

СКАЗКОТЕРАПИЯ В ЭРИКСОНИАНСКОМ ГИПНОЗЕ

А. РАДЧЕНКО

Использование контекста сказки в психотерапии безгранично. Любая ссылка на волшебное, сказочное, удивительное – беспроегрешна, хотя бы потому, что «все мы родом из детства», а детское сердце так чувствительно к волшебству и ко всему, что с ним связано. Это – наше ожидание подарков, детские сны, сказочные герои из книг и мультфильмов, мечты и фантазии, способность удивляться и надеяться на чудеса.

Многие исследователи русского фольклора подмечали, что такого рода качества, и особенно – ожидание чуда, глубоко присущи нашему народу, составляют часть его души, и даже влияют на его историю. Видимо, еще и по этой причине возможность использования «сказочного» материала в психотерапии можно уподобить посадке семян в хорошо взрыхленную и удобренную почву.

Для «подачи» сказочного материала, который будет представлен ниже, мною были использованы гипнотические техники. Как известно, гипноз – один из эффективных методов, относящийся к «быстрой психотерапии». Если в XIX веке гипноз пережил свое научное открытие и пик популярности, то в XX – и забвение, и новый расцвет. Сегодня гипноз принято делить на «старый» (традиционный, авторитарный) и «новый» (недирективный, получивший также еще одно название, благодаря его автору и исследователю Милтону Эриксону, – «эриксонианский»). Новый гипноз отличается от старого в той мере, в какой он отказывается культивировать авторитарную модель в работе психотерапевта.

Почему в качестве стратегии работы со сказкой был выбран именно эриксонианский гипноз? Частично на этот вопрос отвечает одно из определений самого гипноза. «Гипноз – состояние, когда психика наиболее способна к восприятию нового знания». Французская школа к данному определению добавляет: «Гипноз – особо привилегированный способ функционирования психики с усиленной работой механизмов бессознательного». А значит – это состояние, когда усиливается воздействие ума (или души?) на тело.

Сам гипнотический транс содержит в себе качества полезности, можно сказать, целительности, так как в этот момент происходят ценные био-

химические изменения в организме человека. Это – возможность прислушаться к себе, к тому, что говорится телом как бы шепотом, неразборчиво, и «утилизировать» услышанное с пользой. На данную тему проведено множество научных исследований. Однако гипноз – это еще не психотерапия, а лишь способ осуществить психотерапию в определенных рамках. Сегодня совершенно понятно, что все гипнотические феномены (каталепсия, возможность вспомнить и позабыть, измененное восприятие времени, телесные иллюзии, возрастная регрессия, способность к изменению чувствительности и пр.) – это естественные составляющие психики человека, приобретенные им в процессе эволюции, а опытный гипнолог всегонавсего позволяет этим феноменам активизироваться. Новый гипноз исключает неуместное вторжение терапевта в том случае, когда он стремится думать за пациента и внушать ему образ действия, который сам считает наилучшим; при этом старый гипноз рассматривается лишь как частный случай более широкого класса явлений.

Недирективный гипноз соответствует тем огромным достижениям и открытиям, которые сопровождают эволюцию наших познаний в психологии. Новый гипноз устраняет понятие гипнабельности, а так называемую «негипнабельность» пациента – превращает в работу с сопротивлением, т.е. делая из нее всего лишь ступеньку в процессе психотерапии. Новый гипноз игнорирует также понятие глубины (стадий) гипноза, так как он взаимодействует с миром образов, с миром воображения, с миром опыта пациента, и здесь все может быть использовано в терапевтических целях.

М.Эриксон говорил: «Хороший гипноз – это хорошая поэзия». Можно утверждать, что гипноз – вовсе не сон, а пробуждение, пробуждение чувств, новых возможностей. Он развивает творчество, восстанавливает интимный контакт человека с самим собой, собственным телом, пережитым опытом. Он позволяет выйти за рамки привычных ограничений. Все же заслуги в происходящих изменениях пациент по праву может приписать себе, а мы, «маленькие психотерапевты», продолжаем оттачивать свою речь, чтобы снова и снова позволять пациенту восхититься достигнутым.

Мне хочется прокомментировать три разные трансовые индукции, записанные во время терапевтических демонстраций в разное время, в разных группах на протяжении четырех лет. В каждой индукции, помимо обучающей цели, присутствовала и определенная терапевтическая, согласованная с участниками транса.

Основным инструментом в работе с гипнотическими техниками является искусство речи. Особенности, отличающие текст транса, могут позволить депотенцировать работу левого полушария, которое по функции идентифицируют с нашим сознанием. Одновременно текст позволяет усилить работу правого полушария, которое называют «домом бессознатель-

ного». Все это достигается благодаря образности речи, употреблению сравнений, метафор, метонимий, длинных сложноподчиненных предложений с союзами «и», «а», «но», конфузионных лингвистических оборотов и пр.

Этимология слова «текст» происходит от слова «ткань». И действительно, тонкие переплетения нитей слов и возникающие в ответ ассоциативные образы, интонационные выделения, развитие самой «трансовой» истории – позволяют приводить в движение тонкие слои души, а значит – изменяться. Изменяться на уровне бессознательных программ.

Вот *первая работа*. Три участника этой демонстрации хотели бы пережить разные состояния, и цели последних – различны:

Станислав. В реальной жизни много беспокойства, неумение отдыхать. Пожелание: «испытать безмятежность, спокойствие, просто полежать на солнышке».

Лена. Много подавляемой тревоги, сильный контроль, напряженное тело; в транс: «хотелось бы побыть принцессой, чтобы любили, чтобы ждали, почувствовать себя маленькой Элли из любимой детской книги «Волшебник Изумрудного города».

Алла. Испытывает трудности в отношениях с другими людьми, часто обижается, плачет. Нарушения пищевого поведения – то ограничивает себя, то переедает. В жизни чувствует себя Золушкой, которая попадает на бал, только сделав черную работу: «утром – в комнату истязаний и готова работать до изнеможения, а вечером, обидевшись, – на бал в платье принцессы». Благодаря трансу хочется почувствовать гармонию, ощутить собственную значимость.

Транс объединяет пожелания участников. Индукция делается быстро, и почти все время отведено на создание особой терапевтической среды, где много косвенных внушений, терапевтических метафор, ссылок на новые возможности бессознательного. В тексте подчеркнуты интонационные усиления – специальный гипнотический суггестивный прием «контекстуальное внушение». Оригинальность текста сохранена.

Мне хотелось бы, чтобы вы получили опыт комфортного погружения в транс. Я не буду делать никаких специальных усилий для того, чтобы указывать вам эту дорогу. Потому что, на самом деле, у каждого из вас имеется опыт вхождения в комфортное, гармоничное внутреннее состояние. И вы можете просто начать с того, чтобы подумать о каком-то времени в вашей жизни, когда вы действительно чувствовали себя легко и приятно. Потому что эта легкость всегда немножечко похожа на ощущение волшебства. И можно представить себе дорогу, по которой вы сейчас удаляетесь из этой комнаты – в другой – гармоничный и сказочный мир, но в то же время – оставить часть себя здесь, потому что когда

вы заботитесь о своем удобстве в этом кресле, вы оставляете частицу себя здесь, оставляете здесь свое тело. И можно найти время, чтобы настроиться на какую-то определенную струну, которая будет звучать в вас, и принимать все, что происходит с вами, и это – лишь маленькое мгновение, но именно оно приготавливает вас к следующему мгновению. Из этого реального мира можно попасть в другой мир, мир собственного внутреннего волшебства. И я не знаю, нужно ли чувствовать себя маленькими в том мире, потому что взрослое волшебство бывает сильнее детского волшебства. Можно представить себе сказочную дорогу, по которой вы движетесь туда, в этот особый мир, где могут появляться сказочные картинки, где можно увидеть сказочную страну. И может быть, представить себя немного не собой, а кем-то другим. Бывает так приятно выйти из собственного тела, из собственной оболочки, и попасть в другое тело, может быть, бесплотное, бестелесное, похожее на воздушный шарик, на красивый мыльный пузырь, который летит. И можно сказать себе сейчас, что я смогу взять из этого мира очень много, очень много для себя. А могу только сделать вид, что я иду туда, а остаться в этом мире. И можно выбирать, чего вы на самом деле хотите, – остаться в этом мире, просто представляя себе, что побывали в другом, или реально побывать там, потому что это в вашей власти; и в ваших возможностях – уметь пересекать особое пространство, особое пространство времени, особое пространство образов и волшебных событий. Все это – возможно, потому что очень много раз вы бывали свидетелями сказочных событий вокруг вас, когда загорался свет на елке или, может быть, когда вы открывали, что самая обычная реальная снежинка имеет такую сказочную форму. Она действительно имеет этот неповторимый, волшебный узор. Ведь совершенно не понятно – это реальность или волшебство, которое лежит на кончике твоего пальца, изумляя такой особой и совершенной формой, слившейся с гармонией. Это совсем реальный мир, и в то же время, немного сказочный. И радуга на небе может быть тоже частью волшебства. Иногда так хочется войти в нее, как будто в сказочные ворота. И сразу оказаться в другом мире. Важно то, что это на самом деле возможно, когда разрешаешь себе отправиться в свой особый внутренний мир, в котором есть многое. Но есть волшебные, по-настоящему волшебные стороны нашего жизненного пространства. Попадая туда, можно оказаться там совсем реально. И, может быть, реально почувствовать себя у прозрачной воды, прикасаясь к чему-то теплomu, может быть, песку, наблюдая за игрой искорок в воде, чувствуя всем телом, как погружаешься в глубину волшебных ощущений. Так бывало в реальности, тело помнит об этом, помнит много-много раз, потому что много-много раз вы на самом деле испытывали это: погружаясь в сон, всегда испытываешь волшебный миг перехода из одной реальности в другую, не известную для себя. И погру-

жаясь туда, сейчас вы выбираете ту глубину, на которую могли бы позволить себе уйти прямо сейчас. Или обратиться к бессознательной части себя и спросить, готовы ли вы там, внутри вашего бессознательного опыта, работать на более глубоком уровне, разрешая себе именно ту меру чувств, ту меру приятных ощущений, ту меру волшебства, которую вы действительно хотели бы получить. Потому что даже тогда, когда кажется, что это происходит само собой, вы трудитесь, вы работаете внутри себя, действительно обретая всю глубину сказочных возможностей. Ведь так приятно побыть маленькой принцессой, такой хрупкой, и в то же время, ощущая в этом маленьком, хрупком и изящном теле так много сил для того, чтобы совершать волшебные поступки. Всегда можно выбирать, на каком отрезке волшебства находится сказочная принцесса, потому что, может быть, это только начало сказки, когда принцесса еще только ожидает волшебства. А может быть, это середина сказки, когда она стоит на пороге вхождения в сказочный мир. А может быть, она уже реально там, где получают волшебные подарки, волшебные подарки за то, что трудился, что научился чувствовать гармонию, что научился так тонко чувствовать и понимать окружающий мир. И эти хрупкие плечи сказочных принцесс, очень похожих на людей, на самом деле несут внутри себя так много сказочных возможностей. Можно очень точно там, внутри себя, выбрать, какую часть сказки вы возьмете с собой обратно. Ту, где много грусти и печали, или ту, где есть предчувствие наступающего волшебства, или ту, где вы уже это действительно заслужили, и принимаете волшебные дары. И как это важно, что на самом деле вы выбираете это сами. А иногда бывает так, что хочется попасть в сказочный мир и попросить исполнения желаний, исполнения мечты. Какая прекрасная возможность сделать это сейчас! Потому что сейчас вы можете думать об этом даже сознательно. Но ваше бессознательное приближает исполнение мечты, если она действительно проникла в вашу душу, если вы нашли то место внутри себя, где вы позволите остаться мечте, где вы позволите рождаться чувствам. И где вы позволите чувствам взростеть, потому что маленькое и хрупкое волшебное существо в сказке вырастает в сильного и мудрого сказочного героя. Эти выросшие принцессы, и эти сказочные герои всегда получают свои особенные сказочные подарки, и они умеют их принять. Возможно, для этого и пришлось прожить большую часть своей взрослой жизни, чтобы научиться принимать сказочные дары. Чтобы научиться восхищаться красотой первого снега, или мерцанием воды в искорках солнца, или просто тем, что просыпаешься в такой обычный, в такой реальный день. Видишь небо над головой, которое всегда волшебное и по праву принадлежит тебе, потому что ты живешь под ним, потому что ты растешь под ним, и становишься взрослее. Это особая сказочная взрослость, волшебный подарок, который можно так реально взять из

волшебного мира, и никогда не расставаться с ним. Потому что, взрослея, мы сохраняем это прекрасное волшебное детское состояние внутри нас. И бессознательная часть нашего опыта умеет сохранить эту сказочную, детскую хрупкость внутри взрослого, сильного и такого мудрого существа. Этот ребенок внутри вас – может быть, самый замечательный ребенок, которым можно наслаждаться за его красоту, за его право быть иногда немножечко капризным, а иногда не по-детски мудрым. И можно оставить то место там, внутри себя, где живет этот сказочный ребенок, и это будет только маленькая часть, потому что сказочные герои однажды вырастают. Именно в этом особая сила волшебства. Есть такое время, когда можно быть безмятежным, комфортно чувствовать себя, потому что приходит время безмятежности, принимать его. И уметь быть благодарным за то, что иногда приходит время безмятежности, а иногда приходит время для свершений и труда. И как важно научиться использовать каждую минуту этого пространства изменений. Все это умеет делать ваше бессознательное. Доверие к себе, доверие к бессознательному опыту. Это особая часть ваших внутренних возможностей, и это тоже похоже на волшебство. Можно принять и сохранить это там, внутри себя. И осознать глубоко, на уровне ощущений, что это есть внутри вас, есть уже сейчас. Но еще сильнее вы будете чувствовать это потом, потому что сказочная принцесса и сказочные герои, они умеют взрослеть и, взрослея, обретать свою силу, силу мыслей и силу чувств. Тогда все получается и все получится, потому что эта сказочная сила – просто часть вас самих, и есть место, похожее на комнату в вашем доме, где эта сила остается. А когда вы заботитесь о ней, может быть, очень тщательно наводите там порядок и ставите красивые цветы, в этой внутренней комнате вашего дома, вы увеличиваете силу волшебства. Потому что тело нуждается в заботе. И тогда вы в полной мере получаете так много наслаждения от этого, и вы действительно это заслужили. Это похоже на подарок, с которым можно никогда не расставаться, потому что это принадлежит только вам, принадлежит уже сейчас, сейчас и потом, потом и всегда. И знайте это, и помните это, потому что это часть нового опыта. И сейчас вы учитесь, может быть, безмятежности, когда все тело пребывает в этом внутреннем комфорте. А может быть, – этой мере, очень важной мере труда, когда стоит потрудиться, а потом разрешить себе безмятежность, потому что вы действительно это заслужили. И есть сказочная страна, а есть реальная страна, в которой находится ваше тело, сидящее здесь в этом кресле. И так неуловим переход от одного мира к другому. И никогда не знаешь, чего больше, реальности – в волшебстве или волшебства – в реальности. Я хочу вам дать всего одну минуту по часам сейчас, потому что так много вы могли сделать уже. И эта минута по часам, которая начинается уже с этого мгновения, тоже может вместить в себя очень многое. И

может быть, вы еще раз окинете взглядом эту комнату, в которой может жить, в которой будет жить волшебство внутри вас. А может быть, вы доделаете какую-нибудь другую работу. Я не знаю. Но что я знаю наверняка, так это – что ваше возвращение назад может быть очень легким и приятным. И еще вы долго будете вспоминать, видеть и чувствовать этот сказочный мир внутри себя, сейчас и потом, потом и сейчас, когда вы возвращаетесь обратно. Потом и всегда, и теперь, когда вы снова здесь.

После сеанса обмен впечатлениями участников позволяет заметить удивительные перемены, связанные с терапевтическим действием транса: смягчаются лица, как будто бы растворяются узелки напряжения, исчезают морщинки. Сейчас это скорее лица детей, в которых слегка проглядывают черты взрослых людей, а не наоборот. Голоса звучат иначе, глаза поблескивают. Несколько слов о том, что не передает текстовая запись транса. Универсальность наших детских чувств, образов, мечтаний, вера в чудеса и сказочность не исчезают, но сохраняются в нашей взрослой жизни как содержимое некоего заветного, тайного сундучка, спрятанного в глубинах нашей памяти. В нем все перемешано: рыцари и принцессы, шпаги, пистолеты, платья «от фей», волшебные вещи, звезды в небе, злые колдуны и добрые волшебники, независимо от того, маленький ты мальчик или девочка. Тексты сказок укладываются туда целиком.

Вот почему, независимо от пожеланий участников, от их собственных различий, сказочные образы или целиком подходят каждому, или просто протекают рядом, сохраняя свою канву до того момента, пока не возникнет снова этот образ – самый-самый, для себя, того мальчика или той девочки.

Здесь я должна открыть один из секретов индивидуального использования в гипнозе возникающих образов. Каждый раз, когда сплетаемая словесная паутина подводит меня ближе к персональному пожеланию кого-либо из участников, я устремляюсь именно к этому человеку, присоединяюсь к его дыханию, и все, что произносится дальше, произносится именно для него. Эта часть текста звучит для него как бы с усиленной громкостью, но ни в коей мере, что очень важно, не мешает другим свободно путешествовать по *своей* сказочной реальности. И опять удобный поворот трансового сюжета – теперь звук «усиливается» уже для другого участника в соответствии с его персональными пожеланиями.

Каждый из нас знает, что сказку можно придумать с любыми заданными героями. Так и в наших трансах содержание сказки каждый раз сочиняется по-новому.

Если бы, вместо сказки, был использован другой контекст транса, я, безусловно, придала бы большее значение словам, например, Станислава – о неумении отдыхать, или словам Аллы – об обидчивости, и использовала бы это в определенной терапевтической стратегии (повышая привлека-

тельность состояния отдыха, или усиливая идею о необходимости чувства покоя, либо как-нибудь иначе). Но работа со сказкой имеет свои особенности: комфортная регрессия в детство позволяет донести эти идеи, специально их не акцентируя, потому что сейчас мы не здесь, где доминирует взрослое понимание проблем, а там, где царит детство. Только в детстве мы получаем так много безусловного признания («Съел всю кашу – молодец!», «Ой, какая большая выросла!», «Какой красивый дом получился!», «Ух, ты, какой красивый пистолет, как настоящий!»), и поэтому это свойство нашей детской жизни автоматически присоединяется к работе с возрастной регрессией.

Еще один секрет. В тесте встречается много ключевых слов, обозначающих намерение, действие, так называемых «процессуальных глаголов» («начинать», «представлять», «двигаться», «приближаться», «учиться», «достигать» и др.). Отдельно используется глагол «забывать» – как гипнотический прием амнезии, уменьшающий значимость некомфортных переживаний. Все это слова, которые объединяют разные образы транса в одном для всех участников пространстве – пространстве возможных изменений.

Вторая работа. Участницы – три женщины разного возраста, с разным жизненным и профессиональным опытом.

Маша. Никогда не участвовала в групповых трансах, «очень хочется попробовать, снова помечтать, как в детстве, и так же поверить в волшебство».

Ира. Пожелания неопределенны, «просто хочется поработать со сказкой, испытать что-то новое, сделать какое-нибудь открытие».

Таня. Имеет психосоматические расстройства, испытывает неуверенность в себе, в некоторых принимаемых решениях, «хочется ощущения собственной силы, возможности положиться на себя».

Трансовая индукция производится на основе усиления удобства, телесного комфорта посредством последовательного включения различных сенсорных систем (видения, слышания, чувствования). Используются также стандартные приемы, вызывающие диссоциацию между сознательным и бессознательным восприятием, а также возрастную регрессию. Главная цель трансовой индукции – усиление ресурсных возможностей участников, их способности доверять самим себе, восхищаться и удивляться.

Используются также общие для всех нас детские образы-воспоминания, из которых проступают загадочность, зачарованность окружающим миром: облака, тропинка, волшебство, звезда в окне...

Я хочу предложить каждому из вас впитывать мои слова, когда вам будет что-то подходить, как впитывает губка. А если что-то покажется не так, то как будто бы «понарошку», как говорили в детстве, «переладить» услышанное на свой лад. Потому что вы можете по-всякому менять отзвуки моих слов, или даже находить какие-то совсем другие слова. Вы можете даже отправиться совсем в другое место, а не в то, о котором буду говорить вам я. И если это будет вода, где есть зеленая трава, и где чистое небо, свежий воздух, легкий ветерок, и, тем не менее, вам захочется чего-нибудь другого, то вы легко сможете оторваться от моих слов и перенестись туда, где вам хотелось бы в эту минуту быть. Но еще важнее, чтобы вы могли позволить просто отпустить себя в этом путешествии. И, может быть, тогда то место, в котором вы окажетесь совершенно неожиданно для себя, будет самым важным местом, откуда вы могли бы принести что-то полезное и приятное. Есть разные волшебные вещи, которые играют в сказочных историях волшебную роль. И, может быть, в каждой сказке, в сказке каждого из вас, тоже есть этот набор волшебных вещей, о которых вы и знаете и не знаете одновременно. Но всегда можно вспомнить, что можно вспомнить, что есть эти сказочные вещи. И этими вещами можно научиться пользоваться, научиться, если позабыл, и можно вспомнить, как хорошо вы умели это делать когда-то. Я хочу предложить вам отправиться в это путешествие каждому именно с той скоростью, с которой вам было бы комфортно путешествовать сейчас. Может быть, мне будет трудно уловить дыхание каждого из вас. Но вы можете сделать что-то другое, важное для того, чтобы мы все вместе могли быть там некоторое время. Вы можете подстроиться, как подстраивают инструмент, например, гитару, подстроиться под звук моего голоса. И когда я буду что-то говорить, вы можете настраивать свое дыхание таким образом, что ваш выдох, легкий и свободный, мог бы просто совпадать с каждой частью моей речи, моих слов. Я хочу предложить вам еще раз прочувствовать свое тело, чтобы еще раз точно знать, насколько удобно устроились вы здесь, где можно оставить ваше тело, когда вы легко и просто, удобным для вас способом, унесетесь туда, где вам хотелось бы побывать сейчас. Когда мы говорим о сказке, когда вы думаете о сказке, тогда сказка входит в этот мир, где вы можете быть одновременно и тут, и там. Вы можете слушать мой голос, и слышать музыку или другие звуки, но важно то, что это может стать только тропинкой, по которой вы отправитесь в мир собственных звуков. Если это будет приятный ветерок, там внутри сказки, вы сможете услышать, как шелестит листва, как шелестит трава, и все другое, что может звучать, что может эхом отдаваться внутри этого сказочного мира, все больше приближаясь к вам. И вы сейчас преобразуете этот сказочный звук, то удаляя его, то приближая. Может быть, эта сказочная картинка, в которую вы попадаете, она тоже прибли-

жается, быстро или медленно, в общем-то это не важно. Важно, что вы можете выбрать сейчас самый удобный, самый лучший способ для того, чтобы попасть в этот прозрачный, прекрасный мир, мир сказки и мир детства, мир своих ощущений, в котором все, вроде бы, так, и все немножечко иначе. Потому что в сказке так много волшебства. И все, что вы можете видеть там, может стать волшебным. И облака могут превратиться в серебряные облака, и, опережая мысль, может возникать отзвук тех волшебных звуков, которые существуют там. Та тропинка, которая ведет в этот мир, все дальше, так глубоко, так глубоко погружаясь в эту особую реальность сказки, где все так и немного по-другому. Где можно видеть и не видеть, а просто вглядываться, вчувствоваться. И можно знать, что можно помнить, и зная, помнить, а помня, забывать. И вспоминать, когда хочешь вспомнить, вспомнить то самое лучшее, то самое приятное, то самое удивительное и волшебное, что приходило вместе со сказкой, что приходило к нам каждый раз, когда приходила часть волшебства, и когда можно было реально быть участником этой сказочной истории. И, может быть, уютными вечерами, после длинного-длинного детского дня, когда так приятно вспоминать, как много событий, так много событий прошло, и снова погрузиться на ту глубину, на которой хотелось бы оказаться сейчас. Именно на ту глубину, где ваш сознательный ум может так легко путешествовать, перебираясь из одного места в другое. Этот волшебный неповторимый мир, мир детских сказок. Может, это чистая вода, и легкий ветерок. Может, это особая чистота воздуха, которую так приятно вдыхать, глоток за глотком, глоток за глотком, и так вкусно дышать этим сказочным воздухом. И можно вспомнить, где дышалось именно так, каждый раз так вкусно, каждый глоток. Каждая клеточка тела может наполниться сейчас этим другим, совершенно сказочным воздухом, когда каждый вдох приносит какие-то другие ощущения. И можно чувствовать свое тело так реально, и в то же время так легко перенестись туда, где сказка приходила к маленькому ребенку, когда после длинного, длинного-длинного детского дня было так приятно засыпать. Ваше бессознательное, которое тоже слушает меня сейчас, та замечательная часть, которая так много знает о сказке, и об этом чувстве, когда после длинного, длинного-длинного детского дня было так приятно вспомнить, как много, много-много всего вмещал этот длинный детский день. Так бывает только в детстве, когда время волшебными капельками течет так медленно. И так долго ждешь, как ждешь праздника или подарка, и когда они приходят, это тоже похоже на волшебство. Может быть, то заветное желание, которое было там тогда, было похоже на звездное небо, и на это чувство полета, которое бывает, когда по-настоящему веришь в чудеса. А потом вдруг однажды понимаешь, что волшебство сбывается. И так бывало, когда приходил волшебный Дед Мороз. Вам, может быть, никогда не уда-

валось увидеть его. Но просто, просыпаясь утром, можно было обнаружить те подарки, которые он принес с собой. Так приятно сейчас вспомнить ту радость, которую испытывал, и те подарки, и что-то, что было так особенно приятно, так особенно восхищало детскую душу, которая умела так трепетать, так ждать этого подарка. Ведь так много желаний в детстве задумывалось во сне. И когда наступал этот длинный, длинный, длинный день, этот новый день, часть желаний могла исполняться просто по волшебству, потому что детство – это тоже волшебство. Там время умеет тянуться медленно-медленно, когда ждешь сюрпризов, и когда ложишься спать, то веришь и не веришь, и знаешь и не знаешь, что желание исполнится. А просыпаясь, вдруг видишь, что все сбывается, или может быть только маленькая часть. И именно тогда начинаешь ждать, что часть этой мечты еще только сбудется, сейчас, и потом, и тогда, и теперь. И это острое желание, острое желание мечты, когда так трепещет детское сердце, и мечта сбывается. И, возможно, это звездное небо, которое виднелось в окошке детской комнаты, и какая-то звезда светила, тогда, в детстве, особенно ярко. И можно было мечтать, а может быть, летать туда, на эту звезду. А может быть, она спускалась, и тогда, погружаясь, погружаясь в сон, как погружаешься в мечту, можно было говорить со звездой, и летать, и чувствовать себя таким сильным, таким мудрым, погружаясь туда, в свою мечту, так глубоко. И так хотелось, так хотелось этого, и это приходило, и удивляло, и удивляет, и будет удивлять. И так было и, может быть, будет потом и всегда, потому что детство – это волшебство. Когда мы растем, часть этого волшебства остается внутри, остается внутри нас. Ведь все, что нужно делать нам, это помнить, помнить очень хорошо, помнить все, помнить все и даже больше. Помнить все и помнить даже больше, потому что есть что-то, что очень важно помнить. И так, как меняется эта музыка, которая звучит сейчас, так меняется все, когда мы растем. Можно позволить себе выбирать, и помнить, что именно нужно помнить, а что хочется – забыть. Потому что всегда есть в нас такая часть, которая может сохранить эту часть наших знаний и нашего опыта, сохранить, чтобы по маленькому кусочку отдавать ее нам каждый раз, когда мы будем в этом нуждаться, каждый, каждый, каждый раз. И достаточно просто знать это волшебное место, в котором живет та часть нас, которая умеет по маленькому кусочку отдавать нам и этот легкий ветерок, и эту зеленую траву, и эту чистую воду волшебных сказок, и это звездное небо, и это чувство невесомости и полета. Потому что только в детстве умеешь летать. И можешь знать, что когда ты чувствуешь, как твое тело летит и растворяется, ты просто растешь. И это удивительное чувство, когда ты просто растешь, с каждым новым днем, и каждый день – это новое завтра. И каждое новое завтра – это новый день. И все меняется сейчас, потому что в каждом, каждом, каждом дне есть что-то со-

всем другое. И можно просто разрешить себе так просто и легко, как в этом чувстве полета, разрешить себе просто поверить в волшебство этих перемен и этого движения, когда приходит завтра. И все немножечко меняется, как менялось когда-то, как меняется теперь, как меняется потом, и как меняется всегда. И это – часть волшебства, которое пришло и осталось, которое есть и будет, тогда и потом, сейчас и завтра. И можно просто разрешить себе прикоснуться к той части себя, в которой есть так много мудрости. И может быть, ту волшебную палочку, в которую так хотелось верить в детстве, можно просто взять сейчас и там, в воображении, прикоснуться к тому месту, где живет волшебство. И можно получать удовольствие, так много удовольствий, так много радости оттого, что обладаешь этой волшебной палочкой, прикасаешься ею, и чувствуешь так отчетливо – это волшебное чувство, похожее на легкий ветерок, на волшебную сказку, и на звездное небо, когда звезды могут спускаться и говорить. И есть одна, самая главная, та самая яркая звезда, которой можно доверить свою мечту. Просыпаясь утром, зная, что звезды исчезают, но исчезают только затем, чтобы вернуться снова. Так происходит каждый, каждый, каждый раз, когда видишь это звездное, звездное, звездное небо, и ему можно доверить мечту. И эта яркая звезда, которая светит и будет светить, и может давать так много света и тепла, света и тепла, потому что эта звезда – внутри нас – и есть мечта. И может быть, так звенит волшебная палочка, когда она дотрагивается до этого волшебного места внутри нашего тела, до места, где живет мечта. И так хочется ощутить ее еще лучше, еще больше, еще сильнее, как сейчас. И точно помнить, и точно знать, доверяя той части себя, где хранится волшебство, доверяя той части, где можно оставить часть своего опыта, часть своих знаний, оставить затем, чтобы каждый раз, когда вы только этого захотите, эта маленькая порция волшебства смогла приходить, чтобы остаться. А сейчас вы можете взять время только для себя, потому что всегда есть время только для себя, взять ровно столько, сколько нужно. Взять для того, чтобы прикоснуться, по-настоящему прикоснуться к этому волшебному месту, и к мечте, и к этому чувству, когда все получается само собой. И это время для себя, оно такое важное. И как хорошо, что оно есть, и как приятно думать, что оно есть, и знать о том, что оно будет, это время для себя. И достаточно просто устроиться очень удобно, и снова войти в это время, время для себя, и тогда все получается, все получается, как получалось когда-то, когда исполнялась мечта, и как получается теперь, и как получится потом, и это время для себя. И вы можете наслаждаться этим временем, как наслаждались когда-то, и наслаждаться потом, и возвратиться легко и удобно, любым подходящим, любым удобным для вас способом, так, как вам хотелось бы, потому что мечты исполняются, потому что чувства продолжают жить своей волшебной жизнью, и потому

что, когда вы чувствуете себя сидящими здесь, – это уже немножечко другой, хотя и тот же самый мир, но немножечко другой, в который так приятно вернуться и вспомнить, вернуться и вспомнить, и остаться, вот сейчас, и потом, и всегда, столько времени, сколько нужно. И сейчас, и потом, и всегда.

В этом сеансе много неопределенных образов и нацеленных на комфорт ключевых слов, которые могли бы подойти каждой участнице. Терапевтическая сила транса в данном случае во многом обязана метафорам – роста, удивления и исполнения желаний, метафорам изменения.

Цель третьей участницы – Тани, кажется наиболее важной: увеличить силу своих возможностей, стать увереннее, почувствовать надежность самой себя. Во многом этот транс адресован именно ей, акцентирован на ее целях, но вряд ли найдется кто-либо из нас, кто не нуждается в усилении и укреплении себя, в обретении большей уверенности. Поэтому этот текст в равной степени работает и на менее определенные пожелания двух других участниц транса.

Надо добавить, что в этом трансе реализована одна из стратегий работы с психосоматическими проблемами, – дать человеку ощущение новых ресурсов, новых возможностей, а «умное тело» справится с болезнью само.

Третья, и самая необычная *работа*. В ней четыре участника. Особенность этой работы в том, что пожелания всех четверых остаются в тайне. Просто каждый задумывает их «про себя», а задача терапевта – обеспечить «легкие проводы» в транс и создать ту неопределенность образов, слов, смысла, благодаря которым каждый из участвующих смог бы реализовать свою персональную цель. Индукция и переориентация в конце построены на интонационной и смысловой игре со словом «сейчас». Оно осуществляет временные искажения, и вносит путаницу в последовательность текста.

Цель транса: открыть наполненность, подлинность, яркость внутреннего мира, дать почувствовать защищенность и силу, идущую изнутри от ресурсов детства, знаний и опыта.

Мне кажется, вам было бы интересно сделать маленькое исследование и вместе с началом погружения в транс проанализировать ваши ощущения при их движении внутрь. И мы можем начать, а я хочу, чтобы это было вашей возможностью – просто ощутить все то, что является вашим обычным чувствованием, когда можно позволить себе, собственно говоря, ничего не делать сейчас. И что это значит для вас – ничего не делать, когда вы ничего не делаете сейчас? И какая часть вашего тела начинает не делать это первой? Или, может быть, где вам проще всего ничего не делать сейчас? И может быть, ничего не делать сейчас – это просто от-

пустить себя очень свободно и легко в это удивительное и приятное состояние ничего-неделания... Но тогда можно ощущать все немножечко иначе, может быть, острее или глубже, яснее или глуше. Когда можно ощутить открытую поверхность кожи. И эту границу открытой поверхности, к которой легко прикасается воздух, – ощущение, которое и есть, и нет одновременно. И ту часть, где ткань одежды, как будто бы осторожно обволакивает, создавая немножечко другую температуру и другие ощущения. И эта возможность, ничего не делая сейчас, и в то же время так легко ощущать свои собственные ощущения, позволяет понять, что такое удобство позы для себя сейчас, и как можно позаботиться о собственном теле, когда вам хочется сесть удобно. И когда можно создать для себя микро-движениями и маленькими переменами этот, действительно необходимый для себя, комфорт. И это очень приятно, заботиться об этом комфорте и удобстве в каждой части самих себя, когда удобно ногам, когда удобно рукам и всему телу. Или когда просто забываешь об этом, легко погружаясь внутрь. Потому что многое можно сделать просто неважным, но в то же время – когда происходит что-то важное для себя, на том более глубоком уровне себя, куда можно отправиться, зная и не зная об этом, как все вы отправлялись в детстве, засыпая в уютной и теплой детской постели. И это ощущение согревания, когда тепло укутывает и обволакивает под легким детским одеялом. И это действительно приятно – мечтать и фантазировать, когда воображение становится таким легким, как будто бы волшебная палочка прикасается к событиям дня, и когда начинает двигаться время, а время – это движущийся образ вечности. И все сливается и смешивается, и можно позволить себе быть и не быть одновременно, погружаясь в это легкое царство воображения и мечты. Или просто внутрь себя. И может быть, это очень похоже на путешествие в воображение, или в самих себя, или в это волшебное пространство, в котором продолжают жить сказочные дворцы, сказочные герои, сказочные силы. Тогда действительно легко представить свое детское сердце, свои детские глаза, свои детские уши. Конечно, существует разница между тем человеком, который садится на этот стул, и между этим детским сердцем, между этими детскими глазами, между этой детской возможностью попадать в собственное волшебное пространство. Но когда оставляешь эту взрослую часть наверху, – движешься в волшебную страну, где живут сказки, и сказочные герои, и сказочные средства, и сказочные победы, и волшебные возможности. И какая-нибудь из них обязательно своя. И может быть, в детстве так бывало много, много раз, когда удивительные события дня, мелькающие, как калейдоскоп, обретают свою сказочную возможность раскладываться все по своим местам, потому что начинали действовать эти волшебные сказочные силы. Когда действительно легко быть сказочной принцессой, представляя себя в этих удивитель-

ных платьях, которые носят только маленькие принцессы. И даже их цвет, и, может быть, маленькая корона на голове, и, может быть, удивительный замок, дом принцессы, который принадлежит только ей, и в котором действительно может происходить волшебное и сказочное действие. Как история, которая начинается и в которой существует так много событий. Но как важно заранее знать, что в этой истории всегда бывает сказочно хороший конец. И может быть, эта принцесса – совсем маленькая девочка, сказочно маленьких размеров, таких сказочно маленьких, когда действительно кажешься себе такой незащищенной. Но в то же время, эта волшебная способность превращений в маленькое существо дает возможность обрести волшебные силы, потому что только внутри волшебного превращения появляется волшебная сила. Иногда бывает так приятно сделать свое тело маленьким или таким легким, как дым, который легко скользит, который движется, как дуновение ветерка. И от этого то самое главное, что хотелось бы, превращается во что хотелось бы превратить его для себя, обретая при этом какие-то другие волшебные возможности. И бывает так приятно знать, так приятно знать, очень глубоко внутри себя, что всегда существует эта волшебная страна, где независимо от того, что происходит в других царствах и государствах, всегда есть возможность уйти внутрь собственных границ, внутрь собственных замков или маленьких домиков, может быть, похожих на совершенно особенное пространство, которому, на самом деле, не бывает подобных, потому что оно только свое, и оно принадлежит только тебе. И можно укрыться, и можно почувствовать себя так защищенно. А в какой-то момент уже бывает достаточно этих накопившихся волшебных возможностей, чтобы снова возвращаться в то другое пространство, в эту внешнюю реальность, где существуют другие границы, другое царство и государство. И иногда так хочется, чтобы просто прикосновение волшебной палочки, прикосновение волшебного духа, прикосновение, может быть, легкой руки феи создавало бы возможность набрать в себя этих волшебных сил. Но как важно при этом знать, что все эти силы существуют там внутри, внутри этого маленького, сказочного дома, похожего на сосуд или замок, где происходит это удивительное действие, как карнавал, как торжество, как бал принцесс, или как удивительный пир, внутри которого обретаешь сказочные дары. И как важно, что эти дары принадлежат именно тебе. И можно никогда, действительно никогда, не расставаться с тем, что обретаешь там, внутри этой волшебной сказочной страны, которая принадлежит уже только тебе. И как важно знать, что можно провести эту условную границу, и сделать ее своей собственной тайной, которую знаешь только ты, потому что теперь ты знаешь наверняка, где начинается твое волшебное царство, где вступают в силу твои волшебные силы, где ты обретаешь свое собственное волшебство, и где эта тайна, одновременно,

и есть твои волшебные дары. И как приятно сохранять ее, и как приятно знать, что все это существует там, внутри по-настоящему, действительно, и очень глубоко, и можно хранить эту тайну там, внутри себя. Как бывало в детстве, когда хотелось поднять необычный камень, или прикоснуться к необычному растению, когда хотелось владеть ими в полной мере для того, чтобы быть обладателем своего собственного волшебства. Ведь никогда не знаешь, где кончается реальное волшебство этого удивительного мира вокруг, и где начинается та внутренняя волшебная страна, где есть свои границы, свое сказочное пространство, свои волшебные силы, и где живешь только ты сам, обретая свои возможности. А может быть, иногда это происходит так удивительно просто, во сне, когда засыпаешь, и одновременно как будто бы попадаешь в эту волшебную страну. И тогда ничего не нужно делать, потому что вся эта работа происходит сама по себе. И это и есть волшебная палочка, а может быть, просто сон, а может быть, дом бессознательного знания, а может быть, даже не знаешь, как можно было бы назвать это. И это неважно. Это ощущение границ, которые исчезают и появляются снова, потому что в какой-то момент так приятно возвращаться, обретая реальные границы собственного тела, которые тоже умеют приносить эти волшебные дары. И как приятно ощутить это пространство собственного тела, его отдельные части, или удивительное цельное ощущение всего себя целиком. Вот так, как сейчас, когда возвращаешься, взяв на это собственное время, которым можно располагать в полной мере сейчас, и потом, и всегда. И это тоже тайна, и тоже дар или дары, но как-то по-другому. Но это и неважно, когда приятно возвращаться назад. И, в конце концов, почувствовать, чем отличается правое от левого, левое от правого, стул от кресла. Вот так, вот так!

Некоторые из трансовых работ сохранились на магнитофонных кассетах, одна записана на видеопленку. Просматривая их или вспоминая другие работы, я каждый раз удивляюсь тому, насколько меняется лицо, голос, жесты участников, когда заканчивается транс. Впрочем, я не устаю удивляться этому после каждой другой ежедневной работы. В этом волшебство терапии трансами, волшебство еще не открытых, не использованных личностных возможностей.

Действительно – сказочное волшебство!