

Обучающий гипноз

опираясь на обычный повседневный опыт
и наследие Милтона Эриксона
Роб Макнилли



Предисловие

Майкл Д. Япко, к.т.н.

Область гипноза не представляет собой нечто целостное. Так же, как и сфера психотерапии - говорят, что в настоящее время практикуется более 500 различных форм терапии - она сильно разрознена и состоит из множества различных теоретических направлений и практических подходов.

Неудивительно, что новичок в этой области будет озадачен множеством направлений и методов, многие из которых представляются открыто противоречащими друг другу. Эта новая книга доктора Роберта Макнилли может помочь сделать изучение гипноза не столь обескураживающей затеей. Доктор Макнилли - очень опытный врач и известный преподаватель гипноза, который развил в подходе свои собственные уникальные векторы, основанные на работе психиатра и новатора Милтона Х. Эриксона в поздние годы его работы. Он подает их в очень личном, неакадемичном стиле, очень ясном, информативном и доброжелательном.

В этой книге доктор Макнилли предлагает заинтересованному читателю ознакомиться с несколькими простыми способами применения гипноза, развития гипнотических отношений, использования гипнотического языка и катализа терапевтических изменений. Перспективы и методы, которые он представляет, действительно простые, но далеко не упрощенные. Требуется значительная мудрость для того, чтобы провести дистилляцию вплоть до корневых составляющих настолько сложного предмета как гипноз. При этом, доктору Макнилли это особенно хорошо удается при описании силы сострадания, приятия и языка возможностей как краеугольных камней эффективного гипноза. Он определяет клиента как эксперта самого себя и определенно передает уважение к возможности каждого клиента стать чем-то большим. На этих страницах показано, что смысл гипноза - в создании возможностей, и что сила активировать их принадлежит клиенту. Ни один специалист по гипнозу не может заставить кого-то сосредоточиться, или заставить кого-то расслабиться или учиться. Однако опытный специалист может создать среду, которая предоставит человеку *возможность* сделать выбор, сосредоточиться, расслабиться или научиться. В «*Изучая гипноз*» доктор Макнилли создает среду, которая позволяет читателям не только изучать способы проведения гипноза, но и *быть* гипнотичными.

Язык возможности пронизывает работу доктора Макнилли. Это часть его философии лечения, но она также является основополагающей и для самого его существа. Он приглашает, но не навязывает. Он предлагает опыт, но не говорит вам, что вы должны поступать также, как он. Он рассказывает истории, но делает свои намерения очевидными. И подобно тому, как он предлагает клиенту поразмыслить над наполненными смыслом возможностями в контексте терапевтических отношений, на этих страницах он предлагает читателю поразмыслить над возможностью изучения и применения гипноза. Вы можете обнаружить много веских причин для того, чтобы принять эти щедрые приглашения.

Майкл Д. Япко, к.т.н.

Фоллбрук, Калифорния

www.yapko.com

Введение

Приветствую Вас и добро пожаловать! Меня зовут Роб Макнилли. Я хотел бы сказать несколько слов о контексте, из которого выросла эта книга.

Прежде всего, мне нравится этот подход и я заметил, что он нравится и другим, освоившим его. Он стремится к созданию у клиента непосредственного переживания возможности и гибкости, и это позволяет страданиям разрешаться более плавно, уважительно, и, зачастую, более быстро. В качестве дополнительной выгоды мы получаем собственное растущее личное и профессиональное удовлетворение. Ведь если мы работаем на рыбном рынке, то рано или поздно будем пахнуть рыбой, и если работаем с цветами...

Во-вторых, я заметил, что мы все чувствуем себя более живыми, когда вкладываемся во что-то большее, чем наше собственное бедное эго. Ребенком я любил домашних животных нашей семьи - собак, кошек, цыплят, даже какаду. Позже, работая врачом, я видел младенцев, приходящих в мир, мужчин и женщин, начинающих восстанавливаться после травм, пожилых людей, обнаруживающих, что они переживают кризис или уйдут из жизни спокойно - множество подобных переживаний служили питанием для моей души.

В-третьих, я всегда любил исследования. Подростком я интересовался йогой, розенкрейцеровским движением, происхождением Вселенной и всем, что граничило с необычным. Джей Хейли говорит, что гипноз привлекает не всех.

И, возможно, важнее всего то, что я научился любить свободу и экспансивность. Когда учитель говорит, что ребенок никогда не научится, когда врач использует свой авторитет, чтобы ограничить лечение, говоря человеку, что он умрет в течение трех месяцев, что он неизлечим или что всегда будут психически болен, что-то разгорается во мне, вызывая непримиримое возмущение.

Когда учитель вдохновляет и побуждает ребенка расширить понимание границ возможного, когда доктор использует свой авторитет для возможности облегчать страдания и для возможности исцелять, мое сердце ликует.

Этический императив Хейнц фон Фёрстера действовать так, чтобы умножать количество возможностей, созвучен с тем, кто я такой.

Одна женщина нуждалась в помощи из-за возрастающей в присутствии других людей неловкости. После нескольких сессий она почувствовала себя более уверенной. Уже уходя она призналась, что после первого ребенка у нее был эпизод психоза. Когда я спросил ее, что она имеет под этим ввиду, она ответила, что она утратила связь с реальностью. Семья, включая мужа, ей в то время не помогала, и она совершенно переутомилась. Тогда я напомнил ей о переполохе во время нашей первой сессии с кучей пожарных и

полицейских машин по поводу сгоревшего дотла дома. Когда я сказал, что пожар в том доме был вызван электрическим одеялом и выразил сожаление о том, что оно не выбило в доме пробки, женщина вдруг заинтересовалась. И тогда я задал ей вопрос, действительно ли у нее был эпизод психоза или у нее просто выбило пробки. Она задумалась. А затем сказала, что очень злилась из-за того, что на нее навесили клеймо "эпизода психоза". Она выглядела довольной и оптимистичной, когда я спросил ее, что она могла бы сделать в будущем, если почувствует себя перегруженной. Казалось, она испытала облегчение, говоря, что она могла бы просто выбить пробки. Больше я ее не видел и потому не знаю, было ли у нее еще выбивание пробок или еще "эпизоды психоза", но по ее реакции на наш короткий разговор я уверен, что ее будущее было подвластно ей в большей степени.

Предыстория.

Я получил медицинское образование и работал семейным врачом в пригороде Мельбурна в Австралии в течении 10 лет. Было удивительно становиться временной частью многих семей с их страданием, болезнями, невзгодами и оказываться в состоянии помогать им.

Особенной радостью был восхитительный опыт принятия родов и присутствия при появлении на свет сотен младенцев. Это кульминационные переживания в моей медицинской практики. И наряду с тем, что я так любил свою работу и так любил вкладывать в людей и поддерживать их в случае проблемы или беспокойств по поводу физического здоровья, адекватной подготовки ко встрече лицом к лицу с человеческими дилеммами у меня не было. Если у кого-то случались эмоциональные проблемы или испуг, или депрессия или лишнее беспокойство или при физической боли, самое лучшее что я мог - это предложить какие-то таблетки.

Это неадекватность побудила меня исследовать гипноз. Изначально я с ним познакомился через очень традиционный подход, где я усвоил, что гипноз - это что-то, с чем нужно быть очень осторожным, так как он очень специфичен и опасен. Требовалось пройти большую подготовку для усвоения специальных навыков, прежде, чем кто-то мог бы даже попробовать его практике.

Я выучил формулу. Вы просите кого-то смотреть в одну точку, просите расслабить большие пальцы ног и остальное тело, постепенно увеличивая расслабление. Затем вы говорите им, что глаза становятся тяжелее, хочется спать, глаза закрываются. И затем, когда это произошло включаете инструкции: "Этого вы делать не будете, это будете. В будущем у вас больше не будет проблемы. Вместо нее у вас будет вот какое решение - такое, которое получается из вот этого моего особого понимания." Это было как операция на психике, в которой гипноз был как анестезия, а вы человека в нее вводите, опускаете его в

нее, усыпляет, делает человека бессознательными для того, чтобы вы могли провести психическую операцию и удалить проблему.

Я заметил, что этот способ хорошо работал с некоторыми людьми, но были и другие, на которых он не совсем действовал и, в своем превосходстве, я наклеивал на них этикетку сопротивляющихся, не готовых, не желающих, имеющих иные цели, совершенно не обращая внимания на тот факт, что причина тупиков была в моей собственной некомпетентности. А еще мне скучно было повторять час за часом одни и те же слова. Временами мне даже было сложно бодрствовать.

Но все изменилось, когда по большой удаче мне довелось узнать о работе Милтона Эриксона из прекрасного фильма Герба Ластинга "Мастерство доктора Милтона Х. Эриксона" и затем, уже в поздние годы его жизни встретиться с ним, провести с ним некоторое время, узнать его и быть признанным им, обучаясь напрямую у него самого. То, чему я научился, проведя время с Эриксоном, перевернуло мое представление о гипнозе и оказало огромное влияние на эффективность моей работы.

Эриксон полагал, что у людей есть ресурсы. Он считал, что каждый человек - эксперт самого себя, знает о себе больше, чем осознает и больше, чем мы могли бы когда-либо о нем узнать. И мой фокус переместился с меня, вынужденного претендовать на роль эксперта, на роль того, кто помогает клиенту обрести его собственную экспертность. Это напоминало мой опыт в медицинской практике, когда я помогал женщинам в родах. Мне не нужно было быть экспертом по беременности. Я никогда не был беременным, и никогда не мог бы им стать. Моя работа заключалась в том, чтобы сделать все возможное для обеспечения естественного протекания родов, без вмешательства, беспрепятственно настолько, насколько возможно, чтобы этот естественный процесс шел своим чередом.

Затем это стало моей работой как терапевта - помочь клиентам вспомнить о том, что у них есть возможности и помочь им найти способ связаться с этими возможностями, воссоединиться с предпочитаемым опытом так, чтобы он стал для них доступным. Моя работа заключалась в том, чтобы сгенерировать настроение ожидания и доверия, легкости и возможности. Это перевернуло мое отношение к гипнозу и он стал намного более эффективным и приятным. Вместо того, чтобы изматываться и скучать в конце дня, я часто стал чувствовать себя бодрым.

И, как любой опыт, которым мы наслаждаемся, который нас захватывает, любой опыт, который нас трогает, я стал делиться им с другими. И в последние 35 лет или около того, я проводил обучающие мероприятия в разных уголках мира, а в последнее время также онлайн, помогая делиться этим методом, моим вариантом того, что делал Эриксон, моим впечатлением от того, чему я научился, проведя время с этим человеком. Многие мне говорили, что считают обучение этому методу,

обучение таким образом, чрезвычайно полезным и для их работы и для них лично.

Написав эту книгу, я предлагаю ее в качестве своеобразного путеводителя, чтобы у Вас, как у читателя была возможность увидеть, что из этого можно использовать, что может оказаться полезным и исследовать это, попримерять, преобразовывать. Хочу подчеркнуть - я ни в коем случае не заявляю, что эта книга предлагает правильный, лучший или единственный способ что-то делать. Она предлагается как описание моего собственного опыта и таким образом, чтобы любой читающий мог его опробовать, использовать, адаптировать к себе или даже сделать что-то противоположное тому, что я здесь предлагаю.

Сейчас, по прошествии более 30 лет, я еще больше восхищен тем, что становится возможным благодаря подходу Эриксона. Мое уважение с течением времени только выросло... и вот, перед Вами я и мой опыт.

Я приглашаю Вас получить удовольствие от прочтения того, что я написал, чем хотел поделиться, а затем использовать это, поменять это, выбросить это из головы или сделать с этим нечто, что может быть полезно для Вас и Вашего обучения. Я очень благодарен за возможность поделиться этой работой и очень благодарен Вам за то, что Вы читаете ее с возможностью добавить что-то к Вашей эффективности и к Вашему личному удовлетворению в целом.

Раздел 1

Демистифицируя гипноз - принципы

Принципы

На протяжении многих лет гипноз воспринимался как что-то странное. Он ассоциировался с магией, колдовством, дьяволом, с анестезией. И, если мы посмотрим на способ осуществления магами магии, то мы увидим, что по своим характеристиками маги - харизматичные мужские фигуры, которые появляются и производят очень драматичные движения для того, чтобы оказать влияние своей магией на пассивных воспринимающих.

Ассоциация с магией живет в выступлениях гипнотизеров, которые также очень влиятельные харизматичные существа, как правило, мужчины, и они делают странные вещи неким пассивным воспринимающим, чувствующим себя вынужденными поддаться воле и силе сценического гипнотизера.

Это также сохраняется в традиционных подходах к гипнозу, в которых гипнотизер, как правило, мужчина, занимает очень командное положение, выступает экспертом. И с большим авторитетом он говорит своим гипнотизируемым: «Вы сделаете это! Вас клонит ко сну! Вы закроете глаза!

Это замечательно отражено в старом черно-белом фильме "Дракула", в эпизоде, где Дракула сталкивается с догнавшим его Ван Хельсингом. Дракула, которого играл венгерский актер и певец Бела Лугоши, стоит там в своем черном плаще и пронзительным взглядом смотрит прямо в глаза Ван Хельсингу, делает несколько движений и очень драматично говорит: "Ближе... подойди ближе!"

Забавно видеть, как Ван Хельсинг сначала выглядит несколько растерянным, словно близким к тому, чтобы поддаться власти гипнотического взгляда Дракулы, но затем ему все же удается встряхнуться и восстановить свою автономию. А Дракула отвечает: "У тебя очень сильная воля!"

Все это очень устарело, но идея того, что у гипнотизера, даже у гипнотерапевта более сильная воля и она превосходит более слабую, пассивную волю гипнотизируемого, все еще, увы, сохраняется.

Колдовство - это другое. В колдовстве сила в заговорах. Вы можете пойти в любой магазин эзотерической книги и купить книгу заговоров. А дальше дело за тем, чтобы человек просто использовал заговоры, произнося слова. Вся сила в словах. Не важно, кто их произносит. Любой может это сделать. Все, что требуется, это произнесение слов, возможно, вместе с каким-нибудь ритуалом, с цыплячьей ногой. Колдовство происходит из власти слов, которые воздействуют на пассивную, возможно, ничего не подозревающую жертву, которая оказывается затем во влиянии слов заклинания.

К моему сожалению, это во многом сохраняется в гипноподобной работе в форме гипноскриптов, когда человек приходит на гипноз, и терапевт спрашивает: "В чем проблема?", и, когда клиент говорит: "У меня проблема с тем-то и тем-то.. Я не могу спать или у меня боли", терапевт находит в книге подходящий скрипт, а потом, погрузив клиента в гипнотическое состояние, просто читает скрипт, словно скрипт обладает некой силой.

Стандартный скрипт стоит иметь для применения его к стандартному человеку, если только мы сможем такого найти. Я, за все годы моей работы врачом и терапевтом, пока ни одного такого не встретил. Поэтому использование формальных скриптов и рассчитывание на силу их слов имеют очень сильные ограничения.

Еще одна ассоциация по поводу гипноза относится к общей анестезии. И то и другое стало популярным только около 100 лет назад и многое из жаргона общей анестезии проникло в жаргон гипноза так, что во многих гипнотических кругах говорят о том, как "усыпить", "вывести" или "погрузить человека", "сделать бессознательным", и тогда человек не будет осознавать того, что происходит.

Также как и в случае с общей анестезией, с этим связаны страхи. Сработает ли это? Нет ничего ужаснее, чем операция с плохой анестезией. Еще одна тревога - а проснусь ли я? По аналогии с анестезией - буду ли я постоянно в трансе, и проснусь ли я вообще?!! Также есть беспокойство о том, скажу ли я что-то, о чем потом пожалею? Буду ли я прилично себя вести? Подобные беспокойства относительно гипноза являются прямым результатом ошибочной смысловой связи гипноза и общей анестезии.

Гипноз все еще вызывает частую ассоциацию о себе как о том, что подавляет, лишает контроля и чего нужно опасаться. В терапии его рассматривают как особый вид работы. В Австралии существуют страховые компании, которые требуют для терапевта, применяющего гипноз, более надежной страховой защиты, предположительно вследствие некой дополнительной опасности, связанной с чем-то столь мощным, как гипноз. В Австралии в некоторых штатах до недавнего времени были очень жесткие ограничения относительно того, кто мог и кто не мог использовать гипноз. К счастью, это абсурдные ограничения отживают свой век.

Я люблю шутить с теми, кто изучает со мной гипноз о том, что если при встрече с друзьями сказать им: "Я обучаюсь гипнозу", то можно будет увидеть, как друзья отреагируют. Реакция даже интеллигентного и умного человека часто может быть абсурдной, он может отвернуться и сказать: "Не делай этого. Ты воздействуешь на меня? Не смотри на меня так," как если бы он был испуган или охвачен силой "гипнотического взгляда".

Гипноз - это не способ овладеть кем-то. Не способ контроля. Не результат силы терапевта. Не результат силы слов. И он совершенно не связан с пребыванием в бессознательном состоянии.

Что же тогда гипноз такое? За все те годы, которые я исследовал этот вопрос, я понял, что нет общего согласия между экспертами о том, что такое гипноз на самом деле.

Фрейд некоторое время использовал гипноз, но бросил его ради свободной ассоциации, сравнив гипноз с влюбленностью. Эриксон говорил, что для него, гипноз - это специальная форма коммуникации между терапевтом и клиентом. И оба они подчеркивали аспект взаимоотношений, что указывает на одно из удивительных преимуществ использования гипноза.

что же такое гипноз в действительности?

Я обнаружил, что вместо того, чтобы пытаться дать гипнозу определение, которое может его сузить, гораздо более полезно дать такое описание, которое позволит нам при обращении к этому слову иметь некую общую договоренность о том, что имеется ввиду.

Для меня большое облегчение думать о гипнозе как об
опыте,
в котором присутствует сосредоточение
и освоение,
о котором мы вместе соглашаемся, что это “гипноз”.

Имея такое определение и подчеркивая переживательный аспект гипноза, определяя его компоненты как сосредоточение и освоение и, в особенности, подчеркивая, что гипнозом этот опыт является только в результате обоюдного согласия, мы избегаем дебатов относительно того, чем гипноз является и чем нет.

Для меня очевидно, что мы можем думать о медитации как об опыте и переживании, в котором присутствует сосредоточение и освоение, которые мы называем медитацией; о практике осознанности как об переживании сосредоточения и освоения, которые мы называем практикой осознанности; о ДПДГ (десенсибилизация и переработка движением глаз) или ТЭС (техника эмоциональной свободы) как об опыте сосредоточения и освоения, которые мы называем ДПДГ или ТЭС. Мы можем видеть и разницу между этими подходами (например, в том, на чем именно сосредотачиваются), и сходства между опытом в них, так что нам не стоит вовлекаться в комплексные рассуждения относительно того, являются ли медитация, практики осознанности, ДПДГ и ТЭС тем же самым, что и гипноз или чем-то другим.

Мы можем просто начать исследовать гипноз и то, как человек может войти в гипноз, опираясь на это описание. Все, что нам нужно сделать - это

найти способ помочь человеку получать опыт, сосредотачиваться на нем и осваивать его. Это позволяет нам работать в намного более простом подходе. Отпадает необходимость изучать комплексные техники или изощренные методы гипнотической «индукции». Мы можем просто пригласить любого, кто интересуется таким опытом, войти в него, пригласить сосредоточиться, пригласить освоиться, а затем пригласить возможность для всего этого назваться гипнозом.

Таким образом, мы действительно можем приступить к полезности гипноза без увязания в мелочах и аргументах о том, чем он является и чем не является. Так гипноз становится чем-то обычным, намного более повседневным, выведенным из зоны странности, снятым с мраморной башни особой сложности и теоретической высоты.

С каждым индивидуальным клиентом мы можем начать исследовать, какое переживание могло бы быть им полезно, каким образом они могли бы применить опыт сосредоточения и освоения для того, чтобы двигаться от проблемы в сторону решения.

обычный повседневный транс

Одна из вещей, которые я так ценю в Эриксоне - это то, что он связал гипноз с обычным повседневным трансом, в котором мы читаем книги, смотрим фильмы, слушаем музыку, гуляем на природе.

При всем при этом может присутствовать сосредоточение и освоение. Мы не называем это гипнозом, но если кто-то задумается, то станет очевидным, что в течение дня мы можем найти множество подобных примеров.

Если вам интересно, то просто понаблюдайте за друзьями и семьей в их обычных, ежедневных состояниях, когда они смотрят телевизор, когда они смотрят в окно, мечтают или занимаются садом и оказываются погруженными в какую-то деятельность. Вы можете найти примеры среди коллег, друзей, членов семьи или незнакомых людей, а также у себя самих, когда вы вовлекаетесь в какую-то активность и наблюдаете сосредоточение и освоение некого опыта.

Поскольку обычный повседневный транс чрезвычайно обычен и у каждого человека есть способность свойственным ему образом сосредотачиваться на чем-то и осваивать это, то вопрос о том, может ли кто-то быть загипнотизирован или нет для нас не стоит, также как и вопрос о том, является ли кто-то подходящим для гипноза субъектом.

Много раз меня спрашивали: "Каковы требования к человеку для того, чтобы он мог испытать гипноз?" И мне нравится отвечать: «Они должны дышать." Я заметил, что любой живой человек имеет способность сосредотачиваться на чем-то и осваивать это что-то, и потому у каждого человека есть все необходимое для погружения в гипноз, но ни каким-то

формализованным способом, а тем способом, который характерен именно им, их индивидуальности, их уникальности.

Это позволяет отложить вопрос: “Могу ли я быть загипнотизирован?”, отложить измерение внушаемости, беспокойства относительно глубины транса, ведь в нашем индивидуальном опыте повседневного транса степень нашего сосредоточения на опыте и занятости освоением его варьируются и это в порядке вещей. Мы можем быть глубоко погруженными в чтение прекрасной книги, и, если телефон зазвонит, мы можем отложить книгу, ответить на телефон и затем вернуться к книге естественно и легко.

И раз это так, то мы можем помогать клиенту находить что-то для них полезное и актуальное для сосредоточения и освоения вместо того, чтобы исследовать их на внушаемость.

Легкие приглашения

Когда я только знакомился с гипнозом, я вынужден был изучать специфические, ригидные техники гипнотической индукции... “Смотрите в эту точку, ваше тело расслабляется, ваши глаза становятся сонными, и они скоро закроются...” Часто это оказывалось эффективно, но было очень скучно, час за часом, повторять одни и те же слова и те же самые техники. Временами, мне было даже тяжело не засыпать самому.

И были люди, которые не реагировали на такое внушение. Они не могли продолжать смотреть в точку, в которую я просил их смотреть. Они обнаруживали, что только напрягаются если пытаются расслабиться. И временами глаза у них не становились сонными и не закрывались. Тогда мы сталкивались с большой проблемой. Обычно я справлялся с ней, говоря в своем невежестве, что клиенты сопротивлялись изменениям, что у них была другая цель, что они не были готовы измениться или что они были слабыми гипнотическими субъектами и гипноз им не подходил.

Со времени моего обучения у Эриксона, я предпочитаю приглашать человека в опыт, предлагать сосредоточиться на одном из аспектов этого опыта и позволяю проявиться последующему за этим естественному освоению опыта. В таком приглашении нет никакого вторжения, ничто не насаждается извне. Каждый человек может сам найти свой собственный способ сосредоточиться и свою собственную степень освоения опыта, укрепляя при этом самостоятельность и доверие к самому себе.

Затем, я могу прокомментировать о любых физиологических изменениях, которые я наблюдаю и которые мы хотим подчеркнуть.

Я заметил, что когда кто-то начинает сосредотачиваться и осваивать свой опыт, не важно какой именно, обнаруживается естественная склонность к изменению дыхания, пусть и незначительная, дыхание обычно становится чуть медленнее, чуть глубже. Часто наблюдается изменение моргания, обычно замедление, и иногда с

любопытной склонностью век оставаться закрытыми чуть дольше, как если бы веки становились липкими и просто сомневались, открываться ли им - очень тонкие, небольшие изменения. Но я заметил, что если присматриваться, то их часто можно увидеть.

Также обычно можно наблюдать расслабление лицевых мышц, разглаживание лица, иногда и плечевого пояса. Некоторые проницательные наблюдатели могут временами заметить также замедление пульса, заметного на шее. У взрослых часто наблюдается относительная неподвижность тела, а вот у детей, разумеется, свой способ сосредоточения и освоения опыта. Они часто продолжают заметно двигаться. А у взрослых, обычно, присутствует некоторая неподвижность.

Если мы опишем вслух эти видимые изменения, то обнаружим, что проявится тенденция к их усилению, что не только подтверждает для клиента реальность происходящего, но и усиливает терапевтические отношения, так как клиент чувствует, что к нему относятся внимательно, его опыт отмечен и одобрен.

Так же, как и комментирование специфических изменений, для фонового одобрения и поощрения мы можем делать общие замечания, произнося такие слова как "так хорошо", "так верно", "ага", "хорошо", "да", "замечательно", "отлично". Мы не комментируем все подряд, а лишь то, что хотим поощрить. Если клиент ерзает, это нам не нужно комментировать, но мы вполне можем сказать: "Я заметил что твои ноги пребывают в неподвижности."

Приглашая человека таким образом в сосредоточение и освоение собственного опыта, и переживание этого опыта как одобренного и усиленного, является гораздо более уважительным и эффективным подходом, чем применение некой закостенелой техники гипнотической индукции.

Продолжайте делать то, что делаете.

Если вы попросите клиента, друга или сами заинтересованы попробовать, то продолжать делать то, что делаете - может быть смотреть на вас, или смотреть в окно, или наблюдать за своим дыханием, или слушать музыку - что угодно, что человек делал, и, затем, по мере того, как они продолжают это делать, пригласите их естественным образом сосредоточиться на этом опыте и, как естественное следствие сосредоточения, позвольте возрасти освоению, естественно и легко.

Если мы наблюдаем у клиента видимые физиологические изменения, сопровождающие опыт сосредоточения и освоения, мы можем описать их вслух: замедление дыхания, изменение моргания, разглаживание лица, относительная неподвижность и т.д. Описание поможет естественно усилить эти изменения.

Поскольку клиент уже делает то, что он делает, нет необходимости задавать вопрос о том, могут ли они это делать или нет, так как они уже это делают. И поскольку сосредоточение и освоение проявляются сами собой, весь процесс склонен протекать гладко, легко и уважительно. Мы ничего не внушаем, просто лишь приглашаем клиента в его собственный опыт, его собственным образом сосредоточения на опыте, его собственным способом освоения опыта, и поскольку это все является опытом, в котором присутствует сосредоточение и освоение, мы затем можем назвать этот опыт гипнозом.

Некоторые клиенты обратятся к нам специально за гипнозом. В этом случае важно дать описание тому, что мы имеем ввиду под гипнозом. Если мы этого не сделаем, такие клиенты будут разочарованы. С другой стороны, если кому-то не нравится идея гипноза, у нас нет необходимости упоминать это слово. Мы можем просто пригласить человека в опыт сосредоточения и освоения и, поступая так, оставаться совершенно целостными, так как мы не претворяемся, что это не гипноз. И здесь мы не пытаемся никого вовлечь в гипноз, , пользуясь неведением человека, так как в этом подходе мы говорим, что гипнозом опыт является только тогда, когда обе стороны обоюдно согласились с тем, что он является гипнозом.

Делать что-то, что нравится

Когда мы делаем что-то, что нравится, у любого из нас имеются на руках все ресурсы и мы готовы преодолеть любую заминку, встретиться с любым препятствием или проблемой. Если кто-то любит кататься на велосипеде, они внутренне готовы и к холмам, и к погоде, и к проколотым шинам, и к слетевшей цепи, и к падению и так далее. Все эти препятствия преодолеваются и катание на велосипеде продолжается. Если бы такой человек не был бы способен легко справляться со всеми этими проблемами, то он вряд ли продолжал бы любить кататься. Сам факт того, что катание на велосипеде им нравится говорит о том, что все препятствия могут быть разрешены.

Если кому-то нравится садоводство, то они будут готовы принять и грязь под ногтями, и царапины от колючек, и необходимость обрезать ветви и факт того, что некоторые растения погибают. Все эти ситуации воспринимаются как временные неудобства в общем течении того занятия, которое им нравится.

Таким образом, если мы попросим клиента вспомнить или представить себе, что они делают то, что им нравится, мы увидим, что им не только нравится заниматься любимым делом, но и переживать опыт занятия этим. И большинство людей будут очень охотно, даже с удовольствием, позволять себе переживать опыт воспоминания или воображения себе чего-то, что им приятно делать.

Тогда, начав с приглашения их заняться чем-то, что им приятно делать, мы можем пригласить их начать сосредотачиваться на

некотором аспекте их опыта, на чем-то, что они сами выберут, и как естественное следствие этого сосредоточения, позволят себе освоиться в переживании этого опыта до такой степени, до которой это происходит. После чего, как и раньше, все, что нам нужно делать -это прокомментировать некоторые сопутствующие физиологические изменения, изменение в дыхании, в моргании, разглаживание лица, неподвижность тела и т.д.

И вот у нас есть все составляющие гипнотического опыта, такого, который свойственен самому человеку, а не навязан нами, и как бонус, такой, которой полон ресурсов.

Что не так? или Чего недостает?

Каким образом мы можем переключиться с проблемно-ориентированного подхода на подход, генерирующий решения?

Когда я работал врачом, то человек приходил ко мне как пациент со своей проблемой. И, если я собирался работать как хороший доктор, я должен был спросить: "Расскажите мне, что происходит, когда это началось и где болит?" Мне нужно было знать все факты и всю информацию для того, чтобы затем установить диагноз. Ну а после определения диагноза назначается лечение.

Если у нас проблема с машиной, мы отвозим ее к механику и он спрашивает: "В чем проблема?" Он прислушивается к шумам, стукам, скрипам, обращает внимание на то, что не работает. Он собирает информацию и выясняет возможное для того, чтобы найти неисправность в машине, а затем, если что-то требует замены или ремонта, выполнит необходимые работы. Если плохо работает стиральная машина или компьютер, мы также отвозим их к кому-то, кто знает, как эти вещи починить, и этот специалист или спросит "Что случилось, что не так, что плохо работает?" или будет для обнаружения поломки или неисправности проводить профессиональные тесты, возможно, используя специальное оборудование. А затем он починит то, что нужно, подтянет, заменит или сообщит, что поломка ремонту не подлежит и нужно выбросить вещь и приобрести взамен новую.

Это - проблемно-ориентированный подход, с помощью которого выясняют, что не так, ставят диагноз и чинят неисправность, и он прекрасно подходит для работы с физическими проблемами в теле человека ли, машины ли, в компьютера ли или в любого другого механического объекта.

Многие современные подходы к психологическим проблемам основаны на этой медицинской модели, при которой наше тело, словно некая машина, нуждается в техобслуживании, а затем, если что-то не работает, в ремонте.

Это представление до такой степени просочилось в наше мышление и в наши чувства, что и многие психологические подходы также по сути механичны. Мы говорим о депрессии, как о чем-то спрессованном. Мы говорим о стрессе и дистрессе. В терапию проник жаргон, имеющий механический смысл. В своем опыте я обнаружил, что несмотря на привлекательность механических процессов обнаружения неисправности, эти техники нехороши. Они плохо работают, когда речь идет о человеческих дилеммах и психотерапии.

Милтон Эриксон говорил: “Клиенты приходят на терапию не из-за своего прошлого, которое невозможно изменить, а из-за некоторого разобщения с настоящим и стремления к лучшему будущему”. Его подход к терапии заключался не в нахождении информации о прошлом для лечения и исправления кого-то, а скорее в исследовании того, что было бы полезно для человека прямо сейчас, так, чтобы человек мог двигаться к будущему, которое он для себя желает.

Милтон Эриксон рассказал мне о женщине, которая связалась с ним и искала для себя помощи, так как последние 12 лет страдала навязчивым мытьем рук. Милтон сказал, что ему было интересно обнаружить, что такого она делала 13 лет назад. Его не интересовала диагностика проблемы. Его не интересовало выяснение и понимание причин, вызвавших мытье рук. Он был гораздо более заинтересован в том, чтобы помочь женщине снова установить связь с ее личными ресурсами для создания такого настоящего и будущего, которого она хотела.

Этот пример показывает, насколько исключительный подход создал Эриксон и как ценен он для людей, обучавшихся у него. Я называю его подходом решений. В этом подходе решений, нас не столько интересует информация о недостатках, сколько сбор информации о ресурсах, об опыте, с которым этот конкретный клиент переживает разобщение, который он недооценивает или не использует, с помощью которого он может научиться.

В проблемно-ориентированном подходе весь процесс можно выразить вопросом: “Что сломалось, что требует исправления?”. В подходе решений весь процесс можно выразить вопросом: “Чего не хватает?” Чего такого не хватает, что, если бы клиент был бы в состоянии найти это, снова связаться с этим, получить к этому доступ, освоить это, то все с ним было бы в порядке. Вместо беспокойства об исправлении, в подходе решений весь процесс направлен, прежде всего, на восстановление связи. Информирование происходит не как о том, что сломано, а как о том, чего не хватает.

“Чего не хватает?” – такой замечательный вопрос, что, если мы положим его в основание, он поможет задать направление, откроет нам пространство для исследования с клиентом именно того, что будет полезно конкретно каждому клиенту индивидуально, что поможет

клиенту двигаться по направлению к своему предпочитаемому будущему.

Среди нескольких замечательных ирландских пословиц есть такая: "Если ты не знаешь, куда ты идешь, ты можешь оказаться в другом месте". Другой вариант ее же "Если ты не знаешь, куда ты идешь, то любая дорога приведет тебя туда". Если мы знаем, куда мы идем, если мы можем найти верное направление для каждого индивидуального клиента, то тогда это становится полезным для задания направления целому терапевтическому подходу.

Итак, давайте обобщим. Проблемно-ориентированный подход может быть выражен вопросом: "Что сломано, что требует исправления?" В нем используется категоризация и лечение. Тогда как подход решений может быть выражен вопросом "Чего недостает?" С чем таким клиент потерял связь и с чем мы можем помочь ему установить связь, восстановить связь и научиться этому, чтобы он мог сам жить своей жизнью, решать свои конфликты и приходить к такому будущему, которое хочет?

Раздел 2: Дизайн гипнотической сессии

Мы уже увидели, насколько простым и уважительным может быть приглашение человека в опыт сосредоточения и освоения. Мы знаем, как легко это получается, если опыт представляет собой то, что человеку нравится делать. Мы также исследовали, каким образом то, чего недостает клиенту и что мы собираемся вместе с ним искать, определенно присутствует в их настоящем в том, что им нравится, в том, что они любят делать.

Все это ведет к такому процессу, при котором клиент естественно, легко и свободно исследует свой опыт сосредоточения и освоения того, что нравится, и находит в этом опыте точный ресурс, тот, которого не доставало для решения проблемы. Просто удивительно быть частью такого переживания и меня до сих пор трогает, насколько точной и прогнозируемой эта связь оказывается.

А вот и формат сессии, но не такой, которого я рекомендую строго придерживаться, а, скорее такой, который я приглашаю вас опробовать, поиграть в него, исследовать, чтобы вы могли выстраивать свои собственные вариации, уделять больше времени то одной, то другой части, добавлять какие-то дополнительные шаги, отказываться от некоторых шагов и построить свою собственную версию.

Вот формат, который я хочу предложить, чтобы вы могли от него отклоняться.

до гипноза

что нравится? что нравится?

в чем проблема? в чем проблема?

чего недостает?

во время гипноза

идите в то, что нравится - сосредоточение и освоение, комментарии

обнаружение недостающего ресурса

изучение его

привнесение в проблему

после гипноза

что изменилось?

завершение сессии

Что нравится?

Эриксон мне сказал: “Когда клиент приходит к тебе, они всегда приносят с собой решение, только они не знают, что принесли свое решение с собой, так что проводи приятное время беседуя с клиентами, помогая им найти то решение, которое они принесли с собой и о котором

не осознавали, что принесли его с собой". Когда я впервые услышал это, я подумал, что это очаровательно. Мне действительно это очень понравилось, но я остался с дилеммой: как это делается? И, поскольку я продолжал исследовать то, что нравится каждому индивидуальному клиенту, мозаика начала складываться.

Мы можем начать сессию с вопроса клиенту: "Что Вам нравится делать?". Стоя перед этим вопросом и отвечая на него, клиент обнаруживает себя в ресурсном состоянии. Большинство людей любят говорить о том, что им нравится делать и это очень здорово иметь возможность встречать человека, пришедшегоотяжеленным проблемой, задавать ему вопрос, чем он любит заниматься и видеть, как глаза начинают светиться, на лице появляется улыбка и настроение у человека приподнимается. И вот, просто в ответ на этот вопрос, перед нами совершенно другая личность, И мы можем вполне обоснованно предполагать, что раз у клиента есть любимые занятия, то во время занятия ними, людям доступны все необходимые ресурсы для того, чтобы справиться с любым отвлечением, любой небольшой заминкой, иначе они бы не любили этим заниматься.

Если кто-то, например, любит кататься на велосипеде, это не означает, что они никогда не пробьют шину, у велосипеда не слетит цепь, они не упадут и никогда не возникнет никаких проблем с погодой или чем-то другим. Это означает, что у них имеются необходимые ресурсы для того, чтобы преодолеть все эти небольшие испытания и, поскольку у них имеются эти ресурсы, они могут продолжать кататься на велосипеде и продолжать любить это дело. Если бы у них не было этих ресурсов, их любовь к катанию давно бы закончилась.

Что в этом Вам нравится?

Следующий шаг - уточняющий: "Что в том, что Вам нравится, Вам нравится?" Клиент может обнаружить уникальную глубокую связь со своей любимой деятельностью. Это очень важно, очень помогает нам и иногда станет открытием для самого клиента, когда он услышит собственный ответ на этот вопрос. Если кто-то любит кататься на велосипеде и мы спросим: "Что Вам и этом нравится", мы услышим, что одним людям нравится физические упражнения. А другим нравится быть на открытом воздухе. Некоторым нравится кататься, потому что они предоставлены самим себе и уезжают от чего-то, а другим нравится кататься с друзьями, быть с другими людьми и переживать с ними связь! Так что, пока мы не обнаружим, что именно человеку нравится в том, что ему нравится, мы можем только догадываться об этом и легко можем приписать что-то и совершенно упустить то, что нравится клиенту и что является важнейшим аспектом, который нам нужно знать.

Когда мы спрашиваем кого-то, что им нравится в том, что они им нравится, - это как окно в их душу. Мы получаем возможность заглянуть

в душу человека очень интимным образом, заглянуть в то, кем человек является в своей сути, и часто это проблеск не только для нас. Иногда клиент может быть настолько тронут тем, что увидит, что это будет иметь огромное значение в его жизни, один лишь этот взгляд.

В чем проблема?

Следующий шаг - обратиться к проблеме. Клиенты приходят с проблемами и, если мы будем просто продолжать говорить о том, что им нравится делать, они вряд ли будут довольны. Поэтому мы можем спросить клиента: "В чем проблема?"

Однажды Джулиус Генри «Граучо» Маркс на два часа опоздал на выступление и когда его спросили, почему он так сильно опоздал, он ответил, что по дороге на выступление кто-то спросил его о том, как поживает его семья, - и он ответил.

Вместо того, чтобы спросить "В чем проблема?" мы можем спросить: "О чем нам стоит здесь поговорить, чтобы это было для Вас полезным? Если сегодня могло бы произойти что-то, что принесло бы Вам пользу, что это могло бы быть?" Этот вопрос о проблеме является не столько вопросом о деталях, о том, как все обстоит на самом деле, сколько способом спросить о проблеме так, чтобы самим вопросом помочь клиенту направиться к ее разрешению.

Вопрос "О чем мы могли бы поговорить сегодня, что помогло бы Вам?" создает возможность для помощи. Вопрос, "Если бы мы могли сделать что-то, что было бы для Вас полезно, чем это могло бы быть?" предлагает вниманию возможность получения пользы. Если мы спрашиваем: "Если наш сегодняшний разговор поможет Вам и будет иметь большое значение, так, что Вы сможете сказать, что теперь все с Вами все в порядке, как именно это будет?" Одно наличие этого вопроса открывает направление и возможность для клиента пережить себя человеком, у которого, иногда впервые, все в порядке.

Что в проблеме проблематично?

Подобно тому, как полезен вопрос о том, что человеку нравится в том, что ему нравится, полезен и вопрос: "Что в Вашей проблеме для Вас все еще проблематично". Он позволяет нам и клиенту прояснить то, что именно нужно пройти. К примеру, у кого-то проблема из-за травмы в прошлом. Если мы не спросим: "Каким образом это все еще проблематично для Вас?", то единственная возможность с которой мы останемся - это лечение посттравматического синдрома. Но если мы спросим "Какая часть этой травмы все еще Вас тревожит и беспокоит?", то тогда мы сможем услышать: "У меня флэшбэки", "Я не могу спать", "Я плохо к себе отношусь", "У меня слишком много боли". Или может быть: "Я не могу работать и чувствую себя плохо из-за того, что не могу обеспечивать свою семью."

Исследование этого второго шага дает возможность прояснить, чего именно недостает клиенту, и это будет нам полезно, когда мы отправимся на поиски этого.

Если у кого-то проблема с травмой состоит во флэшбэках, мы будем работать с опытом помощи в разрешении своего прошлого, может быть с обращением меньшего внимания на прошлое или с забыванием части травмы или с изменением реакции на нее таким образом, чтобы флэшбэки либо прекратились, либо стали менее тревожащими.

Если у кого-то проблемы со сном, тогда мы будем разбираться с тем, как помочь им заснуть, либо спать не просыпаясь, либо проснувшись заснуть, либо просыпаться отдохнувшими.

Если кто-то к себе плохо относится, мы будем работать с их чувством самоуважения. Если кто-то плохо себя чувствует из-за того, что не может обеспечивать семью, мы будем искать другие способы принятия изменения или исследовать другие способы заботы о семье.

Таким образом стало очевидно, что если мы не уточняем специфику, то что бы мы ни делали с большой долей вероятности окажется движением по кругу, по всем сторонам жизни клиента. Но если мы специально спросим о том, что именно для клиента проблематично, - это позволит нам сосредоточиться более эффективно, более уважительно, в более короткое время, приводя к более устойчивому разрешению напряжения, и мы окажемся более полезными клиенту.

Чего недостает?

Если мы найдем, в чем именно проблема у клиента и как так получается, что эта проблема представляет собой проблему, этого может оказаться достаточно. Может стать очевидным, куда двигаться дальше. Если кто-то говорит: "Я не могу заснуть", мы знаем, что им недостает, скорее всего, засыпания. Но, если все еще не ясно, что это такое, то может быть очень полезно временами специально спрашивать, исследовать с клиентом: "Чего Вам в этом недостает?" Что это такое, что если бы это у Вас было, то с Вами все было бы в порядке?"

Кроме прямого вопроса "Чего Вам недостает?", есть и другой способ получить уточнение о том, чего клиенту недостает, - задать чудесный вопрос: "Если произойдет чудо и, пока Вы сегодня спите, проблема окажется решена, и Вы проснетесь утром и, поскольку это решение проблемы произошло пока Вы спите ночью, Вы не знаете о том, что это случилось, но когда Вы проснетесь, то проблемы уже не будет. Что тогда будет по-другому?" И, если мы внимательно послушаем, что клиент скажет будет для него по-другому когда они проснутся утром и проблема исчезнет, то мы получим прямую подсказку, так как то, что будет в их опыте при решенной проблеме окажется именно тем, что отсутствует или чего недостает в проблемной ситуации.

Мы можем спросить: "Если бы Вы прошли здесь курс терапии до конца и в конце последней сессии Вы бы почувствовали, что больше в терапии не нуждаетесь, что было бы тогда по-другому?" Это еще один ориентированный в будущее вопрос, который отводит клиента к опыту вне проблемы, когда проблема решена, и предлагает найти, что же тогда изменилось. И снова, если мы слушаем, что изменилось в конце терапии, это дает нам очень хорошую подсказку относительно того, чего недостает, когда терапия только начинается.

Эти вопросы помогают прояснить для клиента и для нас, чего именно им недостает и прояснить таким образом, чтобы мы знали с большей точностью, как именно исследовать приятный опыт клиента, как прицельнее искать приятном опыте того, чего клиенту недостает и, таким образом, с большей долей вероятности найти это.

Теперь, когда у нас есть некоторая ясность в том, чего недостает каждому клиенту индивидуально, и мы знаем, чего именно искать, сцена декорирована. Мы готовы к уважительному и легкому гипнозу так, чтобы посредством своей собственной уникальной связи со своим собственным уникальным опытом у клиента появился шанс позволить проявиться своему собственному уникальному решению.

Когда я только начинал эту работу, я поначалу проводил первую сессию собирая так много информации о клиенте, как я мог - полное имя, адрес, дата рождения, семейное положение, образование, когда проблема началась, что вызвало ее ухудшение, что помогло, какое лечение уже было проведено и т.д. и т.п., так что когда клиент приходил для второй сессии, у меня имелась вся информация, которая была мне нужна. Вскоре появилась проблема, так как из-за плохого почерка я не мог прочесть некоторые из собственных заметок, да еще и ситуация у клиента между сессиями изменялась.

Сейчас я предпочитаю собрать информацию, достаточную для того, чтобы начать - что нравится делать, что нравится в том, что нравится, в чем проблема, что именно в проблеме проблематично, чего недостает... и начинать оттуда.

Вместо детальных исторических заметок, я предпочитаю записывать слова, фразы, метафоры, которыми пользуется клиент так, чтобы я мог их использовать в наших беседах. Это даст возможность каждому клиенту почувствовать, что мы говорим на их языке, на котором мы действительно говорим, и внесет свою лепту в качество наших отношений.

Я обнаружил, что если мы начнем и создадим пусть и небольшой, но полезный опыт, клиент уйдет с твердым ощущением результата, что позволить открыться возможностям для будущего обучения с нами или независимо от нас.

Итак, давайте начнем....

Во время гипноза
идите в то, что нравится - сосредоточение и освоение, комментарии
обнаружение недостающего ресурса
изучение его
привнесение в проблему

Во время гипноза

приглашение в гипноз

Мы уже исследовали возможность относиться к гипнозу как к опыту, который включает сосредоточение и освоение, о котором мы совместно соглашаемся, что это гипноз. Мы также исследовали, как легко для любого человека сосредотачиваться и осваиваться в том, что им нравится делать. Так что, в качестве приглашения в понятный и актуальный для человека гипнотический опыт, имеет смысл пригласить их в переживание того, что им нравится, и пригласить таким образом сосредоточиться и освоиться в этом переживании, чтобы испытать то, о чем мы согласимся, что это гипнотический опыт.

Мы можем спросить у человека: “Как начесть того, чтобы заняться тем, что Вам нравится делать?” Разумеется, клиент уже рассказал нам о том, что это такое. Так, если им нравится читать книгу, мы можем сказать: “Как насчет того, чтобы почитать книгу?” Если они любят прогуливаться на природе, мы можем спросить “Как насчет того, чтобы прогуляться на природе?” Если им нравится кататься на велосипеде: “Хотите отправиться покататься?” И, поскольку нам всем нравится делать то, что нам нравится делать, когда мы приглашаем человека в переживание того, что им нравится делать, мы можем ожидать, что они будут согласны и все пройдет легко.

Мы можем предложить альтернативы, такие как *“Вам может понравиться припоминание определенного времени, недавнего или давно прошедшего, или воображение себе такого времени, которого еще не было. Это не так уж важно. И затем, по мере того, как Вы позволяете себе установить контакт с этим приятным временем, когда Вы делаете что-то, что Вам нравится, Вы можете позволить себе начать сосредотачиваться на каком-то конкретном аспекте своего опыта, и Вы можете обнаружить как Вы сосредотачиваетесь на каком-то одном конкретном аспекте этого опыта, или можете заметить, как Ваше сосредоточение перемещается от одного к другому, от того, что находится здесь к тому, что находится там, в других местах, в других частях опыта. Ничто из этого не важно. Вы можете даже обнаружить, что Вы начали сосредотачиваться на*

одном опыте и затем другой опыт заинтересовал Вас больше и Вы погрузились в тот другой опыт. Все, что Вам нужно делать - это просто позволить себе сосредотачиваться в любой форме, так, как Вы сосредотачиваетесь, на любом аспекте Вашего опыта, на котором Вы сосредотачиваетесь."

И затем мы можем пригласить этого клиента... *"Вы можете все больше осваиваться в этом опыте. Как часть любого опыта сосредоточения, очень естественным позволять себе осваиваться в этом опыте и вот, по мере того как это продолжается, это освоение может расти и у него нет необходимости расти таким образом, как Вы ожидаете или таким образом, как Вы думаете я хочу, но Вы можете просто позволить освоению расти в любом виде, в котором оно нарастает."*

Вслед за этим, мы можем отметить различные изменения. Если мы поищем их, они зачастую окажутся очень явными. Мы можем посмотреть на дыхание и прокомментировать то, что очень часто и ожидаемо мы увидим. *"В Вашем дыхании проявились тонкие изменения. Оно стало слегка медленнее и слегка глубже."* Мы можем упомянуть о моргании. *"Я заметил, что то, как Вы моргаете интересным образом изменяется, каждый раз оно становится чуть медленнее и может быть с небольшим намеком на паузу перед поднятием век."* Мы можем прокомментировать мимические изменения. Расправление мышц лица очень частое явление для многих при любом сосредоточенном и углубленном переживании.

Прогнозируемо, мы можем ожидать некоторую неподвижность тела [кроме как у детей]. У взрослых, если присутствует некоторая неподвижность, мы также можем ее отметить. *"В Вашем теле обнаруживается значительная неподвижность. И хотя Вы знаете, что Вы можете двигаться, возможно мимоходом, у Вас действительно нет необходимости двигаться и Вы можете позволить себе сохранять удобную неподвижность."*

Проговаривание всех тех изменений, которые мы видим, помогает подтвердить для каждого клиента, что что-то происходит. Также, у этих изменений есть тенденция усиливаться по мере того, как мы говорим о них. Если, например, мы ожидаем проявление неподвижности и при этом видим, что руки человека движутся, то нам не стоит об этом упоминать. Мы можем просто сказать: *"Я замечая, что Ваши ноги сохраняют неподвижность."*

Эти наблюдения должны оставаться наблюдениями в чистом виде, без всяких интерпретаций. Если мы скажем: *"Вы неподвижны и Вам комфортно,"* - это будет предположением с нашей стороны. Мы не знаем, комфортно человеку или нет. Все, что мы отмечаем - это то, что мы можем непосредственно наблюдать. Некоторые люди могут выглядеть расслабившимися, но могут не чувствовать себя расслабленно. Лучше всего придерживаться в наших наблюдениях

простых видимых фактов, без примеси любых интерпретаций и тех значений, которые могут как присутствовать так и отсутствовать в переживании клиента.

Когда клиент обнаруживает возможность для того, чтобы начать сосредотачиваться и затем осваиваться в каком-то собственном опыте, который им нравится, мы можем побудить их обратить внимание на различные чувственные восприятия, которые становятся осознаваемыми в результате вопросов о них, о каждом из органов чувств по очереди. *“Что Вы видите, когда смотрите налево, направо, вверх, назад? Кто еще там есть?”* Мы можем спросить о звуках: *“Что такого особенного там присутствует, что Вы можете осознавать, слышны ли вокруг какие-либо звуки?”*

Мы можем спросить: *“Есть ли что-то в воздухе? Чувствуете какой-нибудь запах?”* Некоторые люди могут заметить свежесть воздуха или соль морских брызг, если они гуляют по берегу. У любого человека мы можем спросить: *“Чувствуете ли Вы какой-то конкретный вкус во рту?”*. Этот вопрос не всегда плодотворен, но приятно иметь его как вариант. Мы можем спросить об общем настроении: *“Как Вы себя чувствуете? Как это для Вас, находиться в этом пространстве?”*

По мере того, как мы задаем эти вопросы, даже если клиент не отвечает, если они не отвечают внешне, эти вопросы стремятся проявить более богатую палитру переживаемого внутреннего опыта. Но в большинстве случаев клиент ответит и скажет нам. *“О, я вижу то-то и то-то. Я слышу что-то или еще вот это”*. И, поскольку они сами это говорят, это усиливает богатство, усиливает текстуру, усиливает переживание опыта. Это делает опыт более реальным, более запоминающимся, более доступным.

Таким образом, этот процесс приглашения человека в гипноз с помощью простого предложения воскресить или представить себе что-то, что они любят делать, приглашение сосредоточения, приглашение освоения, а затем отмечание видимых изменений и способствование усилению текстуры вокруг этих изменений, может быть таким простым, таким легким и таким элегантным способом для каждой личности для нахождения собственного индивидуального способа погружения в собственное гипнотическое переживание, в противоположность более ригидному способу, предписывающему кому-то другому делать что-то в соответствии с нашими идеями и вследствие нашего собственного личного опыта или профессиональных знаний.

Обнаружение недостающего ресурса

Перед тем, как пригласить кого-то в гипноз, мы уже прояснили с ними, чего такого им не хватает, что это такое, чего они хотят, чего именно желают найти. И теперь мы пригласили клиента в опыт сосредоточения и освоения в опыте, в переживание того, что им нравится делать и мы знаем, что когда кто-то

занят тем, что им нравится, то они находятся в очень наполненном ресурсами состоянии. Поэтому вслед за этим, мы можем просто пригласить клиента, сосредотачивающегося и осваивающегося в своем опыте, оглядеться вокруг и обнаружить то, чего им недостает, обнаружить то, чего они искали, обнаружить то, чего они хотят и что будет иметь для них значение в будущем.

Например, если у кого-то есть проблема и мы выяснили, что то, чего им недостает - это уверенность в себе, и если мы знаем, что то, что они любят делать - это кататься на лошади, мы можем предположить, что когда они катаются на лошади, у них нет проблем с уверенностью в себе, нет, если они любят это делать. И для них будет полезно научиться этому. Поэтому мы можем пригласить человека отправиться на конную прогулку, сосредоточиться на этом опыте и позволить себе освоиться в нем и так далее, и затем, по мере того как они переживают катание на лошади, заметить, как это для них, чувствовать уверенность в себе, катаясь на лошади. Мы можем ожидать и предвидеть, что именно так и они себя и чувствуют. Я обнаружил, что для такого клиента всегда легко обнаружить то, что они ищут.

Мы еще не говорим о проблеме. Мы только говорим: *“Вы на лошади. Заметьте, как это для Вас, чувствовать себя уверенно.”* Это помогает клиенту воссоединиться с переживанием уверенности в контексте того, что они любят делать. Затем мы можем попросить их во время их катания на лошади и переживания уверенности, обратить внимание на их чувство уверенности и попросить их провести больше времени в нем так, чтобы они хорошенечко его узнали, хорошенечко познакомились с ним, попросить их получить опыт того, как если бы они действительно обучались этому качеству в этом своем опыте. Так, чтобы они действительно смогли этому научиться.

Мы можем сказать: *“Вы можете это впитать. Вы можете промариноваться в этом. Вы можете посидеть в этом. Вы можете изучить это лучше, чем уже знаете.”* Я обнаружил, что очень полезно провести некоторое время, позволяя человеку действительно побыть в этом ресурсом. Если это что-то, что человеку нравится, то он, разумеется, не будет на это жаловаться. Если кто-то любит кататься на лошади, то они не будут жаловаться на переживание опыта катания на лошади. И если часть этого представляет собой переживание уверенности в себе, у них не будет проблем тем, чтобы чувствовать себя уверенно.

Так, с обоюдного согласия, мы можем открыть простую, уважающую клиента возможность переживания ими прямого опыта именно того, чего им недостает посредством того, что они любят делать и так, что если бы это у них было, с ними было бы все в порядке.

Мы пригласили человека в переживание того, что им нравится. В этом опыте того, что им нравится, мы пригласили их посмотреть вокруг и найти именно то, чего им недостает, чего они хотят, чтобы это затем

помогло им взять этот ресурс, присутствующий в их жизни, и привнести его в проблемную область.

Это и есть следующий шаг.

Привнесение недостающего ресурса в проблему

Я заметил, что привнесение недостающего ресурса в проблему может произойти множеством разных способов. Иногда это происходит спонтанно еще до того, как мы что-то сделали. Иногда мы можем установить прямую связь между ресурсом и проблемой с помощью простых слов *“Это точно такое же, как то.”* Еще мы можем так спросить клиента о том, что в его переживании любимого занятия может быть актуально для его проблемы, чтобы они могли установить связь самостоятельно. И третий способ помочь привнести ресурс в проблему - это предложить идею обучения самого себя.

Много лет назад на одном из воркшопов школьная учительница рассказала мне о том, что каждый летний отпуск она любила отправляться в ту часть света, где она никогда раньше не была. Она просто прибывала туда без всяких планов, без маршрута. Просто прибывала туда. И то, что ей в этом нравилось - это отсутствие необходимости знать что-либо заранее, радость приключения.

И у нее была проблема, которую она хотела как-то решить. Она была школьной учительницей и ей было чуть больше 50 лет. К этому возрасту она вошла в такую фазу своей карьеры, когда она не знала, что ей стоит делать. Стоит ли ей продолжать работать таким же образом до пенсии? Стоит ли ей пройти какую-то переподготовку и освоить дополнительные педагогические подходы? Стоит ли ей обучиться бизнесу и управлению и она стать директором школы? И она сказала: *“Я никогда раньше не была в такой ситуации.”*

Каким наслаждением было видеть ее лицо, когда, рассказав про путешествия без планов и с чувством приключения, она услышала свое *“Я никогда раньше не была в такой ситуации и я не знаю, что делать.”* Вы точно заметили бы, как шестеренки встали на место и установилась связь между ее ресурсом и проблемной ситуацией. И тогда она сказала: *“Окей. Теперь со мной будет все в порядке.”* Ее проблема полностью разрешилась и она была в восторге. И у нас даже не было шанса и потребности в гипнотическом переживании. Просто посмотрев на то, что она любит и то, чего не доставало в ее проблеме, она оказалась способной спонтанно установить нужную связь.

Правда, каждый раз так не происходит. Тогда нам нужно сделать кое-что другое.

“Это точно так же, как то”

Молодой мужчина тридцати с хвостиком сказал, что любит кататься на лошадях. В катании на лошадях ему нравилось переживание связи с лошастью, как если бы он и лошадь становились одним целым. Его проблема состояла в том, что он боялся летать, а скоро нужно было лететь и от этого он был просто в ужасе. Мы провели сессию, в которой я предложил ему оказаться верхом на лошади, кататься на его лошади, заметить, как это для него, ездить на ней, быть связанной с ней, быть одним целым с лошастью и как он это чувствует, когда он является одним целым с лошастью.

В то время, когда он позволил себе наблюдать и переживать себя одним целым с лошастью, я предложил ему посидеть в этом переживании, пропитаться этим, провести больше времени в этом переживании, действительно впитывая его. И затем я сказал ему *“То, что я сейчас скажу, может показаться странным, Вы можете подумать даже, что это психоз, но я тем не менее скажу об этом. Кататься на самолете - это как кататься на лошади.”*

У него на лице расплылась широченная улыбка, мужчина выглядел невероятно облегченным и освобожденным. Он открыл глаза и сказал: *“Сейчас я чувствую себя совершенно по-другому.”* Впоследствии я узнал, что он отлично прокатился на самолете и испытал от этого удовольствие. Он чувствовал хорошую связь с самолетом и даже через самолет с пилотом и потому опыт перелета был приятным. Перелет не просто перестал быть ужасным, стал приятным опытом!

“Каким образом это так же, как то?”

Мы также можем помочь человеку проявить ресурс в проблемной области еще одним способом. Вместо установления связи нам самим (как я сделал это в случае с катанием на лошади и полетами на самолете), мы можем спросить самого клиента: “Каким образом Вы можете связать эти вещи?”

Одна женщина рассказала мне о том, что она любила проводить время за готовкой. Ей нравилось быть на кухне, готовить для ее семьи, придумывая различные блюда. В этом ей нравилось переживать радость, творчество и тот факт, что она заботиться о своей семье. Все это приносило ей глубокое удовлетворение. Проблему представляла собой сложная ситуация на работе. На работе она находилась в стрессе и переживала слишком большое давление. Она задавалась вопросом, не слишком ли это тяжело для нее, стоит ли ей вообще продолжать.

Итак, у нас был опыт пребывания на ее кухне. Стоит сказать, что я никакой не повар, но это не важно. Она умела готовить. И она провела замечательное время приготавливая свои блюда, и вот она оказалась в самом разгаре своей готовки, зная, что может попробовать блюда на вкус и добавить в них немножко того или сего, а если блюдо не получилось, то она знала, что может его просто выбросить и начать все снова. На кухне совершенно не было никаких проблем.

Это позволило мне спросить ее: *“Что такого есть в этом пребывании на кухне и приготовлении блюд, что могло бы быть полезным для Вас на работе?”* И она призадумалась. И ничего не говорила в течение нескольких минут. А затем сказала: *“Я могу убавить огонь. Мне не нужно класть в это столько красного перца. Я могу это остудить. Я могу справиться. Я могу получить от этого удовольствие. Я могу заниматься творчеством.”* А затем она сказала *“У меня есть кое-какие сложности с детьми, но сейчас я вижу, что воспитание детей - это как приготовление пищи.”* Она смогла применить эту связь не только к ситуации на работе, но и к своей ситуации в семье. Все, что ей нужно было делать - это увидеть и самой исследовать то, как опыт ее собственного приятного занятия может быть полезен в других областях ее жизни.

Обучение

Часто связь между ресурсом и проблемной областью спонтанно не проявляется. Иногда связь не проявляется с тогда, когда мы подчеркиваем ее с помощью “Это так же, как то.” Временами, связь не устанавливается, когда мы спрашиваем: “Что есть такого в опыте того, что Вам нравится делать, может быть полезным для проблемной ситуации?” А клиента отвечает: “Я никак не могу это связать. Они такие разные.” И вполне понятно, что так будет время от времени происходить, ведь несмотря на то, что человек может хорошо видеть, где он сейчас находится и иметь ясную картину, идею и переживание того, куда он хочет придти, пропасть между этими вещами может быть слишком большой для того, чтобы ее перепрыгнуть или слишком глубокой, чтобы перебраться по дну. Вот тогда нам требуется мост.

Мы можем построить мост с помощью метафоры обучения. Мы можем сказать “Когда Вы начинали учиться кататься на лошади” или “Когда Вы только учились готовить, Вы не были уверены, Вы еще не чувствовали связи. Было трудно. Но каким-то образом, по мере того, как Вы научались ездить верхом, каким-то образом по мере того, как Вы осваивали приготовление пищи, Вы научались различным способам справляться с тем, что сейчас стало неотъемлемой частью Вас и не только не представляет собой трудности, но на самом деле доставляет Вам удовольствие. И также, как Вы научились верховой езде, также, как Вы научились готовить пищу, точно также Вы сможете научиться и этому.” чем бы это “этому” не было.

Использование метафоры обучения переводит опыт человека из прыжка в неизвестность, из чего-то необратимого и постоянного в процесс, который, подобно обучению, может то прекращаться, то начинаться снова, и в этом и заключается удивительное свойство этой метафоры. Также как обучение, мы можем накапливать опыт или терять. Можем знать что-то точно или позабыть об этом. Конечно, какие-то вещи мы заучиваем так, что они остаются с нами навсегда, и при этом

изучение других вещей остается постоянным процессом. Так использование возможности обучаться чему-то снимает напряжение и с клиента и с нас. Я нахожу возможность обучения прекрасным способом построения мостов в тех местах, которые кажутся непроходимыми.

Это ПОКА еще не произошло

Иногда клиент все еще не может восстановить связь с ресурсом, и вместо того, чтобы чувствовать себя разочарованными, мы можем просто предложить клиентам оставаться любознательными и наблюдать за тем, как и когда эта связь может проявиться. Она может проявиться сегодня во время принятия пищи. Может проявиться во время сна или завтра во время работы. Она может не проявиться за неделю или за десять дней и Вы, наверно, не можете знать, когда она проявится, но сможете увидеть это уже по факту.

И вот, мы исследовали 5 разных способов полезных при установлении связи с недостающим ресурсом, который мы можем найти в жизни клиента и который связан с проблемой.

1 Это может произойти спонтанно

2 Мы можем проявить связь с ресурсом, описывая ее

3 Мы можем предложить самому клиенту проявить связь

4 Мы можем опереться на способность обучаться

5 Это может произойти позже

Наверняка существует и больше способов, но эти пять я нахожу полезными и предлагаю их, так что можете с ними поиграть.

Рассказывание историй

Истории обладают завораживающим действием по своей природе. С самого детства мы были зачарованы рассказами о магических и героических приключениях.

Истории стали частью человеческой культуры еще до письменности. Наши предки сидели вокруг костра, рассказывая истории о жизни, об освоении чего-то, о ценностях общины. Именно так общинам удавалось оставаться сплоченными.

Будучи такими важными для нас как для людей и формируя наш внутренний мир, истории остаются "просто историями". Мы можем взять из рассказа то, что нам нужно и оставить без внимания то, что не нужно. Мы можем соотнести рассказ с нашими личными обстоятельствами, может быть несколько действительно, но в этом нет никакого

навязывания, никакого принуждения. Вот эта мощная комбинация настоящего приглашения присоединиться с рассказу и возможности принимать или не принимать приглашение, имеет актуальное отношение и к гипнотическому переживанию в частности, и к обучению и опыту в целом.

Мой первый опыт встречи с Эриксоном в 1977 году состоял из трех часов, на протяжении которых он рассказывал истории. Я был поражен и понял, что истории лежат в сердце этого подхода к терапии. При этом я остался в замешательстве, так как для меня было совершенно очевидно, что существуют два типа людей: те, которые могут рассказывать истории и те, которые не могут. Было ясно, что я относился ко второй группе.

Я читал книги, участвовал в воркшопах и страдал, пока я не понял, что я мог бы соотнести с тем, чего клиенту не доставало ...любую историю, в которой сначала чего-то не доставало, а потом это было найдено. Это было как прозрение и вместо того, чтобы пребывать и дальше как в пустыне без единой истории, я оказался словно в потоке историй, и у других тоже так происходило.

Я заметил, что для простоты дела можно иметь ввиду три разных вида историй: о раннем обучении, истории клиентов и истории из жизни.

Раннее обучение

Когда мы начинаем осваивать что-то новое, у нас появляется и собственный способ осмысливать свой опыт. Вначале для этого приходится прикладывать много усилий, но эта необходимость быстро отпадает, и через некоторое время мы обнаруживаем, что извлекаем пользу из самого освоения нового, легко и с удовольствием, и нет необходимости возвращаться к воспоминаниям о трудностях начального периода, если они и были. Милтон Эриксон любил говорить, что само освоение нового падает в бессознательное и можно сказать, что оно становится автоматическим, не требующим осознания того, что мы учимся, хотя именно так и происходит.

Истории о ранней стадии обучения - это непрямая форма коммуникации, в которой клиент приглашается воскресить опыт детства или отметить для себя, что у него был такой опыт, который демонстрирует, что какой-то важный и желаемый навык был освоен. В широком смысле может быть очень полезно посадить семена самой идеи освоения нового, и таким образом задать настроение освоения нового и обучения себя в гипнотическом переживании.

Даже если клиент не может вызвать у себя воспоминание о том, как он научился ходить, но если он пришел на сессию, то это демонстрирует тот факт, что он этому научился и раз он не может вспомнить о том, как он учился ходить и при этом ходит, то имеется серьезное основание полагать, что существует и множество других

навыков, которые были освоены клиентом и которые также не нуждаются в том, чтобы помнить о том, как это научение происходило.

В выборе истории о раннем этапе освоения навыка может быть полезно спросить клиента о том, что они любят делать. Если они любят гулять, то будет уместно говорить о том, как они научились ходить. Если они любят плавать, то будет актуальным обучение плаванию. Вопрос о том, что клиенту нравится позволяет избежать ловушки беседы о том, чему клиент не научился и что может ассоциироваться с травмой. Рассказывать о плавании тому, кто чуть не утонул, не будет полезным, а история о вождении машины для того, что не освоил вождение, будет малозначащей.

Если клиент хочет преодолеть страх выступления, они могут определить недостающий опыт как уверенность в присутствии критично настроенной публики. Если клиент рассказывает, что им нравится чтение, мы можем с уверенностью рассказывать об опыте того, как они научились читать и считать. Мы можем сказать “Когда Вы хотели научиться писать свое имя, Вы должны были привыкнуть к тому, что Вы делаете ошибки и их исправляете. Затем наступило время, когда Вы научились писать свое имя, но если в комнату заходил незнакомый человек, то это казалось очень сложным делом. А вскоре Вы стали чувствовать себя очень уверенно относительно своей способности писать свое имя и больше не имело значения, кто при этом присутствовал, где Вы при этом находились, при каких обстоятельствах это происходило, потому что Вы осознавали, что этот навык у Вас есть и он не имеет ничего общего с тем, что находится вне Вас. Это открытие было очень приятным и сейчас очень приятно этим открытием пользоваться всеми способами, которыми Вы хотите или которые требуются.”

Если клиент хотел начать ходить в супермаркет без паники, они могли описать недостающий опыт как ощущение безопасности в обстоятельствах, которые в прошлом были для них мучительными. Если им нравится гулять на природе, то будет актуально говорить о ходьбе как о полезном навыке, который уже ими освоен. Мы можем сказать: “Когда Вы только учились ходить, Вы, вероятно, частенько падали. Падение - это важная часть освоения ходьбы для любого из нас. Как Вы смогли преодолеть эти падения? Как Вы смогли преодолеть страх падения? Вы просто забыли о нем? Или Вы пытались снова и снова, пока не стало получаться лучше? Тогда Вы обрели ощущение уверенности в себе, зная, что даже если Вы нечаянно упадете, Вы сможете это преодолеть, сможете этим управлять с ощущением достижения и реализации задуманного, потому что у каждого есть свои способы справиться с трудностями.”

Истории о том, как человек научался чему-то - это отличный способ уважительной и последовательной работы с клиентами. Говорить об их

компетенциях, так как они уже освоили много различных навыков, - это также и способ пробудить т.н. настроение возможности, которое может быть прекрасным способом генерирования таких изменений, которые подходят и актуальны для каждого клиента индивидуально.

Истории клиентов

Истории клиентов имеют форму “У меня был клиент чем-то напоминающий Вас, кто... [опишите проблему клиента] ... и [опишите решение]”.

Это помогает клиенту не чувствовать себя таким странным - “Я не единственный, которого есть проблема” - и также это создает возможности для разрешения ситуации. “Если они смогли найти выход, может быть я тоже смогу.”

Истории из жизни

Истории из жизни - это истории о том, когда недостающий ресурс вначале отсутствовал, а потом был найден, но они не связаны с другим клиентом, а относятся к более широкой сфере - природе, мифологии, фильму или книге и являются более косвенными, чем истории из клинической практики.

Ученые решили использовать суперкомпьютер для определения смысла бытия. Они собрали информацию из всех возможных источников - исторических, биологических, антропологических - исследовали все возможные каналы и средства. Они ввели всю накопленную информацию в компьютер и это заняло много дней и ночей и временами они сомневались с том, что задача может быть когда-либо завершена. И вот наконец, когда последний бит информации был введен, они установили параметры и оставили мегамашину выполнять свою работу. Прошло столько времени, что оно показалось вечностью и компьютер завершил свою задачу сверхчеловека, распечатав ответ на проблему, которая будоражила философов с начала времен. Слова, которые был распечатаны таковы — “Это напомнило мне одну историю.”

Истории являются древней и глубокой частью нашей человеческой сущности. Человеческие существа глубоко интегрированы в истории и архаические объяснения нашего места в жизни и того, что означает для человека быть человеком. Наша индивидуальная и социальная идентичность закреплена в историях, которые мы рассказываем о себе и которые проживаем индивидуально и в обществе. Мы являемся нашими историями и они являются нами. Они дают смысл и цели для нашей жизни.

Выбор

“Один старый индеец рассказывал своему внуку о том, что внутри него живут два волка, борющиеся друг с другом, Один из них - волк мира, любви и доброты. Другой - волк страха, зависти и ненависти. "Какой из них победит, дедушка?"- спросил мальчик. "Тот, которого ты кормишь", - ответил дед.

Это сильно отличается от того, чтобы просто сказать, мы можем выбирать наше будущее. История передает смысл, но когда мы ее слушаем, мы делаем свой собственный выбор и не чувствуем, что нам дают инструкции или читают проповедь по поводу того, что нам нужно или не нужно делать.

Монстры

Много лет назад, еще до того, как на земле появился человек, все звери жили в мире и гармонии, все, за исключением одного. Носатый Монстр вызывал у зверей ужас, потому что он мог подойти к любому, воткнуть в его мягкий животик свой торчащий хобот и высосать всю кровь, оставив лишь сморщенный мешок кожи.

Звери, отчаявшиеся найти способ защиты от этого монстра, созвали собрание и избрали главным Койота, так как тот был хитрым и очень умным. Койот приказал зверям сходить в лес и принести гирлянды из колючих кустов и веток с шипами . Другим зверям он велел приготовить огромные котлы с супом из крови и поставить эти дымящиеся котлы в хижине. Также он распорядился украсить дверной проем гирляндами из колючих веток, а сам отправился искать Носатого Монстра.

Вскоре Койот нашел Носатого Монстра и тот немедленно посмотрел на него жадными глазами и хотел было в него впитаться. Но Койот сказал ему о двух огромных котлах с кровяным супом и предложил Носатому Монстру проводить его в хижину. Носатый Монстр возжелал супа и согласился.

В хижине Носатый Монстр бросился к первому котлу с кипящим супом из крови, жадно сунул в него свой жесткий хобот и громко высосал весь суп до дна. Он выглядел довольным и почувствовал, что наелся, но другой котел был слишком манящим, поэтому и в него он сунул свой хобот и громко высосал весь кровяной суп до последней капли. Теперь он так наелся, что уже еле двигался. Его так раздуло, что он еле стоял. Но, поскольку он был Носатым Монстром и потому всегда жадным до крови, он повернулся к Койоту и со словами “Теперь твоя очередь”, - попытался было присосаться к Койоту, но тот ловко отступил в сторону и Носатый Монстр покатился на свой круглый, надутый живот. Он попытался встать на ноги и присосаться к Койоту снова, только Койот снова с легкостью отступил. И каждый раз, когда Носатый Монстр пытался присосаться к нему, Койот двигался все ближе и ближе к дверному проему хижины, пока не вступил в него. Носатый Монстр увидел это и испугался, что его

следующая порция кровавой пищи ускользнет, и потом он сделал последнее огромное усилие и скакнул на Койота. Но его тело, ужасно переполненное кровавым супом, налетело на шипы и колючки гирлянд, украшавших дверной проем, и разорвалось на миллионы маленьких кусочков.

Вот так на свете появились комары.

О чем эта история? О преодолении ли страха, о том ли, как разбираться с проблемой до того, как она выросла, о том ли, чтобы постепенно приступать к любому начинанию, о том ли, как выбрать верную стратегию, о совместной ли работе, о том ли, как быть реалистичным, отказаться от жадности и горячности? Она может быть о чем угодно из перечисленного или об их комбинации, или о чем-то еще. История есть история, и у каждого человека с ее помощью есть возможность напомнить себе о том, что актуально для их конкретной ситуации. Рассказчик может даже понять о чем эта история только после того, как слушатель как-то на нее отреагирует.

Создание возможностей- непрямо

Ребенка или подростка может вдохновлять Супермен, Микки Маус или Грейс Келли..

Взрослого могут волновать современные герои, такие как Нельсон Мандела, Махатма Ганди, Столтенберг, или античные герои, такие как Будда, Моисей, Иисус, Мухаммед, Лао Дзы. Чтение историй об этих людях создает возможности для слушателей. Что-то, что казалось невозможным, стало возможным. "Если они это сделали, то это должно быть возможным. Может быть я тоже так смогу". Когда мы слушаем истории этих людей, это может задать новое направление нашей собственной жизни. Когда Мандела рассказывал, насколько важным для него был крошечный клочок сада в тюрьме, любой слушающий может захотеть проводить больше времени в своем саду, а также чувствовать больше благодарности за такую возможность.

Лидеры становятся сильными лидерами, создавая сильные истории, имеющие смысл для их последователей. К сожалению, не все истории полезны и некоторые из самых страшных злодеяний произошли из-за чудовищных историй об этническом различии о превосходстве одних или неполноценности других.

Эксперт - Суфийская история

Друзья хоронили человека, о котором думали, что он умер. Когда гроб собирались опустить в землю, уснувший очнулся и стал стучать в крышку гроба.

Гроб открыли и он сел. "Что вы делаете?" Спросил "покойник" у ошеломлённой толпы "Я живой. Я не умер."

Его слова были встречены звенящей тишиной. Наконец, один из скорбящих сказал "Друг, оба врача и священник подтвердили, что ты мертв. Эксперты не могут быть неправы."

И крышку гроба снова закрыли и человека вот так глупо похоронили .

Мудрость?

Один американский банкир стоял на пирсе маленькой мексиканской деревни, когда к пирсу причалил один рыбак на маленькой лодке. В лодочке было несколько больших отличных тунцов. Американец похвалил мексиканца за качество пойманной рыбы и спросил, сколько времени у него ушло на то, чтобы ее поймать.

Мексиканец ответил: "Совсем немного." Тогда американец спросил, почему же ты на рыбачил дольше, чтобы поймать больше рыбы?

Мексиканец сказал, что он поймал достаточно для текущих потребностей своей семьи. Тогда американец спросил: "А что ты делаешь со своим остальным временем?"

Рыбак-мексиканец ответил "Я встаю поздно, немного рыбачу, потом играю со своими детьми, провожу сиесту со своей женой, хожу в деревню каждый вечер, где я потягиваю вино и играю на гитаре с друзьями. Я живу интересной и полной жизнью"

Американец усмехнулся: "Я получил MBA в Гарварде и могу тебе помочь. Ты должен проводить больше времени на рыбалке и за свои доходы купить лодку побольше. За доходы с большой лодки ты мог бы купить несколько лодок. Наконец, у тебя могла бы быть целая флотилия. Вместо реализации своего улова посредникам, ты мог бы продавать его напрямую производителям, и, в конце концов, смог бы открыть свой собственный консервный завод. Ты смог бы контролировать продукт, производство и дистрибуцию. Потом тебе нужно было бы переехать из маленькой прибрежной деревушки в Мехико, потом в Лос Анджелес, и, наконец, в Нью Йорк, где ты бы управлял своим расширяющимся бизнесом."

Рыбак-мексиканец спросил: «А сколько все это дело займет времени?», на что американец ответил: "Лет пятнадцать-двадцать."

"А что потом?"

Американец рассмеялся и ответил, что в этом-то как раз и самый сок. "В нужное время ты выставишь на продажу свои акции на бирже и станешь очень богатым, ты можешь заработать миллионы!"

"Миллионы... А что потом?"

"Потом ты сможешь не работать. Переедешь в маленькую прибрежную деревушку, где ты сможешь спать, сколько хочешь, рыбачить в своё удовольствие, играть с детьми, проводить сиесту с

женой, прохаживаться в деревню по вечерам, потягивать там вино и играть на гитаре со своими друзьями», ответил американец.

Завершение сессии гипноза

Когда сессия завершена, все, что нам нужно сделать - это позволить клиенту переместить фокус внимания таким образом, чтобы вместо сосредоточения на приятном опыте и обнаруженных связях, они стали бы сосредотачиваться на настоящем моменте.

Нам не нужно пользоваться каким-то формальным способом вывода человека из гипноза, как те техники, которые я изучал, когда только знакомился с гипнозом, такие как обратный счет от 10 до одного, просьба подняться по ступеням вверх и так далее. Ведь если мы думаем о гипнозе как об опыте, затрагивающем сосредоточение и освоение и как о продолжении обычного повседневного транса, тогда нет никакой потребности в каких бы то ни было формальных процедурах.

Когда кто-то читает книгу и дочитывает ее до конца, им не нужно делать ничего особенного, или когда заканчивается глава книги, им не нужно специально ничего делать для того, чтобы завершить ее. Они просто откладывают книгу в сторону и затем занимаются тем, чем им нужно заниматься. Они встают со стула, прохаживаются вокруг и делают то, что им нужно. Я обнаружил, что при завершении сессии гипноза все, что нам нужно сделать - это пригласить человека завершить свой опыт тогда, когда они будут готовы заняться тем, чем им нужно заняться.

Вокруг гипноза до сих пор витают странные настроения. И я очень люблю историю об одной ситуации, о которой Эриксон рассказал мне много лет назад. На одной из конференций женщина вызвалась быть волонтером для демонстрации сессии гипноза. После того, как сессия была завершена, терапевт дал ей распоряжение выйти из гипноза, а она не реагировала! Они испробовали все возможное, счет, поднятие по лестнице, непрямые внушения и так далее. Ничего не происходило и по прошествии двух часов они стали беспокоиться.

Эриксон был на этой конференции, а мы знаем, что Эриксон был человеком действия в любой проблемной ситуации. Он поднялся к этой женщине, пребывающей в своих переживаниях и сидящей на сцене, наклонился и сделал несколько замечаний прямо ей на ухо и затем ушел. Через минуту или две, она вдруг открыла глаза, встала со стула и спешно покинула сцену.

Участникам конференции стало любопытно, что же такое произошло, они окружили Эриксона и спросили: "Что Вы сделали? Вы

применили двойное внушение? Вы дали ей не прямое внушение? Что именно Вы использовали?”

Эриксон ответил: “Я не сделал ничего особенного. Я только сказал ей, что хотя она не пила ничего в течение последних трёх часов, ее почки работали и кап, кап, кап, потихоньку ее мочевой пузырь заполнялся и, если она вскоре не встанет со стула, но все закончится тем, что она обмочится.”

Я люблю в этой истории то, что она демистифицирует странное представление о гипнозе как об общем наркозе.

У меня у самого было несколько примеров. Одна женщина пришла ко мне с некоторой проблемой. Я даже не помню сейчас, что это была за проблема. Это было давно. И она посетовала о моих расценках, говоря, что они шокирующе высоки. Я согласился с ней и сказал, что я не стал бы столько платить, но в любом случае, она согласилась и вот такой была наша ситуация. Гипноз прошёл и в конце приема она не реагировала. У меня были еще клиенты, ожидающие приема и, поскольку я знал о ее особой чувствительности к финансам, я сказал ей: “Все это время, которое Вам нужно для выхода из транса - Ваше, просто помните, что счётчик тикает.” Она открыла глаза очень быстро.

Был и мужчина, который очень стеснялся присутствия женщин, и в конце сессии он никак не хотел расставаться с гипнозом. Я сказал ему, что нет необходимости торопиться, только скоро сюда зайдёт женщина, так как она - следующий клиент, ожидающий приема. У меня один стул для клиентов и если он не возражает, что она сядет ему на колени, то он может оставаться здесь так долго, как хочет. Он очень быстро открыл глаза.

Вслед за Эрикссоном, я думаю, что выход из гипноза - совершенно естественный процесс. Если у кого-то есть сложности в жизни и мы занимаемся гипнозом и они почувствовали себя лучше, то нам становится понятно, что человек может неохотно расставаться с приятным опытом гипноза и встречаться с относительным дискомфортом реальности.

Я надеюсь, что несколько этих комментариев, а также представление о гипнозе как о сосредоточении и освоении опыта, как о продолжении обычного повседневного транса, окажутся полезными для демистификации процесса гипноза и стало совершенно очевидно, то нет ничего особенного в приглашении кого-то в гипнотический опыт.

После гипноза

что изменилось?

Завершение сессии

Когда кто-то выходит из транса, мы хотим проверить, какую пользу от сессии они получили и потому может быть полезно спросить клиента: “Что сейчас изменилось по сравнению с тем, когда мы начинали?” Этот вопрос отличается от “Было ли это полезно?” потому что если мы спросим, было ли это полезно, то мы ставим клиента перед необходимостью принять першение, было ли, тогда как если мы спросим “Что изменилось?” то, поскольку этот вопрос содержит предположение, что что-то изменилось, клиент начнёт эти изменения искать.

Любые изменения, которые называет клиент, мы можем исследовать с ними, подтвердить и поздравить их с ними, собрать их и даже укрепить их, предлагая быть наблюдательным и после сессии и замечать проявлений изменений. Если кто-то говорит “Я чувствую себя более уверенным, чем раньше,” или “Я чувствую себя более комфортно, чем раньше” или “У меня больше ясности, чем было до сессии,” тогда мы можем предложить клиенту быть бдительными и подмечать все моменты, когда они чувствуют себя уверенными в себе, комфортно или переживают больше ясности. Это помогает связать гипнотический опыт, который только что произошёл с повседневной жизнью, ведь именно ее они, разумеется, и живут.

Если мы зададим вопрос “Что изменилось?” некоторые люди, конечно, ответят “Ничего не изменилось.” И это очень важно узнать, что ничего не изменилось. Ведь мы можем исследовать вместе с ними, чего такого им недостаёт, что имело бы для них значение и поможет нам определить направление работы при следующей сессии. Вместо того, чтобы предполагать, что мы хорошо поработали и все отлично, мы можем спросить клиента об этом и это даст нам возможность настроить, прояснить или усилить то, что следует сделать по-другому на последующих сессиях.

Я нахожу полезным снятие напряжения при помощи, например, чего-то в духе: *“Не продвигайтесь в этом слишком далеко. Не идите слишком быстро. У Вас столько времени, сколько нужно. У Вас была эта проблема все это время, поэтому это чувствительная область, и вполне приемлемо давать себе некоторое время для того, чтобы новые осознания улеглись. Поэтому прошу Вас быть к себе сострадательным и позволить изменениям происходить в нужное им время, нужным им способом и в нужном им темпе.”* Я обнаружил, что очень полезно приглашать человека относиться к изменениям таким образом и это также снимает напряжение и с нас.

Наконец, каждый раз в конце сессии, говорите “Благодарю Вас.” У фразы ‘благодарю Вас’ есть замечательный вкус завершенности. ‘Благодарю Вас’ может быть даже своеобразной декларацией завершения. Я заметил, что иногда клиент говорит мне «Благодарю» ещё до того, как я был бы готов заканчивать, давая мне таким образом знать, что они готовы остановиться.

‘Благодарю Вас’ - это фраза, добавляющая ценности всему. Прекрасная практика завершать сессию фразой, обращённой к клиенту: “Благодарю Вас за то, что доверили мне быть частью Вашего развития, благодарю Вас за то, что доверили мне участвовать в разрешении этой мучительной для Вас проблемы.” И я приглашаю Вас опробовать эту фразу и посмотреть, каким будет Ваш опыт.

Выходя из тупика

Удобство приятия

Если кто-то идёт в супермаркет и они не знают, что они хотят там купить, то они проведут там много времени и в конце концов будут раздражены результатом. Если тот же самый человек идёт в тот же самый супермаркет и они знают, что хотят купить хлеб и молоко, им может понадобиться помощь, чтобы найти эти продукты, но никакой проблемы не будет. Они смогут найти то, за чем пришли.

В процессе многолетней супервизии для специалистов я заметил, что существуют вопросы, которые всегда помогают терапевту справиться с кажущейся тупиковой ситуацией клиента, - и это те базовые вопросы, которые мы исследуем: что клиенту нравится делать и чего ему недостаёт?

Когда мы спрашиваем: «Что этому клиенту нравится делать?» это расскажет нам о том, где искать ресурс оказавшегося в тупике человека, ведь он оказался разобщённым с этим ресурсом. Задавая вопрос, “Чего этому клиенту недостаёт?” мы сфокусируем внимание на клиенте и на том, что мы ищем. Таким образом, мы находимся в выигрышной ситуации, зная что мы ищем и где именно это искать. Клиенты застревают тогда, когда не знают чего именно им не хватает. И терапевты застревают когда не знают, чего недостаёт клиенту или им самим. Так что мы все можем оказаться в тупике, если не знаем, где и чего искать.

Есть прекрасная суфийская история о Мулле Насреддине, который ползал на коленях под фонарем, очевидно что-то ища. И его многострадальный добронамеренный сосед проходил мимо и спросил: “Что ты делаешь?” Насреддин сказал, “Я ищу ключи от дома.” И сосед встал на колени и присоединился к Насреддину в поисках ключей. Через некоторое время, ничего не найдя, сосед спросил: “А ты уверен, что ты уронил ключи где-то здесь?» на что Насреддин ответил “О, нет! Я уронил ключи вон там.” Удивленный сосед спросил: «Если ты уронил ключи где-то там, с какой стати ты ищешь их здесь?» На что Насреддин ответил: «Ну, здесь лучше освещение.”

Друг рассказал мне о двух туристах, потерявшихся в Ирландии. Они зашли в местный паб, разложили карту на барной стойке и сказали владельцу, что они потерялись. Владелец почесал голову и через некоторое время, внимательно изучив карту, сказал: “Ну, отсюда я бы не начинал.” У этого ирландца нашёлся замечательный способ для того, чтобы подчеркнуть некоторую абсурдность наших человеческих условий.

Один мужчина довольно долго находился в психиатрической лечебнице, повторная единственную фразу: “Я не должен здесь находиться. Я не должен здесь находиться” Эриксон говорил ему: “Но Вы здесь находитесь.” И когда это наконец дошло до мужчины, он воскликнул: “О, Боже мой! Что же мне нужно сделать для того, чтобы отсюда выбраться?” Ему необходимо было придти туда, где он находился, прежде, чем он смог двигаться вперёд.

Многие клиенты могут начать освобождаться от своего страдания только после того, как их страдание будет особым образом признано. Мы можем помочь такому клиенту, искренне говоря: “Вам было адски тяжело. Это было для Вас так мучительно. Вы так сильно страдали, что, казалось, ничто не могло Вам помочь. Наверняка, вы временами переживали отчаяние.” Утверждения такого рода может быть подобно воде в пустыне. Они подтверждают клиенту, что его опыт имеет право на существование.

Я также заметил, что когда я так говорил клиенту, они часто испытывали большое облегчение. Временами их глаза наполнялись слезами. И тогда они переживали облегчение, что, наконец-то, кто-то распознаёт силу их страдание и признает его существование, вместо того, чтобы спешить его облегчить. Для нас, терапевтов, стремление уменьшить страдание клиента побыстрее может очень привлекательным, чтобы мы сами не чувствовали себя плохо.

Признание страдания клиента и сообщение им о том, что мы его видим, видим, что их страдание имеет под собой основание, может быть замечательным первым шагом к нахождению того, чего недостаёт и к началу движения оттуда, где ранее была только безысходность.

Облегчение включения

Гипноз считался довольно деликатным состоянием, чем-то, что нужно защищать, что должно происходить в тихой обстановке с кондиционером, мягким освещением и спокойной фоновой музыкой. Сейчас мы видим, что гипноз - не наркоз, а опыт, переживание, подразумевающее сфокусированность внимания, знакомое каждому из нас из повседневной жизни. И в нем мы можем в большей степени стремиться развивать свою внимательность и освоение опыта, а не стараться избегать любых потенциальных отвлечений.

Одним легче читать и заниматься в тихой обстановке, другие не возражают и даже предпочитают фоновую активность и выполняют домашние задания, смотря телевизор. Чем тише обстановка, тем громче кажутся любые звуки, поэтому может быть полезно включать повседневный опыт с различным потенциальными помехами и шумами в гипнотический опыт. Если кто-то заходит в жаркий день в офис с кондиционером и наслаждается прохладой, а потом ему нужно вернуться в жару, то как долго будет длиться прохлада? Я предпочитаю связывать гипнотический опыт с повседневной жизнью настолько, насколько это возможно, и для большинства из нас, это включает шумы, беспокойства и множество потенциальных отвлечений.

Включение - замечательное выражение принципов эриксоновского подхода - примите то, что клиент приносит и используйте это -и расширьте приятие и использование, включив в них потенциальный внешние помехи, которые беспокоят клиента и терапевта.

Это процесс, в котором можно достичь приятия и включения внешних звуков, беспокоящих клиента и терапевта. Вместо того, чтобы иметь разрушающий эффект, они могу стать частью гипнотического опыта. Когда потенциальные помехи включаются в гипнотическую сессию как оправданные ее участники, опыт становится более полным и завершенным, что делает перевод и трансфер опыта, полученного с нами в опыт повседневной жизни более плавным и реалистичным. Это может служить для терапевта поводом для особой внимательности и удовольствия.

Включая внешнее:

Мы можем предложить прямое внушение, что чем громче становятся внешние звуки, тем больше клиент может осваиваться в своём гипнотическом опыте. Это может быть очень полезно, если мы знаем, что именно мешает, но может оказаться и так, что мы привлечём внимание клиента к помехе, которую он мог не заметить. Поэтому мы можем говорить более косвенно и игриво, сославшись на помеху [телефонный звонок, садящийся самолет] словами «О, этот опыт может прозвонить Вам правду» «Ваше внимание может летать выше самолета.»

Включая беспокойства клиента:

Клиенты могут беспокоиться о чем-то и это может отвлекать их от опыта. Они могут думать: “Правильно ли я поступаю?” Или “Как мне нужно себя вести?” или “Это гипноз?” Если эти беспокойства выражаются, мы можем приободрить человека, или мы можем предупредить их, внушая

“Чувствуйте себя свободным делать то, что Вам нужно делать в любой момент, распознавая, что в любое время вы будете делать в точности то, что Вам нужно делать для того, чтобы достичь того, что для Вас полезно.” Или “Гипноз для разных людей разный. Гораздо важнее, чтобы Вы переживали свой опыт, чтобы вы могли научиться тому, чему Вам нужно научиться, чтобы Вам можно было не беспокоиться.”

Если клиент забеспокоился, что они не понимают, мы можем сказать: “Ваше понимание принадлежит Вам и Вы можете достичь его в своё время, в своём темпе и таким способом, который для Вас будет правильным.»

Если клиент проявляет некоторый страх потери контроля, мы можем предложить “Я говорю, но этот опыт принадлежит Вам и Вы можете реагировать любым полезным Вам образом. Я предлагаю Вам закрыть глаза, но Вы можете позволить глазам закрыться тогда, когда будете готовы.

Если кто-то беспокоится, что они не будут помнить содержание сессии и потеряют приобретённую выгоду, мы можем предложить “Вы можете быть спокойны и знать, что Вы будете вспоминать только то, что имеет к Вам отношение и полезно для Вашего обучения.”

Беспокойство о достаточно глубоком погружении можно адресовать словами “ Вы не погрузитесь глубже, чем Вам нужно»

Включая беспокойства терапевта:

Как терапевты мы можем чувствовать себя в тупике, сомневающимися, беспокоящимися, неуверенными. Мы можем сами испытывать страдания, заикаться и надеяться. Мы можем сказать: “Я попал в тупик” или “Я не уверен» и т.д. Несмотря на то, что это даёт нам некоторую личную передышку, это вряд ли может быть полезным для клиента. Однако, может быть невероятно полезно, если мы выразим своё беспокойство экстериоризовав его, и при этом в таком виде, который может сделать процесс более интенсивным вместо того, чтобы помешать ему.

Если мы задумались: “Что мне дальше говорить?” Мы можем сказать “Мне не нужно говорить все время.”

Если мы зашли в тупик и не знаем, что теперь делать, мы можем предложить: “То, что я делаю, гораздо менее важно, чем то, что Вы можете использовать этот опыт для своей собственной выгоды и совершенствования.”

Если мы испытываем неуверенность в том, что мы делаем, мы можем проговорить: “Вам не нужно обращать на меня внимание за исключением того времени, когда это может быть для Вас полезно” или “Это Ваш опыт, не мой, и потому Вы можете с нетерпением ожидать собственных открытий того, как Вам наилучшим образом им воспользоваться” и все это может быть облегчением и для нас и приносить выгоду клиенту.

При помощи включений мы можем позаботиться о нашем общем настроении, о том, чтобы потенциальные препятствия были обойдены, сомнения отведены и гипнотический процесс продолжал двигаться по направлению к целям клиента и нашему обоюдному удовлетворению.

Раздел 3 Переживая гипноз

Введение

Когда я познакомился с гипнозом в его традиционной, формальной форме, я был изумлен, и одновременно, в недоумении от того, что называлось гипнотическими феноменами. Эти феномены, как и само слово «феномен» - греческого происхождения, представлялись чем-то очень техничным, очень сложным. Я их изучал и они казались очень странными. Их называли «ассоциацией, диссоциацией, дисторсией времени, регрессией возраста, прогрессией возраста, амнезией, анестезией, анальгезией», - длинный список высокотехнических слов, которые только лишь смущали меня и одновременно затрудняли наше обучение. Я не думаю, что это было полезным для процесса обучения.

Когда Эриксон заговорил об обычном ежедневном трансе и пригласил нас подходить к гипнозу как к продолжению повседневного транса, это переместило наше восприятие гипноза как чего-то странного, чужеродного, высокотехнического, требующего специального экспертного умения и полезного только для тех немногих гипнабельных, на такое, которое переживает каждый человек, сосредоточиваясь и осваивая свой опыт, в особенно тот опыт, который им нравятся.

Так же, как мы низвели гипноз с мраморной башни странности и академичности, опустили его на землю и связали его с повседневностью, таким же образом мы можем воспринимать и различные гипнотические феномены как расширение обычного повседневного опыта, который каждый из нас многократно в разных ситуациях получал. Каждый из нас когда-то обнаруживал, что действительно может переживать подобный опыт.

Все мы можем сосредоточиться на чем-то, осваивать это и пребывать в интенсивной связи с этим. Слушание музыки, чтение книги, прогулка на природе, - мы действительно можем переживать глубокую

связь с этим. И во время того, как мы слушаем музыку, читаем книгу, гуляем на природе, мы, например, можем перестать осознавать собственные ноги или траву или события текущего дня или то, что можем произойти завтра. Таким образом, в нашем повседневном опыте присутствует взаимная игра между тем, с чем мы связываемся и ассоциируем себя и тем, с чем мы перестаем осознавать связь и от чего отдаляемся или диссоциируемся. Это обычный повседневный опыт, в котором нет ничего странного и ничего сложного.

Все мы знаем, как быстро пролетает время в отпуске. А занимаясь чем-то скучным кажется, что время тянется долго. У каждого из нас есть такой опыт. Поэтому нет причин для того, чтобы раздувать из этого что-то сложное, называющееся "дисторсией времени" и представлять это так, словно это прерогатива всего нескольких избранных. Этот опыт есть у нас у всех и мы часто его переживали.

Все мы можем рассматривать школьные фотографии и припоминать учительницу, которая у нас была в 4 классе, или мы можем припомнить то время, когда мы рассматривали сувенир, привезенный с собой из отпуска 20 лет назад. Когда мы смотрим на эти фотографии, когда мы смотрим на сувенир, мы не можем ничего поделаться с тем, что припоминаем часть полученного тогда опыта. И таким образом, возможность припомнить что-то, что произошло в прошлом, может быть началом опыта, в котором присутствует сосредоточение и освоение опыта, что помогает нам обновить нашу связь с прошлым. Намного полезнее думать об этом опыте так, чем думать о нем как какой-то сложной возрастной регрессии.

Мы можем с нетерпением ожидать отпуска, глядя на туристические буклеты, можем с нетерпением ожидать рождения ребенка. Мы можем ожидать чего-то и предвосхищать это. Дети ждут Деда Мороза или Зубной Феи или Рождественского Кролика. Мы все можем предвосхищать что-то. И относясь к этому как к повседневному опыту предвосхищения, а затем сосредоточившись и освоив этот будущий опыт, мы можем создать гипнотическое переживание. Мы можем этим заниматься в продолжение чего-то обычного. И нет необходимости говорить об этом как о возрастной прогрессии.

И я ведь не единственный человек, который, заходя однажды в комнату, думал: "А что это я тут хотел сделать?" или "И куда это я поставил машину?" или "Что там такого нужно было купить в магазине, что я забыл?" Мы все можем забывать вещи. Забывание - это обычный повседневный опыт нашей жизни. И, таким образом, если мы осознаем, что забывание является обычным человеческим опытом, то нам не нужно вовлекаться во что-то настолько техническое и странное как "амнезия".

В работе с болью присутствуют два аспекта, которые для нас неприятны. Один из них - это ощущение, а другой - то, насколько мы этим ощущением обеспокоены. И, в медицинских терминах, вызывание

онемения для того, чтобы ощущение не чувствовалось, называется "анестезией", отсутствием чувствительности. И когда что-то присутствует, но не беспокоит нас, используется медицинский термин 'анальгезия'. Но вместо того, чтобы вовлекать эти термины, мы можем просто заметить, что в течение нашей повседневной жизни есть множество ощущений, которые мы не замечаем, ноги на полу, очки на носу и т.д. Мы их просто не замечаем.

Люди, живущие возле аэропорта не слышат самолетов. Люди, живущие возле оживленной трассы, перестают слышать движение. Звуки присутствуют, ощущения потенциально присутствуют, но каким-то образом они перестают замечаться.

У всех нас также есть много такого опыта, когда мы что-то чувствовали, но это нас не беспокоило. Иногда, если ребенок раскричится или расплачется мы можем подумать "Ну разве он не чудесный малыш? Разве не здорово, что он дает нам знать, когда голоден и когда нужно поменять подгузники?" Есть и другие ощущения, которые могут приносить комфорт, о которых мы не только беспокоимся относительно, но даже и наслаждаемся ими.

Такой подход дает нам и нашим клиентам возможность получить естественный доступ к этим переживаниям вместо того, чтобы тревожиться или перегружаться тем, что изначально преподносилось как "продвинутые техники".

Весь длинный лист потенциально сложных, запутанных, специализированных областей освоения гипноза может быть сведен к повседневному опыту и, таким образом, быть более доступным для использования клиентом и нам, как терапевтам, будет легче им пользоваться, поощрять и предвосхищать, а не изучать какие-то непонятные изоощренные наборы техник.

Установление связи и ослабление связи

Любой может сосредоточиться и освоиться в некой повседневной деятельности, такой как чтение книги, просмотр фильма... и в этом опыте нередко происходит изменение восприятий. Мы можем стать более связанными с тем, что мы читаем или смотрим, чем с нашим непосредственным окружением.

Каждый аспекта гипноза - это просто функция установления связи с каким-то опытом и, ослабление связи с каким-то другим опытом. Когда я встретил Милтона Эриксона в самый первый раз, он спросил меня, чему я хотел бы научиться и я рассказал ему о том, что то, я изучил о гипнозе для обезболивания кажется мне бессмысленным.

Он только кивнул и пригласил присесть на маленький стул, на который я и сел, внимательно прислушиваясь к говорящему. Я проехал полсвета. Милтона Эриксона было нелегко понимать, потому что как следствие полиомиелита он не мог носить вставные зубы, его язык толком не работал и у него было сильный акцент южанина. Нужно было прикладывать серьезные усилия для того, чтобы просто понять, что он говорил.

Он стал рассказывать историю за историей, о художнике, о скульпторе, о юристе. И, поскольку я уже начал в них вникать, сосредоточиваясь и осваиваясь в его историях, я стал терять связь с непосредственным окружением, с комнатой, с моими ступнями, но при этом я оставался в тесной связи с растущим дискомфортом в коленях, на которые я опирался локтями, сильно наклоняясь вперед, силясь разобрать произносимые слова.

И поскольку он продолжал рассказывать истории в течение следующих трех часов, я получил непосредственной опыта установления связи и ослабления связи с болью, хотя и не был в состоянии выразить этот опыт словами ясно. В конце нашего с ним времени я сказал, что не очень уверен в том, смог ли проникнуть в смысл всех этих историй. И после того, как он провел со мной трехчасовую сессию, он провел со мной ультра короткую сессию, сказав: "То, что мы переживаем зависит от того, как мы направляем свое внимание."

И он дал мне описание того, каким образом, когда мы направляем наше внимание на разные вещи, мы создаем различный опыт. И также о том, как мы направляем свое внимание. Делаем ли мы это с усилием, делаем ли мы это с целью избежать чего-то или же мы проявляем любознательность? Разные способы направлять внимание.

Когда мы приглашаем кого-то в гипноз, мы можем спросить о том, что им нравится делать, а затем, как способ создания личного опыта для каждого человека, мы можем пригласить их начать сосредотачиваться на некоторой

части этого опыта и начать осваиваться в нем. Если кто-то, предположим, любит гулять на природе и мы пригласим их в такой опыт, то чем больше они будут связываться с гипнотическим опытом прогулки на природе, тем больше они будут терять связь с комнатой, в котором вы находитесь.

И в более обыденном виде: человек может сидеть, читать книгу и если эта книга становится действительно интересной, читающий начинает связываться с книгой, с переживанием этой книги и забывают о собственных ногах, о том, что там они ели на обед. Они теряют связь со многими вещами по мере того, как приобретают опыт того, что происходит во время чтения. Если же зазвонит телефон, тогда читатель прервет связь с книгой и установит связь с телефоном. Ничего особенного в этом нет. Это часть того, что делают все люди.

Человек может говорить с кем-то по телефону и быть очень вовлеченным в разговор, затем повесить трубку и не только утратить связь с тем, с кем разговаривал по телефону, но и утратить связь с самим телефоном, начав восстанавливать связь с книгой. И, если мы оглянемся на свой опыт, мы увидим, что мы постоянно пребываем в потоке установления связи с одним и утраты связи с другим, и затем устанавливаем связь с чем-то еще и завершаем связь с тем, чем были связаны до этого. Это все лишь то, как мы функционируем в жизни. Ничего особенного.

Как только мы увидим, что эта способность устанавливать связь и завершать ее нам доступна для каждого из нас уникальным образом, это станет еще одним ресурсом, который мы можем привнести в любую ситуацию для того, чтобы способствовать ее разрешению.

(пример)

Эластичное время

В греческом языке есть два слова, обозначающие время. Одно из них - "хронос", который, как я понимаю, переводится как часовое время, а другое - "кайрос", которое переводится как своевременность или, как сказал бы японский производитель машин, "точно в срок".

Хронос, часовое время, - относительно новый опыт для человечества. Оно стало популярной частью нашей повседневной жизни только после индустриальной революции, когда стало важным собирать рабочих в конкретное время для координации их деятельности. С другой стороны, кайрос или своевременность, можно описать как опыт водителя, выехавшего на полосу разгона, собирающегося влиться в движение по шоссе и вот, он нашел такую возможность, не по истечении какого-то конкретного времени, а неким стильным своевременным образом.

И, разумеется, пока такой водитель ожидает возможности влиться в движение по шоссе, если они торопятся, это может ощущаться как если бы они ждали подходящего момента очень долго, а когда это происходит сразу и легко, он может сказать: "Очень вовремя!" Но при этом снова время словно бы и ни при чем. Продолжительность времени в этом не является тем, на что обращают внимание в первую очередь. Вовремя происходит словно безвременно или вне времени, именно потому, что оно своевременно. Оно просто случается.

Моя жена любит цитировать Дугласа Адамса из "Путеводителя по галактике для путешествующих автостопом": "Время - это иллюзия. А обеденное время - тем более." И в духе чудного юмора этого человека, этого автора, мы можем представить себе, что кому-то, занятому скучной работой действительно кажется, что время до обеда еле тащится, и после обеда снова будет скучная работа, так что ланч пролетает просто мгновенно.

У каждого из нас есть опыт ожидания отпуска с нетерпением, и, чем ближе отпуск, тем медленнее идут часы. Такое ощущение, что это никогда не случится, просто как у детей, ожидающих Рождество или день рождения. Кажется, что пройдет целая вечность. И вот наконец мы в отпуске, отправляемся в путешествие, пару раз моргнули, - и вот уже нужно возвращаться домой. Как для ребенка, ожидающего свой день рождения: праздник только начался и уже через мгновение всем уже пора расходиться по домам. Кажется, что все прошло очень быстро.

Таким образом, из нашего повседневного опыта мы знаем, как наше измерение время на часах и наш опыт переживания времени, просто колоссально варьируются. Существует выражение: 'когда нам хорошо, время пролетает незаметно'. Это клише, которое тем не менее обнажает очевидность того, что и мы так знаем. И если время пролетает, когда нам хорошо, то этот факт оповещает нас о том, что мы знаем, как

сделать время пролетающим. И каждый может сделать время летящим, когда им больно, когда они испытывают дискомфорт или когда переживают что-то нежелательное. Ведь если время может пролетать, то оно может и пролететь.

Этот опыт, который происходит с нами в повседневной жизни, мы можем использовать клинически. Когда кто-то в гипнотическом опыте становится очень сосредоточенным и хорошо освоится в своем опыте, может пройти полчаса, может пройти целый час, и часто бывает так, что клиент удивится тому, что прошло так много времени. Нет ничего необычного в том, что для кого-то после часовой сессии будет казаться, что прошло только 5-10 минут. Так что то, что время может расширяться и сжиматься является частью нашего повседневного опыта, и, как большинство из наших переживаний, его можно подчеркнуть и исследовать с большей интенсивностью во время гипноза. Это может стать ресурсом для использования в нашей клинической практике.

Путешествия во времени

Мы можем смотреть на наши школьные фотографии и вспоминать что-то приятное или неприятное об одноклассниках в четвертом классе или об учительнице в шестом, которую мы не переваривали. Мы можем смотреть на фотографии и, глядя на них, мы можем вспоминать что-то из того, что уже произошло.

И мы можем взять этот наш опыт разглядывания фотографий, с которым каждый из нас знаком, этот обычный будничный опыт, и начать сосредотачиваться на некоторой его части, на одном или другом человеке на фото, в классе, на мебели, на картине на стене, сосредотачиваться и осваиваться в чем угодно. Этот опыт сосредоточения и освоения в памяти оказывает на нас влияние, позволяет нам воскресить опыт, как если бы мы постепенно погружались в такой опыт, который был у нас тогда.

Может быть у нас есть сувенир, привезенный из поездки во время каникул, которые мы провели ребенком или из которой вернулись несколько недель назад. Мы можем смотреть на этот сувенир, взглянуть на него и почувствовать нахлынувшее воспоминание: "О, да. Мы там были. Вот как это было тогда." И если мы будем продолжать смотреть на сувенир и начнем сосредотачиваться на нем, мы начнем осваиваться в том, где мы его купили, где мы его нашли и если мы позволим проявиться чуть больше текстуры вокруг этого переживания, тогда у нас возникнут все компоненты гипнотического переживания, которое представляет собой все возрастающее обнаружение себя в том месте и в то время, когда мы нашли этот сувенир.

В этом нет ничего удивительного. Это просто часть нашей повседневной жизни, и как любой опыт нашей повседневной жизни, мы можем сделать на нем акцент, усилить его, так чтобы он стал более интенсивным, таким, чтобы мы могли назвать его гипнозом. Такой опыт может стать более реальным для нас и вместо мимолетной связи с ним мы можем действительно приобрести опыт переживания себя в том месте и в то время.

Таким образом, если клиент приходит с какой-то проблемой - результатом чего-то, что произошло в прошлом, у нас есть возможность работать с этим опытом клиента в прошлом, но не так, что мы перемещаемся в прошлое и обнаруживаем, что же там в действительности произошло, память так не работает, а вместо этого с мы предлагаем клиенту опыт возвращения в прошлое еще до проблемы, чтобы переживая это допроблемное прошлое клиент смог собрать в нем свои ресурсы, подготовиться к проблеме и справиться с ней.

Поскольку воспоминания воссоздаются, мы также можем поиграть с какими-то из них, перемешать их и изменить их.

Женщина сказала мне, что выходит замуж, но беспокоится, так как все ее предыдущие длительные отношения разрушались И все они разрушались потому, сказала она, что она выросла в проблемной семье. Ее мать и отец постоянно и жестоко ругались. Она сказала, "Я научилась этому у них." Я хочу подчеркнуть, что это была ее интерпретация, не моя.

Итак, мы гипнотически поиграли с некоторыми из ее воспоминаний. Она помнила то время, когда ее родители ругались на кухне, а она в ужасе пряталась под столом. Я спросил ее, что бы она хотела, чтобы происходило тогда. Она ответила "Пусть бы они прекратили ругаться и обняли меня" Так, напомнив ей, что мы только воображаем себе все это, я предложил ей представить себе, что они прекратили ругань и обняли ее. У нее получилось. Ей понравился такой опыт. Она припомнила еще один инцидент. Отец вел машину, мать сидела спереди, а она сидела сзади. И снова ругань. И тогда я просил ее, что бы она хотела, чтобы происходило вместо этого и она ответила: "Я бы хотела мороженое." Она даже выбрала с каким вкусом. И затем представила себе, что ее родители перестали ссориться и купили ей мороженое.

После того, как мы поиграли с рядом подобных воспоминаний, в конце гипнотического опыта, она выглядела очень умиротворенной и сказала: "Я знаю, что я просто представляла себе эти приятные воспоминания, но сейчас я начинаю понимать, что у нас были и хорошие времена. Не все было так плохо" И она затосковала и сказала об этом. Больше я с ней не встречался и не знаю, оказалось ли удачным ее замужество, но и для меня и для нее было совершенно очевидно, что она ушла, унося с собой иное будущее, чем то, с которым она пришла.

Так что, когда кто-то приходит с проблемой, которая, как они думают, привязана к какому-то событию в прошлом, всегда найдется для них способ оказать влияние на свой опыт, который может быть для них полезен.

Мы можем планировать отпуск, планировать торжество, собрание семьи, что-то на будущее. Мы можем с нетерпением этого ожидать. Мы можем предвосхищать это. Для нас вполне нормально предчувствовать, предвосхищать что-то, чего мы ожидаем. Поскольку гипноз - это способ углубления и усиления обычного повседневного опыта, мы можем помочь человеку представить себе что-то, происходящее в будущем, и после сосредоточения освоиться в этом представлении и получить все усиливающийся опыт, словно это событие уже произошло, хотя интеллектуально они понимают, что этого еще не случилось. У них может быть такое ощущение, как будто предпочитаемое будущее происходит в настоящем.

Женщина сказала мне, что хочет похудеть, но не знает, как это возможно. Она сказала: "Я всегда была полной. Я была полным ребенком, пухлый ребенком, и я весила больше нормы всю мою жизнь" В гипнозе ей очень понравилось путешествие в будущее и нахождение себя там в том весе, в котором она хотела, в том весе, который она предпочитала. И, позволив себе приобрести этот опыт не торопясь, вдумчиво, она получила возможность испытать такое переживание, как будто она уже похудела.

Сохраняя спокойное выражение лица я сказал ей: "Вам не нужно ждать, пока вы потеряете весь этот вес для того, чтобы получить опыт того, что Вы уже достигли желаемого." В результате сессии, вместо того, чтобы сидеть на диете с бессилием и безнадежностью зная, что это только временно, она была способна представлять себе необходимый результат и с нетерпением его ожидать. Это позволило ей сбросить лишний вес в своем собственном темпе, без всяких усилий и тем способом, который хорошо ей подходил. Так что если кто-то нам говорит о том, что они не видят для чего-то в будущем никакой возможности, путешествие во времени может сыграть для них решающую роль.

Стив де Шазер сформулировал Чудесный Вопрос просто как укороченную версию этого.

Для нас будет очень полезно приобрести навык помощи человеку в переживании им предпочитаемого будущего. Это может быть очень полезно как расширение такого опыта, с которым все мы знакомы, без необходимости обращаться к высоко техничному жаргону, просто общаясь совершенно обычным повседневным образом и так, что они могут затем достичь чего-то, к чему они стремятся.

Посещение прошлого может быть полезным, чтобы поиграть с памятью или изменить ее на предпочитаемую в случаях, когда есть ощущение незавершенности и неудовлетворенности.

Представление себе будущего может быть полезным для приобретения опыта переживания конечного результата, к которому они стремятся в случае, если есть ощущение себя в тупике или ощущение себя беспомощным относительно предстоящего изменения.

Когда я работал врачом, последние 10 родов, которые я принял были гипнотическими родами. Девять из матерей рожали своих первенцев и ни одной из них не понадобились никакие лекарственные препараты. Основная проблема была связана с персоналом, который был озабочен тишиной и легкостью этих родов. Мамочки рассказали, что одно из наиболее полезных переживаний в родах была их способность сжать время схваток и расширить время между ними. Осознание того, что чем более сильными и частыми становились схватки, тем скорее они возьмут на руки своего младенца, тоже оказалось для них очень полезным. Эти простые идеи так много означали для этих матерей...и для их малышей тоже.

Забывание

С каждым из нас бывало такое, что мы заходим в комнату, зная, что мы в нее пришли по какой-то важной причине, но не помним по какой и мы спрашиваем себя: “И зачем я сюда пришел?” Мы можем отправиться в супермаркет и забыть ту самую вещь, которую мы отправились покупать. Мы можем купить что-то другое и при этом позабыть то, что было для нас так важно. А еще мы можем поставить машину на стоянку и забыть куда именно, или долго искать ключи от машины, которые куда-то положили.

Забывание о чем-то составляет часть нашей обычной жизни. И кое-кто преуспевает в этом лучше, чем другие. Я, похоже, осваиваю забывание с каждым прошедшим годом чуть лучше. Но нельзя сказать, что забывание кому-то из нас совершенно незнакомо и, как и в случае с другими гипнотическими переживаниями, мы можем взять этот обычный повседневный опыт забывания и превратить его в ресурс, полезный для помощи другим в движении от вызывающей страдание проблемы вперед, к решению.

В гипнозе мы можем напомнить человеку о том, как мы забываем вещи в своем повседневном опыте. Мы можем встретиться с кем-то на вечеринке. Мы можем услышать что-то и даже подумать “Вот, это-то я точно никогда не забуду,” и уже во время того, как мы думаем об этом, процесс забывания уже начался.

Итак, если кто-то пребывает в некоем опыте, они могут сосредоточиться и освоиться с возможностью забывания, и это может быть прекрасным ресурсом, когда проблема состоит в запоминании, как в случае с навязчивыми мыслями, голосами, привычками. Мы можем предложить возможность забывания, как того, чего недостает, когда

память слишком активна и забывание станет частью решения, так как существуют такие вещи, которые лучше всего действительно забыть. Мы все являемся гораздо лучшими экспертами в забывании, чем это осознаем.

Я помню владельца заправочной станции, который хотел бросить курить. Он хотел именно гипноз и сказал, что его проблема с сигаретами в том, что они всегда у него на уме. Даже когда он не курит, присутствие сигарет никуда не исчезает. И он сказал “Я бы хотел выбросить их из головы.”

Он очень стремился к гипнотическому переживанию. Ему было легко войти в него. И я предложил идею забывания как ту, которую он мог бы использовать. Он выглядел так, словно был очень доволен этой идеей. Через неделю он вернулся очень озабоченным и сказал: “Я курю столько же. Сигареты все время у меня на уме, но на это есть причина. Я постоянно забываю имена своих клиентов, это так неприятно. Я знаю людей уже много лет и не могу запомнить, как их зовут.”

Во время гипноза я предложил ему идею о том, что существует некий баланс между памятованием и забыванием и в то время, как он что-то помнит, он забывает что-то другое. Он ведь доказал, что он способен забывать имена клиентов, а это означает, что существует по крайней мере возможность забыть и другой опыт, например, сигареты.

На следующей неделе он мне позвонил на минуту и сказал, что курит только пару сигарет в день и уже не может больше выносить сигареты. По большей части они ушли из его головы, а вместо них вернулась способность помнить имена клиентов. Он был очень доволен результатом и ему казалось немного забавным, что он увидел взаимосвязь и гибкость, которую сам же продемонстрировал в отношении памятования и забывания.

Незамечание

Любой человек можем сидеть на стуле и ему может быть настолько удобно, что несмотря на возможность заметить множество ощущений, которые присутствуют и которые можно бы заметить, очень легко их не замечать, скажем, ощущение ног на полу, ощущение тела, как тело поддерживается стулом, то, что мы носим очки, ощущение оправы не переносице или за ухом. Люди могут носить серьги или часы на запястье. Ощущения вдоха и выдоха потенциально могут быть замечены. И все же нам очень легко их не замечать.

Могут быть звуки, внешние звуки, внутренние звуки, которые потенциально различимы, но мы так акклиматизировались к этим звукам, что словно их и нет. Мы их замечает только тогда, когда они прекращаются. Существует клише о том, что собака не чувствует своего

собственного запаха. Это о том, что все наши ощущения могут быть потенциально нам незаметны, и если решим открыться всем физическим ощущениям, и каким-то образом услышать сразу все звуки, мы окажемся просто перегружены.

У любого человека есть опыт того, как он искал что-то и не мог найти, а то, что он искал постоянно находилось у него прямо под носом. Как же так получалось, что он этого не видел? Человек, носящий очки, знает, как не замечать очки, несмотря на то, что если он посмотрит периферийным зрением, то сразу заметит оправу или границы линз и т.д.

Поэтому наша способность не чувствовать, не замечать звуки, запахи, вкусы, не видение чего-то - это наша обычная повседневная способность. И, таким образом, все это является потенциальными ресурсами для применения в клинических целях. Как и с любым повседневным опытом, у гипноза есть возможность добавить и в этот опыт интенсивность и текстуру, и мы можем лучше этот опыт использовать.

Эриксон говорил, что наш опыт незамечания ощущений сопровождает нас на протяжении целой жизни.

Но если у кого-то что-то болит и мы скажем: "Послушай, тебе не нужно этого замечать," это вряд ли будет полезным. А вот если мы во время гипнотического переживания начнем напоминать человеку, что у них нет необходимости замечать звуки улицы, нет необходимости замечать каждый объект мебели в комнате, нет необходимости слушать наши слова и есть много вещей, которые они могут не замечать, то такой способ может постепенно ввести человека в переживание, при котором он не замечает каких-то, потенциально болезненных, ощущений.

У всех нас есть опыт переживания какой-то боли или дискомфорта и отвлечения от этого переживания, и, если что-то притягивает наше внимание, то мы даже не замечаем этих переживаний. Как если бы их и вовсе не было. Вот, скажем, у кого-то сильная головная боль. Даже если они прилегли из-за этой сильной головной боли, то при обнаружении пожара в их доме, они не будут лежать и говорить: "У меня такая сильная головная боль, что я не могу пошевелиться." Может так оказаться, что выбежав наружу из горящего помещения они заметят, что их головная боль исчезла, а может быть они еще некоторое время вообще не заметят даже отсутствия головной боли.

Это означает, что наше общее знание о том, что незамечание сигналов, поступающих в нашу систему восприятия является обычной частью нашей жизни, может быть началом, местом для ознакомления с помощью гипноза с этим навыком, чтобы его можно было распространить на проблемную область.

Молодой женщине оставалось до родов всего несколько дней. И ее интересовало использование гипноза в родах. И вот у меня была возможность дать ей присесть и просто напомнить ей о том, что несмотря на то, что она сидит на стуле, у нее нет необходимости

замечать ощущение того, что она сидит на стуле. И хотя на улице было много различных звуков, у нее нет необходимости их слышать. И хотя есть целый ряд других ощущений, на которые она могла бы обратить внимание, в действительности ей не нужно этого делать. По истечению 10 минут, 15 минут, у меня была возможность представить ей идею о том, что она знает гораздо больше о незамечании ощущений, чем думает, что она знает и у нее действительно нет необходимости обращать на это внимание. И, в то время как я обращался к ней таким образом, проявились некоторые изменения, которые можно распознать как имеющие отношение к гипнотическому переживанию: изменилось ее дыхание, моргание, появилась неподвижность в теле, мышцы лица разгладились. Присутствовали все эти изменения, у меня была возможность их описать и видеть, как они усилились.

После этого переживания она была очень удовлетворена и сказала: "Мне это поможет, я буду в состоянии это использовать." И так и произошло. Она родила без лекарств, с ощущением комфорта и удовлетворения, с нетерпением ожидая появления младенца и без необходимости обращать внимание на все, на что ей не нужно было обращать внимание. Ей было очень приятно, что так получилось, и мне тоже.

Люди, страдающие от болезненных переживаний, могут испытать облегчение, если им напомнить об подобном и пригласить их в возможность незамечания этих болезненных ощущений.

Отсутствие беспокойства

Однажды ночью я был сознательно раздражен, когда у наших соседей был шумный праздник и музыка гремела так сильно, что мне было сложно заснуть. Мне нужно было идти на работу на следующий день и меня раздражало, что эти надоедливые люди не давали мне спать.

Конечно, чем больше я раздражался, тем громче мне казалась музыка, пока в один момент что-то не изменилось. Я осознал, что это я тут мучаюсь, а у них там праздник! Каким-то образом это осознание уменьшило громкость музыки в моем восприятии таким образом, что она перестала меня беспокоить так, как это было всего мгновение назад, и я смог заснуть.

Мужчина рассказал мне, что у его соседей каждую ночь в 2 часа ночи лаяла собака. И он не знал, что делать. Это был такой ужасный громкий лай. Однажды ночью он сказал, что ему пришла в голову интересная мысль, довольно странная вещь между прочим, но он вдруг подумал: "Вот ведь доброжелательный песик, поет мне колыбельную песню, чтобы я мог себе спокойно спать" И у него появился опыт того,

как собака поет ему колыбельную песню, и это ужасно странно, но лай больше не беспокоил его и он могу спокойно спать не просыпаясь и даже не заметил, что спустя несколько месяцев собаки не стало и лай прекратился.

Австралийского олимпийского марафонского бегуна, Роберта де Кастелла, спросили во время интервью, как он смог продолжать бежать марафон, если не пробежав еще и половины пути он чувствовал, что болит каждая мышца его тела. И де Кастелла, или Дик, как его называли связвил: "Немного боли никому не вредит."

Когда я работал врачом, принимая роды и занимаясь другими врачебными вещами, последние 10 родов, которые я принял были гипнотическими. Одно из переживаний, которое эти женщины нашли полезным, относилось к идее, что они могут с нетерпением ждать следующей схватки, зная, что чем быстрее схватка придет и чем сильнее она будет, тем быстрее роды останутся позади и они смогут взять на руки своего ребенка. Это изменило их переживание боли как такого, от которого нужно избавляться или контролировать, на такое, которое не только их не беспокоило, но, в действительности, с энтузиазмом встречалось, ведь оно было нужно для того, чтобы весь процесс прошел успешно и они обняли своих малюток.

У всех нас есть ощущения, которые у нас нет необходимости замечать, и есть такие ощущения, которые, если мы и замечаем, у нас нет необходимости беспокоиться по их поводу. Эти два способа потенциального воздействия на реакцию клиента в ответ на нежелательные стимулы могут быть очень полезными во многих случаях. Люди, которых преследуют голоса, критические голоса, грубые голоса, даже иногда дьявольские голоса, обычно хотят, чтобы голоса прекратились. Так что наряду с попытками не замечать голоса, что часто делает их только сильнее, мы можем помочь им меньше беспокоиться по поводу голосов, чтобы голоса, как и любые задиры, не получив желаемого результата, потеряли интерес и ушли сами.

Один из моих сыновей, когда ему было около четырех, разбудил меня среди ночи, говоря, что приходило чудовище и пыталось причинить ему вред. И он был очень испуган. Ведь если он пойдет спасть, то придет это чудовище. Тогда я подал ему идею о том, что многие чудовища очень раздражены и обижены на маленьких мальчиков за то, что те так сильно боятся, что никогда не спрашивают, как зовут чудовище. Я предложил ему отправиться в постель, лечь спать и надеяться, что чудовище придет, чтобы спросить у него, как его зовут. В ту ночь я больше не слышал, чтобы сын вставал, а утром я его спросил: "Чудовище приходило?" - "Да."

- "Ты спросил его, как его зовут?" - "Да." "И что произошло потом?" И тогда мой сын сказал, "После того, как оно сказала мне, как его зовут, я спросил его, не хочет ли оно чашку чая." Так вместо ужасного персонажа ночного для

кошмара, чудовище перестало его беспокоить. Оно стало тем, с кем можно выпить чайку.

Что и когда?

Какого гипнотического опыта, который может быть частью решения, недостает?

Я представил весь этот опыт как обычный повседневный опыт, чтобы с помощью гипноза он стал более легкодоступным и, затем, расширился и нес то облегчение, которое адаптировано под индивидуальные нужды каждого отдельного человека. Это обходит необходимость использовать жаргон и необычность, которые лишь добавляют всему сложности.

Что и когда использовать можно определить при помощи замечательного вопроса: "Чего недостает?" и, если мы слушаем, что говорит клиент или специально спрашиваем о том, что может быть полезным, мы услышим то, что будет актуальным в каждой конкретной ситуации.

Если кто-то хочет больше близости или больше пространства, тогда можно привлечь установление и ослабление связи.

Если решение имеет отношение ко времени, давайте исследовать растяжение или расширение переживания времени.

Если проблема требует разрешения какого-то события в прошлом или создания иного будущего - давайте поиграем в гипнотическое путешествие во времени.

Если есть сильная боль, - незамечание может быть полезным, или если основная жалоба - страдание, тогда давайте подключим обучение тому, как не беспокоиться и исследуем это.

Я доверяю, что эта рефлексия будет полезной для вашего обучения, чтобы Вы могли добавить что-то к своей эффективности облегчать страдания и, одновременно, к своей собственной личной удовлетворенности.

раздел 4 применение гипноза клинически

введение

Несмотря на то, что применение гипноза в клинических целях может быть фокусом и желаемым итогом чтения такой книги как эта, этот раздел, на мой взгляд, наименее важен. Я даже размышлял над тем, не оставить ли мне его целиком без включения, но затем решил все же включить, просто из соображений завершенности и на случай, если он поспособствует каким-то небольшим дополнительным озарениям, сопровождающим Ваше чтение или на случай нескольких дополнительных вариантов действий, ставших очевидными в результате прочтения него.

После моей встречи с Эриксоном, я увидел, что внимание к каким-то специфическим болезненным состояниям становится не актуальным и даже мешающим. Становилось все понятнее, что мы никогда не работаем с тревогой, депрессией, травмой и т.п. Мы всегда пребываем в диалоге с уникальным человеком, который забуксовал в нежелательном опыте и хочет продолжать жить своей жизнью. Как мы уже исследовали во втором разделе, этот подход предлагает исследование с каждым отдельным человеком того, чего им недостает и затем исследование того, в каком их опыте ресурс есть в наличии, - собственно, в том, что им нравится делать. А затем, помочь им обнаружить связь с тем, чего им недостает в проблеме, установить с этим связь, изучить этот ресурс и привнести его в проблемную область - и это может привести к полному, легкому и уважительному разрешению проблемы.

В качестве резюме: в этом подходе нас не очень интересует выяснение причин для установления диагноза и лечения. Вместо этого, нас интересует беседа одного человеческого существа с другим и исследование с каждым индивидуальным клиентом именно того, чего им недостает, чтобы, если они смогут получить к этому доступ, с ними было бы все в порядке. Затем, исследовав с каждым индивидуальным клиентом их уникального опыта, мы помогаем им наладить связь с их ресурсом.

Поскольку этот процесс предоставляет человеку возможность увидеть, что у него имеется в наличии, если можно так сказать, прямо у них под носом, и на что они не обращали внимание до этого, терапия очень часто становится краткой, иногда даже удивительно краткой.

И поскольку этот подход подчеркивает уникальность каждого индивидуального опыта, то терапия воспринимается как уважительная и ведущая к долговременным результатам.

Иногда клиенты приходят с диагнозами. Они могут сказать: “Я страдаю от тревожности. Я в депрессии. У меня СДВГ. Я страдаю от ПТСР. У меня синдром зависимости.” И если клиент приходит с этими этикетками, которые относятся к тому, что с ними что-то не в порядке, что-то нуждается в исправлении, мы можем отметить это и помочь им связаться с тем, чего им недостает. Подобно тому, как диагноз является частью их опыта, наряду с этим диагнозом, параллельно с ним, а не вместо него, мы можем обнаружить то, что именно эти люди испытывают и каким бы они хотели, чтобы их опыт был. Так мы можем применить принципы этого подхода и ослабить тиски, в которые, возможно, диагноз их заключил.

Ко мне направили мужчину за помощью со сном. Его терапевт сказал ему, что нарушения сна стали результатом его депрессии. Мужчина сказал, что ему невероятно полегчало, когда диагностировали его депрессию: “Я думал, что со мной что-то не так,” сказал он “Но сейчас я знаю, что у меня депрессия и я чувствую себя намного лучше.”

После того, как мы отметили его диагноз, мы смогли исследовать, что могло быть для него лучшим способом выйти из депрессии и также, что могло бы ему помочь с его сном. Неудивительно, что как только он стал спать лучше, его депрессия прекратилась. Он спросил о своих антидепрессантах и мы договорились, что он сам поймет, когда они ему больше не будут нужны. Через 3 месяца, он решил, что может постепенно понижать их прием и он испытал особенное облегчение, когда обнаружил, что больше совсем в них не нуждается.

Мое отношение к диагнозу как к чему-то неважному было бы неуважительным навязыванием, тогда как его верование, будучи отмеченным и принятым, привело к хорошему итогу.

“Хороший доктор лечит заболевание; отличный доктор лечит пациента, у которого есть заболевание”

Сэр Уильям Ослер

проблемы с настроением - тревожность и депрессия

Если какой-то клиент приходит с диагнозом тревожности, мы можем предположить, что, как и в ситуации с любым страхом, речь пойдет о какой-то потере или ущербе в будущем. Самое целесообразное исследование, которые мы можем с клиентом провести - это нахождение того, что они подразумевают под тревогой. Тревога как слово кое-что обнажает, и гораздо больше скрывает. И если мы можем исследовать с каждым отдельным клиентом какой именно свой опыт они называют тревогой, мы можем обнаружить, что они чувствуют себя неуверенно, неопределенно, испуганно или небезопасно.

Когда мы обнаружили это из слов клиента, то, вместо того, чтобы подходить к найденному с терапевтическим жаргоном, которым является слово "тревога", мы можем воспользоваться возможностью исследования находящегося перед нами уникального опыта этого человека, и таким образом мы настраиваем наш подход для работы с этим уникальным опытом, вместо того, чтоб пытаться найти какие-то всеобъемлющие методы лечения тревожности.

Если кто-то приходит с этикеткой "депрессия", то таким же образом, как при исследовании тревоги, мы можем элегантно найти то, что они под этим подразумевают, какой именно опыт они называют депрессией. Мы обнаружим, что опыт разных людей очень разный, потому такое исследование имеет смысл.

Можно спросить: "Что такого с Вами происходит, что когда Вы это переживаете, Вы называете это депрессией?" Кто-то ответит, что они печалются. Кто-то чувствует себя обессиленным. Другие чувствуют себя беспомощными, безнадежными, унылыми, ничего не стоящими. И поскольку все эти разные переживания у разных людей разные, прояснение ситуации окажется очень полезным для общего настроения, для выражения уважительного отношения, для быстроты и постоянства терапевтического влияния.

В этом смысле, мы никогда не имеем дело с тревогой или депрессией. И, рискуя прозвучать как заезженная пластинка, я подчеркиваю, что мы всегда имеем дело с человеком, помогаем ему связываться с неким ресурсом, неким опытом, которого им недостает, из-за чего у них есть эта проблема тревоги или депрессии, как они ее называют, и когда они снова свяжутся с этим ресурсом, с ними все будет в порядке.

Как и с любым диагнозом, с любой этикеткой, с которой человек приходит, если мы попытаемся ее просто сорвать (а если Вы когда-то пытались сорвать этикетку, то Вы понимаете о чем речь, даже если мы удалили этикетку, остается клей, который под ней), остается осадок. Так что вместо того, чтобы разубедить кого-то в страданиях от тревожности или от клинической депрессии, вместо того, чтобы разубеждать их, мы можем исследовать с ними то, что поможет им воссоединиться с тем, что

может быть для них полезным так, чтобы их диагнозы тревожности и депрессии смогли остаться в прошлом и они снова смогли бы продолжать жить своей жизнью.

Еще одна выгода работы с каждым человеком, с его индивидуальным опытом заключается в том, что его беспокоит именно тот его опыт, который он испытывает. Если мы работаем с этим, у нас нет необходимости обсуждать сопутствующие заболевания. В клинической литературе очень популярно упоминать, насколько часто человек с повышенной тревожностью имеет также и сопутствующее депрессивное состояние. Но если посмотреть именно через опыт, то мы увидим, что никакие это не сопутствующие заболевания. Все, что мы видим - это просто опыт, который называли двумя разными, связанными между собой опытами.

Когда мы работаем с опытом, у нас просто нет необходимости вовлекаться в подобные обсуждения диагнозов и сопутствующих заболеваний.

Проблемы с травмой в прошлом

У всех людей есть в прошлом травмирующий опыт, начиная с нашего рождения, а для многих людей, - сами роды. Травма представляет собой часть нашей жизни и мы не можем ее избежать. В подавляющем большинстве случаев, травма, произошедшая с нами, потеря школьного друга, падение на игровой площадке, смерть домашнего любимца, все эти произошедшие с нами травмы каким-то образом спонтанно разрешаются. И большинство из них даже и забывается, как если бы этого никогда не случилось. Может быть, именно с помощью регулярных падений в детстве мы и научились сохранять равновесие.

Были ли они разрешенными, забылись ли или мы с их помощью научились чему-то, они перестали быть для нас проблематичными.

Иногда, однако, травма, которая произошла в прошлом висит в настоящем в какой-то такой форме, которая причиняет страдание, вызывает ограничение возможностей и беспокоит нас. Как если бы какая-то часть прошлого все еще продолжалась в настоящем.

Когда так случается, очень важно помнить о том, что у каждого человека есть его уникальный способ это переживать. Даже если через одно и то же травмирующее событие проходила целая группа людей, у каждого из них будет своя собственная уникальная реакция. Когда событие, которое произошло в прошлом, все еще присутствует каким-то образом в настоящем, одних могут преследовать навязчивые воспоминания или флешбэки. Других могут беспокоить волны ошеломляющих эмоций, у третьих могут быть поведенческие ограничения, скажем, они не могут нормально спать, ходить на работу, строить отношения

Поскольку то, каким образом эта прошлая травма присутствует в настоящем для каждого человека индивидуально, может оказаться очень полезным исследование с каждым отдельным человеком того, что именно до сих пор их беспокоит и вызывает у них страдания. Таким образом, вместо лечения ПТС в соответствии с неким ригидным протоколом, мы можем заниматься с каждым человеком, подбирая наш подход к каждому индивидуально так, чтобы мы могли прояснить, чего им недостает, что важно для них, что могло бы быть полезным, чтобы они могли оставить прошлое в прошлом и жить в настоящем, двигаясь к своему будущему.

Если кого-то преследуют навязчивые воспоминания или флешбэки, мы можем исследовать, каким образом человек забывает вещи, которые перестали быть для него актуальными, или найти способ создания такого ритуала, который бы помог прошлому завершиться.

Если кого-то беспокоят сильные эмоции, мы можем помочь ему ослабить связь с этими эмоциями также, как когда они просто смотрят фильм по телевизору, или на экран в кино с некоторого расстояния,

чтобы они перестали переживать связь или, по крайней мере, ослабили связь с эмоциями и таким образом эти состояния перестанут быть ошеломляющими.

Если человек страдает из-за того, что не может спать, то мы можем поработать, помогая ему начать спать или ходить на работу, или делать еще что-то, чем бы не было их беспокойство или ограничение, все это можно делать без надобности, без необходимости возвращаться в травму, рискуя снова травмировать человека. Также и мы можем испытывать облегчение от того, что у нас нет нужды опосредованно травмироваться, выступая свидетелями травмирующего опыта клиента.

Женщину мучили воспоминания о том, как стремительно ухудшалось состояние ее сына, который чуть не умер по дороге в госпиталь. Спустя несколько лет, после того как сын полностью выздоровел, эти видения все еще нарушали ее покой. Вскоре стало очевидно, что воспоминания об этой опасной ситуации, которая чуть не привела к трагедии в прошлом, внедряются в ее опыт в настоящем и искажают ее восприятие здоровья сына. Она была просто парализована тем, как близка была потеря. Для нее все оставалось так, словно сын был постоянно близок к смерти.

В гипнозе ей было предложено вспомнить, что она видит своего сына за один день до сессии со мной, и заметить, что он здоров, с ним все хорошо и он счастлив. Она была в состоянии это пережить и после того, как она позволила себе присутствовать в этом опыте, она была способна научить себя, как заменять его состояние близкое к смерти на свой настоящий мирный опыт того, что ее сын был жив! Ее страх преобразовался в благодарность.

По прошествии нескольких лет, это разрешение оставалось стабильным.

проблемы с болью

Никто не хочет, чтобы им было больно и все же без боли мы, вероятно, не выжили бы так долго, как мы выжили. Боль может иметь сигнальное значение, указывая, что нам что-то нужно сделать по-другому, например, убрать руку с горячей плиты или выровнять сломанную кость, чтобы она могла срастись.

Большая часть болезненного опыта разрешается, но некоторый остается и вызывает страдания, и нас просят помочь

В боли полезно различать две составляющие: само болезненное ощущение и ассоциативную реакцию на ощущение.

Для некоторых проблемой является острота самого ощущения, тогда как для других - его докучливость.

Гипноз - замечательный способ помочь человеку с его нежелательными ощущениями позволить себе перестать быть "загипнотизированными" болью [сосредотачиваться на ней и осваиваться в ней], а также помочь обучиться сосредоточению и освоению в предпочитаемом опыте, таком как прогулка в пролеске или саду.

Эриксон говорил, что мы можем сидеть на стуле и не замечать ощущения сидения стула или пола. Мы можем носить очки и не замечать их на носу. Он напомнил нам о том, что у нас у всех есть жизненный опыт незамечания присутствующих ощущений и, таким образом, предложил использовать его для того, чтобы не замечать те ощущения, которые для нас бесполезны.

Мы знаем, что есть люди, не замечающие шум оживленного движения или садящихся самолетов, если они пожилы возле оживленного шоссе или аэропорта. Это выглядит так, как если бы мы научились блокировать звуки или совсем их не замечать.

Гипноз отлично подходит для обучения страдающего от боли человека другим, предпочитаемым реакциям на собственные ощущения - как быть менее напуганным, менее сопротивляющимся и более принимающим и таким образом помочь сократить или даже совершенно растворить элемент страдания.

Джозеф Барбера сделал громкое и ошеломляющее заявление, что по его опыту, любую боль можно изменить. Он подчеркивал, что любую. Всякую! Такая удивительная возможность и такая, которую мы можем с удовольствием исследовать.

проблемные привычки

Когда мы начинаем выходить на публику и даем другим знать о том, что мы взяли в свою практику гипноз, самыми частыми комментариями будут: “Можешь ли ты помочь мне бросить курить?” “Можешь ли ты помочь мне похудеть?” словно только в этом и заключается самое важное о гипнозе.

Мы все вырабатываем привычки - в зависимости от того, где вы живете, это может быть вождение машины с одной или с другой стороны дороги. Мы доносим еду с тарелки до рта без того, чтобы ткнуть себя в глаз или сунуть ее в ухо.

Как любой человеческий опыт, эти привычки могут быть полезными или быть причиной страдания. Нежелательные привычки приводят некоторых на терапию и мы можем провести с ними исследование того, как обучиться предпочитаемой привычке.

Эриксон говорил, что все проблемы представляют собой выученные ограничения и обращал наше внимание на возможность обучиться предпочитаемой привычке или разучиться нежелательной. Если кто-то обучился привычке курить сигареты, они могут научиться привычке дышать свежим воздухом. Если кто-то кто-то научился привычке распялываться и злиться, они могут научиться привычке успокаиваться и принимать ситуацию.

Вслед за Эриксоном, мы можем видеть пользу в гипнозе как в способе усилить любое полезное обучение.

В этом подходе нас гораздо меньше интересует применение каких-то наборов протоколов того, как бросить курить, похудеть и т.д. Нас больше интересует исследование того, как каждая отдельная личность переживает свою привычку, что в ней является для них проблематичным и чего им не хватает для того, чтобы она разрешилось.

Это ведет к большей эффективности, более уважительному итогу и большему удовлетворению и радости для нас. Выгоду получает каждый.

проблемы с Obsessиями и компульсиями

Можно думать об Obsessии как о нежелательной застрявшей мысли, а о компульсии как о нежелательном поведении, которое берет над нами верх и мы его не контролируем.

Каждый можем развить Obsессию, пытаясь не думать о чем-то. Скажите: "Не думай о розовом слоне прямо сейчас", возникнет опасность быть насмерть растоптанными стадом слонов. Словно эта нежелательная мысль нас "гипнотизирует" и заполняет собой наши восприятия. Гипноз может помочь поиграть с мыслью и обнаружить вокруг нее немного свободы так, чтобы она стала "только мыслью" или полностью исчезла, словно обидчик, потерявший интерес из-за того, чтобы мы перестали играть в его игру.

Компульсии могут нас "загипнотизировать" [мы становимся сосредоточенными и освоившимися в нежелательном поведении], так что мы можем помочь человеку "выйти из транса" и больше не быть "загипнотизированы" компульсией, а еще мы можем пригласить такого человека в предпочитаемое будущее, чтобы они смогли сосредоточиться и освоиться в нем.

Медсестра-стажер попросила помощи с проблемой веса. Она сказала, что ее проблема в эклерах в кафетерии. Каждое утро в 11 часов они начинают ее звать и она не может им сопротивляться. Она попросила провести с ней сеанс гипноза и помочь ей преодолеть эту компульсию. Я предложил ей идею о том, что ей не нужно быть загипнотизированной мною, а лучше будет научиться перестать быть загипнотизированной эклерами. Между тем было почти полдвенадцатого и я предложил ей сходить в кафетерий, взглянуть на эклеры в глаза и посмотреть, сможет ли она загипнотизировать их до того, как они загипнотизируют ее. Через неделю она мне сказала, что эклеры оказались чрезвычайно гипнабельными.

Вместо того, чтобы лечить Obsессивно-компульсивный синдром, мы можем исследовать, чего такого недостает каждому индивидуальному клиенту, помочь им найти недостающее и научиться ему -и это еще один пример установления связи между человеком и его ресурсами вместо того, чтобы лечить состояние.

Работа с детьми

Некоторые терапевты неохотно работают с детьми, предполагая, что они трудные или чересчур другие. Я обнаружил, что в работе с детьми применимы те же принципы, что и в работе со взрослыми, и, поскольку дети еще не так социализированы, они намного более открыты, гибки и креативны. Мой опыт говорит о том, что с детьми работать намного легче.

Вместо сложных, вычурных приглашений в транс, нам нужно просто - спросить их, не хотят ли они поиграть в такую игру, где притворяются или представляют себе что-то. Им может нравится телевизионное шоу, компьютерная игра или чтение любимой книжки. И вот перед нами открыты все дороги, без суеты, без сомнений, без беспокойств.

Десять лет назад меня попросили провести воркшоп в Копенгагене для терапевтов, которые хотели работать с детьми. На нем было что-то около 15 терапевтов, все взрослые, которые веселились, играя в детей и получая видимую пользу от обучения в игровой форме.

Одним их характерных для Эриксона рассказов, особенно в поздние годы его жизни, был рассказ об обучении чему-то новому: "Когда Вы только начинали ходить ...", "Когда Вы только начинали учить буквы алфавита ..." Эти рассказы о ранних стадиях изучения чего-либо помогают нам связаться с более молодыми, более гибкими, более интересующимися нами самими и таким образом вносят свой вклад в простоту и эффективность нашего собственного обучения и исцелению.

Девочка 11 лет боялась собак. Ей нравилось читать фантастику "Свинки Могут Летать", бегать и считать дроби. Я спросил ее, не хочет ли она поиграть, и она с удовольствием согласилась. Она обнаружила, что с закрытыми глазами ей легче воображать и мы создали вариацию одного сюжета в книжке, которую она читала, где маленькая девочка оказалась "не в той стране" и должна была найти дорогу домой. Она с готовностью приняла идею о том, что "не в той стране" маленькая девочка может бояться собак, но когда она попадет снова домой, то там будет собачка, которую она будет с удовольствием гладить. Затем она была готова побежать домой [она сказала, что любит бегать] и она дала мне знать, когда она уже пробежала 1/2 пути, 3/4 пути, а потом 7/8 дороги домой [ей нравились дроби] а потом, когда она прибежала домой, ей понравилось гладить собачку. Весь этот разговор занял менее 30 минут. Через несколько месяцев у нее была собака. И когда я снова наблюдал ее по прошествии 10 лет, то у нее была та же собака и никаких следов прошлой фобии.

Девятилетняя девочка видела кошмары про акул в течение трех месяцев. Она сказала, что любит читать Гарри Поттера. Она очень обрадовалась возможности поиграть, и, когда я попросил ее представить себе, что она - сестра Гарри Поттера, волшебница, а не маггл, она улыбнулась. В ответ на мое приглашение взять свою волшебную палочку и произнести заклинание, которое защитит ее от

акул, ее улыбка расширилась. Она сказала, что она только что окружила себя белым светом. Когда я поставил под сомнение силу заклинания, она включила в сюжет акул, сказав, что они ужасно раздражены, что не могут укунить ее сквозь белый свет, а теперь им надоело и пытаться, а теперь они уплыли прочь. После этой короткой беседы, длившейся минут 15, больше кошмаров у нее не было.

Проблемы в отношениях

Мы, люди, - социальные создания. Наши отношения - это основной источник нашей радости и нашей боли.

Пары обращаются к нам из-за некоторой неудовлетворенности или конфликта и, если мы спросим их, в чем проблема, они обычно демонстрируют нам несколько моментов ... “Он ...” “Она...,” и т.д. Им обычно бывает достаточно увидеть партнера или даже подумать о нем, и конфликт полностью виден. Словно один вводит другого в «плохой транс».

Неудивительно, что некоторые терапевты отказываются работать с парами, говоря, что и одним достаточно сложно работать, но два ...!!!

Я обнаружил, что если мы рассматриваем пару, как общность, то любой из подходов к индивидуальной работе может быть легко переведён в работу с парами. Мы можем спросить как отдельного человека, так и пару, “Что вам нравится делать вместе как паре?” “Какая у вас проблема как у пары, в чем вы хотите получить помощь?” “Что такого для вас как для пары недостает, чтобы, если бы это было у вас, то с вами как с парой было бы все в порядке?”

Эти вопросы избегают необходимости разделения беседы на две беседы с двумя разными людьми, где мы неожиданно можем обнаружить себя в роли судьи, или жюри, где никто не выигрывает и все страдают. Ответы на эти вопросы, также, как и в индивидуальной работе, помогают перевести опыт пары с проблемы на решение, с застревания на движение, со страдания и разлада на мир и удовлетворение.

Также, если мы пригласим пару в гипноз вместе, то у них будет разделенный опыт, который может быть приятным и может быть началом открытия нового разделенного приятного опыта.

Результатом такого подхода часто бывает полное разрешение и даже трансформация, где, вместо двух индивидуумов, которым нужно найти компромис, каждый из них и они оба получают удовольствие от решения, разделяя и само разрешение и удовлетворение от него.

Пара приехала из другого штата за разрешением их усиливающегося конфликта. Когда я спросил их, что им нравится делать как паре, они озадачено посмотрели друг на друга, прежде чем каждый из них начал припоминать, что когда-то им нравилось вместе ужинать в ресторане и ходить в кино, но они этого не делали из-за напряжения по работе. Я спросил их об их планах на этот вечер и, раз они уже были не дома, то они уже думали поужинать вместе и может быть даже посмотреть фильм! Атмосфера в комнате ощутимо изменилась и стала более легкой и спокойной, и они уходили с

удовольствием ожидая вечера. В воздухе не было никакого конфликта. Больше я их не видел, поэтому не знаю, каким был эффект в долгосрочной перспективе, но для всех для нас было понятно, что что-то изменилось и возможность восстановить взаимоотношения стала реальной, впервые за какое-то время.

Групповой гипноз

Также как и парами, мы можем рассматривать группу как целостность и помогать людям приобрести разделённый друг с другом опыт, который может быть очень полезным для создания настроения доверия, открытости и сопричастности - буквально создать группу из людей, которые до этого были просто собравшимися вместе индивидуумами.

Я считаю, что очень полезно использовать язык, предлагающий множество альтернатив, включающий и разрешающий, насколько, возможно так, чтобы никто не отчуждался и не отсоединялся от опыта. Например, я могу сказать *“У каждого свой способ сосредоточения и освоения опыта, так что вы можете найти свой собственный способ и получить тот опыт, который для вас важен, не в тот, который вы думаете я хочу, чтобы вы получили, а тот, который для вас полезен, и который именно специально для вас.”*

Такой включающий язык позволяет каждому в группе ответить на приглашение своим индивидуальным образом и чувствовать себя уважаемым без принуждения или обязательств.

Мы можем легко подобрать полезный опыт, когда знаем какие у группы общие беспокойства. Если группа состоит из людей, восстанавливающихся после травмы или потери, мы можем исследовать, чего им, возможно, недостает (исцеления, восстановления, изучения) - что бы ни проявилось в ходе нашего исследования - а затем все, что нам нужно сделать- это предложить как можно больше альтернатив:...- *“Это можем происходить сейчас или позже; осознанно или неожиданно; медленно или внезапно; периодически или постоянно» и т.д.* Чем больше альтернатив мы предлагаем, тем более вероятно, что по крайней мере одна из них будет принята.

Также полезно предложить так много возможных реакций, как только возможно, без исключения чего бы то ни было. *“Вы можете слушать меня или мои слова или звучания моего голоса, или вы можете позволить своему уму блуждать; вы можете перевести все, что я говорю в слова, которые имеют для вас значение; Я не могу знать, как говорить с вами наилучшим образом, поскольку я знаю о вас так мало, но вы знаете о самих себе больше, чем вы думаете,” и т.д.*

Создание разделённого опыта может быть прекрасным способом создания в группе ощущение общности, также как и настроения взаимного доверия и поддержки.

самогипноз

Когда мы впервые за рулем новой машины, в другом городе, в другом доме, нам может понадобиться некоторое время для того, чтобы понять, куда вставляются ключ зажигания, где располагается вокзал, где находятся выключатели и, по мере того, как мы учимся, и замок зажигания, и вокзал и выключатели становятся нам знакомыми.

Если человек переживал гипноз, мы можем просто попросить его припомнить этот опыт и, при минимальном ободрении, помочь человеку снова найти его собственный путь к предыдущему гипнотическому опыту.

Это может быть настолько легким, настолько простым, что не требует никакого формального протокола для "пост гипнотического внушения", - просто возможность для любого заинтересованного припомнить, вновь пережить и учиться так, как ему удобно.

Мы можем спросить человека о том, как именно они хотели бы погрузиться в гипноз и пригласить этот опыт проявиться. А затем, когда человек в трансе, мы можем попросить его выйти из транса и затем, мы можем попросить снова сможет обратиться к этому опыту и пока он это делает одобрить его опыт говоря: "Вот так, хорошо: ваши глаза .. ваше дыхание... ваше лицо разглаживается..." все, что угодно, что относится к растущему сосредоточению и освоению, и затем напомнить, что изучение чего угодно облегчается повторением. "Каждый раз, когда вы обращаетесь к этому опыту, найти его становится все легче"

Отказ от ответственности

Каждый включенный здесь аспект был о легкости. Мой опыт использования и преподавания гипноза в течение последних 40 лет говорит о том, что если мы можем легко начать и сделать все что в наших силах для того, чтобы процесс был легким для каждого клиента, то от этого выиграют все. Вместо перегрузки, низкой самооценки и убийственного настроения беспомощности, мы можем начинать с того места, где есть искренняя уверенность в себе и оживляющее настроение возможности.

Очевидно, не все люди будут просты, и легко прогрессировать будет не каждый. Было бы наивно так думать.

Однако, я обнаружил сам и получал регулярные отзывы от других о том, что легкое начало и ожидание легкого процесса, похоже, склоняют и получение результата в более легкую сторону.

Вот почему я не рекомендую этот подход, а просто приглашаю Вас исследовать его и сделать свои открытия.

Благодарю Вас за то, что согласились исследовать его вместе со мной.

“Многие исследователи усложнили учение Будды и сделали его трудным для понимания. Но Будда говорил о вещах очень просто и не увязал в словах. Так что если учение слишком сложно, то в нем нет звучания Будды.”

Тхить Нят Хань

“Господа, сейчас мне нужно сделать признание. Половина того, чему мы вас учили - ошибочна, и, более того, мы не в состоянии сказать вам, что это за половина.”

Сэр Уильям Ослер