

“ДОСКА ПОЧЕТА”:

ГИПНОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ТЕХНИКА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЧУВСТВА СОБСТВЕННОЙ ЦЕННОСТИ

М. ГИНЗБУРГ*

Известно, что в основе многих личностных трудностей лежат проблемы самоотношения. Это широкое понятие фигурирует в психологических работах под разными названиями – “самооценка”, “образ Я”, “представление о себе”, “чувство собственного достоинства” и т.д. Обобщенно его можно обозначить как непосредственно переживаемое чувство собственной ценности (знаменитый “комплекс неполноценности” есть не что иное, как непосредственно переживаемое чувство собственной не полной ценности). Чувство собственной ценности на его категориальном уровне лежит в основе концепции К.Роджерса: если это чувство содержит в себе нарушения, то человек перестает справляться с жизненными трудностями и проблемами. Поэтому надо не решать за него его проблемы, а помочь ему восстановить главное – чувство собственной ценности. В подходе К.Роджерса это делается за счет обеспечения “корректирующего эмоционального опыта”, а в техническом плане – с помощью безусловного принятия и рефлексивного слушания.

Прекрасные возможности для повышения чувства собственной ценности предоставляет эриксоновский гипноз. Терапевтическая работа в трансе – это работа на уровне не логических построений, а чувственных образов и непосредственных переживаний. Поэтому в гипнотическом трансе позитивные размерности опыта могут быть легко интегрированы в целостное самоощущение.

Человек никогда не воспринимает ситуацию целиком – во всех ее размерностях. Субъективно воспринимаемая ситуация – всегда только часть целостной, особенно если она травматична для человека. Но в любой ситуации могут быть выявлены позитивные размерности; включение таких размерностей в субъективный опыт делает субъективное переживание менее травматичным. Именно с этой целью нами была разработана терапевтическая техника “Доска почета”.

В основе техники лежит идея, реализованная М.Эриксоном в его великолепной работе “Человек из февраля”: начав с достаточно глубокой возрастной регрессии – продвигаться вперед по возрастам, в каждом возрасте

* Гинзбург Михаил Романович – доктор психологических наук, член-корреспондент Академии педагогических и социальных наук.

“додавая” позитивные ресурсы. Предлагаемая нами техника представляет собой, в отличие от глубокой возрастной, диссоциированную регрессию. В этих условиях человек остается в своем реальном возрасте и вспоминает прошедший возраст (возрасты), удерживая позицию “здесь и сейчас”. Выполняется техника в легком трансе.

Возможны два варианта проведения техники:

- с предварительным формальным наведением транса;
- без предварительного наведения – в жанре “разговорного гипноза”.

В последнем случае техника преподносится как “упражнение на воображение”; транс достигается и углубляется за счет создания внутреннего фокуса внимания и ратификации минимальных признаков транса. Это требует хорошего владения базовыми техниками эриксоновского гипноза.

После того, как клиент закрыл глаза (спонтанно – в ходе наведения транса, или по просьбе терапевта для выполнения “упражнения на воображение”), терапевт предлагает ему мысленно представить себе доску почета, на которой написано имя клиента, – примерно следующим образом:

– И сейчас вы можете представить себе доску почета. На ней так и написано – “Доска почета”. И еще на ней написано – “Татьяна Иванова” (имя клиента).

Можно запросить у клиента подтверждающий идеомоторный сигнал:

– И когда Вы представите это себе достаточно ясно, Вы кивнете головой.

Терапевт продолжает:

– И вот на доске появляется фотография. Это Ваша первая фотография. На ней изображен новорожденный младенец. А на доску почета никогда не вешают просто так – всегда за что-то. И под фотографией – подпись: “За...” За что?

Получив от клиента ответ, терапевт фиксирует его в протоколе, указав соответствующий возраст, например:

0 – “за то, что родилась”.

Терапевт продолжает:

– И на доске появляется следующая фотография, на которой Вам один год. И под фотографией подпись: “За...” За что?

Ответ клиента фиксируется с указанием возраста, например:

1 – “за то, что хорошо развивалась”.

Таким образом, с появлением каждой новой фотографии клиент вынужден осуществлять внутренний поиск, направленный на обнаружение позитивных размерностей опыта в данном возрасте. Если на какой-либо возраст он отвечает: “Не знаю”, “Нет подписи”, терапевт настаивает:

– На доску почета никогда не вешают просто так – всегда за какие-то заслуги. За что?

Как правило, клиент в итоге находит соответствующую подпись.

Если клиент пытается уйти от ответа: “Не вижу”, “Слишком мелко написано”, терапевт отвечает:

– *Придумайте.*

В крайнем случае – при категорическом отказе – возраст пропускается. Скорее всего, такое сопротивление означает, что в данном возрасте имеется серьезная травма.

В итоге терапевт получает список возрастов и соответствующие им подписи под фотографиями. В начале работы исчисление лет должно возрастать с достаточной частотой и небольшими временными интервалами между годами; когда достигается взрослость, эти интервалы могут становиться существенно большими. В подборе возрастов следует опираться на психологические представления о периодизации возрастного развития. Обязательно следует остановиться на так называемых “кризисных” возрастах. Если клиент пережил какие-либо травматические события, обязательно следует указать возраст, в котором эти события произошли.

Опыт показывает, что полезно брать “фотографии” следующих лет: 0 (рождение); 1 год (кризис 1 года); 3 года (кризис 3 лет); 5 лет (дошкольный возраст); 7 лет (поступление в школу); 10 лет (начало младшего подросткового возраста); 12-13 лет (средний подростковый возраст); 15-16 лет (старший подростковый возраст); 18 лет (младший юношеский возраст); 20-21 год (старший юношеский возраст). Дальше можно продвигаться интервалами в 5 лет: 25, 30, 35 лет и т.д. Последней должна быть “фотография, сделанная недавно”.

Приведем примеры протоколов.

Протокол № 1. Л.П., 19 лет:

0 – за то, что родилась, хотя и не хотела; 1 – за проявленные отвагу и мужество; 3 – за выносливость; 5 – за самостоятельность; 7 – за хорошую учебу; 9 – фотографии нет; 11 – за чудаковатость; 13 – за открытие и проявление собственных возможностей; 15 – за страдания; 16 – за решительность; 17 – за авантюризм и безрассудство; 18 – за внутреннее преображение; 19 – за то, что я такая, какая есть.

Протокол № 2. М.М., 35 лет.

0 – за хорошую службу своей матери; 1 – за хороший аппетит; 3 – за красоту; 5 – за терпеливость; 7 – за участие; 9 – за способность; 11 – за уход; 13 – за отличную учебу; 15-16 – за все; 18 – за то, что выросла; 20-21 – за друзей; 25 – за сына; 30 – за дочку; 35 – за то, что поменяла профессию.

Протокол № 3. Г.В., 32 года.

0 – за естественность; 1 – за упрямство; 3 – за отчаянность; 5 – за удивление; 7 – за очкарика; 10 – за спортивные достижения; 13 – за великого математика; 16 – за становление; 18 – за лучший торт; **20** – за свободу; 25 – за поиск; 30 – за золотые руки; 32 – за улыбку.

Записывать (и в дальнейшем произносить) следует именно так, как формулирует клиент. Никакие исправления в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами недопустимы; использование языка клиента – важный элемент гипнотической техники. Если какие-то формулировки терапевту непонятны, он может обсудить их с клиентом потом – по завершении техники.

Как правило, по ходу проведения техники клиент входит в транс все глубже и глубже.

После того, как доска укомплектована, терапевт *перечисляет* все “фотографии” и подписи под ними. Проиллюстрируем, как это происходит, на примере протокола № 3:

– *Итак, на доске есть фотография вскоре после рождения – “за естественность”; фотография в возрасте одного года – “за упрямство”; фотография в возрасте трех лет – “за отчаянность”; фотография в возрасте пяти лет – “за удивление”; фотография в возрасте семи лет – “за очкарика”; фотография в возрасте десяти лет – “за спортивные достижения”; фотография в возрасте тринадцати лет – “за великого математика”; фотография в возрасте шестнадцати лет – “за становление”; фотография в возрасте восемнадцати лет – “за лучший торт”; фотография в возрасте двадцати лет – “за свободу”; фотография в возрасте двадцати пяти лет – “за поиск”; фотография в возрасте тридцати лет – “за золотые руки”, в возрасте тридцати двух лет – “за улыбку”.*

Затем терапевт поднимает руку клиента за запястье; рука фиксируется и застывает в воздухе (катаlepsия руки – один из классических гипнотических феноменов). Дается внушение, в котором вновь перечисляются все ресурсные моменты. По типу это внушение представляет собой “подразумеваемое указание” (М.Эриксон, Э.Росси). Одновременно используется контекстуальное внушение – выделение слова изменением тона голоса (в тексте – жирный шрифт). Многоточиями обозначены паузы в речи терапевта.

– *И когда Вы **хорошо** воспользуетесь... всеми этими ресурсами... ресурсами естественности... упрямства... отчаянности... удивления... “очкарика”... спортивных достижений... великого математика... становления... лучшего торта... свободы... поиска... золотых рук... улыбки... когда Вы действительно **хорошо** и **полностью** воспользуетесь... этими*

ресурсами... ваше бессознательное позволит вашей руке опуститься... искренним бессознательным движением. (Обращение к бессознательному является характерной особенностью эриксоновского подхода к гипнозу).

Пауза.

После того, как рука начала опускаться, сеанс завершается следующим внушением:

*– И когда рука опустится полностью, можно будет сделать глубокий вдох, слегка потянуться, открыть глаза и вернуться в обычное состояние, чувствуя себя **хорошо**.*

Выйдя из транса, клиенты часто отмечают, что “стало легче дышать”, “стало свободней”, “грудь расправилась”, “ушло напряжение”, “стало лучше” и т.д.

Таким образом, техника осуществляется в три этапа:

1. Получение ресурсных моментов.
2. Обобщение ресурса (терапевт перечисляет все ресурсные моменты).
3. Утилизация ресурса с помощью каталепсии руки.

Как показала практика, помимо терапевтической, техника имеет также определенную диагностическую ценность. Когда при назывании очередной возрастной вехи следует отказ (“Нет фотографии”, “Нет подписи”, “Не знаю”, “Не могу рассмотреть”), как в протоколе №1 для 9-летнего возраста, или же, когда при назывании очередного возраста существенно возрастает латентный период (13 лет – в протоколе № 2 и 20 лет – в протоколе № 3), это, как правило, указывает на наличие травматических событий, имевших место в данное время. Подобные случаи – материал для дальнейшей работы с клиентом и с помощью уже других техник.

ЛИТЕРАТУРА

- Эриксон М.Г., Росси Э.Л. Человек из февраля. М., 1995.*
Эриксон М., Росси Э., Росси Ш. Гипнотические реальности. М., 1999.
Melchior Th. Creer le reel. Hypnose et Therapie. Paris, 1998.