладаю памятью и все записываю. Я сверял свои воспоминания с воспоминаниями матери и, независимо от нее, с воспоминаниями отца — моя память совершила определенные фальсификации. Я вспоминаю, что стоял, держась за спинку кроватки, но кроватки-то у меня как раз и не было. Мне приходилось лежать. Мне показали рождественскую елку, и там были два очень похожих предмета, которых я действительно не мог уразуметь. Это были кошки. А еще там был человек с копной волос на голове.

Что это было за Рождество? В конце концов, папа с мамой это выяснили. Мой отец так устал от того, что ребенок будил его, хватал за бакенбарды и тянул из кровати, что в феврале 1904 сбрил бороду. Это было Рождество 1903 года. Моим родителям пришлось долго вспоминать, когда они взяли корзину и отнесли кошек в хижину Кэмерон. Я истошно вопил. Они не могли понять меня, а я не мог уразуметь их глупость. Я хотел покататься на мешке,

наполненном кошками. Мне было два года. И, конечно, мы переехали в Висконсин, когда мне исполнилось три года.

Соседи очень жалели меня. У меня была сестра двумя годами младше, которая начала говорить, когда ей был год. И соседи сочувствовали моей матери, потому что я был "умственно отсталым", потому что не умел говорить до четырех лет. Моя мать отвечала соседям: "Мальчик слишком занят". Теперь обо всем этом пишет Привидение Кролик.

Я полагаю, моей матери было 28 лет, когда отец купил шахту в Неваде. Отец послал за ней. С собой в Неваду мать привезла свою старшую сестру. Мать вынесла из воспитания, полученного от ее матери следующее убеждение: "Никогда не отъезжай дальше, чем на 10 миль от своего дома, иначе погибнешь". Бабушка убедилась в этом на основе своего опыта. И все равно моя мать приехала в Неваду.

Здесь ей пришлось управлять общежитием для шахтеров. Припасы доставлялись сюда каждые шесть месяцев караваном из двадцати мулов. Теперь матери приходилось решать, сколько заказывать продуктов — пищевой соды, перца, муки, солонины, — чтобы содержать пансион для 20—30 шахтеров. Моей матери приходилось все это рассчитывать. Вот так у меня получилась история о Земле Кларе и Земле Альберте.

Зейг (глядя на фотографию над картотечным шкафом позади стола Эриксона). Это ваши родители?

Эриксон. Да. На этом снимке они изображены в 65-ю годовщину их свадьбы.

Один профессор психиатрии из Южной Америки приехал ко мне на курс психотерапии. *(Этот случай изложен и обсужден в Rosen, 1982a и в Erickson & Rossi, 1977.)* Мне было знакомо его имя и репутация. Он был гораздо более великолепен, нежели я, — гораздо лучше образован, больше начитан. И один из самых надменных людей в мире — он очень гордился своей кастильской кровью. Надменный и гордый профессор разговаривал со мной о фонде, который мог бы финансировать его терапию. Я, ей-Богу, терялся в догадках, как мне обращаться с этим человеком. Как бы вы поступили в этой ситуации?

Зейг. Не знаю.

Эриксон. Я понял, что изобрел некий способ. Я оставил эти заботы своему бессознательному: моя бессознательная психика сообразительнее меня самого. Итак, он вошел, представился. Я записал его имя, возраст — все как положено. А потом сказал: "Давайте

обсудим вашу проблему". Наш сеанс продолжался 2 часа. Первое интервью продолжалось два часа. Я спросил профессора о его проблеме. Я взглянул на часы. Было 4 часа. А стул был пуст. Я открыл свою папку и увидел в ней массу своих заметок. Я впал в транс. Четырнадцатью сеансами позже профессор вскочил на ноги и сказал: "Доктор Эриксон, вы в трансе". Это пробудило меня.

(Зейг смеется.)

Эриксон. Я сказал: "Да, я в трансе. Я знал, что вы более интеллектуальны, чем я, более начитаны и лучше образованы. Понимая, насколько вы надменны, я использовал свое бессознательное, чтобы провести с вами терапию. Потому что никому еще не удавалось перехитрить мое бессознательное". Он не очень благосклонно к этому отнесся. В дальнейшем я продолжал наши сеансы в сознательном состоянии.

Однажды профессор взглянул на фотографию моих родителей и спросил: "Это ваши родители?" Я ответил: "Да". Он вновь спросил: "Чем занимался ваш отец?" Я сказал: "Он фермер, сейчас на пенсии". Профессор с отвращением произнес: "О, крестьяне". Я гордо произнес: "Да, крестьяне. И полагаю, кровь моих предков викингов может течь в ваших жилах".

Эриксон. А он знал свою историю. Ему было известно о викингах, вторгающихся, грабящих и мародерствующих по всем побережьям Европы — Англии, Шотландии, Уэльса, Ирландии, Средиземного моря. Больше он никогда не проявлял по отношению ко мне сарказма.

Зейг. Понимаю.

Эриксон. Мои предки викинги. *(Смеется.)* Он знал, и я знал.

В любой ситуации следует полагаться на свое бессознательное. Большинство людей рассчитывают на свою сознательную психику, и им доступно лишь то, что их сознание может ухватить из реальности. Когда полагаешься на бессознательное, получаешь огромный объем познаний.

Зейг. Я не совсем понимаю, что это значит на самом деле.

Эриксон. Ну, к примеру, фраза "Ваши родители крестьяне" — это оскорбление.

Зейг. И вы отреагировали на это сознательно.

Эриксон. Мое бессознательное подсказало мне ответ, основанный на прошлом чтении.

Приведу другой пример. Доктор Л. приехал в Детройт, когда я находился в Мичигане. Он устроился в Совет регистраторов. Первое, что он сделал, — отправился на факультет психологии в Уни-

верситет Уэйна и обратил внимание руководства на то, что имеет степень доктора философии, а также степень доктора медицины. Руководитель факультета был уже в преклонном возрасте, и доктор Л. сказал, что действительно следует отправить его на пенсию и поставить его, доктора Л., во главе факультета.

Затем он пошел в Медицинскую школу и сообщил декану, что у него степень доктора философии, доктора медицины, а также большой опыт работы психиатром. Декану пришлось выставить меня [*Эриксона*] с факультета, и доктор Л. любезно занял мое место.

Он стал посещать приемные различных психиатров Детройта и убеждать пациентов, ожидающих приема, что им действительно следует обратиться к хорошему психиатру [*к нему*].

Когда доктор Л. впервые приехал в свой офис, он посмотрел на женщину, которой предстояло быть его секретаршей, и сказал: "Мисс Х, вы довольно некрасивы. Вам уже давно за 30, а вы все еще не были замужем. Вы преждевременно поседели. У вас косоглазие и некоторый избыточный вес. Однако я не буду возражать, если вы поработаете у меня некоторое время". Вот таков был доктор Л. Женщина пришла в ярость и немедленно удалилась.

Потом разразилась Вторая мировая война. Доктор Л. отпечатал на машинке письмо на семнадцати страницах. В этом письме он объяснял, почему его следует призвать в армию в чине генерала: он будет заботиться о душевном здоровье других генералов. Из армии прислали отписку: "В настоящий момент у нас нет возможности использовать человека с вашими талантами". *(Смеется.)*

Конечно, доктор Л. не пользовался популярностью в своей конторе. Один из клерков взял черновую копию подлинного письма доктора Л. и ответ из армии и послал их в газету "Херст", с которой доктор Л. уже успел испортить отношения. Газета вышла с заголовком "Армия говорит, что не нуждается в услугах доктора Л.".

Его секретарша стала моей секретаршей. Когда газета вышла, она прочитала заголовок и предложила: "Давайте позвоним крошке доктору Л. (а он был весьма тучен) и прольем крокодиловы слезы". Я сказал: "Если хотите, я могу позвонить ему, потому что, когда я нанесу ему удар, рана окажется смертельной. Не знаю, когда и как это произойдет, но пусть над этим поработает мое бессознательное. И крошка доктор Л. действительно почувствует удар".

Это был конец июля или начало августа, точно не помню. В ноябре я пошел на медицинский совет. Я сидел в боковой комнате, попивая пунш с другими докторами и беседуя с ними. Вошел крошка доктор Л. и сказал: "Привет, Милт. Что тебе известно?"

А я сказал: “Мне известно лишь то, что я вычитываю из газет” (любимое присловье Уилла Роджерса).

Зейг. Ага.

Эриксон. Вы не можете вообразить себе более удачный ответ. Было слышно, как на стол падали стаканы. Многие бросились к телефону. Газета “Херст” вышла с заголовком: “Эриксон говорит доктору Л., что ему известно лишь то, что он вычитывает из газет”. И доктору Л. пришлось перебраться во Флориду.

Сознательно я не смог бы ответить так резко и метко. Сработало мое бессознательное. Оно хранит такое, о чем я даже не подозреваю. Вот как работает бессознательное. Я внезапно припомнил знаменитую фразу Уилла Роджерса, и это действительно оскорбило доктора Л. в Мичигане.

Теперь о Джоне. Обучение его тому, что я — человек, вылилось в медленный процесс. Я не устаю повторять одну маленькую фразу: “Миссис Эриксон Домоправительница, а я — Старикашка”. Барни пишет письма о своих сражениях со Старикашкой. И Маффин Ву-Ву из Пуэрто-Рико пишет Барни про Старикашку. Фриц и Дженни пишут про Старикашку.

(Эриксон начинает говорить мягко.) А теперь представьте, что у вас есть бессознательное, и вам нет нужды беспокоиться о чем-то. И подбирая верный ответ, положитесь на свое бессознательное — это окажется правильным в нужный момент времени.

Я обучал стрелковую команду меткой стрельбе. *(Сокращенная версия этого случая содержится в Rosen, 1982a.)* Личного опыта в этом деле у меня было немного. Мне лишь довелось пару раз пальнуть из ружья на ферме, когда я был ребенком. Тренер стрелковой команды где-то прочитал обо мне. Во время одной из своих поездок с командой он остановился в Фениксе. Он представил меня своей команде и спросил, не могу ли я применить гипноз, потому что в состязании стрелков одна из главных проблем — напряжение. Ты стреляешь в сорока турах, ты впервые поражаешь мишень. Потом думаешь: “Попаду ли я в нее третий, четвертый, пятый, шестой, седьмой раз?” Когда добираешься до тридцатого, внутреннее напряжение достигает предела. Он обсудил со мной эту проблему.

Я согласился: “Да, я могу потренировать вашу команду”. Пригласил для примера гипнотического субъекта и произвел демонстрацию. Команда согласилась, что я свое дело знаю. Я отправился в Форт-Беннинг, Джорджия, однако в армии не были вполне уверены, что я знаю свое дело. Ко мне приписали двух человек, которые в течение двух лет пытались попасть в команду. Из ста очков

они выбивали лишь сорок, тогда как проходной балл составлял шестьдесят. Итак, двух этих "сороковиков" привлекли к тренировкам.

Я тренировал команду. Они отправились на международные соревнования в Москву и впервые победили русских. А два армейских "неудачника" заняли призовые места. Единственное, чему я их обучал, состояло в следующем: "Сначала вы вызываете ощущение комфорта в подошвах своих ступней, в щиколотках, в коленях, бедрах, пояснице, торсе, руках, плечах. Потом вы чувствуете, как ваша рука удобно лежит на ложе ствола, а приклад очень удобно покоится на вашем плече. Потом вы наслаждаетесь прикосновением своей щеки к ложу. И вы можете очень удобно двигать стволом, назад и вперед, вниз и вверх, вслед за целью. Когда комфорт ощущается абсолютно во всем, вы нежно нажимаете на курок". Вот как я их тренировал. Я предоставил им пространство, чтобы они могли развивать свою собственную манеру стрельбы.

Один из них, впоследствии национальный чемпион по стрельбе, выработал уникальную манеру. Последнее, что он делал, это сжимал зубы. Когда появлялось чувство, что зубы сжаты правильно, он нажимал курок. *(Смеется.)* Его кличка была Блинки.

Блинки уволился несколько месяцев спустя. Покинув армейскую команду, он попробовал свои силы в национальном чемпионате по стрельбе. Пока он входил в армейскую команду, то обсуждал со мной свое будущее. Я заметил, что стрелковое мастерство вынужденно ограничено возрастом и ему на что-то придется жить еще лет 50. Компания "Винчестер Райфл" предложила Блинки заняться продажей винчестеров. Я сказал: "У этого занятия нет будущего. Грядет новый чемпион". Я думал, что ему надлежит заниматься делом, которое было бы для него значимым. Сейчас Блинки ветеринар. Он как-то навещал меня, приехав в Феникс на встречу ветеринаров.

В своем родном городе он был избран в городской совет, побывал мэром — не знаю, кем еще. Там он самый популярный человек. Таков склад его личности. Приехав ко мне, Блинки вспоминал армейские дни — дни чемпионата — и свой опыт в ветеринарной области. Все сложилось так, как я и ожидал.

Возможно, еще один член стрелковой команды станет чиновником Американского общества клинического гипноза.

Когда ты знаешь, что у тебя есть бессознательное, то полагаешься на него. Один из моих пациентов, адвокат, однажды пришел ко мне и заявил: "Завтра утром мне нужно ехать в Туксон и сдавать экзамен по специальности. Я проваливал его пять раз. Я приехал из

Висконсина. Мне не нравится там жить, моей жене тоже. Мы хотим перебраться в Аризону и строить там свою семью". Он спросил: "Не могли бы вы загипнотизировать меня, чтобы я сдал экзамен?"

(Звонит телефон, Эриксон берет трубку. Это междугородный звонок. Обращается к своему телефонному собеседнику.) Я не вылезаю из инвалидной коляски с 1965 года. У меня совсем немного сил, а ваш мальчик потребует огромных усилий, и я не готов к этому физически. *(Вешает трубку.)*

(Обращается к Зейгу.) Это человек из Нью-Йорка. Его 16-летний сын сидит на наркотиках и спиртном с 12-летнего возраста. Мать отреклась от парня. Отец и мать боролись за него годами. Наконец, отец недавно развелся с матерью. Этот мальчик — трагедия. Теперь отец пытается помочь ему. Он водил своего сына ко многим психиатрам — фрейдистам, юнгианцам, райхианцам, — пытаясь исправить его.

Не люблю теоретических формулировок. Потому что теоретические формулировки... Какой в них смысл? Есть ли что-нибудь более абсурдное, чем европеец, выросший и получивший воспитание в Европе, а потом приехавший в Соединенные Штаты и пытающийся понять прошлое американца?

Я припоминаю тот опыт, который я получил в Вустере, Массачусеттс. Опытный психолог русско-немецкого происхождения, работавший в лаборатории Вундта, приехал в Вустер, чтобы познакомиться с американской психологией. Он показался мне интересным. Он проделал великолепное исследование. Однажды вечером он предложил поехать в Сан-Франциско и поужинать там. Из Вустера, Массачусеттс, в Сан-Франциско, чтобы поужинать! Неплохо, не правда ли? *(Смеется.)* Каково же было его представление о Соединенных Штатах?

(Раздается стук в дверь. Входит пациент. Позже мы возобновляем беседу.)

Эриксон. На чем я остановился?

Зейг. Вы начали говорить об использовании бессознательного. Вы рассказывали об адвокате, которому нужно было ехать в Туксон, чтобы сдать экзамен по специальности.

Поскольку этот случай обсуждается в Zeig, 1980a, здесь мы лишь кратко на нем останавливаемся. Техника Эриксона была проста. Он посоветовал адвокату наслаждаться пейзажем по пути в Туксон и "испытывать счастье от того, что такой пейзаж будет сопровож-

дать его и в будущем". На обратном пути ему нужно было наслаждаться пейзажем в обратной перспективе.

На экзамене он прочтет вопросы, и все они покажутся ему бессмысленными. Затем ему следует прочитать первый вопрос второй раз, и из его ручки вытечет "тоненькая струйка информации". Когда струйка подсохнет, он должен перейти к следующему вопросу.

Эриксон не мог мгновенно проверить, сработало ли его воздействие. Тем не менее, год спустя к нему пришла женщина, готовая вот-вот разрешиться от бремени. Она пришла к нему по поводу родов под гипнозом. Это была жена того адвоката. Терапия Эриксона для рожениц состояла в том, что он гипнотически внушал, что нижняя половина их тела принадлежит акушерке, а верхняя остается их собственной. Во время схваток и разрешения от бремени женщина должна думать о поле ребенка, придумывать ему имя, представлять, как она будет его нянчить и т.д.

Несколько лет спустя, после рождения третьего ребенка, адвокат вернулся и Эриксон провел с ним удачную гипнотерапию, снявшую боли в спине.

Далее Эриксон продолжает.

Эриксон. Так вот, бессознательное гораздо мудрее, чем вы можете себе представить. *(Меняет интонацию голоса.)* Жарким летом ты страдаешь от страшной жажды, берешь напиток и знаешь, что он хорош. Ты узнаешь это еще задолго до того, как жидкость попадает в кровь. Если ты испытываешь жажду холодным зимним днем, ты берешь хороший напиток. И знаешь, что он хорош, задолго до того, как жидкость поглощается. Ты не подсчитываешь количество глотков, однако в летнем и зимнем напитке оно значительно различается.

Впервые приехав в Аризону, я попросил миссис Эриксон совсем не солить пищу. Потребность в соли в жаркой пустыне гораздо выше, чем в Мичигане. Мы позволяли детям солить свою пищу. Я подсчитывал, сколько раз они трясут солонкой — столько-то раз летом, столько-то раз зимой. Как маленькие дети могут знать, как им удовлетворять свою потребность в соли? Если в пище недостаточно соли, у нее ухудшается вкус.

Люди приезжают в Аризону из Миннесоты, Мичигана, Висконсина и из других местностей. Взрослые могут ужасно страдать от жары, потому что здесь они продолжают солить пищу так же, как они делали это на Востоке. В пустыне приходится увеличивать потребление соли. Я знал это. У меня было множество пациентов,

которым мне приходилось говорить: “Идите и немного посолите свою пищу”.

Бессознательное знает, сколько нужно соли, сколько глотков воды, а сознанию ни черта об этом не известно.

Зейг. Летом глотков больше.

Эриксон. Больше жидкости. Видите ли, при 110 градусах (*по Фаренгейту*) вы обильно потеете, и жидкость испаряется немедленно благодаря влажности 11%, 10%, 8%, 13%. Если вы откидываетесь на спинку автомобильного кресла, то потеете. Однако вы распрямляетесь, и меньше чем через минуту ваша рубашка абсолютно суха. Это означает, что вам следует пить больше жидкости. Вы не можете перегрузить тело жидкостью, не истощив при этом запасы натрия. Поэтому вы просто увеличиваете потребление соли.

А как вы изменяете свое дыхание, когда сидите спокойно, а потом сжимаете кулаки? Вы действительно изменяете свое дыхание. А как насчет вашего кровяного давления? Так называемый детектор лжи сообщает это, когда с вами кто-то говорит. Ваше бессознательное извлекает эти знания из повторяющегося опыта.

Вы сидите в закрытой машине, мчитесь по шоссе, и вдруг в лобовое стекло врезается пчела. Вы понимаете, что она не попадет вам в лицо, однако невольно моргнете и отпрянете назад. Вы не можете это контролировать. Ваше бессознательное говорит: когда некий объект приближается к вам, вы смутно его различаете и быстро отклоняетесь в сторону.

Зейг. Верно.

Эриксон. И ваше бессознательное обусловлено вашими телесными нуждами.

Знаете, вчера я получил письмо от разведенной женщины. Она собирается выйти замуж за бывшего заключенного. Это один из моих успехов. Проблема до сих пор заключается в ее детях. Они не могут понять, почему этот мужчина не хочет произносить слово “пожалуйста”. Он вырос в семье, где это не было принято. Он провел много времени в тюрьме и в молодежном общежитии, где “пожалуйста” не услышишь. Лишь приказы. И вздрагиваешь. Он не знал этого слова довольно долго. Для него фраза “Передай масло” означает только “Передай масло”, а не: “*Пожалуйста*, передай масло”. Вот на таком языке он разговаривает с детьми, а те не могут понять, почему он не умеет произносить слово “пожалуйста”. Мы с миссис Эриксон обсуждали эту проблему сегодня утром. Мне надо повидаться с этими ребятишками и объяснить, что к чему.

У меня были сестры, старшая и младшая, которые сделали мое детство невыносимым. Они, бывало, брали что-нибудь из моих вещей и заставляли говорить: “Пожалуйста, ну, пожалуйста, ну, ну, пожалуйста”. Они заставляли меня говорить: “Ну, ну, ну, ну, ну — пожалуйста, пожалуйста, пожалуйста”. Я вырос, ненавидя это слово. И мои дети удивлялись: “Почему бы папе не сказать “пожалуйста”?” Я обычно замечаю, когда мне следует это сделать, но практически никогда не говорю “пожалуйста”. Как бы то ни было, я вежлив, просто настроен против этого чертова слова. Но тон моего голоса вежлив, и это не слишком обижает людей.

Тон голоса этого бывшего заключенного весьма груб, поскольку другого он до сих пор не знал. Он пришел ко мне за советом. *(Этот случай описан с некоторыми уточнениями в Zeig, 1980a.)* Я дал ему хороший совет. В ответ он сказал: “Знаете, засуньте себе все это...” Так с людьми не разговаривают. Возвращаясь домой и пройдя 12 миль по 109-градусной жаре, он вернулся и спросил: “Что это вы мне такое сказали?” *(Смеется.)* Я повторил еще раз: “Вот помощь, которую я тебе предоставлю: на моем заднем дворе лежит матрас и одеяло. Там нависает край крыши, который защитит от любого дождя. Ты можешь подходить к задней двери; мы дадим тебе холодных бобов, которыми ты будешь питаться. На заднем дворе есть водопроводный кран, из которого ты можешь пить воду. Можешь остаться и обдумать, по плечу ли тебе пересилить себя и не стать алкоголиком. Если хочешь, чтобы я забрал у тебя ботинки, чтобы ты не сбежал, тебе придется попросить меня об этом”.

Он провел пять дней и пять ночей на заднем дворе. Потом он вышел и подыскал себе работу. Он вступил в Общество Анонимных Алкоголиков и ходит туда дважды в неделю. Он взял туда свою девушку. Они собираются пожениться в День Св. Валентина.

Обсуждая с женой, почему я так редко говорю слово “пожалуйста”, мы начали говорить о нашем сыне Роберте. Вам ведь приходилось с ним встречаться, не так ли?

Зейг. Мы с Рокси были в его доме, но не застали его.

Эриксон. Иногда Роберт проявляет бесцеремонность по отношению к своей семье. Почему? Он был самый благовоспитанный из всех восьми детей. Нежный, мягкий. Кроме того, он был замкнутым мальчиком. Роберт попал под грузовик, когда ему было семь. Я нашел его в Больнице Доброго Самаритянина. Я спросил: “Какие повреждения?” Доктора из реанимационного отделения сказали: “Два бедра сломаны, трещины в тазе, ушибы тела, треснутый череп, а также контузия. Мы еще не исследовали внутрен-

ние повреждения". Я спросил: "Какой прогноз?" Они сказали: "Ну, если он проживет еще 48 часов, у него будет шанс выжить".

Я вернулся домой, собрал всю семью и сказал: "Все мы знаем Роберта. Когда он что-то делает, он делает это хорошо. Все мы можем зависеть от того, насколько хорошо он это делает. С ним только что произошел несчастный случай. Оба бедра сломаны, таз треснул, он перенес контузию, внутренних повреждений нет. Если Роберт выдержит еще 48 часов, у него будет шанс жить. Мы поможем ему. Поэтому воистину невежливо плакать. Вы ничем не можете помочь. Идите и возвращайтесь к вашей обыденной работе. Невежливо не спать: мы будем выполнять свою работу, а Роберт — свою. Спокойно ложитесь спать".

Мы легли спать, как если бы ничего не произошло. Это было действительно жуткое время для Роберта. Ему пришлось приложить неимоверные усилия, чтобы выжить. Когда он вернулся из больницы, то был страшно возбужден. Он находился в гипсе, и его ожидало устройство для растягивания. Санитар, устанавливающий это устройство, чуть не уронил его, когда Роберт сказал: "Я так счастлив, что у меня такие родители. Все другие дети видели, как их родители приходят к ним каждый день, и это заставляло их плакать. Потом они приходили вечером и опять вызывали у них слезы. По воскресеньям было совсем ужасно: дети ревели весь день напролет. А вы ни разу меня не навестили". Я сказал: "Мы хотели, чтобы ты поправился. На самом деле мы действительно звонили в больницу и ходили в комнату для медсестер, смотрели оттуда сквозь стекло на тебя, но ты не мог нас видеть. И просили медсестер передавать тебе подарки".

Во времена моей интернатуры, когда наступали приемные дни, я измерял пульс, кровяное давление и частоту дыхания пациентов до, во время и после посещений. Посетители могут неумышленно нарушить процесс выздоровления своих больных родственников.

Зейг. Значит, это самая важная...

Эриксон (перебивая). Самая важная вещь на свете. Когда мы с Бетти были в Чикаго, Кристи оставалась с друзьями. Она каталась на ослике. Ей было десять лет. Ослик подошел к апельсиновому дереву и сбросил ее наземь. Бетти сломала локоть. Друзья потащили ее к семейному доктору, который облился кровавым потом, потому что перед ним была дочь врача. Оказалось, что треснул сустав. Это была плохая трещина. Доктор проделал огромную работу по правильному фиксированию сустава и наложению гипса. Но доктор допустил большую ошибку. Он похлопал Кристи по

плечу и сказал: “Не волнуйся, девочка, все будет хорошо”. Она воскликнула: “Конечно, будет! Это хороший локоть!”

Ну, так вот. Роберт был действительно подвергнут испытанию. Ему приходилось прилагать огромные усилия, и теперь это иногда проявляется в его отношениях с семьей. Его жена, Кэти, сейчас беременна, и он — самый озабоченный человек на свете. Он сходит с колеи от волнения.

Когда с Роберта сняли гипс, он лежал на койке. Вы не можете вообразить себе, что значит избавиться от гипса после того, как провел в нем с декабря по март. Он повернулся на бок, взглянул на пол и сказал: “Папа, ты знаешь, что до пола такое же расстояние, как и до потолка?” Пролежав на спине несколько месяцев, ты теряешь ориентацию в пространстве. Когда Роберт поглядел на пол, ему показалось, что он так же далек, как и потолок. Наконец он собрал все свое мужество и встал, чтобы пройти на кухню. Когда ты месяцами не ходишь, то теряешь множество физических ощущений, поэтому я ходил по комнате рядом с ним. Я знал, что должно было произойти. Первое: ты забываешь, как сгибать поясницу. Он согнулся дважды и тяжело упал на пол. Я сказал: “Не думаю, чтобы ты сильно повредил пол. Я полагаю, пол в порядке”.

Я все ждал, когда он осмелится сойти вниз по парадной лестнице. Сойти вниз по лестнице было страшно — все равно что прыгнуть в Большой Каньон. Итак, Роберт вышел на веранду и уселся на перила. Он взглянул на землю внизу и на пол веранды. Я промолчал. Я ощутил себя на его месте: мне предстояло спуститься по этим ступенькам.

В один прекрасный день он спустился по ступенькам, сел на свой трехколесный велосипед и поехал прокатиться. Я недоумевал, как он будет пересекать улицу и что мне делать. Он проехал по Третьей Авеню, посмотрел в обе стороны улицы, оценивая дорожное движение, посмотрел вдоль улицы, оценил движение по обеим сторонам и вернулся. Для него это была совершенно ужасная вещь, но он справился.

Был еще один момент. Мать привела его к дантисту. Кабинет располагался на втором этаже. Лестница была сделана из мелких планок, сквозь которые проглядывала земля внизу. Он поднялся на лестницу и сказал матери: “Иди вперед. Я встречу тебя в кабинете дантиста”. Роберт прошел весь путь самостоятельно. Могу заверить вас, что это был весьма страшный опыт. Он вышел из кабинета дантиста и сказал: “Мама, иди и садись в машину. Я встречу тебя на углу такой-то и такой-то улиц”. Он сам спустился по

лестнице, заставляя себя двигаться нормально. Вы представляете себе, какой ужасный опыт и какой самоконтроль ему требовались?

Когда я был маленьким мальчиком, на ферме, в полутора милях от нашего дома, в лесу, повесился человек. Все соседние фермеры говорили, что там бродит его привидение. Они, бывало, делали крюк в три мили, лишь бы не ехать по шоссе через лес.

Меня страшно напугали мои приятели: "Если один и тот же сон приснится тебе три раза подряд, он сбудется". Три ночи подряд мне снился тигр, пытающийся напасть на меня. Я действительно боялся, что однажды из темноты появится тигр. Когда я узнал об этом привидении, я дождался темной, ненастной ночи, медленно прошел по лесу полторы мили, потом повернулся и медленно пошел назад сквозь шелестящие листья и хлещущие ветки деревьев. Передо мной разбегались мелкие зверьки — скунсы, мыши и прочие. Я знал, что происходила борьба. После этого я никогда не испытывал такого ощущения страха.

Зейг. Вы говорили себе, что есть вещи, которые нужно сделать ради себя.

Эриксон (перебивая). ...ради себя. Однако все это оставляет позади тебя всю напряженность.

Когда я работаю с пациентом, то, несомненно, напряжен. Это важно для пациента. В моей медицинской школе психиатрию преподавал хирург. В совершенно бессвязной манере он рассказывал о своем опыте хирурга. Он устраивал экзамен, принося две бутылки виски и стаканы и говоря: "Вот это и есть экзамен, ребята".

Когда я начал преподавать на медицинском факульте в Мичигане, на своей первой лекции я сказал: "Все вы, студенты, знаете, что каждый профессор колледжа думает, что его курс самый важный. Это, конечно, нелепо. Не думаю, что мой курс так уж важен; я *знаю*, что он таков". *(Зейг и Эриксон смеются.)*

Я действительно шокировал их, сказав: "Я *знаю*, что он таков". Затем я дал им список книг для чтения. Потом те, которые действительно интересовались психиатрией, получили дополнительный список. По окончании первого семестра многие студенты подписали прошение, прося декана уволить меня с факультета. Декан рассказал мне об этом. Я заметил: "Мне это не нравится. Я серьезно отношусь к преподаванию". Декан спросил: "Что я, по вашему мнению, должен сделать?" Тогда я сказал: "Отдайте мне это прошение. Я сам обо всем позабочусь". Примерно шесть недель спустя, когда студенты действительно полюбили меня и мой курс, я вывесил прошение на доску перед началом занятий. Я не сказал о

нем ни слова. Никто не задал ни одного вопроса. А что они могли сделать? *(Смеется.)*

Старшие курсы всегда разыгрывают пародии на своих выпускных празднествах. Было выбрано четыре профессора. Одного они ненавидели особенно рьяно. Разыгрывая пародию, студенты поставили на стол ночной горшок. Они *гуськом проходили мимо него и говорили: "Доброе утро, доктор Х". (Смеется.*)

Еще там был доктор Рейчел, из интернатуры. Он обладал необычной способностью. Шесть студентов могли окружить его и одновременно задавать вопросы, и он отвечал на все шесть вопросов. Он слышал каждый из шести одновременно задаваемых вопросов. Конечно, он был включен в розыгрыш. Вопросы, задаваемые человеку, который его имитировал, были очень сложными и длинными. И он декламировал правильные ответы на эти искусные вопросы.

Или другой преподаватель — Пит Джасперс. Я участвовал в совете по введению в должность, экзаменовал претендента и поставил в его форму красное "Р", отвергая кандидатуру. Претендентом оказался симпатичный, крепко сбитый молодой человек. Когда он проходил мимо кабины Джасперса, тот взглянул на него и увидел это красное "Р". Он сказал: "Какой идиот отверг такого парня? Присаживайтесь". Претендент присел. Джасперс очень внимательно проэкзаменовал его и вкатил ему второе красное "Р", подошел к моей кабине и сказал: "Знаешь, я такой же идиот, как и ты".

Джасперс проводил занятия по неврологии с моими врачами. Однажды он спросил Джо, очень способного парня: "Как правильно лечить..." и затем назвал сложную неврологическую болезнь. Джо выдал совершенно верное предписание. А Джасперс сказал: "Послушайте, яйцеголовый идиот, от какого чертова придурка вы получили эту дурную информацию?" Джо сказал: "Прочитал в одной статье". И назвал статью, опубликованную доктором Питером Джасперсом. Джасперс ответил: "С тех времен я кое-чему *научился*". *(Смеется.)* Идеальный ответ. Его всегда включали в розыгрыши.

Студенты изображали и меня. У меня был огромный пурпурный галстук-бабочка и пара манускриптов подмышкой. Они представили, как я делаю свое знаменитое заявление: "У меня есть минимальный список литературы для класса". Потом развернули свиток длиной примерно в 20 фунтов. "А для тех, кто слегка интересуется психиатрией..." Потом развернули еще один свиток. "А для тех, кто определенно интересуется психиатрией..." Тут в их руках оказался

и третий свиток. *(Смеется.)* В первом списке было 40 книг, во втором — 20, и примерно 50 — в третьем.

Далее Эриксон рассказывает историю Энн *(приводится в Rosen, 1982a)*. Она была одной из лучших студенток, но имела один недостаток: хронически опаздывала. Люди в медицинской школе недоумевали, как к этому отнесется Эриксон. В первый день записи в класс Эриксона, когда она опоздала, он бросил ей "селям". Преподаватели, студенты и весь персонал провели весь этот день, приветствуя Энн "селямом". После этого она стала пунктуальной.

Эриксон просто "отдал дань", и все же это воздействие изменило поведение Энн, тогда как другие потерпели неудачу.

Зейг. Позвольте задать вопрос. У вас исключительная способность подмечать минимальные сигналы в словах и движениях других людей. Мне бы хотелось развить некоторые из этих навыков в себе. Не могли бы вы мне подсказать?

Эриксон. Как только вы производите наблюдение, фиксируйте его на бумаге и проставьте дату. Спрячьте подальше. Когда у вас появится позитивное или негативное подтверждение, вернитесь и перечитайте ваше начальное наблюдение. Если вы говорите себе: "Я думаю, что у этой девушки роман", запишите эту догадку. Возможно, через три месяца вы найдете подтверждение тому, что у нее роман. Вы не сможете вспомнить, что дословно записали: "У нее любовный роман". Вы могли записать: "Думаю, она увлечена" или "Думаю, что она влюбилась". Вы не помните, что писали три месяца тому назад, поэтому идете к столу и просматриваете свою запись. Таким образом вы учитесь различать верные наблюдения.

Зейг. Понятно.

Эриксон. И вы сможете узнать очень многое. Месяцы спустя вы обнаруживаете нечто и говорите себе: "Ох ты, я заметил это еще несколько месяцев тому назад". Тем не менее, этого может и не случиться. Может, да, а может — нет. Может быть, вы думали о чем-то еще. Потому что просто не можете помнить, в чем состояло ваше наблюдение на прошлой неделе. Но если вы его записываете, то проверяете свою способность.

Далее Эриксон излагает случай (описанный в Rosen, 1982a), когда он поставил диагноз пациенту-трансвеститу, заметив, что тот, стряхивая нитку со своего рукава, не "изгибал свой локоть" так, как это обычно делают женщины.

Эриксон. К тому времени, когда моим дочерям исполнилось 11—12 лет, я уже знал, какой размер груди будет у них, когда они вырастут. Потому что человеческое тело делает заготовки на будущее, основательные заготовки. В течение двух недель после зачатия происходит значительное изменение содержания кальция в костях скелета. Этот зародыш обладает почти микроскопическим размером, однако тело знает, что происходит.

Одной из моих дочерей в предподростковом возрасте пришлось протянуть руку, чтобы достать что-то с радиоприемника. Я увидел, как ее локоть описывает дугу. Я попросил миссис Эриксон понаблюдать за нашей дочерью, когда та принимает ванну, и посмотреть, нет ли каких-то изменений в сосках дочери. Бетти сказала мне: "Как раз начинается раскрытие сосков".

Я подумал, что мне следует предупредить ее, что у нее будет миниатюрная грудь: локоть описывал небольшую дугу. Я сказал дочери, что иметь миниатюрную грудь весьма приятно. Когда ты вырастешь, она не будет свисать до колен. Никогда не придется закидывать грудь себе за спину, чтобы вымыть грудную клетку.

А потом как-то раз я сказал, что должен извиниться перед ней. Если она выйдет замуж и будет кормить ребенка грудью, ее груди приобретут средний размер и сожмутся до миниатюрного, когда она отнимет ребенка от груди. Она работала приходящей няней, и я видел, что ее локоть отходит уже гораздо шире. Теперь дочь вскормила собственных детей. У нее миниатюрная грудь, и я предвидел это, когда ей было десять лет. А когда ей было двенадцать, я знал, что у нее будет грудь среднего размера, если она забеременеет, а затем грудь сожмется. И теперь она верит мне, если я рассказываю ей что-то из области анатомии или физиологии.

Зейг. Бьюсь об заклад.

Эриксон. А многие ли наблюдают за тем, как люди ходят? Двигают руками, ладонями, локтями?

Я вспоминаю, как на призывном пункте собралась куча призывников. Они запрудили все пространство вокруг кабин, что весьма затрудняло психиатрическое исследование. Никто из призывников не хотел, чтобы его подслушивали. Я сказал: "Хорошо, ребята, постройтесь в одну линию". Один из них уныло поплелся в конец. Я пригласил его: "Водитель автобуса, заходите". И парень вошел. Он спросил: "Откуда вы узнали, что я был водителем автобуса?" Я объяснил: "Сколько раз вам приходилось кричать: "Проходите назад! Проходите назад! Проходите назад!" *(Смеется.)* Он улыбнулся: "Я так долго это кричал, но никто не слушал. Когда вы сказа-

ли, чтобы все построились, мне захотелось именно этого". Это просто здравый рассудок.

Я работал в медицинской школе, проводя психологические освидетельствования заключенных исправительных и пенитенциарных заведений Висконсина, в том числе и заключенных исправительного дома округа Милуоки. О преступлении мне известно многое. В течение четырнадцати лет я был консультантом при суде в Детройте. Вот почему я знал, как разговаривать с Питом: "Тебе нужна помощь. Ты — алкоголик. Ты — бывший зек. Ты работал ради выпивки, клянча еду и кров у своей женщины. Она слегла от этого, и ты бросил ее. Теперь ты просишь помощи. У меня на заднем дворе есть матрас. Оставайся там столько, сколько потребуется. Я дам тебе одеяло. Там есть еще водопроводный кран, ты сможешь получить холодные бобы". "Знаете, куда вы все это можете засунуть?" — ответил он и ушел. Он прошел много миль по палящему солнцу к своей женщине, а она сказала: "Убирайся. Я устала от тебя". И вот он вернулся ко мне.

Однажды в мой офис в Мичигане вошел человек. *(Сравните толкование этого случая со знаменитой версией, описанной в Wilk, 1985.)* Он сказал: "Мне 42 года. Мне принадлежит много рекордов в авиации. Я стал пить с 12 лет и только что вышел из трехмесячного запоя". Я спросил: "Чем вы занимались до этого?" — "Знаете, я только что протрезвел после очередного трехмесячного запоя. И пришел к вам, потому что вы — скандинав. Я — тоже. А один сквархед* может откровенно говорить с другим сквархедом. Сквархеды понимают сквархедов".

(Обращаясь к Зейгу.) Вам известно это выражение? "Эриксон" значит сквархед. Скандинав — это "сквархед ".

Я сказал: "Хорошо. Значит, вы были алкоголиком в течение тридцати лет и вам принадлежит несколько авиационных рекордов?" Он ответил: "Да, я — 22-й член Катерпиллер-Клуба ("Клуба гусениц")".

(Обращаясь к Зейгу.) Вы знаете, что это такое? Это когда вы находитесь в кабине самолета и предлагаете бортинженеру катапультироваться. Когда он совершает катапультирование, катапультируетесь и вы. И если вы выживаете, то становитесь членом Катерпиллер-Клуба. Это было в его юности, когда ему еще не было и двадцати.

---

*Squarehead (англ.) — квадратноголовный. Американское слэнговое выражение для обозначения скандинава, немца. — *Прим. переводчика.*

Мужчина сказал: “У меня есть альбом с газетными вырезками, там все истории моих авиационных рекордов”. Я просмотрел их. Во время Второй мировой войны он был другом генерала Хэпа Арнольда в американских ВВС. Он летал в то же время, что и Хэп Арнольд. Он совершил один из первых межконтинентальных перелетов. Я не знаю, сколько состязаний он выиграл. А теперь жил за счет своих родителей, выходя из трехмесячного запоя, которому предшествовал другой трехмесячный запой.

Я заявил: “Во-первых, это не ваш альбом с вырезками. Вы просто заурядный пьянчуга и паразитируете на хороших людях, на хороших родителях и хорошей жене. Вы — бездельник: попрошайничаете, крадете и объявляете себя владельцем этого альбома. Человек, который устанавливал эти рекорды, был человеком, а вы определенно не человек”. Через пару часов я дал ему шанс рассказать о том, что он собой представляет.

Я спросил его, как он обычно напивается, поскольку у алкоголиков есть определенная модель поведения. Он объяснил: “Я заказываю две кружки пива — по одной в каждую руку. Опрокидываю кружки в глотку и потом посылаю вдогонку виски”. Эриксон сказал: “Выходите отсюда и — если вы еще мужчина — садитесь в свою машину. Поезжайте по Ливернуа-Авеню. Остановитесь у Миддл-Белт. Зайдите в таверну Миллстадт. Закажите две кружки пива”. Он был вне себя от ярости. То, что я сказал, было страшно неприятно. Он покинул мой офис и грохнулся на лестнице.

Позже он рассказал, что остановился у таверны, заказал две кружки пива и взял их в руки. И внезапно осознал: “Я делаю в точности то, что велел мне этот сукин сын”. Он рассказывал: “И вот, я их поставил на стол и с тех пор не выпил ни глотка. Даже то пиво не выпил. Я заплатил за него и просто вышел”. Я ответил: “И что, теперь над вами засиял ореол? Вы так считаете? Вы же плутовали и дурачились целую неделю!” Он удивился: “Откуда вы это знаете?” Я объяснил: “Просто хорошо знаю алкоголиков”. Затем я действительно сказал ему, что он собой представляет. И был прав. Все это произошло 26 сентября 1942 года.

В тот же день он отправился в центр Детройта и записался в спортивный зал. Он работал там каждый день, возвращая свою великолепную физическую форму. В ноябре его восстановили в ВВС, однако к полетам не допустили. Он был в чине капитана и хороший вояка. Он, бывало, звонил мне с авиабазы и говорил: “Я слабею”. Однажды он позвонил и сказал: “У меня тут бутылка рома, что мне с ней делать?” Я сказал: “Приносите ее ко мне. Я приго-

товлю бокалы и лед. Выпьем ее вместе". Он пришел. Я поставил два бокала со льдом. Наполнил бокалы. Начал пить. Он воскликнул: "Ты, чертов мерзкий сукин сын! Ты будешь со мной напиваться!" Я спросил: "Разве не для этого предназначена бутылка рома?" Он бросил: "Пошел ты к черту!" и ушел.

В следующий раз он пришел и заявил: "Вы сказали мне, что каждый раз, когда я захочу пойти и выпить, вы пойдете со мной. Итак, моя машина у подъезда". Я согласился: "Прекрасно". Позвал Бетти и сказал ей, чтобы она не ждала меня и не беспокоилась. Я спросил: "Какой бар?" Он объяснил. Я сказал: "Прекрасно". Это было в Восточном Дерборне. Мы спокойно ехали в машине — две мили, три, четыре. Болтали о каких-то обыденных вещах.

В конце концов, он воскликнул: "Ты, сукин сын, ты это имел в виду, когда говорил, что поедешь со мной бар и напьешься?" Я сказал: "Да. Думаю, что смогу перепить тебя. Как бы то ни было, мы это выясним". Он пробормотал: "Черт тебя побери. Черт побери. Черт побери. Ты не будешь это выяснять". Повернул машину, и мы поехали домой.

Ему присвоили звание майора. Однажды вечером он пришел ко мне, поприветствовал меня: "Добрый вечер". А я ответил: "Добрый вечер, майор". Он улыбнулся: "Я проиграл пари. Я бился об заклад, что вы не заметите этого сразу".

Обычно он приглашал нас в городской офицерский клуб. Всегда заказывал хорошую порцию выпивки для нас с Бетти. Для себя — апельсиновый сок или молоко. Его снова допустили к полетам и послали в Пентагон — специальным пилотом для чиновников и конгрессменов.

Частенько он звонил мне из Вашингтона и говорил: "Мне нужно услышать ваш голос". И мы болтали о разнообразных вещах. Проходила неделя или три недели, прежде чем он звонил мне снова. Последний раз он выпил 26 сентября 1942 года. Он приехал к нам в гости в 63-м, с женой и ребенком. Повел нас поужинать, заказал выпивку для Бетти и для меня. Сам не выпил ни капли.

Помните? Он вошел и сказал: "Я такой же скверхед, как и вы". Он (кстати, его звали Боб) хотел, чтобы я говорил с ним откровенно. Я могу говорить откровенно. И обещал ему, что напьюсь с ним, как только ему захочется напиться. Пытаясь вовлечь меня в это, он струсил. Всю дорогу назад домой я смеялся над его трусостью. Я не хвалил его, я издевался.

Однажды, когда Хэп Арнольд вернулся из Европы, он вместе с ним и с другими высокопоставленными лицами нанесли визит в

офицерский клуб. Боба попросили к телефону. В его отсутствие Хэп Арнольд налил спиртного в кока-колу. Боб вернулся и, ничего не подозревая, глотнул этой кока-колы. Хэп Арнольд был генералом, но Боб повернулся к Хэпу Арнольду и бросил ему в лицо: "Ты, вшивый сукин сын!" Он действительно взорвался. И Хэп Арнольд понял, что сделал нечто абсолютно непростительное. Непозволительно делать "ерш" из напитка завязавшего алкоголика. Хэп Арнольд извинился. Вообще-то, генералов не следует обзывать. *(Смеется.)* Однако Хэп Арнольд был достойным человеком и не боялся смотреть правде в лицо. С подчиненными в армии можно делать что угодно, но нельзя нарушать их естественных прав. Даже генерал Паттон понял, что нельзя оскорблять Частное и перед Частным следует извиняться. Подмешать спиртное в бокал завязавшего алкоголика — это, возможно, еще хуже, чем оскорбить Частное. После того, как Боб разобрался с Хэпом Арнольдом, он взял перекись водорода и прополоскал рот. Потом вычистил зубы. Это было ужасно.

У него произошел один неприятный эпизод, когда он уехал в Пентагон из Детройта. Эскадрилья устраивала в его честь прощальный банкет, к которому приготовили пирог, пропитанный ромом. Боб взял один кусок, распознал запах рома, и его стошнило. Позже он мне рассказывал: "Я чертову уйму времени чистил зубы и полоскал рот, чтобы уничтожить этот вкус во рту".

Если бы я использовал относительно ортодоксальный метод лечения алкоголика, к чему бы я пришел? Вы встречаетесь с пациентом на его уровне, используете язык, который они понимают, и не боитесь этого.

Нередко встречаются пациенты, которым требуется особый язык. Но они не берутся говорить об этом сами. Это делаете вы. Вспоминаю пациентку больницы штата, которую постоянно тошнило. Всегда тошнило. Управляющий сказал: "Голоданием она хочет довести себя до смерти, хотя ее кормят через трубку. Вы можете что-то сделать?" Я спросил: "Небеса — это предел?" Он ответил: "Небеса — это предел".

Я пошел и сказал женщине, что намерен кормить ее через трубку, а если понадобится, накормлю через трубку и во второй раз. Мое намерение состояло в том, что первое кормление через трубку научит ее удерживать пищу в желудке. Я посадил пациентку в кресло и ограничил в движениях. Она чувствовала себя абсолютно удобно. Руки были пристегнуты к ручкам кресла, а нянечка держала перед ней миску, предназначенную для рвоты. Через трубку

я залил питательную смесь. Ее вырвало. Я снова залил в трубку то, что находилось в миске. Она исторгла лишь часть этой смеси. Я залил трубку снова. Больше ее не рвало.

Зейг. Бьюсь об заклад.

Эриксон. Нянечки чертовски от меня устали. Они действительно хотели, чтобы меня уволили. Я предпочитал их ярость смерти пациентки. Я использовал простой способ.

Последний случай, который Эриксон обсуждал в тот день, был случаем Герберта, госпитализированного шизофреника, при лечении которого Эриксон использовал стратегические задания с тем, чтобы тот осознал и преодолел свои заблуждения. Так как этот случай подробно описан в Haley (1973) и Rosen (1982a), здесь он не приводится.

Комментарий

Хочу поделиться своими впечатлениями от прочтения стенографической записи моих встреч с Эриксоном. Это были весьма трогательные личные впечатления, а также профессиональные впечатления, не утратившие ни капли увлекательности с тех пор, как я впервые встретился с Эриксоном 12 лет тому назад. Сначала остановлюсь на некоторых субъективных впечатлениях.

Основная причина, по которой я пришел к Эриксону, состояла в том, что я хотел стать его учеником. Прочие причины не были конкретно сформулированы в моей голове. Тем не менее, хотя это не было заявлено, Эриксон явно работал на то, чтобы повлиять на меня на личностном уровне. Я не представлял ему своих проблем и не просил о помощи — некоторые из своих проблем я даже не воспринимал. Эриксон улавливал сферы моих личных затруднений и постоянно помогал мне их преодолевать. Я был польщен, что он пытался помочь мне преодолеть те блоки, которые ограничивали бы меня как личность и как практика.

На второй день моего визита я наблюдал его борьбу по перемещению тела из инвалидной коляски в рабочее кресло. Потом он начал говорить, преодолевая несомненную боль. Он пытался научить меня быть более эффективным как личность и как терапевт. Помню, как я был тронут тем, что он самоотверженно тратил на меня свою ограниченную энергию.

Ни одна из встреченных мной значительных фигур не оказывала такого трогательного воздействия. В Эриксоне было что-то необычное. Возможно, его значительное влияние обусловливалось его острой чувствительностью, уважением к человеку, интенсивностью, живостью воображения, уникальностью и joie de vivre* перед лицом невзгод. Я видел, как он борется за то, чтобы выявить в себе лучшее, и это вдохновляло меня на то же самое.

В ходе бесед я старался выделять модели поведения и сознательно комментировать метод Эриксона. Тем не менее, иногда я разрушал его процесс. Он держал в уме свои цели и работал, не слишком нуждаясь в моих репликах. Я испытал удивление (и даже небольшое облегчение) от того, что его техника активна и от меня требовалось очень мало. Тем не менее, я не был пассивен. В ходе бесед я был вынужден обрабатывать, осмысливать то, что делает Эриксон, и именно мои усилия придавали энергию изменениям.

Теперь, будучи более опытным терапевтом, к тому же умудренным дополнительным изучением методов Эриксона, я провел тщательные исследования его техник на профессиональном уровне. Я бы выделил одну специфическую технику: некоторые из рассказов Эриксона убаюкивали меня. Казалось, что Эриксон "вкрапливал" внушения, пользуясь тем, что я находился в отзывчивом состоянии. Эта техника "намеренной неуместности", убаюкивающая сознание, заслуживает более детального изучения.

Кроме того, Эриксон пытался помочь мне глубже изучить гипноз как на личном, так и на профессиональном уровнях. В наведениях транса (в отношении меня) он использовал только натуралистические техники. Формального наведения не было; в нем не было нужды. Фактически, в то время я, вероятно, был бы напуган формальным гипнозом и воспротивился бы ему. Похоже, что Эриксон использовал верную технику и тем самым повышал мою отзывчивость.

Эта стенографическая запись показывает Эриксона как учителя и терапевта. Поскольку здесь представлен полный текст, по нему можно изучать процесс Эриксона. Очень часто авторы анализируют мгновенные воздействия Эриксона. Но его эффективность коренилась в использовании динамического, длительного процесса. Однако совершенствование понимания процесса эриксоновской терапии не входит в задачи настоящего издания.

---

*Радость жизни (фр.). — *Прим. переводчика.*

Приложение 1

ИСТОРИЯ МОЕЙ ЖИЗНИ

Диана Чоу

Я была рождена благодаря некоей доле беззаботности со стороны матери. Я — одна из двойняшек, и когда мой отец увидел, что нас двое, то предложил кого-нибудь утопить. Однако моя мать чувствовала исключительную важность события. Я часто недоумеваю, почему появление на свет близнецов приветствовалось, тогда как один ребенок не был желанным.

Чтобы отпраздновать это событие, отец купил моей матери бриллиантовую заколку и фортепьяно. Играть на пианино никто не учился, но появилась портативная скамеечка, которая имела как раз такую высоту, чтобы я могла выбить себе коренной зуб на втором году своей жизни. Мой брат украл бриллиантовую заколку, а также все военные облигации и денежные копилки.

Мы не были бедны. Мать рассказывала мне, что люди, бывало, стояли возле нашего дома и сквернословили, потому что у нас было столько угля, что мы не могли пробраться в подвал. Люди замерзали. Это, должно быть, тоже заставляло мать чувствовать себя важной персоной: если люди просили у нее угля и проявляли должную степень благодарности, она давало его им.

Мать была хорошенькой. Мое самое раннее воспоминание о ней состоит в том, что я вытягиваюсь, чтобы потрогать ее платье, когда они с отцом идут на танцы в деревенский клуб.

Отец был высоким, стройным и забавным, но единственная форма ответственности по отношению к нам, детям, которую он ощущал, состояла в том, чтобы поддерживать нас в счастливом состоянии, обеспечивая достаточным количеством денег. Я не знаю, каким типом алкоголика вы назвали бы моего отца. Он усер-

дно работал шесть месяцев и смиренно подчинялся распоряжениям матери, и вот он вдруг...*

Вы предложили больницу. Я не хотела, хотя знала, что пойду туда. Сейчас я вспоминаю: приемное отделение... мерзкие санитары... боязнь выйти... усталость... стыдно пожаловаться на физические недомогания, которые меня мучат. Ведь даже когда я лежала в больнице с аппендицитом, они смеялись и говорили мне, что все это "в моей голове. Все, что в Понтиаке, — это "все в вашей голове".

Остальное вам известно. Ах, если бы мне достало смелости сначала умереть, а потом взглянуть вам в лицо и выслушать ваши нарекания. Я думала, что вы должны поверить в то, что я смогу поправиться, иначе вы бы не стали уделять мне свое время. Я пришла прежде, чем смогла передумать. Я хочу выздороветь. Боюсь, я разочарую вас. Я не слишком храбра. Знаю, где-то там, внутри, моя психика отнюдь не конфетка. Возможно, я сделаю что-то, чтобы вы не узнали об этом...

Вот и все. Я записала это очень быстро, как только мысль пришла ко мне. Это, конечно, не шедевр, и пишу я неважно. Как бы то ни было, записки утомили мою руку, шея одеревенела, а голова очень устала.

Я не могу закончить историю своей жизни, потому что я пока еще жива. Я даже не уверена в том, что все еще хочу умереть... Но... о, как я ненавижу вставать по утрам!

---

*На этом кончается первая страница автобиографии Дианы. Следующий раздел представляет собой 37-ю страницу истории ее жизни, напечатанной на машинке. — *Прим. автора.*

Приложение 2

Ева Партон

Пациентка сделала заявление: “Вы просто задаете вопросы, а я буду на них отвечать”. Ее спросили, сколько ей лет. “Не говорите мне, что вы этого не знаете. Мне 32 года, или предположительно 32 года. Я родилась 16 июля 1912 года в Эрклиане, Миссури. Это маленький городишко — городские сплетни, двор залит помоями, вроде тех, которыми кормят свиней. Двуногие сволочи и змеи в человеческом обличье. Есть множество людей, которых я не люблю. К ним относится та дама, которая меня вырастила. Я поклонялась мужчине, который меня вырастил. Он был бел, как лилия, а его черные волосы были подобны вороньему крылу. Как говорит Эдгар Аллан По, “ворон в ночи”. Его глаза были желтыми, как два леопарда, но он был из тех леопардов, что не меняют свои пятна. Он был светел, ее мать была сумрачна.

У него был старший брат, который главенствовал в семье. Он отправил свою жену в сумасшедший дом. Она провела там тридцать четыре года своей жизни.

Сейчас она в другом месте, в Миссури, где они обили войлоком стены палаты, чтобы ты не вышиб себе мозги об стену. Она была отпущена под его опеку 18 лет тому назад, а этот грязный, вшивый сукин сын обрюхатил ее. Ее отправили назад в то заведение, а ее маленькому мальчику сейчас 18 лет. Она пребывает там до сих пор.

Моя невестка Норма Ковальски, — жена моего сводного брата Джейкоба Ковальски, который живет на 12345-й Брэйл в Детройте. Мой сводный брат сказал мне, что моя тетя помнит все. Когда я четвертого июля поехала в Миссури со своим сыном Ральфом (которому семь лет), мой брат Пол — я думаю, что это он — позвонил в полицию и попросил, чтобы они приехали и забрали меня на автобусной станции Грейхаунд. Он сказал, что я созрела для

психопатического отделения. Когда я увидела своего брата Пола у билетной кассы, то пошла в дамскую комнату отдыха и взяла Ральфа с собой. Он ждал, пока они вызывали автобус до Сен-Луиса. Я позвонила своей подруге, которая живет на Пилгрим в Детройте — ее муж делает первоклассные фильмы поблизости от Индиан-Вилледж для лучших людей. Она моя лучшая подруга — мы вместе работали в отеле в 1932-м. Она мне как сестра. Я была подружкой на ее свадьбе в 1933-м.

Три или четыре года я была хозяйкой и официанткой в гостинице. В некоторые дни мне нравилось там, в некоторые дни — нет. Я порывала с мужчинами примерно три раза. Когда мужчина глядел на меня так, как если бы на мне не было одежды, это меня смущало, но я не смущаюсь так, как это было до того, как я вышла замуж. Первый раз я порвала с немецким официантом. Я влюбилась в него. Мне был двадцать один год. Он был женат, но снял свое обручальное кольцо, и я думала, что он холост. Он назначил мне свидание, а моя подруга узнала, что он женат, и рассказала мне. Я этому не поверила, потому что не думала, что кто-то может сыграть такой мерзкий, грязный трюк с девушкой, которая еще не была замужем. Итак, я пошла к кассирше, Пэм, и спросила ее, женат ли он. Она сказала “да”, она знала это наверняка, и его жена была беременна. Этой ночью у меня с ним было свидание, поэтому я послала Питера, одного из официантов для обслуживания номеров, на пятый этаж к Хаймену, где он обслуживал ужин, и сказала ему, что я не приду на свидание. Потом, в ту ночь, я пошла в комнату Барбары. Она была кассиршей на пятнадцатом этаже. Я осталась у нее на всю ночь, да так и не заснула. Вот почему я рассталась в первый раз — с женатым немецким официантом.

После того как у него родился ребенок, мы действительно снова гуляли вместе. Я хотела поцеловать его, чтобы почувствовать, на что это похоже. Я уже знала, на что это похоже, когда я его не поцеловала, и я хотела почувствовать, будет ли так же хорошо, когда я его целую. Да, это было так, и я встречалась с ним еще несколько раз, но у нас никогда не было половых сношений. Он принес свою маленькую девочку к моему дому, когда ей было девять месяцев. Ее звали Мэри. Она не любила незнакомых людей, но со мной она оставалась целое утро.

Мы поехали в Белль-Айсл, и я сняла ее фотоаппаратом. Я щелкнула на фото Билла, одного из дружков официантки. Потом, когда мы проявили эти снимки в компании Дж. Л. Хадсона, там

была карточка Билла с другими, и Хаймен очень рассердился. Он начал меня расспрашивать, а я сказала: “У тебя полное право задавать мне вопросы, когда ты — женатый мужчина. Этот человек — парень Дорис Делвин, и я сняла эту фотографию в ее выходной день, так что ты можешь быть полностью удовлетворен”.

Он хотел уехать со мной в Чикаго и бросить свою жену, но я сказала “нет”. Это могла быть забавная любовь, но я слишком его любила и знала: однажды он устанет от меня и вернется к своей жене и к своей маленькой девочке, потому что *предполагается,* что кровь гуще воды. Будь я ловкой, я бы не упустила свой шанс и поехала в Чикаго и жила бы с ним, но мне было лишь двадцать один, и я не знала жизни. Я никогда не разговаривала со своей матерью, потому что эти разговоры смущали меня. Я никогда не раздевалась перед матерью, но могла раздеться перед отцом и братьями, не думая ничего такого. Перед своей матерью я испытывала забавное чувство. Однажды она сняла свою одежду передо мной, и я покинула комнату.

В те времена я была отпущена под честное слово к Элоизе. Когда мать сообщила, что мой отец умер, я просто сказала: “Ты проклятая лгунья. Отец никогда не умрет”. Мне становилось все лучше, и я никогда не чувствовала, что отец мертв. То, что ты хранишь в своем сердце, это твои собственные идеи, независимо от того, что думают другие, и неважно, какие видения ты видишь и какие голоса ты слышишь. Я не такая уж чертова придурочная, как обо мне думают люди. Про таких людей любил говорить мой отец: ложись с кучей блох, и ты проснешься с блохами. Я часто слышала от него такие вещи. Моя мать, бывало, говорила: те, кто подслушивают, не слышат о себе ничего хорошего. У меня была бабушка, которая разговаривала с моим отцом, а я слушала их. Она была черной ирландкой. Я — ирландка, и я — индианка, и я — англичанка, и я — валлийка, и индуска, и немка, и не знаю кто еще. Как, бывало, говорил мой брат: “Мы побочным образом связаны с Ллойдами из Лондона”. Однако затем он выстраивал цепочку несуразностей отсюда до Сен-Луиса. Когда брат учился в институте, я делала за него все домашние задания — ему никогда не приходилось учиться. Мне приходилось изучать определенные предметы. Я преуспела в гимнастике, музыке и английском, любила историю и профессиональную информацию. Я не очень интересовалась биологией — мне не нравилось что-то резать, вскрывать. Никогда не любила ловить бабочек и накалывать их на булавки — мы занимались этим в

начальной школе. Но мой брат Пол любил биологию. Он любил издеваться — в некотором смысле он был похож на моего мужа. Муж любил наблюдать, как пытают людей — любил следить за их реакциями. Мать говорила, что он сумасшедший, но он не был сумасшедшим. У него был блестящий ум, как у моего брата Пола, моего мужа и у меня. Мы были бы сегодня все вместе, если бы не Маргарет Росс — эта грязная сука. Я всегда говорю, что есть приличные суки и есть бульварные суки. Приличная сука — это приличная сука, а бульварная сука — это бульварная сука. В Библии говорится, что блудница — это та, кто торгует своим телом. Однако я никогда не торговала своим телом, но намерена этим заняться, когда я выберусь из этого местечка, потому что устала ишачить, как проклятая. И я больше не собираюсь работать".

Приложение 3

Милли Партон

Во-первых, я не пациентка. Моя тетушка и дядюшка привели меня сюда два дня назад. Я вполне уверена, что у моей тетушки были добрые намерения. Она полагала, что мне требуется какое-то лечение. А какое — не имею ни малейшего понятия. Пока я была там, они поселили меня в Белльвью в Нью-Йорке. Последние три года я там выживала и проживала. Я бы сказала, что по большей части выживала, потому что все это время мой муж находился на службе. Я приезжала домой и находилась там с тетушкой или дядюшкой, пока муж не уволился. Он находился в больнице в течение двенадцати недель.

Я очень люблю мою тетю и моего дядю. Как я уже говорила, я уверена, что у них добрые намерения. Мой дядя Вальтер немецкого происхождения. Мою мать звали Бонни Скейт. Она была одной из трех девочек. Раэ — младшая, а средняя — Джун. У нее была дочь... Нет, полагаю, две дочери — не уверена. У нее, во всяком случае, была одна дочка, у Джун — Крис. А у Раэ детей не было. Я — дочь Бонни, и моя мать умерла при моем рождении. Я родилась в больнице Палмер в Детройте, Мичиган.

Мой дядя вырастил меня, он был очень добр ко мне. Я была счастлива там, пока не повзрослела. А потом... знаете, я думаю, что каждый вступает в тот возраст, когда хочется иметь свой дом. В этом нет ничего дурного или противоестественного, ведь правда? Но они относились ко мне как собственники и не разрешали бывать с Джоном по какой-то непонятной причине. Они никогда его не видели. По крайней мере, я не думаю, что они когда-нибудь видели мальчика. Но впоследствии я выяснила, что видели. Они пытались разлучить нас и не одобряли этого. Вы понимаете?

Меня никогда не удочеряли официально. Свидетельство о моем рождении находится здесь, в Детройте, в управлении здравоохра-

нения, и в нем написано: “Младенец Партон”. Я выяснила, что должна была носить имя Кэролайн, однако прохожу под именем Милли. Кэролайн мое среднее имя. Понимаете? Однако во время своей деловой активности я работала под именем Милли. Я начала работать в семнадцать лет и пользовалась фамилией моего приемного отца, Бунтиг. Это немецкая фамилия. Я не знаю, что дурного в том, чтобы носить немецкое имя. Но, похоже, что, как только в этой стране начинается война, для людей с немецкими именами наступают дьявольские времена. И мне определенно просто хотелось бы знать, почему! Три года назад в Нью-Йорке со мной произошла неприятность, когда началась война, — и все из-за моей фамилии. Поэтому Джон изменил ее, и мы стали мистером и миссис Джон Т. Филлипс. Джон более известен мне как Джек — мой муж, если вы не возражаете. Он замечательный. Он — в медицинской части. Он был, следовало бы сказать, но сейчас его восстановили, я уверена.

Он был уволен как негодный к службе. Вы, конечно, знаете, что это значит! Почему, я не знаю: он не психоневротик и никогда таковым не был. Очевидно, что армия продержала его в больнице в Чикаго двенадцать дней или это сделал кто-то другой, и у меня есть смутная мысль, кто это мог быть. Это были мои приемные родители, которые имели к этому какое-то отношение, или мой дядя. Боб Херман, адвокат из Детройта. Он имел к этому огромное отношение. Он никогда не любил меня даже как ребенка, и Крис тоже. Я не знаю, что он сделал — ничего определенного. Знаете, надо иметь доказательства, прежде чем обвинять людей. Я просто не знаю, однако говорю вам следующее: “Где-то что-то не так!”

Я просила его о помощи, когда была в Белльвью. Я попросила Судью увидеться с моим дядей, и Судья сказал мне, что я могу повидать своего дядю. Но я его так и не увидела. И я просила увидеться с лейтенантом Фоксом на армейском призывном пункте, куда я пошла и поступила на службу, и я находилась в самоволке с 28 сентября. И Судья сказал мне, что я могу увидеться с лейтенантом Фоксом. Знаете, что произошло? Они послали меня в Белльвью и в Рокленд-Стейт в Оранжбурге, Нью-Йорк. Это сделал Судья!

Тем не менее, я вернулась домой. Моя тетя спустилась и приняла меня, и мы остановились в отеле в Бруклине, где я никогда в жизни не была, на две ночи, а потом вернулись в Детройт. И это было примерно... Погодите, который сегодня день, пятница? Мы

вернулись, в воскресенье будет две недели. И они меня с тех пор держали связанной в доме практически все время. Теперь я понимаю, почему. Они не хотели, чтобы я виделась с Джоном. Фактически, все свелось к пререканиям. Я имею в виду, что мы вели регулярную — что мне еще сказать — борьбу по этому вопросу в квартире, которая, несомненно, помещалась на верхнем этаже. Итак, они меня туда привезли. Если кому-то требуется лечение, так это моей тетушке. Ей нехорошо, еще со времени ее менопаузы. На левой ноге у нее варикозные вены, и они постоянно распухают, и у нее уже старые проблемы со спиной. У нее качается спина. Вы понимаете, что я имею в виду — вот так? *(Пациентка делает жесты руками.)* У меня ничего такого со спиной нет. У меня спина прямая, как стрела, — совсем как у моей бабушки. Но ей действительно нужно лечение, но я не хочу, чтобы оно проводилось в месте, подобном этому. Ну, может быть, больничная часть здесь в порядке. Не знаю, я прежде здесь никогда не была. Но я предпочла бы, чтобы ее взяли в Энн-Арбор. Я была здесь два дня. Это все, что я могу вам сказать.

(Пациентка рассказывает о случае с ящиком для льда в том доме, где она жила.)

Ох, мне хотелось бы рассказать вам об этом! Это было ужасно! Вы знаете, как я попала в Белльвью в Нью-Йорке? Это было не так давно. Фактически, я вернулась туда 23 июля 1944 года, потому что Джек был уволен из армии и уехал из Чикаго в Нью-Йорк, а я хотела быть с ним — естественно. В общем, сначала он жил в отеле Манхэттен. Я поехала прямо туда и оставалась там постоянно — за исключением двух недель в отеле Мэдисон. Джек и я жили в этом отеле примерно неделю, когда впервые поженились. До этого мы жили на Бэнк-стрит в Виллидже примерно три дня, но мне было наплевать на Виллидж, поэтому мы перебрались в приличный Манхэттен, в Мэдисон. Естественно, я вспомнила этот отель и вернулась туда, потому что он был гораздо дешевле. Это было на Ист-Сайде. Мне не особо там нравилось. Поэтому я снова переехала в Манхэттен. Потом вернулась домой, потому что Бетти, девушка, которую я встретила в Пэддоке, взяла мой бумажник с единственными у меня фотографиями Джека. Я не уверена, что это была она, но нас в компании было только четверо: Бетти, я и два солдата. Одного солдата звали Робертом Смитом. Он ушел в самоволку и некоторое время был со мной. Мы жили вместе, и он опоздал на корабль. В общем, он пошел под трибунал и потерял свое жало-

вание — двенадцать долларов в неделю, я полагаю, или около того. Вы знаете, что они делают в армии. Я совсем не несла ответственности за то, что он не попал на свой корабль. Он хотел ехать, вы понимаете, но он также не хотел расставаться со мной. Почему — не имею ни малейшего понятия. Знаете, мне этого тоже не следовало бы говорить, потому что он просил меня выйти за него замуж и быть хорошей девочкой, пока он не вернется и все такое прочее, но, в конце концов, я вышла замуж за Джона. Он писал мне в Мэдисон под именем Смит. Он обращался ко мне, как к своей жене — миссис Р. Смит.

Итак, я вернулась в Манхэттен и снова там остановилась, потому что мне уже было наплевать на Ист-Сайд. Мне казалось, я попала к людям, которые мне не очень-то нравились. На Вест-Сайде действительно гораздо приятнее. Этот отель расположен примерно в трех кварталах от Сентрал-Парк, я думаю, совсем рядом. Да, фактически, я знаю, что он в трех кварталах от парка — на 57-й улице. Это одна из самых широких улиц в районе Манхэттена. Ну, потом однажды я поговорила с Джоном по телефону. Он обычно работал на корабельных верфях в Манхэттене, и когда у него было немного времени во время обеда, он звонил мне по телефону. Итак, однажды он сказал, что мне следует подыскать квартиру. Он сказал: “Там немного дороговато, тебе не кажется, милая?” И вот я начала искать квартиру. Помните тот ураган? В тот день я искала квартиру — для психиатра BBC, лейтенанта Рида, который ожидал приезда своей жены и ребенка в следующее воскресенье...

ЛИТЕРАТУРА

Bateson, G. & Ruesch, J. (1951). *Communication: The Social Matrix of Psychiatry*. New York: W.W. Norton.

Beahrs, J.O. (1971). The hypnotic psychotherapy of Milton H. Erickson. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 14, 73—90.

Berne, E. (1966). *Principles of Group Treatment.* New York: Grove Press.

Corley, J.B. (1982). Ericksonian techniques with general medical problems. In J.K. Zeig (Ed.), *Ericksonian Approaches to Hypnosis and Psychotherapy* (стр. 287—291). New York: Brunner/Mazel.

Dammann, C.A. (1982). Family therapy: Erickson's contribution. In J.K. Zeig (Ed.), *Ericksonian Approaches to Hypnosis and Psychotherapy* (стр. 193—200). New York: Brunner/Mazel.

Erickson, M.H. (1944). The method employed to formulate a complex story for the induction of an experimental neurosis in a hypnotic subject. *Journal of General Psychology*, 31, 191—212.

Erickson M.H. (1966). The interspersal technique for symptom correction and pain control. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 3, 198—209.

Erickson M.H. (1973) A field investigation by hypnosis of sound loci importance in human behavior. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 16, 92—109.

Erickson, M.H., Haley, J., & Weakland, J. (1959) A transcript of a trance induction and commentary. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 2, 49—84.

Erickson, M.H. & Rossi, E.L. (1974). Varieties of hypnotic amnesia. *American Journal of Clinical Hypnosis,* 4, 225—239.

Erickson, M.H. & Rossi, E. (1977). The autohypnotic experiences of Milton H. Erickson. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 20, 36—54.

Haley, J. (Ed.) (1967). *Advanced Techniques of Hypnosis and Therapy. Selected papers of Milton H. Erickson, M.D.* New York: Grune & Stratton.

Haley, J. (1973). *Uncommon Therapy, The Psychiatric Techniques of Milton H. Erickson, M.D.* New York: W.W. Norton.

Haley, J. (1980). *Leaving Home*. New York: McGraw-Hill.

Haley, J. (1982). The contribution to therapy of Milton H. Erickson, M.D. In J.K. Zeig (Ed.), *Ericksonian Approaches to Hypnosis and Psychotherapy* (p. 5—25). New York: Brunner/Mazel.

Haley, J. (1984) *Ordeal Therapy*. San Francisco: Jossey-Bass.

Haley, J. & Weakland, J. (1985). Remembering Erickson. In J.K. Zeig (Ed.), *Ericksonian Psychotherapy, Volume I: Structures* (стр. 585—604). New York: Brunner/Mazel.

Hammond, D.C. (1984). Myths about Erickson and Ericksonian hypnosis. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 26, 236—245.

Karpman, S.B. (1968). Script drama analysis. *Transactional Analysis Bulletin*, 26, 39—45.

Lankton, C.H. (1985). Generative Change: Beyond symptomatic relief. In J.K. Zeig (Ed.), *Ericksonian Psychotherapy, Volume I: Structures* (стр. 137—170). New York: Brunner/Mazel.

Lankton, S. & Lankton, C. (1983). *The Answer Within: A Clinical Framework of Ericksonian Hypnotherapy*. New York: Brunner/Mazel.

Lankton, S., Lankton, C. & Brown, M. (1981). Psychological level communication and transactional analysis. *Transactional Analysis Journal*, 11, 287—299.

Leveton, A. F. (1982). Family therapy as play: The contribution of Milton H. Erickson, M.D. In J.K. Zeig (Ed.), *Ericksonian Approaches to Hypnosis and Psychotherapy* (p. 201—213). New York: Brunner/Mazel.

Lustig, H.S. (1985). The enigma of Erickson's therapeutic paradoxes. In J.K. Zeig (Ed.), *Ericksonian Psychotherapy, Volume II: Clinical Applications* (p. 244—251). New York: Brunner/Mazel.

Madanes, C. (1985). Finding a Humorous Alternative. In J.K. Zeig (Ed.), *Ericksonian Psychotherapy, Volume II: Clinical Applications* (стр. 24—43). New York: Brunner/Mazel.

Mead, M. (1977). The originality of Milton Erickson. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 20, 4—5.

Nemetschek, P. (1982). 1201 E. Hayward: Milton H. Erickson, M.D. In J.K. Zeig (Ed.), *Ericksonian Approaches to Hypnosis and Psychotherapy* (p. 430—443). New York: Brunner/Mazel.

Pearson, R.E. (1982). Erickson and the lonely physician. In J.K. Zeig (Ed.), *Ericksonian Approaches to Hypnosis and Psychotherapy* (стр. 422—429). New York: Brunner/Mazel.

Rodger, B.P. (1982) Ericksonian approaches in anesthesiology. In J.K. Zeig (Ed.), *Ericksonian Approaches to Hypnosis and Psychotherapy* (p. 317—329). New York: Brunner/Mazel.

Rosen, S. (1982a). *My Voice Will Go with You: The Teaching Tales of Milton Erickson*. New York: W.W. Norton.

Rosen, S. (1982b). The values and philosophy of Milton H. Erickson. In J.K. Zeig (Ed.), *Ericksonian Approaches to Hypnosis and Psychotherapy* (p. 462—476). New York: Brunner/Mazel.

Rossi, E. & Ryan, M. (Eds.). (1985) *Life Reframing in Hypnosis: The Seminars, Workshops, and Lectures of Milton H. Erickson (Vol. II)*. New York: Irvington.

Rossi, E. & Ryan, M., & Sharp, F. (Eds.). (1983) *Healing in Hypnosis: The Seminars, Workshops, and Lectures of Milton H. Erickson (Vol. I)*. New York: Irvington.

Schoen, S. (1983). NLP: An overview, with commentaries. *The Psychotherapy Newsletter*, 1, 16—26.

Secter, I. (1982). Seminars with Erickson: The early years. In J.K. Zeig (Ed.), *Ericksonian Approaches to Hypnosis and Psychotherapy* (p. 447—454). New York: Brunner/Mazel.

Thompson, K. (1982). The curiosity of Milton H. Erickson, M.D. In J.K. Zeig (Ed.), *Ericksonian Approaches to Hypnosis and Psychotherapy* (p. 413—421). New York: Brunner/Mazel.

Van Dyck, R. (1982). How to use Ericksonian approaches when you are not Milton H. Erickson. In J.K. Zeig (Ed.), *Ericksonian Approaches to Hypnosis and Psychotherapy* (p. 5—25). New York: Brunner/Mazel.

Watzlawick, P. (1982). Erickson's contribution to the interactional view of psychotherapy. In J.K. Zeig (Ed.), *Ericksonian Approaches to Hypnosis and Psychotherapy* (p. 147—154). New York: Brunner/Mazel.

Watzlawick, P. (1985). Hyphotherapy without trance. In J.K. Zeig (Ed.), *Ericksonian Psychotherapy, Volume I: Structures* (p. 5—14). New York: Brunner/Mazel.

Wilk, J. (1985). Ericksonian therapeutic patterns: A pattern which connects. In J.K. Zeig (Ed.), *Ericksonian Psychotherapy, Volume II: Clinical Applications* (p. 210—233). New York: Brunner/Mazel.

Yapko, M. (1985). The Erickson hook: Values in Ericksonian approaches. In J.K. Zeig (Ed.), *Ericksonian Psychotherapy, Volume I: Structures* (стр. 266—281). New York: Brunner/Mazel.

Zeig, J.K. (1974) Hypnotherapy techniques with psychotic inpatients. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 17, 59—69.

Zeig, J.K. (Ed.). (1980a). *A Teaching Seminar with Milton H. Erickson*. New York: Brunner/Mazel.

Zeig, J.K. (1980b). Symptom prescription and Ericksonian principles of hypnosis and psychotherapy. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 23, 16—22.

Zeig, J.K. (1982). Ericksonian approaches to promote abstinence from cigarette smoking. *Ericksonian Approaches to Hypnosis and Psychotherapy*. New York: Brunner/Mazel.

Zeig, J.K. (1985a). The clinical use of amnesia: Ericksonian methods. In J.K. Zeig (Ed.), *Ericksonian Psychotherapy, Volume I: Structures* (p. 317—337). New York: Brunner/Mazel.

Zeig, J.K. (Ed.). (1985b). Ethical issues in Ericksonian hypnosis: Informed consent and training standards. In Zeig (Ed.), *Ericksonian Psychotherapy, Volume I: Structures* (p. 459—473). New York: Brunner/Mazel.

Zeig, J.K. (Ed., Introduction and Commentary). (1985c). The case of Barbie: An Ericksonian approach to treatment of anorexia nervosa. *Transactional Analysis Journal*, 15, 85—92.

СОДЕРЖАНИЕ

Ученик чародея в зеркале учителя. *Предисловие Л.М. Кроля* 5
Предисловие Льюиса Р. Волберга 7

Введение 12
1. Творческие способности Эриксона 16
2. Эриксоновский подход 44
3. Опыт общения с Эриксоном: индивидуальная терапия, супервизорство, случаи, описанные бывшими пациентами, и наблюдение случаев 61
4. Милтон Эриксон: Стенографическая запись, 3—5 декабря 1973 103

Приложение 1. История моей жизни. Диана Чоу 178
Приложение 2. Ева Партон 180
Приложение 3. Милли Партон 184

Литература 188

Джеффри К. Зейг

ИСПЫТАНИЕ ЭРИКСОНОМ
Личность мастера и его работа

Перевод с английского
В.В. Самойлова

Научный редактор
М.Р. Гинзбург

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 20.09.1999 г.
Формат 60×88/16
Усл. печ. л. 12. Уч.-изд. л. 10,2.

ISBN 0-87630-409-9 (USA)
ISBN 5-86375-117-7 (РФ)

М.: Независимая фирма “Класс”, 1999

103062, Москва, ул. Покровка, д. 31, под. 6.
www.igisp.ru E-mail: igisp@igisp.ru

www.kroll.igisp.ru
Купи книгу “У КРОЛЯ”