

Дэвид Гордон
Терапевтические метафоры

Предисловие

Как в письменной истории, когда она возникла, так и в мифах, ведущих в самые далекие и сокровенные глубины воспоминаний человека о своем опыте, метафора использовалась как механизм, при помощи которого передавались и развивались идеи. Шаманы, философы, проповедники — все они в сходной манере интуитивно создавали и использовали мощь метафоры. Начиная с известной аллегории с пещерой у Платона и кончая Зигфридом Вольтера, начиная с проповедей Христа и Будды и кончая учением Дона Хуана, метафора всегда присутствовала в них как средство изменения людей и воздействия на их поведение. И для меня не было ничего удивительного, когда я обнаружил использование метафор в поведении интуитивного клинициста - современного практика психотерапии. Представляемая книга Дэвида Гордона являет собой один из первых шагов трансформации интуитивного использования метафор в эксплицитное, и, следовательно, делает метафоры доступным средством терапии для несравненно большего числа профессиональных коммуникаторов. Я глубоко убежден, что данная попытка представляет важную возможность для всех, кто заинтересован как в увеличении своего кругозора, так и эффективности своей работы коммуникатора в том, чтобы стать более знающим и креативным в использовании метафоры как инструмента обучения и изменения поведения.

В первые годы моей работы в качестве создателя моделей психотерапии я хорошо запомнил свое изумление огромным количеством «профессионалов», посещавших мои семинары для изучения паттернов коммуникации, бравшихся из практики самых талантливых коммуникаторов в этой области... профессионалов, которые тратили свое и мое время на долгие дискуссии об эффективности и полезности техник, которые они даже не испытали. В начале я спорил с ними, а потом понял, что это бессмысленно, и начал требовать, чтобы эти профессионалы проверяли паттерны до того, как мы их обсудим, что, конечно, привело нас к новым дискуссиям. В конце концов, решив, что безуспешность моих усилий связана с моим собственным поведением, я начал рассказывать им истории о профессоре — некоем Мелвине Стюарте — у которого я учился в колледже.

Это был биолог высочайшей квалификации. Главной научной страстью Мелвина было изучение фауны пустынь. Он часто организовывал небольшие экспедиции с участием молодых, физически крепких биологов, и отправлялся в пустыню для интенсивной работы на природе. В большинстве случаев эти путешествия завершались без особых приключений, принося в то же время большую пользу образовательной цели экспедиции. Но однажды летом в одной пустынной местности, очень далеко от населенного пункта, у экспедиции сломалась машина, Мелвину и его молодой команде пришлось оставить ее и пешком отправиться за помощью. С собой они взяли только предметы первой необходимости, нужные для выживания — еду, воду и карты. Согласно показаниям карт, они должны были потратить по крайней мере три дня, чтобы дойти до ближайшего форпоста цивилизации.

Начался пеший поход. Шагая, отдыхая, потом вновь шагая, эта торжественная и решительная группа продвигалась сквозь страну горячего безмолвия. Наутро третьего дня усталая и ободранная группа добралась до вершины высокого песчаного бархана. Измученные жаждой и перегревшиеся на солнце, они начали оглядывать с вершины местность, раскинувшуюся перед ними. Очень далеко справа от себя они увидели нечто, напоминавшее озеро, окруженное небольшими деревьями. Студенты стали прыгать и кричать от радости, но Мелвин никак не отреагировал на это, поскольку знал, что это - всего лишь мираж, - «Я бывал в этих местах» - сказал он; и воспринял эту дурную новость так, как это сделал бы любой умудренный жизнью профессор - как факт, который нужно принять к сведению. Однако его студенты бурно запротестовали и начали настаивать, что они точно знают, то что видят. Их спор с профессором продолжался до тех пор, пока в конце концов он не сдался. Он разрешил им пойти к миражу, но с условием, что как только они убедятся в своей ошибке - они сядут на месте и не сдвинутся с него до тех пор, пока он не вернется с подмогой. Все стали клясться, что будут ждать и больше никуда не пойдут.

И тогда Мелвин пошел туда, куда он считал нужным идти, а студенты - куда считали нужным идти они. Через 3 часа они приблизились к новенькому роскошному спасательному посту, где было 4 плавательных бассейна и 6 ресторанов. Через 2 часа после этого они вместе со спасателями уселись в машину и отправились за Мелвином, но он так и не был найден ими... Никогда. Из-за этого случая я так и не завершил своего биологического образования.

Итак, ничто больше не заставляло меня на семинарах доказывать достоинства каких-либо вещей при помощи разговоров об этих достоинствах. Читатель, имеющий сейчас возможность читать эту хорошо продуманную и хорошо написанную книгу, также находится на перекрестке. Вы можете читать ее точно так же, как и любую другую - или вы можете осознать, что перед вами еще одна беспрецедентная возможность повысить ваш теперешний уровень мастерства коммуникатора как в теоретическом, так и в практическом отношении. Когда вы подходите к перекрестку, любое решение о новом направлении является всего лишь миражом, летящим на крыльях времени... однако может ли кто-то из вас действительно позволить себе воспользоваться этим шансом? Практические знания в этой книге маскируются под видом приятного чтения; их можно увидеть, услышать, почувствовать, но, что гораздо важнее, их можно использовать.

*Искренне, насколько можно,
Ричард БЭНДЛЕР*

Часть I
ВВЕДЕНИЕ

Пролог

по сказке Льюиса Кэрролла «Алиса в Стране Чудес»

...Около дома под деревом стоял накрытый стол, а за столом пили чай Мартовский Заяц и Шляпник; между ними крепко спала Мышь-Соня. Шляпник и Заяц облокотились на нее, словно на подушку, и разговаривали через ее голову.

— Бедная Соня,— подумала Алиса.— Как ей, наверное, неудобно! Впрочем она спит — значит, ей все равно.

Стол был большой, но вся троица сидела с одного края, на уголке. Завидев Алису, они закричали: «Занято, занято! Мест нет!»

— Места сколько угодно! — возмутилась Алиса и уселась в большое кресло во главе стола.

— Выпей вина,— бодро предложил Мартовский Заяц. Алиса посмотрела на стол, но не увидела ни бутылки, ни рюмок.

— Я что-то его не вижу,— сказала она.

— Еще бы! Его здесь нет! — ответил Мартовский Заяц.

— Зачем же вы мне его предлагаете? — рассердилась Алиса.— Это не очень-то вежливо.

— А зачем ты уселась без приглашения? — ответил Мартовский Заяц.— Это тоже невежливо!

— Я не знала, что этот стол только для вас,— сказала Алиса.— Приборов здесь гораздо больше.

— Что-то ты слишком обросла! — заговорил вдруг Шляпник. До сих пор он молчал и только с любопытством разглядывал Алису.— Не мешало бы постричься.

— Научитесь не переходить на личности,— отвечала Алиса не без строгости.— Это очень грубо.

Шляпник широко открыл глаза, но, не нашелся, что ответить.

— Чем ворон похож на конторку? — спросил он наконец.

— Так-то лучше, — подумала Алиса. — Загадки — это гораздо веселее...

— По-моему, это я могу отгадать,— сказала она вслух.

— Ты хочешь сказать, что думаешь, будто знаешь ответ на эту загадку? — спросил Мартовский Заяц.

— Совершенно верно, согласилась Алиса.

— Так бы и сказала — заметил Мартовский Заяц.— Нужно всегда говорить то, что думаешь.

— Я так и делаю,— поспешила объяснить Алиса.— По крайней мере... По крайней мере я всегда думаю то, что говорю... а это одно и то же...

— Совсем не одно и то же,— возразил Шляпник.— Так ты еще чего доброго скажешь, будто «Я вижу то, что ем» и «Я ем то, что вижу»,— одно и то же!

— Так ты еще скажешь, будто «Что имею, то люблю» и «Что люблю, то имею»,— одно и то же! — подхватил Мартовский Заяц.

— Так ты еще скажешь,— проговорила, не открывая глаз. Соня,— будто «Я дышу, пока сплю» и «Я сплю, пока дышу»,— одно и то же!

— Для тебя-то это, во всяком случае, одно и то же! — сказал Шляпник, и на этом разговор оборвался,

С минуту все сидели молча. Алиса пыталась вспомнить то небольшое, что она знала про воронов и конторки...

Введение

Много-много лет назад, в определенном месте и в определенное время в тесном кругу своих современников сидел человек и рассказывал им некие истории. Слушателями этого человека могли быть как нищие, так и принцы. Это не имеет значения, потому что повествования, которые складывал этот человек, были предназначены для всех людей, в чьих жизнях могли произойти любые перемены в любую сторону. Одни из этих историй рассказывали о людях бессердечных, другие - о злых, третьи - о потерпевших какие-либо жизненные крушения.

Что же было предметом, о котором рассказывал этот человек при помощи выразительной жестикуляции, многозначительных пауз, импровизированных диалогов? Что же это был за ковер, на котором плелись человеческие характеры — плохие либо хорошие, опрометчивые и совершающие удивительные ошибки, бросающиеся с открытым забралом в... во что? Ну конечно же, в приключения. Ими могли быть путешествия или опасность. Возможно, эти встречи с коварными феями или грубыми колдунами. Или встречи с богами (ют даже Богом). Но всегда это были приключения! Должна была быть пересечена некая неизвестная местность между двух океанов (или между двух ушей). Наградой за это оказывалось возбуждение, связанное с необходимостью выбора и принятием ответственности за последствия, связанные в свою очередь с этим выбором.

И вот наш рассказчик излагает нам историю о крепости, которую вот уже долгое время осаждают враги. И вне, и внутри крепостных стен мужчины демонстрируют чудеса храбрости и подлости, примеры

братства и предательства, благочестия и богохульства. Они пытаются убить друг друга — иногда из мести, иногда из жалости. Иной раз в их речах содержится куда больше мудрости и умеренности, чем они сами за собой осознают; в других случаях они глупы и мелки. И всегда они делают самый лучший выбор, на какой способны в соответствии с имеющейся у них чувствительностью и восприимчивостью.

Один из этих людей по окончании побоища направляется на своем корабле домой. Рассказчик описывает нам устрашающие искушения и ловушки, которые сами себя вставляют в путь, лежащий между упомянутыми военными действиями, капитаном и его домом. Наш моряк одну за другой преодолевает опасности, и, конечно, с каждой победой его находчивость, мужество и личная целостность возрастают. Ну и что? Вы возражаете, что эти приключения, конечно, очень интересны, и являются возбуждающими и «терапевтическими» для нашего путешественника, но какое отношение его подвиги имеют к вам? Ах!.. Рассказчик опускает взгляд, поглаживает усы и улыбается. Ах, повторяет он, и, почесывая шею, объясняет вам, что к своему удивлению он обнаружил, что когда он рассказывает свои истории, те, кто слушает его, *проживают* эти приключения внутри себя. В самом деле, продолжает он, и в этом месте с озорством заглядывает вам в глаза, в самом деле, люди всегда живут, забавляясь приключениями, которые посылает им жизнь.

Истории в той или иной форме в течение бесчисленных веков использовались людьми как средство для передачи важной культуральной, социологической и этической информации от предыдущих поколений к последующим. Поэмы Гомера были связаны с важными уроками для его современников относительно того, как «следует» думать и вести себя. Он учил (или напоминал), как следует обращаться с чужими или близкими людьми, как встречать опасность или трудность, как отправлять культ и так далее. Сходным образом басни Эзопа и Леонардо да Винчи, отталкиваясь от частных сторон человеческой жизни, восходили к размышлениям о смысле существования.

Хотя содержание этих историй может быть разным, существенной структурной разницы между историями об Одиссее и Алисой в Зазеркалье и опыта Карлоса Кастаньеды с Доном Хуаном нет. Во всех них описываются реальные или выдуманные персонажи, которые сталкиваются с проблемами, требующими от Одиссея, Алисы или Карлоса умения использовать свои индивидуальные ресурсы для преодоления этих проблем. Параллели между этими приключениями и мириадами проблем, с которыми мы, люди, встречаемся в жизни, очевидны. Решения, которые находил для себя Одиссей, могут быть неприемлемы для некоторых людей. Но остается фактом то, что он часто решал задачи с которыми многие из нас хорошо знакомы. Приходилось ли вам когда-либо чувствовать себя так, будто вы находитесь между Сциллой и Харибдой, когда вам нужно было принять какое-то частное решение? Или чувствовать себя привлекаемым сиренами, о которых вам каким-то образом известно, что они рано или поздно вас погубят? Не имеется ли в вашем прошлом некоторого специфического опыта о вашей личной ахиллесовой пяте? Подобные параллели между мифами и баснями с одной стороны и человеческим опытом с другой часто настолько очевидны и настолько распространены, что в конце концов они проникли в язык как идиомы. В той или иной форме каждый из нас ежедневно имеет дело с ящиком Пандоры, змеем-искусителем, спящими красавицами и прекрасными принцами.

Все подобные истории, анекдоты и идиомы обладают одним фундаментальным качеством: в них содержатся важные советы или поучительные сообщения относительно какой-либо специфической проблемы. *Некто* сталкивается с *какой-то* проблемой, и каким-то образом либо преодолевает ее, либо терпит поражение. Способ, при помощи которого герой решает свою проблему, может в аналогичной ситуации давать возможное решение и для других людей. Если какой-нибудь конфликт, описываемый в данной истории, напоминает вам аналогичный случай из вашей собственной жизни, рассказ становится для вас более значимым, чем до этого. Слушая анекдот или сказку, вы можете испытывать определенные ощущения, связанные с идентификацией персонажей данной истории с людьми или событиями, непосредственно вам знакомыми. При подобных ассоциациях вполне вероятно, что вы почувствуете особый интерес к тому, как завершится данная история. Примерами источников подобных историй могут быть эпические поэмы, новеллы, стихи, волшебные сказки, басни, притчи, песни, кинофильмы, анекдоты, шутки и сплетни.

Когда какая-либо из этих историй предъясняется слушателю с намерением дать совет или проинструктировать его о чем бы то ни было (или если слушатель подразумевает такое намерение), то она становится для этого человека метафорой. В своей книге «Гуру: метафоры психотерапевта» Шелдон Копп определяет метафору следующим образом: «В общем смысле метафору можно определить как средство сообщения, в котором одна область вещей выражается через термины, принадлежащие к другой области вещей, и все вместе проливает новый свет на характер того, что описывалось ранее».

Таким образом, метафора представляет собой новеллистический способ репрезентации чего-либо (здесь на память приходит пословица, гласящая: «Кошку можно ободрать более чем одним способом»). Копп исследует метафорические смыслы таких сборников историй, как мифология, религия, литература, научная фантастика, газеты, поп-культура. Его концепция метафоры как многоуровневого источника «нового света, бросаемого на старые темы» является той концепцией, которую мы можем с большей пользой применить здесь в отношении метафор специфического рода — терапевтических. Аналогичные

взгляды по этому вопросу были многократно высказаны такими философами и психологами, как Эрих Фромм в его «Забытом языке», как Джозеф Кемпбелл в его «Герое с тысячью лиц», в книге Беллхайма «Законы магического», а также в большом количестве литературы, посвященной интерпретации сновидений. Будучи чрезвычайно полезными для целей лучшего понимания литературной, эстетической и терапевтической значимости традиционных и «стандартных» метафор, они тем не менее, как и все другие научные работы, касающиеся данного вопроса, не описывают, как формулировать сложные метафоры. Фактом является то, что до сих пор на эту тему в мире не написано ни одной книги. Целью данного труда является снабжение вас знаниями, которые позволят вам научиться формулировать и эффективно использовать терапевтические метафоры.

Раздел 1

Метафора, «Метафора»

Эксплицитно или имплицитно метафоры используются во всех терапевтических подходах и системах. Примером может служить использование Фрейдом сексуальной символики в качестве инструмента для понимания сновидений, фантазий и «бессознательных» ассоциаций. Юнг изобрел метафоры «анимуса» и «анимы». Рейх изобрел «оргон». Гуманистическая психология говорит о «пик-переживаниях», в то время как механисты рассуждают о «маленьком черном ящике». У Берна были «игры», у Перлса — «верхняя» и «нижняя» собаки, а Янов говорил о «первичном» опыте.

Далее, каждая терапия или система психологии имеет в качестве своих основ некоторый набор метафор (в виде словаря), который представляет возможность выражать какой-то части людей некоторую часть своего опыта о мире. Однако важным уточнением, которое мы должны здесь сделать, является тот факт, что такие метафоры не являются самим этим опытом. Люди не носят в своих головах ни маленьких «верхних собак», ни «первичных сущностей», рыщущих по окрестностям в поисках «Оно», чтобы сразиться с ним в поединке. Метафоры представляют собой лишь способ сообщения об опыте.

Представьте, что вы говорите мне: «У меня такое ощущение, будто моя рука налита свинцом». Разумеется, с моей стороны будет большой оплошностью, если после вашего заявления я начну колотить по вашей руке молотком, собираясь услышать звук металла. «Иметь руку, налитую свинцом» — это всего лишь *вербальная репрезентация* опыта (то есть, метафора). Подлинный же опыт сам по себе недоступен никому, кроме того, кто его переживает. Так, используя приведенный пример с рукой, один человек может почувствовать, что его рука «тяжелая», другой — что она неподвижная, а третий — что она «плотная». Хотя опыт каждого из этих трех человек уникален, они могут с соответствующей точностью вербально выразить свое восприятие при помощи метафорической фразы: «У меня такое ощущение, будто моя рука налита свинцом».

Вывод, который можно сделать из этого примера, состоит в том, что когда бы человек, для которого английский язык является родным, ни делал некоего вербального сообщения, это сообщение является метафорической (а следовательно, неполной) репрезентацией его действительного опыта. Другой вывод, который можно сделать из этого же примера, состоит в том, что когда вы, как терапевт или коммуникатор, составите и сообщите другому человеку «метафору», ваш слушатель извлечет из нее то, что он услышит, и *репрезентирует* это в применении к *своему собственному опыту*. Поскольку мы, как человеческие существа, являемся в некотором смысле системой восприятия чувственной, перцептуальной или когнитивной информации, то мы всегда сознательно или бессознательно пытаемся выразить эту информацию вовне — то есть, мы пытаемся репрезентировать эту информацию таким способом, который является для нас значимым, как для существ функционирующих и утилизирующих. Если вы когда-либо имели специфические ощущения мира, вызванные употреблением наркотиков, или если вы когда-либо бывали в компаниях, где говорили на неизвестном вам языке, то, возможно, у вас есть опыт в том, как важно уметь «вчувствоваться» в чей-либо мир.

Значение вышеприведенных утверждений для человека, который проводит терапию (как профессионал или как любитель) в области помощи людям, заключается в том, что это позволяет понимать, что рассказ вашего клиента о его ситуации есть набор метафор, в которые вы можете «вчувствоваться» по мере ваших возможностей. Однако «чувства» и «ощущения», которые вы вынесете из этих метафор, никогда не будут идентичны подлинному опыту вашего клиента — так же, как и ваши ответы клиенту в определенной степени будут «неправильно поняты» им. Очевидно, что подобная система коммуникации посредством метафор может вести (часто так бывает) ко все большим ошибкам во взаимопонимании и восприятии, так что, по крайней мере в этом смысле, мы все являемся постоянными гостями на чаепитии Сумасшедшего Шляпника из «Алисы в Стране Чудес».

Чем же вызваны эти фундаментальные различия? В процессе жизненного функционирования каждый человек разрабатывает собственную уникальную *модель мира*, исходящую из комбинации генетически обусловленных факторов и его личного опыта. «Модель» включает в себя все переживания и все обобщения, относящиеся к этим переживаниям, а также все правила, по которым применяются эти обобщения. Представьте на минуту, что вы решили отправиться в Терра Хаут в Индиане, и вот вы уже подъезжаете к указателю границы города, сворачиваете с дороги и едете прямо на этот указатель. Конечно, это был бы интересный опыт. Очистившись от грязи, оправдавшись перед полисменом, а затем

внимательно проанализировав ситуацию, вы приходите к обобщению, что «указатели не являются тем, что они обозначают». Затем из полученного опыта и обобщений вы формулируете следующее правило: «Не ездите через указатели границ города». Это тот самый процесс, который вы всегда использовали (возможно, еще до рождения) для конструирования удивительно сложной модели мира, содержащей всю общую сумму вашего опыта и выводов, которые вы извлекли в результате его осмысления. Некоторые части этой модели претерпевают определенные изменения по мере вашего физиологического развития и в соответствии с новым опытом, в то время как другие части этой модели представляются ригидными и неизменными.

Не существует двух одинаковых моделей мира. Данные тысяч экспериментов по изучению восприятия и его различий у разных индивидов свидетельствуют о том, что существуют значительные различия между всеми человеческими существами на нейрофизиологическом уровне. Если, например, мы предъявим группе испытуемых шнур, и попросим их найти такой же среди предъявленных 20 шнуров равной длины, некоторые из испытуемых будут постоянно указывать на шнур, значительно большей длины, чем данный. То же происходит при идентификации цветов, расстояний, звуковых тонов и так далее. Разумеется, наши восприятия достаточно близки друг к другу, чтобы согласиться с утверждением о том, что на закате облака красно-оранжевые. Однако остается фактом и то, что в нашем восприятии оттенков цвета существуют и некоторые различия. Помимо тонких нейрофизиологических различий существуют, возможно, и более глубокие эффекты относительно множества наших индивидуальных опытов. Даже близнецы, выросшие неразлучно друг с другом, будут хотя бы иногда, благодаря Его Величеству Случаю, подвергаться воздействию различных ощущений. Итак, все мы разрабатываем свои собственные и уникальные модели мира. Это уточнение очень важно иметь в виду, поскольку сбор точной информации является фундаментальным аспектом для любой эффективной терапевтической ситуации. Отдавая себе отчет в том, что все коммуникации являются метафорическими и основываются на уникальном опыте, мы можем помнить о том, что по этой причине они не полны, и что именно слушатель является тем, кто составляет представление об услышанном и вообще обо всей предъявленной ему информации.

Конечно, между моделями мира существуют не одни только различия. Существует и множество сходств, частично обусловленных условиями воспитания в специфической социальной среде. Сходства, которыми мы при разработке и использовании терапевтических метафор будем пользоваться в максимальной степени — это те, которые описывают *паттерны* того, как люди выражают свой опыт о мире. Именно этими паттернами мы и будем руководствоваться в данной книге.

Раздел 2

Помощь людям посредством метафор

Как уже говорилось, подсознательно, и на очень фундаментальном уровне те, кто помогает людям, всегда использовали метафоры в качестве одного из важных элементов процесса терапии. Когда в кабинет приходит клиент и просит помочь ему решить какие-то его «проблемы», наряду с ними у него имеется и уникальное, одному ему присущее представление о мире, то есть им самим разработанные специфические идеи относительно того, что составляет опыт любви, ненависти, великодушия, счастья, интереса, указателей границ города и т. д. Хотя обычно люди нашей культуры имеют сходные мнения относительно общих характеристик каждого из этих опытов, непосредственное, актуальное *переживание* их для каждого из нас является уникальным. Отправным пунктом в терапии является попытка терапевта понять модель мира, имеющуюся у данного клиента. Преследуя эту цель, терапевт просит описать в деталях его переживания, касающиеся обсуждаемой проблемы, исходя из понимания, что если он собирается помочь клиенту в изменении, он в первую очередь должен понять, как тот видит, слышит и чувствует окружающий его мир в настоящее время.

Важной составной частью этого процесса сбора информации являются метафоры. Каждый метафорический элемент информации, представленный клиентом, понимается и интерпретируется терапевтом в применении к своей собственной модели мира. Терапевт будет время от времени сравнивать на предмет взаимосоответствия свою интерпретацию проблемы клиента с той, которая имеется у последнего, с тем, чтобы удостовериться, что они говорят об одном и том же. Например:

Джо: Итак, моя жена хандрит все время.

Терапевт: Вы хотите сказать, что она выглядит грустной и равнодушной?

Джо: О, нет, выглядит-то она нормально. Просто все, что бы она ни говорила, так пессимистично.

Если бы в данном случае терапевт не сравнил свою модель с моделью клиента, у него относительно жены Джо могло бы возникнуть правдоподобное, но совершенно неверное представление, поскольку выяснилось, что жена Джо не «равнодушна», а «пессимистична» — две совершенно разные вещи. Внушает надежду то, что этот процесс дистилляции в конечном счете приведет к тому, что дальнейшие действия терапевта будут производиться на базе в значительной степени завершенной и *точной* «карты», описывающей проблемную ситуацию и опыт о ней у клиента.

Очень часто указанный процесс модельной дистилляции приводит к первым терапевтическим изменениям. По мере того, как клиенту удастся выразить себя, он иногда находит такие аспекты в своем опыте, для которых раньше он «не мог найти слов».

Например:

Джо: И вот, когда она такая, я чувствую себя (вздых)... ну, плохо.

Терапевт: В каком смысле «плохо»?

Джо (со вздохом): Не знаю. Ну, знаете, ну, просто... плохо.

Терапевт: Подавленно, одиноко, озлобленно?

Джо: Вот, точно, одиноко. Одиноко.

В этом примере терапевт помог Джо найти однословное метафорическое описание того, как он переживает определенные ситуации в своей жизни. То есть, когда «она такая», он чувствует себя «одиноко». Следует заметить в связи с этим, что опыт Джо насчет «одиночества» остается все еще довольно неопределенным, так как он еще не описал, что для него означает понятие «одиночество» (то есть, когда, в каких случаях, будучи с кем, каким образом и сколь долго он «одиночество» *не ощущает?*). Однако поскольку «одиночество» является членом *класса чувств*, осознанных Джо как *плохие*, то это определение более специфично, чем просто «плохо», более близко к опыту Джо, и таким образом более полезно в изучении его модели мира.

Другая возможность заключается в том, что Джо может иметь трудности в отношении адекватного описания определенных областей своего опыта:

Терапевт: Как вы чувствуете себя «одиноко», когда она такая?

Джо: Ну, это вроде того, что я чувствую, что она не... ну я не знаю... Не участвует, я думаю... (Качает головой и выглядит озадаченным.)

Терапевт: Как будто, участвуя в игре, она в то же время не хочет играть?

Джо: О, нет, вовсе не так...

Терапевт: Может, как если бы вы вместе работали над каким-нибудь проектом, и она хотела бы, чтобы все сделали вы?

Джо: Да скорее всего, именно так. Она хочет, чтобы все было хорошо, но ждет, чтобы все сделал один я.

Как видите, терапевт вновь помог Джо в специфицировании его непосредственного опыта в терминах метафоры, которая относительно приемлема и удовлетворительна для Джо. *Наиболее важным здесь является то, что эта новая и наиболее полная метафорическая репрезентация дает и Джо, и терапевту способ говорить о проблемах на языке, понятном обоим.* В пределах того, что подразумевается в метафоре «работа над проектом», они могут быть относительно уверены, что будут говорить об одном и том же опыте.

Представьте на минуту, что терапевт ничего не знает о различных моделях мира и метафорах, связанных с ними. Процессы, которые мы только что обсудили, есть не что иное, как инструменты, которыми мы, как носители языка, пользуемся все время в ходе нашего общения, и как любой инструмент, используемый не по назначению, они могут превращаться (даже если это происходит непреднамеренно) в потенциальное оружие. Это непреднамеренное использование происходит на самых важных уровнях коммуникации. Например, терапевт и Джо, используя одно и то же слово, могут не осознавать, что это слово для них не может быть представлено одним и тем же опытом. И дело не только в том, что терапевт ограничивает себя в отношении качества коммуникации с Джо (в том числе, в процессе уяснения модели мира клиента), но и в том, что используя себе неуточненное представление в качестве ориентира, терапевт может затем попытаться «помочь» Джо. И поскольку он оперирует ошибочной моделью, он вполне может приступить к терапевтическим интерпретациям, внушению и выработке стратегических решений, не имеющих никакого адекватного отношения к данной ситуации клиента. Более того, подобные «терапевтические вмешательства» могут быть даже вредны.

Допустим, что в вышеприведенном фрагменте терапевтического сеанса терапевт не подозревает или не придает значения тому, что одинаковых моделей мира не существует. В таком случае их взаимодействие могло бы протекать следующим образом:

Джо: И вот, когда она такая, я чувствую себя (вздых)... ну, плохо.

Терапевт: Вы знаете, почему?

Джо: Нет. Я много раз пытался понять, в чем тут дело, но у меня ничего не получается.

Терапевт: Она сердится на вас за что-то?

Джо: Не так, чтобы я знал, за что.

Терапевт: Вы ее спрашивали?

Джо: Разумеется. А она отвечает мне, что я идеальный муж, что я на самом деле достаточно внимателен к ней и добр.

Терапевт: Ну, а пытались ли вы сделать что-нибудь особенное для нее? Например, взять на себя заботы о детях, чтобы она могла развеяться?

Джо: Нет, как-то... Хотя, думаю, это можно попробовать.

Без сомнения, вы легко можете определить, что паттерны коммуникации в этом фрагменте вполне напоминают те, что часто происходят в практике помощи людям. Как мы узнали из предыдущего фрагмента, опыт Джо о том, что его жена «хандрит», связан с ее реакцией на то, что всю ответственность за семейную жизнь он берет на себя (или она была на него возложена). Ее реакция может быть пессимистичной в отношении самых различных аспектов их семьи. С другой стороны, опыт, связанный с метафорой «хандрит» в собственной модели мира терапевта, включая метафору «тайной злости» относительно чего-либо, а так же потребность в «большей свободе от ответственности». Исходя из неточностей в отношении клиента репрезентации, терапевт пытается принудить Джо к осознанию его опыта посредством терминологии, которой в своей модели мира пользуется сам терапевт. Терапевт завершает свои предложения тем, что советует Джо сделать нечто, что, как мы уже знаем, является как раз таким родом помощи, которого жена Джо не хочет. В худшем случае непреднамеренная невнимательность терапевта может привести к тому, что проблема Джо примет магическую окраску, в лучшем же — ценное терапевтическое время будет потрачено на бесплодные коммуникации.

Разумеется, сообщения, которые терапевт давал Джо, составлялись из лучших побуждений, однако остается фактом то, что данный терапевт не был в это время готов действовать адекватно своим намерениям вне зависимости от степени своей благонамеренности. И поскольку столько непонимания может возникнуть из-за одного-единственного слова (что вызвано игнорированием факта о несходстве человеческих моделей мира), то легко представить, как подобное игнорирование моделей мира, описанных целыми предложениями и их совокупностями, приводит к увеличению общего взаимонепонимания в геометрической прогрессии.

Проблема полного понимания сообщения, сделанного другим человеком, представляется неразрешимой в принципе, поскольку в противном случае это означало бы, что им удалось быть тем самым человеком, с которым вы в это время взаимодействуете. К счастью, подобный уровень коммуникации не является необходимым для того, чтобы помочь измениться другому человеку. Но при простом осознании того факта, *что ваша модель мира по необходимости отличается от аналогичной модели любого другого человека*, к такому уровню коммуникации вполне можно приблизиться.

Трансдеривационный поиск

Вероятно, наиболее важным понятием, которым необходимо овладеть читателю этой книги, если он использует или намерен использовать метафоры для терапии, является понятие «трансдеривационного поиска». В предыдущем разделе мы увидели, что каждый из нас является носителем уникальной модели мира, которую с течением жизни разработал наш опыт для нас, и только для нас. Эта модель состоит из всех ощущений, которые мы испытали, и обобщений, которые мы о них сделали. Именно с этой моделью сравнивается и коррелируется вся сенсорная информация, которая «годится» для этой модели, «вызывает чувства» (в буквальном смысле), в то время как совершенно новая или противоречащая этой модели сенсорная информация «не вызывает чувств».

Например, у меня есть автомобиль марки «Пежо», защелка дверного замка у которого работает иначе, чем у автомобилей американского производства. Отличие состоит в том, что для закрытия двери защелку необходимо приподнять вверх, а для открытия — опустить ее вниз. Однажды мой знакомый подошел к машине, чтобы сесть в нее, и заметив, что защелка приподнята, он в соответствии с тысячами опытов открывания автомобильных дверей стал тянуть дверь на себя, — с соответствующим результатом. В конце концов он оставил дверь в покое и сообщил мне «плохую новость», заключающуюся в том, что «дверь сломалась». Он был настолько убежден в адекватности своей модели мира реальному (в отношении автомобильных дверей), что ему и в голову не пришло опустить защелку, хотя окно машины было полностью открыто в течение всего эпизода, и вполне можно было изучить работу замка.

Этот пример является поучительным по нескольким аспектам. Во-первых, он свидетельствует о том, что обладание готовой моделью мира может сослужить нам и хорошую и плохую службу. Преимущество, которое мы извлекаем из обладания относительно готовыми моделями мира, состоит в том, что это освобождает нас от необходимости непрерывных проверок и перепроверок нашего окружения — то есть, возвращаясь к нашему примеру, это значит, что нам не приходится изучать принцип работы дверных защелок всякий раз, когда нам нужно сесть в машину. Недостатком же их является то, что *набор* модели мира оказывается относительно неизменным, и таким образом, ограничивающим нас. (Если бы я не вмешался в деятельность своего товарища, он бы так и не сел в машину.)

Во-вторых, этот случай прекрасно иллюстрирует всю огромную власть наших индивидуальных моделей мира над нашим поведением. Опыт, повторенный много раз с неким устоявшимся результатом, вырабатывает у нас правила о мире, которые могут приобрести для нас значение безусловного закона. Очень часто этот эффект оказывается столь выраженным, что человек, натолкнувшийся на опыт, противоречащий его модели мира, полностью или частично изолируется от осознания этого не входящего в нее опыта. С точки зрения такого человека несообразность опыта перестает быть проблемой, когда этот опыт исчезает из поля видимости, слышимости, и вообще перестает привлекать к себе внимание.

Еще чаще, как это произошло с моим знакомым, неприемлемый опыт рассматривается с другой точки зрения, пытающейся разрешить возникшее противоречие в виде, приемлемом для моделей мира данного человека («дело не в том, что дверные замки могут быть различными, и не в том, что мои нынешние или прошлые восприятия могли быть неверными — дело в том, что его дверь сломана»).

Третьим важным моментом в этой истории является то, что обнаруживается при изучении процесса, с помощью которого мой знакомый решал парадокс, с которым столкнулся. Вернувшись к своему самому раннему опыту о дверных замках, он восстановил информацию о том, что «поднятая вверх» защелка означает, что дверь открыта. Когда дверь не поддавалась его усилиям, ему пришлось как-то понять, что тут происходит, и делая это, он вновь *вернулся назад* в свою модель мира до той ее части, где он «переживает» свой опыт о том, что дверь «сломана». Этот процесс возвращения в недра своей модели мира с целью прочувствования опыта называется *трансдеривационным поиском*. Способ, при помощи которого вы понимаете слова, которые вы сейчас читаете, состоит в соотнесении их посредством трансдеривационного процесса с соответствующими частями вашей модели. Если вы видите сочетание букв СОБАКА, вы осуществляете трансдеривационный поиск вашего прошлого опыта или осуществляете трансдеривационный поиск вашего прошлого опыта или опытов, которые вы могли бы связать с буквами СОБАКА, и таким образом вы узнаете, что «означает» СОБАКА. Как вы уже знаете из предыдущих обсуждений, картины, чувства, звуки и запахи, которые мы соотносим, выносим и извлекаем из наших моделей мира в ответ на СОБАКА, будут во многом глубоко уникальными для каждого из нас.

Именно этот процесс корреляции входящей сенсорной информации с нашими моделями мира делает метафоры столь значимыми в качестве предпосылок для изменения. Когда в процессе терапии клиенту рассказывают какой-либо случай, он производит трансдеривационный поиск для того, чтобы осознать сказанное. Более того, поскольку контекст, в котором рассказывается эта история, является «терапевтическим», то клиент (который, как следует помнить, ищет способ каким-то образом облегчить «боль»), скорее всего, будет соотносить ее, насколько это будет возможно, со своей собственной проблемой или ситуацией.

Волшебные сказки потому и являются терапевтическими, что пациент находит *свое собственное* решение, ассоциируя то, что в них кажется относящимся к нему, с конфликтами своей внутренней жизни, переживаемым им в настоящее время. Содержание данной сказки обычно не имеет отношения к нынешней жизни пациента, но оно вполне может отражать то, что составляет его внутренние проблемы, кажущиеся ему непонятными, а потому неразрешимыми. Совершенно очевидно, что сказки не имеют отношения к внешнему миру, хотя они могут быть достаточно реалистичными и обладать атрибутами, присущими обычной жизни человека. Ирреальная природа этих сказок (что обычно отрицают все ограниченные рационалисты) является тем важным качеством, которое делает очевидным факт, что предметом волшебной сказки является не изложение полезной информации о внешнем мире, а те процессы внутренней жизни, которые протекают в человеческом уме и сердце.

Как вы узнаете из последующего материала, целью терапевтических метафор является инициация сознательного либо подсознательного трансдеривационного поиска, который может помочь человеку в использовании личных ресурсов для такого обогащения модели мира, в котором он нуждается, чтобы суметь справиться с занимающей его проблемой. Но что же такое «метафора», в чем ее природа, которая может позволить нам достичь этих целей?

Формальная метафора

Метафоры (в форме волшебных сказок, стихов, анекдотов) сознательно и подсознательно используются терапевтами в целях помощи клиентам для осуществления желаемых изменений. Клиент может выражать какие-либо области своего опыта, где он чувствует ограниченность удовлетворяющих его выборов или отсутствие альтернатив. В этом случае терапевт может рассказать ему анекдот из своей собственной жизни, из жизни другого клиента, или придумать новый. Намерение, которое предшествует этим рассказам, исходит из того, что опыт другого человека в преодолении проблем, сходных с проблемой данного клиента, даст ему (прямо или косвенно) способ, при помощи которого он сможет справиться с ситуацией.

Возвращаясь к примеру с Джо, это может значить, что терапевт может пуститься в рассуждения об истории своего предыдущего клиента, имевшего проблему, напоминавшую проблему Джо. В ходе своего рассказа терапевт мог бы разъяснить Джо, в каких отношениях проблема Джо напоминает ему о проблеме «того клиента». Разница тут, однако, заключается в том, что проблема «того клиента» каким-то образом была *разрешена*. Узнав об этом решении, Джо мог бы, если бы оно подходило к его модели, включить его в собственную модель, а если бы оно не было пригодным, он по крайней мере знал бы, что решение возможно, и, вполне вероятно, приступил бы к его поиску (во многих случаях из этих ожиданий и исходят терапевты, когда прибегают к историям такого рода).

Главнейшим требованием, предъявляемым к метафоре в отношении ее эффективности, является то, чтобы *она встречала клиента в его модели мира*. Это не означает, что содержание метафоры обязательно должно совпадать с содержанием ситуации клиента. «Встретить клиента в его собственной модели мира» означает лишь то, что метафора должна сохранять структуру данной проблемной ситуации. Другими

словами, значимыми факторами метафоры являются *межличностные взаимоотношения* и *паттерны*, при помощи которых клиент оперирует внутри контекста «проблемы». Сам по себе контекст значения не имеет.

Например, мы могли бы рассказать Джо следующую историю: «Ты знаешь, Джо, у меня был дружок в колледже, который писал прекрасные лабораторные работы, и у него была подружка, в которую он был по уши влюблен, и она была тоже умница что надо. Разумеется, они учились вместе и часто бывали в одних и тех же классах. Дело дошло до того, что свои лабораторные работы они писали на пару, что ему очень даже нравилось, за исключением одного момента. По какой-то причине его подружка однажды почувствовала, что у нее не слишком-то получается в смысле писания лабораторных работ. И она опустила руки, отчаявшись, и позволила, чтобы работы писал ее дружок, мой товарищ, а сама она в это время сидела рядышком, сложив руки. Ему все это поначалу даже пришлось по вкусу, но вскоре он стал уставать от того, что ему пришлось делать всю работу. Более того, и это было важнее, он стал понимать, что из-за всего этого она теряет невозможные возможности повышения своей квалификации и расширения кругозора. И тогда ему в голову пришла идея, которая прекрасно сработала, когда он стал ее осуществлять. Однажды, в ходе работы над лабораторным заданием, он притворился, что не может найти нужных слов для выражения какой-то мысли. Он выглядел настолько беспомощным, что подружка, увидев это, сама быстро подсказала ему те совершенно очевидные слова, которые требовались для завершения приложения. Он поблагодарил ее и поцеловал от всей души. Но вскоре его опять «замкнуло», и вновь она помогла ему, и это продолжалось до тех пор, пока он полностью не вернул ей всю ту часть работы, которая относилась к ней. Когда они сели за работу в следующий раз, она сама потребовала, чтобы он дал ей делать то, что относится к ее области. Разумеется, мой дружок был очень счастлив поделиться с ней».

Эта история является лишь одним примером из того бесконечного количества равнозначных и эффективных метафор, которые можно было бы сконструировать по этому поводу. Если вы перелистаете книгу и отыщете место, где терапевт беседовал с Джо о его взаимоотношениях с женой, то вы обнаружите, какие параллели возникают между этими отношениями и тем, что происходило между «другом из колледжа» и его «подружкой» в выше приведенной истории. Эти «друг» и «подружка» с тем же успехом могли бы быть королем, которому королева не оказывает никакой помощи в управлении страной; или жеребцом, запряженным вместе с кобылой в одну упряжку, где кобыла не оказывает ему никакого содействия, или двумя половинами триумфальной арки, одна из которых начинает крошиться от нагрузки. Поскольку проблема Джо и приведенные метафоры структурно сходны, бессознательно (или, возможно, даже сознательно) он будет связывать их друг с другом.

В метафоре для Джо важным элементом является то, что она *сохраняет в себе те отношения и паттерны, которые имеют место в реальной проблеме, что обеспечивает возможность решения данной проблемы*. Поскольку паттерны, которые характеризуют проблему Джо, сохранены в структуре приведенной истории, он будет посредством трансдеривационного поиска создавать для себя самого смысл событий, происходящих в ней, в применении к собственной проблемной ситуации. Идентифицировавшись (сознательно или подсознательно) с тем, что излагается в истории, Джо имеет возможность ввести в свою модель и использовать (или, напротив, отбросить) предлагаемое в ней решение.

В последующих главах книги вы ознакомитесь с эксплицитными моделями паттернов, которые имеют особое значение для конструирования терапевтических метафор, так что те из вас, кто желает помочь другим в расширении их моделей мира (осуществляя те изменения, которые они хотели бы иметь), получает возможность развить свои умения в области формулирования и эффективного использования терапевтических метафор. В любом случае если паттерны, представленные в следующих главах этой книги, будут использоваться в процессе конструирования и предъявления метафор, то эти метафоры будут более утонченными, уместными и эффективными в целях обеспечения требуемых изменений.

Эффективные метафоры

Конструирование эффективных метафор не обязательно связано со способностью инкорпорации всех средств по созданию метафор, которые будут описаны далее. Метафора, которая удовлетворяет главному паттерновому условию, состоящему в ее структурной эквивалентности данной проблеме и в обеспечении осуществимого способа разрешения проблемы, может быть не только терапевтически эффективной, но и достаточной. Для передачи клиенту «послания», содержащегося в «истории», необязательно применять все паттерны коммуникации, представленные в этой книге. Однако при добавлении каждой из этих специфических модельных тонкостей вы будете увеличивать значимость, разрешающую способность и полноту ваших метафорических вмешательств.

Под значимостью мы подразумеваем сознательное или подсознательное ощущение похожести между ситуацией клиента и тем, что представлено в метафоре. Структурная эквивалентность уже сама по себе гарантирует определенную степень сходства. Но очевидность метафоры для клиента может привести к тому, что она окажется уязвимой для «сопротивления» (об этом подробнее говорится в части б), в то

время как паттерны коммуникации, описанные в частях 3, 4, 5, действуют вне сознания большинства людей, и таким образом в отношении значимости являются неуязвимыми.

Рассмотрим следующий пример. Клиентке рассказывают сказку, которая должна помочь ей ограничить свою активность в отношении вмешательств в чужие дела. Она знает, что часто «сует свой нос в чужие дела», но не осознает, что к тому же часто обвиняет других, и что большую часть своего опыта репрезентирует *визуально*. Фрагмент сказки, рассказанной ей, выглядит следующим образом (дополнительные уровни коммуникации выделены): «...И в этом лесу жила муравьедиха по имени Ваг (англ. «сплетник», «болтун»), у которой, разумеется, был длинный-предлинный нос. Ее это не слишком-то беспокоило, но она могла *видеть*, что этот нос часто оказывается *в фокусе* внимания обитателей леса, а это иногда ее беспокоило. Когда пришла белка, чтобы поглазеть на ее носище, она *сузила глаза* на нее и громко сказала: «Разве тебе не ясно, что тебе следует сейчас собирать орехи вместо того, чтобы собирать мусор?..»

Вполне возможно, что клиентка осознает метафорическую связь между носом Ваг и своим поведением, из-за которого она и обратилась к терапевту. Если в результате этого она почувствует себя оскорбленной, или попросту отмахнется от метафоры, далее она может употребить предоставленную ей терапевтическую возможность для бессмысленной игры, состоящей в том, что история будет одновременно работать на других уровнях коммуникации, но метафора останется неуязвимой в своей значимости для клиента. Умножение числа *решений* проблемы является результатом расширения персонажных и процессуальных различий, которые происходят автоматически с добавлением каждого из имеющихся средств конструирования метафоры, поскольку каждое из них добавляет особую деталь в историю и таким образом создает более полную и завершенную эквивалентную репрезентацию имеющейся проблемной ситуации.

Еще одним преимуществом, достигаемым при включении некоторых или всех указанных средств создания метафоры, является *законченность*. Когда бы человек ни переживал какую-либо «проблему», она всегда репрезентируется на множестве различных уровней подсознательного и сознательного осознания и поведения, а именно:

ПРОБЛЕМНЫЙ ОПЫТ:

Вовлеченные лица (часть 2)

Динамика ситуации (часть 2)

Лингвистические паттерны (часть 2)

Модели коммуникации (часть 2)

Паттерны систем репрезентации (часть 4)

Паттерны субмодальностей (часть 5)

Когда мы стараемся помочь в изменении другим (или самим себе), то обычно мы производим такие изменения на одном или двух наиболее очевидных уровнях, на которых репрезентируется наш опыт. Мы знаем и верим, что изменения на одном уровне приводят к изменению на всех остальных. Иногда такая вера обоснована, а иногда не имеет значения, какое изменение было произведено, поскольку «проблема осталась прежней». Великолепным способом удостовериться в том, что ваша работа с применением метафоры эффективна, является исследование ее полноты и законченности, что означает создание всех необходимых изменений в отношении различных проблемных уровней в тех пределах, которые даны в метафоре. «Связав сразу все концы веревки», вы сможете избежать того риска, что в будущем «несвязанные концы» дадут о себе знать.

Если вы думаете, что ухватить так много концов — задача слишком устрашающая своим объемом и сложностью, то я готов согласиться с вами. Но это напоминает обучение любому другому умению: сначала трудности устрашают вас, затем вы практикуетесь в их разрешении, а затем задачи, которые возникают перед вами, с легкостью преодолеваются благодаря согласованной комбинации сознательной и бессознательной креативности и благодаря полученному вами опыту. Когда-то вы сидели за небольшой деревянной партой, прилежно и неумело перерисовывая в смешную тетрадь буквы и слова, которые на доске рисовал ваш учитель. Наградой за эту практику было то, что теперь вы можете взять ручку и наводить словами многие страницы, даже не задумываясь над такими вещами, как «надо ли ставить точку в конце предложения?» Следует еще раз повторить, что для того, чтобы научиться спонтанному составлению и использованию терапевтических метафор, надо начинать с того, чтобы попрактиковаться в создании метафор исключительно на основе главной концепции структурной эквивалентности. Вы обнаруживаете, что ваша способность в создании метафор исключительно на основе главной концепции структурной эквивалентности. Вы обнаруживаете, что ваша способность в создании метафор, которые бы эффективно работали с проблемами ваших клиентов, скоро приобретет совершенно непринужденный и автоматический характер. По мере продвижения в овладении приводимым здесь материалом прибавляйте к вашему репертуару следующий из оставшихся уровни коммуникации, описанные в этой книге. По мере того, как вы будете усваивать нужные навыки, вы обнаружите, что можете собрать всю необходимую информацию о ситуации клиента, а затем с небольшим сознательным усилием придумывать метафоры, которые структурно совпадают с ней, предлагают решения и включают в себя все остальные паттерны.

Естественные метафоры

Вполне возможно, что правы те, кто утверждает, что компоненты, которые комбинируются в ходе создания эффективной терапевтической метафоры, очень часто имеют место в качестве естественного подсознательного результата рассказывания историй. Составляя сказки, мы чаще бессознательно, чем сознательно, конструируем их так, чтобы они были связаны с чьим-либо личным или коллективным опытом; обеспечиваем разрешение, включая различные уровни значимости; и рассказываем о них так, чтобы максимализировать трансдеривационный поиск в наших слушателях.

В качестве иллюстрации подобного естественного возникающего процесса мы предлагаем вам сказку, рассказанную одной моей знакомой ее старшим братом. Несмотря на то, что он не имел никакого представления о метафорах, его импровизированная сказка содержит фактически все элементы законченной терапевтической метафоры. (После того, как вы прочтете части 2, 3, 4 и 5, вернитесь к этой истории и перечтите ее снова. Ваше усердие будет богато вознаграждено.)

«...Было или не было, далеко или близко, в одной стране под названием Нод (англ. «кивок», «дремота») жил тролль, который охранял мост между городом и его обитателями, и теми, кто жил на холмах Роллинг (англ. «вертеться»).

Этот тролль был единственным живым существом, поддерживавшим прямые контакты как с горожанами, которые имели прозвище «нормальных», так и с жителями холмов, которые назывались «примитивами». И те, и другие знали о существовании друг друга. Нормальные имели многовековую историю народных поверий, в которых говорилось о загадочном маленьком племени, днем прятавшемся, а по ночам начинавшем резвиться при свете луны и звезд. Нормальные всегда считали жителей холмов людьми низшего, чем они сами, сорта, поскольку примитивы любили шалить и играть с полосками лунного света, сбрасывая их с холмов вниз, на город, с криком и визгом, в то время как более спокойные нормальные старались использовать свои 8 часов сна так, чтобы днем функционировать в полную меру своих возможностей. Главным удовольствием нормальных было то, что они понимали, что у них есть большая жизнестойкость и способность функционировать для того, чтобы быть самым эффективным городом в Нод. Как видишь, нормальные относились к примитивам с чувствами, далекими от симпатии... Можно даже сказать, что те сидели у них в печенке — ты просто можешь сказать так, хотя я и не уверен, скажешь ли ты так или нет...

У примитивов тоже был свой счет к горожанам, и они считали тех дураками. Они отличались от горожан, и так же, как и те, воспитывались в духе конфронтации... Однако методы, которыми они пользовались, представлялись им неприемлемыми, и примитивы созвали Пит-митинг (англ. «пит» — яма), чтобы решить проблему, потому что они хотели, чтобы нормальные ощутили на своем собственном опыте их сторону жизни, которую они представляли как более веселую... Во время этого собрания, впервые созванного за долгое время, они пели и танцевали, ели и пили, и провели время очень приятно. Однако к их удивлению никаких выводов сделано не было, а горожане даже не проснулись.

Жизнь продолжалась как ни в чем не бывало, как вдруг однажды на закате солнца, незадолго до того, как нормальные должны были как обычно укладываться в свои кровати, а примитивы — проснуться и помыть свои длинные бороды перед тем, как приступить к своей ночной жизни, послышался страшный шум. Все жители города и холма застыли на месте.

Откуда раздавался шум? Медленно, по мере того как они вслушивались в него, они начали различать голос тролля... Это был очень несчастный голос, который раздавался из долины, разделявшей два народа. Он звучал, как низкий рев умирающего дракона. Поскольку примитивы были дружны с троллем, они забеспокоились и пошли посмотреть, что случилось. Горожане тоже слышали эти звуки и начали вставать со своих кроватей, чтобы тоже пойти к мосту. И вот так в предзакатный час, под темнеющим небом собрались вместе примитивы и нормальные, и между ними был тролль.

И он начал говорить: «Долгие годы я был свидетелем ваших отношений... Долгие, долгие годы... Много дольше, чем я мог бы вспомнить, но теперь время пришло. Знайте, что у каждого из ваших народов есть свои собственные способы жизни, и для каждого из вас ваши способы являются, с точки зрения данного момента времени, совершенно правильными».

Примитивы посмотрели на нормальных, нормальные — на примитивов, и они поняли, что он прав, и в тот же миг нормальные начали смеяться, а примитивы погрузились в молчание. И так началась новая эра — примитивы и нормальные разделили вместе свои способы жизни».

Раздел 3

Как построена книга

Каждая из последующих частей этой книги будет представлять вам эксплицитные средства, при помощи которых составляются эффективные терапевтические метафоры. Часть 2 описывает основную модель метафоры и паттерны для эффективного ее предъявления. Части 3, 4, 5 объясняют категории Сатир, системы репрезентации и субмодальности соответственно. В части 2 приводится метафора (сказка), которая будет повторяться в конце 3, 4, и 5 частей с прибавлением каждый раз каждого из описанных паттернов коммуникации. Методы утилизации метафор обсуждаются в части 6. Книга составлена таким образом, чтобы она могла служить в качестве *руководства*. Я рекомендую вам сначала

прочсть ее до конца, а затем перечитывать часть за частью. После повторного чтения каждой части экспериментируйте до тех пор, пока у вас не появится уверенность в овладении приведенными техниками, понятиями. Затем переходите к следующей части. Книга написана таким образом, что представляет собой сжатые цельные части, так что вы легко можете ее просматривать. В книге также разбросаны по всем ее частям короткие и простые упражнения, облегчающие процесс понимания этих понятий и обеспечивающие создание некоторого непосредственного опыта в создании метафорических моделей. Для того, чтобы обеспечить вас референтной структурой для остальной части книги, предлагаем вам завершённую терапевтическую метафору, которая в аннотированном виде будет приведена также в части 7.

Метафора Вивейс

В некотором месте, непохожем на это место, жили-были один: мужчина и две его дочери. Он был очень интеллигентным человеком, который очень гордился своими дочерьми и обеспечивал их так хорошо, как мог. Жили они в небольшом доме в лесу.

Дочерей звали Лэт и Хо. Будучи подростками, Лэт и Хо разделяли друг с другом все свои приключения. Каждый день они убегали в лес, чтобы делать там свои открытия. Они делали маленьких людей из сосновых шишек, и играли в «дома», где стенами были деревья, а крышей — небо. Разумеется, в лесу они встречались и регулярно беседовали с разными эльфами, гномами, феями. А когда они были голодны, им ничего не стоило отправиться на «охоту» в кустарник, полный их любимых ягод. Когда им хотелось, они возвращались домой, подбегали к отцу и крепко его обнимали. Он тоже обнимал их, смеялся, усаживал их на колени, готовый слушать все подробности их дневных путешествий. Он всегда восхищался их приключениями, потому что хотя он и был очень умным человеком, во многом он не соприкасался с миром. Он редко уходил из дома в странствия, и очень интересовался тем, как выглядит все в лесу. И так это шло год за годом. Лэт и Хо росли вместе, выбрасывали изношенные игры и заменяли их новыми.

Однажды отец впал в непредвиденную слепоту. Через некоторое время после этого Лэт и Хо также стали меняться. Лэт продолжала большую часть дня проводить в шумных играх в лесу. Она любила ощущать холодный воздух на лице, когда она бегала, и низкие ветки, хлеставшие ее по ногам. Она никогда не уставала гладить меховые шапки зеленых сосновых веток или пробегать руками по грубой коре деревьев. Иногда, когда Лэт подходила к кусту с ягодами, она набирала горсть и давила ягоды только потому, что это было интересным ощущением. А когда она уставала, она ложилась на мшистые склоны холмов или на упругий ковер из сосновых иголок.

С другой стороны, Хо своим предназначением видела ведение домашнего хозяйства. Лес она любила не меньше, чем прежде, и ей доставляло много радости смотреть на него из дома. Особенно ей нравилось наблюдать потом, как менялись цвета и тени в лесу в течение дня и со сменой времен года. Однако она знала, что самым большим ее удовольствием было сфокусировать свое внимание на домашнем хозяйстве и его нуждах. Она любила готовить. Всегда было что-то особенное для нее в наблюдении за тем, как складываются отдельные части, составляющие кушанье; за тем, как кушанье исчезает в печи и появляется оттуда явно изменившимся. У Хо был также талант в том, чтобы увидеть, что нужно сделать по дому, и таким образом в доме всегда была картина полного порядка. И конечно, она осознавала, что самая большая ответственность ее заключается в том, чтобы смотреть за отцом.

Шло время. Хо и Лэт все чаще проводили свое время раздельно. В некоторых вещах они действовали вместе, а в некоторых — нет. Иногда, бывало, Лэт говорила Хо: «Тебе не следует тратить столько времени на домашние дела. Почему ты не можешь хотя бы на время отбросить от себя весь этот вздор? И кроме того, тебе не следовало бы так много ухаживать за отцом. Он вполне может позаботиться о себе сам, ты и сама это знаешь».

Тогда Хо отвечала ей: «Я просто знаю, что отцу нужен кто-нибудь, кто бы смотрел за ним. И я на самом деле не против этого. Мне нравится то, что я здесь делаю, и если бы ты только не беспокоилась обо мне, все было бы великолепно». Тем не менее временами Хо чувствовала в себе побуждения к тому, чтобы слетать в лес. Но поскольку все ее обязанности, очевидно, были дома, она затемняла эти побуждения, насколько могла.

Однажды из леса вышел молодой человек и подошел к дому. Хо увидела его первой и пригласила внутрь. Он объяснил, что совершает путешествие, которое, насколько ему известно, не завершится никогда. И хотя Лэт часто оказывала на него давление, чтобы получить информацию, он был во многих отношениях совершенно скрытным человеком. Отец, Хо и Лэт поняли его позицию, и больше не задавали ему вопросов о его прошлом. Молодой человек попросил у них разрешения остаться на некоторое время в пристройке, чтобы сделать кое-какие нужные работы по ремонту и замене. Все они согласились.

Недолгое время спустя молодой человек появился, выбежав из леса и призывая Хо. Она увидела, что он едва переводит дыхание, и спросила его, что случилось. — «Ах, — ответил он. — Хо, мне нужна твоя помощь относительно чего-то чрезвычайно важного для нас всех. Можешь ли ты ясно увидеть, каким образом присоединиться ко мне?»

Хо согласилась, и они вместе помчались по лесу. По дороге он сказал: «Нам будет также нужна помощь Лэт. Давай позovem ее». Используя самый сильный свой голос, Хо присоединилась к молодому человеку, призывая Лэт по имени. Скоро они услышали звук ломающейся поросли, после чего последовало появление Лэт, прокладывающей себе дорогу через кустарник. Она присоединилась к ним в их поисках.

После того, как они прошли некоторый путь, молодой человек остановил их и сказал: «Мы здесь». Они стояли на коротком расстоянии от края огромного оврага. Дно оврага было покрыто жидким леском. Лес, из которого они только что появились, заканчивался в нескольких футах от края оврага, создавая узкий участок земли, полностью окружавший по периметру весь овраг.

— «Но где мы?» — в один голос воскликнули Лэт и Хо. Молодой человек задумчиво посмотрел и сказал: «Хорошо, я расскажу вам. Когда я был несколько моложе, я встретил на дороге человека. Мы неожиданно разговорились и решили, что некоторое время будем путешествовать вместе. В одном месте он сдвинул шляпу так, чтобы можно было бросить взгляд на его уши. Они были странного цвета! Когда я спросил его об ушах, он признался, что он — волшебник. После мгновенного смущения я спросил его: «Теперь, когда я знаю, что вы волшебник, значит ли это, что вы больше не будете странствовать вместе со мной?» Но все повернулось так, что он боялся, что я не захочу быть с ним!.. Когда он успокоился, мы продолжали путешествовать вместе, пока не дошли до перекрестка. На память, в качестве вознаграждения он сказал мне об особом фруктовом саде, который приносит во всех отношениях неизвестные и восхитительные плоды. Он объяснил, что невозможно описать, где он будет найден, но сказал мне, как я узнаю, что нашел его, когда я найду.

— «Как?» — прошептали обе девушки. — «Это особенное чувство... И я знаю, это где-то здесь».

Затем все трое начали искать повсюду сад. Скоро Лэт устала и присела, чтобы распустить свои волосы. Между тем Хо продолжала поиски, разглядывая, где бы найти признак. Она осторожно подошла к краю оврага... и пристально взглядела в дно, покрытое лесом. И тогда она увидела его.

Внизу, среди деревьев, сквозь небольшое отверстие в листьях она увидела луч солнца, отраженный от цветной поверхности. Вглядываясь все более внимательно, она могла увидеть по тому, как свет играл на этой поверхности, что она гладкая, свернутая в форме шара, и это нечто твердое... и определенно ценное, чтобы пойти за ним. Теперь она также заметила, что оно очень теплое и темно-красное. Она почувствовала дрожь внутри, глядя в солнечный зайчик, падающий туда.

— «Вот он»,— сказала она спокойным голосом, указывая на овраг. Лэт и молодой человек последовали за ее указательным пальцем, пока тоже не увидели сад. — «Ты нашла его,— шепнул он и нежно ущипнул ее за правую щеку.— Как мы теперь доберемся до него?» Все трое стояли на выступе оврага и смотрели вниз на крутые стены, которые окружали его... Хо потратила некоторое время, глядя на крутые стены в поисках тропинки или входа. Но скоро у нее появилась резь в глазах, и тогда она села на край и свободно свесила ноги.

В конце концов Лэт поняла, что ей следует делать. — «Я спущусь туда»,— нараспев сказала она. С этими словами она перевесилась через край оврага. С чувством осторожности она пережила то, как ее ноги ищут опору, которую можно найти. В то же время руками она хваталась за надежные камни или корни, бывшие в пределах ее досягаемости. Она проложила себе дорогу на несколько футов вниз, затем исчерпала запас мест, куда можно было бы поставить ноги. Несколько раз она скользила. Это было тогда, когда она смотрела вниз на свои ноги. Взглянув на область вокруг них, она заметила, что, разглядывая тени, можно ясно определить подходящие щели и опоры. Вследствие этого она могла продолжать с определенной легкостью. В одном месте она позвала остальных, ждавших ее на краю. — «Смотрите прямо на меня,— крикнула она,— и вам легко будет последовать!» Именно тогда молодой человек подмигнул ей левым глазом. Он и Хо внимательно наблюдали за ловкими движениями, которые использовала Лэт, и скоро они тоже проворно спустились в овраг.

В овраге они разбрелись, переключаясь, как стая птиц. Затем они подошли к особенному фруктовому саду, и он в самом деле был особенным. Все виды незнакомых деревьев и кустов росли там, и с каждого из них свисали мириады фруктов экзотических контуров и цветов. Некоторые даже меняли контур и цвет, когда их брали в руки. Каждый имел особенную ткань кожуры. Некоторые из грубых становились гладкими, когда их нежно сжимали. Там были также плотные и пушистые фрукты — как большие, так и маленькие. Когда вы трясали его, он трещал; когда вы дергали его, он «выстреливал». А еще один производил самый прекрасный хрустящий звук, когда он раскрывался. Весь день они провели, пробуя на вкус и экспериментируя с фруктами. Многие были восхитительно вкусными и приносящими удовлетворение. Некоторые были совершенно горькими, но они быстро узнали, что эти горькие фрукты имеют много других применений. Замечательнейший фруктовый сад!

Каждый день они возвращались в сад. И каждый раз, когда они спускались или поднимались по стене оврага, они делали свою тропинку немного более утоптанной, и вскоре уже ходили по приятной дорожке в свое особенное место.

Будучи в овраге, они забавляли друг друга чудесными разговорами, из которых они много открыли для себя друг о друге. Хо нашла, что ее прогулки в лес дают ей расслабление и приободряют ее так, что

ведение домашнего хозяйства становится для нее более легким и радостным. И Лэт скоро начала видеть пути, которыми она могла приносить вещи, которые она узнавала о лесе, в свой дом. И таким образом это стало жизненно важной частью их обеих.

Однажды Лэт и Хо проснулись и обнаружили, что молодой человек ушел. Они не беспокоились, поскольку всегда звали, что он однажды уйдет... Они всегда знали, что сад, который они нашли, не был его садом. Поэтому Лэт и Хо продолжали свои путешествия с уютом и открытиями в свой сад.

Однажды утром отец сказал: «Ну, хоть и поздно, но ведь не так уж и поздно, в самом деле. Дочери, будьте так добры показать мне дорогу к этому фруктовому саду». Хо взяла его за правую руку, а Лэт — за левую. Вместе они провели его через лес, весело разговаривая во время ходьбы. А когда они достигли оврага, отец сказал: «Позвольте мне отойти на минуту, там есть нечто, что я сам должен найти».

Затем отец сделал несколько небольших шагов в направлении к краю оврага, и когда он дошел до обрыва, то свесил одну ногу в пустоту и улыбнулся. — «Я всегда хотел знать...» — сказал он. — «Если вы, леди, возьмете теперь мои руки, я готов посетить этот ваш сад».

Они повели его вниз по тропинке. Когда, они дошли до дна, отец вновь заговорил: «А теперь оставьте меня, я найду его сам...» Сперва Лэт и Хо беспокоились о нем, но после того, как они поговорили об этом, они решили, что это важно. Итак, пока они сидели в саду, отец бродил по дну оврага. Иногда он спотыкался и падал. Иногда он причмокивал перед деревом. Лэт и Хо всегда знали, где он, потому что могли слышать, как он смеется над собой и для себя.

В конце концов отец нашел сад, и он провел этот день, переходя от растения к растению, удивляясь, пробуя все, что мог. Лэт и Хо чувствовали себя приятно и так легко, что скоро они забыли об отце (который был несколько не заинтересован в том, чтобы о нем помнили). Вместо этого Лэт и Хо продолжали мечтать о своем и обсуждать свои надежды.

И так оно продолжалось. Они возвращались в этот маленький сад, когда бы он им ни понадобился, когда бы они того ни захотели. И иногда это было часто, а иногда нет. Но они всегда знали, что он там есть...

Часть 2 КОНСТРУИРОВАНИЕ МЕТАФОРЫ

Раздел 1 Точность формулировки

Терапевтические метафоры, как и вообще терапия, начинаются с *проблемы*. Первой и главной задачей того, кто помогает людям, является достижение определенного уровня понимания природы и характеристик проблемы клиента, а также то, в каком направлении он хочет изменить свою ситуацию. Наиболее важные аспекты в сборе подобной информации обсуждены в части 1. Однако во многих терапевтических случаях часто получается так, что один жизненно важный аспект в установлении проблемы считается чем-то второстепенным, и таким образом остается на заднем плане либо избегается. Этим аспектом является точность формулирования проблемы.

Некая женщина опоздала на самолет, который в данный момент уже находился в воздухе. Она возбужденно подошла к табло аэропорта, с негодованием обнаружила, что она должна была лететь на этом, уже улетевшем, самолете, и начала громко требовать, чтобы самолет вернули назад. Надеясь успокоить ее, представитель авиакомпании пообещал ей, что он попробует помочь. Она явно была обрадована и стала ожидать действий, между тем он сказал ей всего лишь очевидную неправду, чтобы помочь ей оправиться от первого потрясения. Через несколько минут он вышел к ней с сочувственным видом и заверил ее, что вернуть самолет нет никакой возможности. После этого он стал предлагать ей помощь, чтобы она могла сесть на следующий... и получил удар сумкой по голове.

Мало кто станет оспаривать тот факт, что у этой дамы была проблема и что представитель авиакомпании, вероятно, в самом деле хотел помочь ей. Однако их взаимоотношения с самого начала были обречены на неудачу, поскольку женщина преследовала очевидно недостижимую цель для разрешения этой проблемы, а представитель авиакомпании вначале молчаливо принял эту цель. Далее, проблема была не точно сформулирована потому, что решение включало в себя события и людей, над которыми ни он, ни она не имели контроля.

Та же ситуация часто имеет место в терапевтических кабинетах. Клиент просит, чтобы вы «добавили ему дней в неделе»; чтобы вы сделали так, чтобы «Джефф оставил его в покое»; или чтобы вы сделали так, чтобы «Маргарет полюбила его». Несмотря на то, что такие просьбы о помощи репрезентируют для клиента решения, которых он желает, они, тем не менее, находятся вне сферы контроля терапевта, и, следовательно, вполне могут стать предметом долгой и бесплодной терапии.

Это не значит, что подобные терапевтические цели являются «невозможными», поскольку они реально могут быть осознаны. Но в случае, если они «невозможны», вполне вероятно, что они будут достигнуты благодаря личностным изменениям, которые произведет пациент.

Важной предпосылкой для эффективной терапии и для работы терапевтических метафор является необходимость точной формулировки целей клиента. Это означает, что изменения, которые нужно произвести, будут такими, над которыми клиент будет иметь контроль. В самом деле, у терапевта нет никакой нужды получать удары сумкой по голове.

Раздел 2

Изоморфизм

Фундаментальной характеристикой терапевтической метафоры является то, что участники истории и события, происходящие в ней, эквивалентны — *изоморфны* — тем лицам и событиям, которые характеризуют ситуацию или проблему клиента. Это репрезентируется в метафорическом списке действующих лиц, и сходным образом репрезентируются процессы и параметры ситуаций, относящихся к проблеме. Такие репрезентации *не равнозначны* параметрам самой проблемы, но являются «эквивалентными» ей в смысле установления тех же *отношений*, которые идентифицируются между параметрами метафоры и действительной ситуации. В этом смысле «изоморфизм» здесь понимается как метафорическое сохранение взаимоотношений, которые имеют место в актуальной проблемной ситуации.

В ходе конструирования эффективных метафор недостаточно простого включения в историю по одному участнику соответственно участникам действительной проблемы и по одной линии событий для каждого действительного события, касающегося проблемы.

Отношения и течение актуальной ситуации должны быть учтены в истории так, чтобы клиент принял это как значимую для него репрезентацию его проблемы. Подобное требование означает: что является значимым для метафоры, то и является изоморфной репрезентацией отношений и процессов, обнаруженных в проблеме. Если условие изоморфизма удовлетворяется, то для составления метафоры пригоден *любой контекст*.

При выборе персонажей для метафоры не имеет значения, кто они. Главное в этом, **как они взаимодействуют**. Допустим, что в проблеме участвуют отец (как глава семейства), мать и их юный сын, и что в качестве контекста для вашей истории вы выбираете «лодку». Одной из возможных трансформаций семьи в «протагонистов» может стать следующая:

Персонажи, приведенные в этой метафоре, сохраняют в себе многие из отношений, логически сходных (даже на лингвистическом уровне) с теми, которые имеют место среди членов семьи.

Отец -> Капитан

Мать -> Первый помощник

Сын -> Юнга

Подобная же трансформация может быть сделана для значимых событий, лежащих в основе проблемы. Полный набор трансформаций может представлять нечто, подобное следующему:

Поскольку изоморфная трансформация в нашем примере касалась только взаимоотношений, а не контекста, то относительно природы контекста или идентичности персонажей не может быть никаких ограничений. С тем же основанием мы могли в качестве персонажей метафоры выбрать две шхуны и парусную шлюпку или два дерева и саженец, или жеребца, кобылу и жеребенка.

АКТУАЛЬНАЯ СИТУАЦИЯ

МЕТАФОРА

Отец -> (становится) -> Капитан

Мать -> (становится) -> Первый помощник

Сын -> (становится) -> Юнга

Семья -> (становится) -> Экипаж лодки

Отец редко бывает дома Капитан часто закрывается в рубке

Сын попадает в дурную историю Юнга ставит не те паруса

Мать покрывает сына
Первый помощник поправляет его и пытается поставить нужные паруса, пока не увидел капитан

Отец узнает о случившемся, приходит в ярость и уходит из дома
Капитан узнает, что были поставлены не те паруса, приходит в ярость, что его не уведили об этом, и уходит в свою рубку

Нет разрешения, проблема проигрывается заново
Нет разрешения, проблема повторяется, пока... не будет разрешена

Рассмотрим другой пример (в данном случае это реальная история, которая в связи с ее простотой и откровенностью будет использоваться нами на протяжении всей книги): Сэмюэль, как и его подруга Кейт, является специалистом в определенной области, ему 30 лет. В настоящее время он вынужден работать сверхурочно, что означает работу по 60 часов в неделю. Проблема Сэмюэля, таким образом, заключается в том, что в результате увеличения времени, которое он вынужден проводить на службе, он будет меньше видаться с Кейт. Это приводит к напряженности в отношениях между ними, что вызывает у

обоих очень неприятные чувства. Теперь, когда они проводят время вместе, они в основном занимаются тем, что перебраниваются. Попытки обсуждения возникшей проблемы также завершаются тем, что у обоих возникают тревожные чувства. Сэмюэль хочет сохранить свою работу и свою возлюбленную, хочет удлинить неделю на 20 часов, знает, что этого он сделать не может, и не знает, что делать.

В конструировании метафоры для этой проблемы я выбрал контекст «Рыцарей Круглого Стола».

АКТУАЛЬНАЯ СИТУАЦИЯ

Сэмюэль -> (становится)

Кейт —> (становится)

Сэмюэль и Кейт любят друг друга

Но они оба работают

Сэмюэлю назначают дополнительную работу

Он начинает реже видеть Кейт

В их отношениях возникает напряженность

Они пытаются обсудить это, но все попытки завершаются ссорой и отчужденностью

Нет разрешения, проблема проигрывается заново

МЕТАФОРА

-> Ланселот

—> Гинебра

Ланселот и Гинебра любят друг друга

Ланселот - рыцарь, Гинебра - королева

Король Артур посылает Ланселота на помощь войскам, воюющим во Франции

Ланселот реже видит Гинебру

Когда он видит Гинебру, они бранятся и чувствуют себя неудобно

Ланселот продолжает надеяться исправить ситуацию, но всегда с

разочарованием возвращается к своим войскам, ведущим крестовый поход

Нет разрешения, проблема

проигрывается заново, пока... не разрешается

Раздел 3

Исход

До сих пор единственным для завершения основной метафоры (о чем мы не заговаривали) был вопрос о *разрешении проблемы*. Определение разрешения для метафоры будет зависеть в некотором смысле от преследуемых целей (см. часть 6). Наблюдая вашего клиента, вы интуитивно знаете, какие изменения были бы для него полезны, и можете определить, какой исход должен быть выбран. Однако во многих случаях клиент сам определяет разрешение.

Обычно клиенты знают, какие изменения они хотели бы осуществить. Где они чаще всего оказываются в замешательстве, так это при построении моста между их настоящей, неудовлетворительной и повторяющейся ситуацией, с одной стороны, и желательной ситуацией с другой стороны. Многие из нас (одни чаще, другие реже) бывают так привязаны к деревьям, что не замечают за ними леса. Одной из функций метафоры является обеспечение «человека-среди-деревьев» по крайней мере одним способом отойти назад и оглянуться, оценив целиком весь лес. Итак, метафора в качестве двух главных своих компонентов имеет *желательный исход* и *стратегию*, которая позволяла бы перекинуть мостик между проблемой и желательным исходом.

Когда я попросил Сэмюэля рассказать мне, как конкретно он хотел бы изменить свою ситуацию в отношении Кейт, он объяснил мне, что хотел бы «вновь почувствовать близость и уют с Кейт». Таким образом мы имеем:

<i>Проблема</i>	<i>Связующая стратегия</i>	<i>Желательный исход</i>
Сэмюэль и Кейт бранятся по поводу того, что редко видятся	? ? ?	Сэмюэль хочет сохранить работу и чувствовать близость и уют с Кейт

Раздел 4

Связующая стратегия. Калибровка

Для того, чтобы провести клиента от его постоянно повторяющейся проблемной ситуации к желаемому исходу, между тем и другим должен быть построен своего рода экспериментальный поведенческий мост. Обычно недостаточно просто перескочить из «проблемы» в «новое поведение», поскольку это клиент как раз безуспешно пытался проделать («как только это начинается, я пытаюсь вести себя так, как будто все в порядке, но у меня ничего не получается»). Такой мост между проблемой и исходом мы назовем *связующей стратегией*.

Для понимания того, что такое «связующая стратегия», можно воспользоваться понятием *калибровки* и *рекалибровки*. Обычно все проблемы имеют рекурсивный характер — то есть вновь и вновь повторяются одни и те же либо сходные конфигурации событий, продуцируя в конце концов один и тот же набор неприятных или нежелательных опытов. Подобный набор повторяющихся нежелательных опытов можно представить в виде торта, а конфигурацию событий, приводящих к нему — как его ингредиенты. В этом случае для того, чтобы торт был испечен, события должны быть не только в наличии, но они еще должны быть внесены в него *в соответствующих пропорциях*. Большинство событий, из которых возникают проблемы, обычно не имеет место достаточно долгое время (причем

«событиями» может быть что угодно — начиная с происшествий во внешнем мире и кончая чувствами или восприятиями).

Например, мужчина, у которого бывают «взрывы гнева», когда «на него оказывают давление», можно сказать, почти всегда находится под каким-нибудь давлением (служебных обязанностей, семейного долга, личных стремлений и т.д.) — однако «давление» становится проблемой только в том случае, когда его источники оказываются слишком многочисленными и/или интенсивными, что порождает в нем интерпретацию «слишком» доминирующего явления, когда его способности справиться с проблемами «слишком» заняты чем-то другим и т. д.; и только тогда, когда эти составляющие достигают определенных пропорций в отношении друг к другу, они становятся «проблемой». Проблема, следовательно, состоит в «калибровке», при которой человек «понуждается к реакции» на некоторую группу событий только тогда, когда они достигают определенных пропорций.

Аналогично этому — двигатель начинает работать только тогда, когда воздух, топливо и искра достигают определенного соотношения. Однако любой человек, имеющий опыт относительно какого-либо «повторяющегося» чувства или поведения, каждый раз, попадая в эту «специфическую ситуацию», может удостовериться в факте, что эти ситуации кажутся ему скорее «подчиняющимися» его поведение, нежели представляющими ему возможность выбирать.

Рекалибровка

Следовательно, для облегчения решения проблемы она должна быть подвергнута *рекалибровке*, что является функцией связующей стратегии, и в конечном счете тем, что позволяет человеку выбираться из повторяющихся ситуаций, имея свободу выбора.

Рекалибровка повторяющейся ситуации включает: 1. *Обеспечение клиента способностью осознавать, в каких случаях события составляют такую пропорцию, что они становятся проблемными;*

2. *Обеспечение клиента средствами, при помощи которых он сможет перепропорционировать эти события.*

Тогда, возвращаясь к вопросам формулировки метафор, первый шаг по осуществлению рекалибровки будет заключаться во введении такого персонажа (эквивалентного клиенту), который каким-либо образом нарушает старый паттерн калибровки, в результате чего он в конце концов оказывается способным к эффективному изменению ситуации. Это «каким-либо образом» является способом, который вы примените в метафоре, и который будет зависеть от вашего опыта и интуиции в качестве помощника людям и качестве обычного человеческого существа. Второй шаг будет заключаться в том, чтобы в описательной форме представить персонажа, у которого есть понимание калибровки, превращающейся в «проблему», и способа, посредством которого эта проблема могла бы быть рекалибрована.

«...Оглядываясь в прошлое. Мери могла видеть, что причина ее гнева была связана не с тем, что ее мать просила ее сделать что-то (поскольку это были дела, которые она была рада делать), а с тем, что мать хотела, чтобы она сделала это *немедленно*. И теперь Мери знала, как поладить с ней таким образом, чтобы все это уже не являлось проблемой...»

Стратегия

Подобно исходу, связующая стратегия также почти всегда либо подразумевается в описании динамики проблемы клиента, либо является неотъемлемым свойством отношений между проблемой и желаемым исходом. Обращая внимание уже только на эти два фактора в проблеме Сэмюэля, вы без сомнения сможете придумать несколько возможных стратегий, которые потенциально могли бы ему помочь подучить, чего он хочет. Например, Сэмюэль мог бы научиться управлять своими чувствами таким образом, чтобы не чувствовать дискомфорта. Или предъявить Кейт ультиматум, чтобы она изменила свое поведение. Или даже научиться не слышать и не видеть Кейт, когда она раздражена и причиняет ему боль. Ни один из этих выборов сам по себе не лучше других. Наилучший выбор будет определен Сэмюэлем, как и любым другим клиентом.

В ответ на просьбу описать обычное развитие его аргументов в споре с Кейт Сэмюэль описал типичную сценку, где он пытается объяснить Кейт, что эта новая работа очень важна для него, а Кейт начинает делать саркастические замечания относительно «этого делового мужчины». После перебранки они обычно одновременно перестают разговаривать, а потом проводят очень дурной вечер. Эти в другие комментарии Сэмюэля указали на то, что возможно Кейт была встревожена подозрением, что его поиски дополнительной работы связаны с уменьшением его увлеченностью ею. Искомый мостик *был* найден:

Проблема *Связующая стратегия*

Сэмюэль и Кейт Сэмюэль открыто
бранятся по поводу говорит Кейт, что
того, что они не любит ее и думает
бывают друг с другом о ней
чаще

Желательный исход

Сэмюэль хочет сохранить
работу и чувствовать
близость и уют с Кейт

Как уже говорилось, желаемый исход часто подразумевает связующую стратегию. Но наиболее подходящей стратегией, которая могла бы привести к этому исходу, является стратегия, которую клиент прямо или косвенно сам индуцирует. Прекрасным способом получить такую информацию является просьба описать, как клиент пытался решить эту проблему до прихода к терапевту. Описывая в деталях свои ошибки при решении проблемы, клиент будет косвенно описывать, что следует сделать для того, чтобы цель была достигнута (то есть он будет описывать, в какие моменты он оказывается в замешательстве, и таким образом, в каких направлениях ограничена его модель).

Другим отличным способом получить эту информацию является вопрос: «Что удерживает вас от?..» (того, чтобы сказать ей о своих чувствах; или: «Как вы удерживаете себя от ?..» (того, чтобы чувствовать себя спокойно).

Терапевт: Что удерживает вас от того, чтобы сказать ей о своих чувствах?

Клиент: Ну, мне кажется, моя боязнь, что она будет надо мной смеяться.

Говоря «боязнь, что она будет надо мной смеяться», клиент точно не указывает, что именно стоит между его настоящей ситуацией и тем, чего он хочет. Следовательно, связующая стратегия, которую клиент индуцирует для себя, заключается в том, что он достаточно долго преодолевает или обходит свой страх перед тем, чтобы делать то, что он хочет делать (и чтобы, вероятно, затем понять, что нет нужды ставить страх на первое место).

Раздел 5

Переформирование

Жизненным компонентом в разрешении проблемы является *переформирование*. «Переформировать» — означает взять прежний болезненный или нежелательный опыт или поведение и перекомбинировать его так, чтобы он оказался ценным и потенциально полезным. Говоря о своем желании измениться, клиенты чаще всего просят, чтобы терапевт каким-нибудь образом помог им «избавиться» от какого-либо неприятного поведения или чувства. В общем виде эти просьбы звучат так:

1. Если бы я только не злился, все было бы прекрасно.
2. Я больше не хочу чувствовать себя грустно.
3. Я хочу любить людей, но не могу этого сделать, пока не буду доверять им полностью.

Как можно заметить, в каждом из этих случаев высказывается просьба о помощи в том, чтобы избавиться от каких-то постоянных аспектов поведения данного клиента. Первый хочет убрать «злость», второй хочет жить без «грусти», третий желает избавиться от «подозрительности». Однако такое избавление означало бы «выплеснуть из ванны вместе с водой и ребенка». Безусловно, у этих людей есть проблемы со злостью, грустью и подозрительностью, но ведь эти *эмоции и поведение* сами по себе *не являются проблемами*, проблема состоит в том, *как они используются клиентами* в своей жизни. В качестве главной посылки любого терапевтического вмешательства автор данной работы исходит из того, что ни эмоции, ни поведение, ни опыт сами по себе не могут быть ни «плохими», ни «хорошими», и что все они полезны, когда выражаются в соответствующем контексте и в соответствующее время. Предметом наших рассуждений здесь является то, что между «заменой одного выбора другим» и «увеличением репертуара выборов» для клиента существует значительная и важная разница.

Подобное «расширение выборов» осуществляется посредством ясного и недвусмысленного сообщения клиенту (в пределах контекста метафоры), каким образом прежний неприятный опыт или неприемлемые эмоции и поведение могут оказаться полезными для «жизни-после-изменения». Например, клиенту, озабоченному своей «злостью», можно было бы показать, что хотя первоначальные выражения его злости были более чем непродуктивными, выражение ее в других ситуациях могло бы приводить к совершенно другим результатам.

«...Оглянувшись на свои приключения, он понял, что теперь у него нет никакой необходимости тратить свою злость в этой ситуации. Он также почувствовал силу и уважение к себе от сознания, что если он хочет или нуждается в этом, чтобы разозлиться в той либо другой ситуации, он имеет силу и энергию, чтобы проявить свою злость. Теперь он мог встретить опасность с открытыми глазами...»

После использования нескольких аналогичных метафор то, что ранее представлялось дурной склонностью, превращается в ценное качество. Для тех, кто в качестве терапевтов помогает другим в изменении, обучение эффективному переформированию опыта означает обучение приведению в соответствие с потенциальной полезностью любой эмоции, поведения или опыта.

Итак, весь процесс формулировки основной метафоры выглядит следующим образом:

A. Сбор информации.

1. Идентификация значимых лиц, вовлеченных в проблему:
 - а) идентификация их межличностных отношений.
2. Идентификация событий, характерных для проблемной ситуации;
 - а) специфицирование того, как развивается проблема (калибровка).
3. Специфицирование изменений, которые хотел бы сделать клиент (исход);
 - а) убедитесь, что они точно сформулированы.

4. Идентификация того, что клиент предпринимал раньше для решения проблемы, или того, что «удерживает» его от совершения желаемых изменений (что может инициировать связующую стратегию).

Б. Создание метафоры.

1. Выбор контекста.
2. Выбор персонажей и плана метафоры с тем, чтобы она была изоморфна A1, A2 и A3 (см. предыдущий пункт).

3. Определить разрешения, включая:

- а) стратегию рекалибровки (по A4);
- б) желаемый исход (по A3);
- в) переформирование непосредственной проблемной ситуации.

В. Сообщение метафоры.

- а) отсутствие референтного индекса;
- б) неспецифицированные глаголы;
- в) номинализация;
- г) вставленные команды и маркировка;
- д) и все то, что описывается в следующем разделе.

Раздел 6

Синтаксис метафор. Использование трансдеривационного поиска

Воздействие, оказываемое метафорой, обусловлено ее изоморфизмом актуальной ситуации клиента, и мы обучались осуществлению прямого перехода от характеристик проблемы клиента к аналогичным характеристикам в метафоре с тем, чтобы убедиться в их сходстве. Но давайте вспомним утверждения, касающиеся способности одного человека знать, что в действительности происходит в голове другого человека... Изоморфизм, который терапевт так тщательно создает в метафоре, охватывает последовательность определенных событий, однако *не является надежным* в смысле точной передачи того, как клиент *переживает эти события*. В случае Сэмюэля, например, относительно просто сконструировать метафору, в которой поток поступков был бы очень близок к имеющим место в действительной ситуации. Но когда дело доходит до специфического описания этих поступков, то у нас очень мало или совсем нет информации о том, какое описание наилучшим образом совпадало бы со способами, посредством которых Сэмюэль переживает их.

Подход, который позволяет нам обойти влияние подобного ограничения, состоит в том, чтобы *не быть специфичным* (при помощи следующих специфичных способов).

Как уже было сказано, люди постоянно сознательно и подсознательно пытаются выразить свой сенсорный и перцептуальный опыт. При этом для измерения и оценки значимости своего опыта они используют единственное «мерило», имеющееся в их распоряжении. Этим «мерилом» являются их личные *модели мира*. Процесс *использования* этого «мерила» есть то, что, как уже говорилось, называется *трансдеривационным поиском*. Намеренно отказываясь от специфицирования частной информации, поступков и переживаний персонажей метафоры, мы вовлекаем нашу аудиторию в извлечение и разработку своих собственных интерпретаций того, «что происходит на самом деле» (как, например, это произошло в случае, когда я не объяснил своему другу специфику дверных защелок автомобиля «Пежо», и это побудило его к лучшему из возможных ощущений, которое он в этих условиях мог извлечь из своего опыта).

Поскольку метафора конструируется для клиента, то правильным может быть только его толкование. Ваша работа, как у портного, состоит в том, чтобы выбрать материал и соответствующим образом скроить основу одежды. В данном случае, правда, переделку «по плечу», чтобы одежда была пригодна для ношения, осуществляет именно ваш заказчик.

Отсутствие референтного индекса

Слова, которые имеют «референтный индекс» — это члены предложения (существительные), которые специфически именуют что-либо в опыте клиента. Рассмотрим следующие два предложения:

- 1. Кто-то прятался в комнате дома.
- 2. Его брат-близнец Джон прятался в туалете.

В предложении 1 не так уж много информации, которую можно было бы использовать для того, чтобы определить. «о ком» идет речь и «где» он находится, поскольку слова «кто-то» и «комната» не адресуют нас к кому-либо или чему-либо специфическому. С другой стороны, предложение 2 не оставляет у нас сомнений в этих «кто» и «где», ибо оно представляет нам референтные индексы, которых нет в первом предложении.

Хотя при сборе информации о ситуации клиента такая спецификация имеет большую ценность, при предъявлении метафоры она может иметь разрушительный эффект. Представьте, к примеру, что в вашем рассказе некий персонаж прячется в доме, причем не имеет значения, где именно в доме он прячется. Если затем вы опишете его, как «прячущегося в подсобном помещении», в то время как ваш клиент думал, что «он сидит под кроватью», то между вашим повествованием и опытом клиента о нем возникнет разрыв. Этой ошибки можно избежать, если не реферировать существительное «комната» другими

уточнениями. Например: «Затем он вбежал в дом и *где-то* спрятался». Теперь клиент свободен поместить «его» туда, куда он бы спрятался в доме, а вы можете быть спокойны, что будете говорить с клиентом об одном и том же.

Как уже говорилось выше, особой необходимости в том, чтобы сводить все существительные в вашем рассказе к «персонам», «местам» и «вещам», нет, однако следует помнить, что если в контексте рассказываемой истории спецификация существительных не имеет особого значения, то нет и необходимости беспокоиться о ее отсутствии. Более того, благодаря феномену трансдеривации, если вы оставляете эти существительные на произвол воображения клиента, вы практически безусловно увеличиваете смысловую значимость предъявленной метафоры.

Неспецифицированные глаголы

Аналогично тому, как слова, нуждающиеся в референтном индексе, специфицируются при помощи соответствующих вопросов («кто?», «что?» и «где?»), *неспецифицированные* глаголы могут быть специфицированы вопросами «как?» или «каким образом?» Глаголы описывают, *как* кто-либо или что-либо действует или существует в мире. Как и в случае с существительными, глаголы могут быть специфицированы в той или иной степени в зависимости от цели описания:

1. Джон вошел в туалет.

2. Джон подкрался к туалету, осторожно открыл дверь, а затем прыгнул туда головой вперед, используя ноги для того, чтобы захлопнуть дверь за собой.

Здесь снова второе предложение оставляет мало сомнений для того, как Джон вошел в туалет. Несмотря на определенную странность и замысловатость этого описания, оно может не совпадать с тем, как клиент представляет появление Джона в туалете. Поэтому первое предложение является более предпочтительным, поскольку то, как Джон вошел в туалет, не наделяется значимостью, благодаря чему клиент получает свободу в выборе своего собственного варианта относительно этого случая.

Номинализация

Описывая свой личный опыт, мы часто используем процессуальные слова, говоря о них так, как если бы они были «вещами» или «событиями». Таким образом «я чувствую» превращается в «чувство», «я надеюсь» — в «у меня есть надежда», а «я был разозлен» — в «у меня есть злость». Хотя мы можем говорить о чувствах, надежде, злости так, как если бы они были «вещами», которые можно подержать в руках, на самом деле они являются процессами — динамичными и неосязаемыми. Нельзя взять злость, осознание или боль, и положить на стол для всеобщего обозрения. Производить такие действия с «процессуальными» словами — означает *номинализировать* их.

Хотя номинализация опыта часто является не самым существенным средством для оказания помощи, тем не менее она может быть использована в метафорах для этой цели, поскольку обладает свойством «стирания» важной информации, требующейся для выражения того, что подразумевается данным словом. Номинализация инициирует трансдеривационный поиск. В утверждении «у меня есть злость» — «стертое» может быть восстановлено вопросами: «Зол на кого? Злость в связи с чем? Злость когда? Зол каким образом?»

Рассмотрим следующие два предложения:

1. С прыжком в туалет пришло осознание ситуации.

2. Впрыгнув в туалет, Джон начал постепенно осознавать, что он не знает, шел ли он за чем-то, или наоборот, уходил от чего-то.

В первом предложении процесс «переживания осознания» превращен в событие или вещь — в «осознание». Номинализируя опыт «осознания», мы отбрасываем информацию о том, *кто, что именно и каким образом осознал*. Такая информация есть во втором предложении, которое описывает *процесс*, через который проходит Джон. Как и другие присущие языку свойства, которые мы уже изучали, номинализации в метафорах дают клиенту возможность вовлечения номинализованного слова в процесс его собственных выборов.

Вставленные команды и маркировка

Поскольку метафоры по своей сущности являются некой транспортной системой для неявного предложения и/или осуществления изменений в паттернах коммуникации, то обычно в рассказываемых историях присутствует несколько пунктов, где подчеркивается некоторая важная мысль, особенно в отношении разрешения проблемы. Одним из способов привлечения внимания клиента к такого рода неявным предложениям для увеличения их действенности является способ, при котором они оказываются частью *вставленной команды*. Вставленные команды формируются посредством введения в предложение имени клиента (или, в некоторых случаях, местоимения 2-го лица) таким образом, что все, следующие после имени, становится для клиента директивой. Например:

1. Посидев там некоторое время, он решил и сказал себе: «Выйди».

2. Посидев там некоторое время, он решил и сказал себе: «*Дэвид, выйди*». (Выделение шрифтом здесь указывает на изменение интонации — для соответствующего эффекта прочтите фразу вслух.)

Сделав достаточно большую паузу в середине предложения 2, чтобы вставить в него имя «Дэвид», мы получили прямую директиву, адресованную клиенту: «Дэвид, выйди».

Идея *маркировки* напоминает идею вставленных команд. Маркировка предназначена для придания специфическим словам или фразам особого значения посредством совпадения изменений в интонации терапевта (или специфических звуков, жестов, прикосновений к клиенту) с теми фрагментами предъявляемого сообщения, на которое следует обратить особое внимание. Обычно в метафоре есть происшествия, идеи или персонажи, которые особенно важны в смысле соотнесения своего опыта с тем, что соответствует таковому в рассказываемой истории, и они могут быть промаркированы так, чтобы внедрить их в пределы сознательного или подсознательного внимания клиента. Прочтите примеры вслух:

1. И когда он в это время вышел, он вышел полностью.

И когда он в это время вышел, он вышел *полностью*.

Раздел 7

Метафора Сэмюэля

Теперь, возвращаясь к проблеме Сэмюэля, мы располагаем следующими средствами: мы собрали о ней необходимую информацию, сконструировали метафору, и все, что осталось сделать, это непосредственно предъявить метафору.

Для *лучшего* усвоения синтаксических паттернов, описанных в предыдущих разделах, они будут указываться параллельно тексту метафоры. Обратите внимание, что использование этих паттернов позволяет нам «убить сразу двух зайцев», поскольку таким образом клиенту оказывается содействие в специфицировании его проблемной ситуации и в инициации трансдеривационного поиска.

Необходимо помнить, что сначала нужно прочитать всю историю, не обращая внимания на синтаксические паттерны, и сосредоточившись только на ее структурных аспектах (то есть на изоморфизме, связующих стратегиях, исходе и переформировании). Затем прочитайте текст уже с учетом синтаксических паттернов. В ходе работы постарайтесь заглядывать в колонку подсказок только после того, как вы самостоятельно определите использованные паттерны; этим вы окажете себе неоценимую услугу в умении их правильного распознавания и использования.

Обозначения: О — отсутствует референтный индекс,

Н — номинализация,

НГ — неспецифицированный глагол.

В Англии во времена «Круглого Стола»

Н — во времена

короля Артура жил рыцарь чести и доблести, Н — чести, доблести

известный как сэр Ланселот. Без сомнения, Н — сомнение

вы слышали о нем. О — о нем

Возлюбленной Ланселота была королева Н — возлюбленная

Гиневра. Ланселот и Гиневра разделили друг с НГ — разделили

другом много радостей и печалей, были Н — радостей, печалей

ближайшими друзьями и очень любили друг Н — ближайшими

друга.

Один был рыцарем, другая была правительницей. О — один, другая

Оба, разумеется, имели много обязанностей и НГ — был, была О — оба

функций, за которые они были ответственны. Они Н — обязанностей,

смотрели за всем этим так, чтобы вещи, которые функций

нуждались в том, чтобы за ними смотрели, НГ — ответственны

делались как следует. О — они

НГ — смотрели за

О — вещи

О — каждый по-своему

Каждый по-своему они заботились о людях, и во НГ — заботились

многих отношениях люди заботились о них. О — о людях

Ланселот имел великую гордость за эту О — во многих

ответственность, и был вознагражден за отношениях

свои усилия уважением, привязанностью и О — народ НГ — имел

поддержкой народа. Н — гордость

Н — ответственность

О — эту, его

НГ — вознагражден

О — свои Н — усилия

Н — уважение,

привязанность

Эти обязанности занимали у Ланселота Н — обязанности

много времени, но когда он только мог, он НГ — занимали О — эти

проводил время с Гиневрой. Такие времена были О — когда только он

совершенно особыми для них обоих, поскольку Н — особыми

оба понимали, что такие тесные и нежные узы между двух людей найти нелегко.	НГ — проводили время О — такие времена О — них обоих Н — тесные узы
О — двух людях	
И вот пришел такой день, когда Ланселот был призван королем Артуром, чтобы воевать во Франции.	НГ — пришел О — такой НГ — вызван НГ — воевать
Он поехал, и был счастлив, делая так, потому что понимал, что у него есть обязанности перед королевством и перед собой, и они во многих отношениях превалировали над другими его обязанностями.	О — он, него Н — обязанности О — во многих О — другими обязанностями О — его
Наибольшее сожаление вызывало у него то, что теперь он меньше будет видеться с Гиневрой.	Н — сожаление О — его, он НГ — меньше видеться
Так часто, как он мог, Ланселот возвращался домой, чтобы увидеть Гиневру. Но Гиневра становилась все грустней от того, что была покинутой и одинокой.	НГ — возвращался Н — покинутой, одинокой
Вместо радости и удовольствия прошлых времен их встречи омрачались спорами и напряженностью.	Н — радости, удовольствия Н — прошлых времен Н — встречи О — их Н — спорами, напряженностью НГ — омрачались
Обоим стало неуютно. Он продолжал возвращаться к Гиневре, когда только мог, но с каждым разом, когда он это делал, его страстное ожидание встречи немного уменьшалось. Ланселот знал, что если они будут продолжать все так, как они это делали, он и Гиневра скоро будут разлучены.	О — он, обоим НГ — неуютно О — когда только мог, он Н — ожидание, встреча О — его, они О — все так, как они НГ — делали НГ — разлучены
Однажды Ланселот устал от войны во Франции и отбыл, чтобы нанести еще один визит домой. О — визит	О — однажды НГ — устал
Он был опустошен и утомлен, и надеялся, что сможет найти отдых в обществе Гиневры.	НГ — опустошен, утомлен Н — отдых, общество
Однако, когда они вновь были вместе, возникла та же самая старая неуютная ситуация.	О — они НГ — возникла Н — ситуация
В конце концов Ланселот больше не смог этого выносить. Он усадил Гиневру, а затем сказал ей, Сэмюэлю; «Теперь я хочу, чтобы ты послушала меня минуту. Я вовсе не счастлив от того, что разлучаюсь с тобой настолько, насколько это имеет место, но я также знаю, что то, что я делаю — важно. Я чуть не свихнулся, пытаюсь найти способ решить эту проблему, и я не совсем знаю то, что следует делать. То существенное, что я знаю, что нужно сделать, это сказать тебе, что ты очень важна для меня, что я люблю тебя, и то, что я вдали, не означает, что я не беспокоюсь о тебе, потому что я беспокоюсь. Здесь ли, там ли, я часто думаю о тебе. И если бы я мог всегда иметь тебя рядом со мной, я бы сделал это».	О — в конце концов О — этого НГ — выносить О — он; ей НГ — усадил НГ — разлучаюсь О — с тобой О — настолько насколько это НГ — знаю О — то, что я делаю О — эту Н — проблему О — ты НГ — важна О — меня О — вдали НГ — не беспокоюсь О — о тебе НГ — беспокоюсь
О — здесь, вдали, тебе, часто	
НГ — думаю	
Когда Гиневра услышала это, ее глаза наполнились	О — это, она, его

слезами, и она обняла его. — «Все это время,— сказала она, Сэмюэль,— я думала, что ты не посвящаешь мне ни одной мысли, когда ты вдали... Что, возможно, ты рад на время быть свободным от меня».

Конечно, с тех пор их любовь и дружба росли. Более того, они были ближе, чем когда-либо до этого, так как оба, Сэмюэль, научились тому, что никогда нет никакой причины у кого-либо воздерживаться от того, чтобы сказать другому именно то, что беспокоит ее, или что чувствует он. И даже хотя они были вместе не так уж много времени, как было раньше, теперь всегда, когда был случай, когда они оказывались вместе, они извлекали выгоду из этого времени, чтобы радовать друг друга больше, чем когда либо до этого. Н — всегда Н — случай

НГ — оказывались вместе
О — они
Н — извлекали выгоду
Н — времени
НГ — радовать

О — все это время
О — одной Н — мысли
О — ты, вдали, меня, на время
НГ — быть свободным
О — с этих пор, их
Н — любовь, дружба
НГ — росла, ближе
О — они, оба, когда-либо до этого
О — у кого-либо
Н — причина
НГ — воздержаться
О — другому, ее, что, он, они, много

Данная метафора является адекватной изоморфной репрезентацией проблемы Сэмюэля, а также содержит способы ее разрешения. Нельзя твердо сказать, что она предоставляет ему адекватный обучающий опыт, поскольку это зависит от способности Сэмюэля утилизировать предъявленную информацию, от неучтенных значимых моментов в данной проблемной ситуации, и от целей, которые преследует терапевт.

Одним из способов увеличить эффективность данной метафоры является включение в ее конструкцию структур, относящихся к области категорий Сатир, к системам репрезентации и субмодальностям. О важности учета аспектов значимости, разрешения и законченности, с тем, чтобы метафоры были ориентированы на несколько уровней восприятия, мы уже говорили. Для того, чтобы вы могли лучше различать функции каждого из этих уровней, в конце каждой из следующих частей книги мы будем последовательно добавлять их в метафору.

Часть 3

ДОБАВЛЯЕМ КАТЕГОРИИ САТИР

В коммуникации между людьми всегда присутствуют два компонента: *содержание* и *стиль*. Содержанием коммуникации является любая информация, которую в соответствии с темой разговора сообщают друг другу собеседники. Стиль — это способ, при помощи которого это содержание передается, и который в этом смысле включает в себя интонацию, телесные движения и позы, выражения лица и характеристические паттерны синтаксиса. Как вам, возможно, известно из личного опыта, стиль коммуникации может оказывать огромное воздействие на интерпретацию слушателем ее содержания. Обратите внимание, как проявляются эти факторы в следующей простой просьбе:

1. «Убери от меня эту вещь» (глаза широко открыты, говорит дрожащим голосом, заламывая руки).
2. «Убери от меня эту вещь!» (смотрит зло, говорит очень громко, указывая на «эту вещь»).
3. «Убери от меня эту вещь» (лицо безмятежно, голос монотонный, не глядя указывает пальцем через плечо на «эту вещь»).

Далее каждая коммуникация сопровождается стилистическими компонентами, которые влияют на восприятие и часто являются достаточно очевидной частью сообщения. Но что может быть не столь *явно*, так это факт, что *люди постоянно пользуются разными стилями коммуникации, которые являются характерными для каждого из них*. Попробуйте вспомнить какие-нибудь недавние разговоры с вашими знакомыми, обращая внимание только на то, как они выражали себя (то есть, каков был их стиль). Возможно, вы заметите, что некоторые (или все) их стили различаются, и что все ваши знакомые были последовательны в использовании своего частного стиля.

Хотя все мы взаимодействуем посредством различных стилей, существуют также несколько стилей, которые достаточно устойчивы, и настолько глубоко присущи человеческой коммуникации вообще, что могут быть формализованы в качестве паттернов или «мод» коммуникации. Люди варьируют стили, при помощи которых общаются, и в этих вариациях существует определенная последовательность. Формализация этих последовательностей в виде паттернов представляет возможность использовать их в качестве мерил, при помощи которого можно исследовать стили коммуникации. Такое сведение стилей к коммуникационным модам проведено Вирджинией Сатир, и лучшего, чем привести здесь ее собственное блестящее описание этих паттернов, мне не придумать.

Раздел 1

1. Плакатер (угодник).

Слова: Согласие («Все, что вы хотите делать, правильно. Я здесь только для того, чтобы предупреждать ваши желания»).

Тело: «Я беспомощна».

Внутри: «Я чувствую себя ничтожеством, без него я погибну, я совершенно никчемна».

Плакатер всегда говорит, как бы заискивая, пытаюсь благодарить, извиняться; он никогда не выражает несогласия, независимо от предмета разговора. Это — так называемый «человек-да». Говорит он так, как будто ничего не может сделать сам и должен всегда иметь кого-нибудь в качестве наставника. В дальнейшем вы увидите, что поиграв эту роль даже в течение 5 минут, вы получите отвратительные ощущения и тошноту.

Хорошим подспорьем в том, чтобы быть хорошим плакатером, является мысль, что вы в самом деле самое ничтожное существо в мире. Вы счастливы уже от того, что вам разрешено есть. Вы обязаны благодарить всех, вы ответственны за все ошибки, случающиеся в мире. Вы знаете, что могли бы остановить дождь, если бы вовремя об этом подумали □ но вы не подумали. Естественно, вы будете соглашаться с любой критикой в ваш адрес. Разумеется, вы благодарны даже за то, что кто-то вообще разговаривает с вами, независимо от того, что и как он говорит. Вам и в голову не придет попросить что-то для себя. В конце концов, кто вы такой, чтобы просить? Кроме того, если бы вы были достаточно порядочным человеком, все пришло бы само собой.

Будьте самым слащавым, мученическим, льстивым существом, каким вы можете быть. Представьте, что вы стоите на одном колене, несколько пошатываясь и по-нищенски вытянув руку, и убедитесь, что вы вытянули голову достаточно, чтобы у вас заболела шея, и что ваши глазные яблоки напряглись до предела — не пройдет и мгновения, как у вас заболит голова.

Когда вы находитесь в подобной позе, заговорите, у вас появится хныкающий и писклявый голос, поскольку вы держите свое тело в таком положении, что вам не хватает воздуха для сильного полноценного голоса. Вы будете говорить «да» в ответ на любое предложение, независимо от того, что вы чувствуете или думаете.

2. Блеймер (обвинитель).

Слова: Несогласие («Ты никогда не делаешь ничего правильно. В чем дело?»).

Тело: Обвиняет («Я здесь самый главный»).

Внутри: «Я одинок, и я неудачник».

Блеймер — это диктатор, хозяин, человек, который находит ошибки. Он ведет себя, как человек, превосходящий всех; кажется, что он говорит: «Все было бы прекрасно, если бы не ты». Внутренние его ощущения характеризуются сжатием мышц и внутренних органов, при котором кровяное давление возрастает. Голос его грозен, напряжен, часто пронзителен и громок.

Качественный блейминг (поведение, соответствующее поведению блеймера — прим. ред.) потребует от вас наиболее громкого вашего голоса и наиболее тиранического поведения, на какое вы только способны. Опровергайте всех и вся. Для вас, как блеймера, будет полезно представить, что вы обвиняюще указываете на кого-нибудь пальцем, начиная свои предложения фразами: «Ты никогда не делаешь этого», либо «Ты всегда делаешь так», либо «Почему ты всегда?!», либо «Почему ты никогда?!» и т. п. Не слушайте, что вам отвечают — это совершенно неважно. Блеймер куда более заинтересован в самоутверждении, чем в реальном выяснении сути происходящего.

Независимо от осознания этого, при блейминге вы дышите небольшими рывками, либо вообще задерживаете дыхание, поскольку мышцы горла стиснуты. Приходилось ли вам видеть первосортного блеймера, у которого глаза вылезают из орбит, ноздри раздуваются, который непрерывно багровеет, и чей голос напоминает работу отбойного молотка? Представьте, что вы стоите, уперевшись одной рукой в бок, а другой размахиваете вокруг себя (с вытянутым указательным пальцем). Ваше лицо перекошено, тубы кривятся, ноздри расширены, а вы между тем все говорите и говорите, называя всех поименно и критикуя весь подлунный мир... С другой стороны, вы не чувствуете, что сами чего-то стоите. И только если вам удастся заставить кого-либо повиноваться, вы начинаете чувствовать, что все же чего-то стоите.

3. Компьютер.

Слова: Сверхразумные («Если бы здесь был внимательный наблюдатель, то он увидел бы изнуренные трудом руки кое-кого из присутствующих здесь»).

Тело: Вычисляет («Я спокоен, хладнокровен и собран»).

Внутри: «Я чувствую себя уязвимо».

Компьютер всегда очень корректен, разумен, в нем не заметна ни одна эмоция. Он спокоен, хладнокровен и собран. Его можно сравнить с настоящим компьютером или словарем. Тело его обычно неуклюже и исполнено ощущений сухости и холода. Голос его невыразителен, глух, монотонен; словарь насыщен абстракциями.

Будучи в этой роли, пользуйтесь по возможности самыми длинными из известных вам слов, даже если вы не вполне понимаете их значение. По меньшей мере вы будете производить впечатление

интеллигентного человека, но через несколько фраз вас уже никто не будет слушать. Для того, чтобы действительно оказаться в состоянии, соответствующем этой роли, представьте себе, что ваш позвоночник — это длинный тяжелый стальной трос, связывающий ваши ягодицы с затылком; а на вашей шее висит железное ожерелье диаметром 10 дюймов. Воспринимайте все вокруг настолько равнодушно, насколько можете. Вам придется затратить много усилий, чтобы обездвижить все тело, включая руки и рот, но сделайте это — и вскоре вы обнаружите, что ваш голос естественным образом лишился всяких признаков жизни, поскольку из такого черепа невозможно извлечь ни единого чувства. Ваш мозг отягощен мыслью о том, чтобы не шевелиться, и непрерывно занят подбором правильного слова. В конце концов вы никогда не сделаете ни одной ошибки. Грустной стороной этой роли является то, что по всей видимости она для многих людей представляется идеалом: «Думай, что говоришь, не показывая своих чувств, не реагируй».

4. Дистрактер.

Слова: Неуместные, не относящиеся к делу (бессмыслица).

Тело: Угловатое, где-то «витают».

Внутри: «Никому до меня нет дела. Для меня нигде нет места».

Чтобы ни говорил и ни делал дистрактер, это не относится к тому, и что говорит или делает кто-то другой: дистрактер никогда не отвечает по существу. Его внутренние чувства можно сравнить с головокружением. Его голос может быть певучим, ударения в словах часто неправильны, интонации могут повышаться и понижаться совершенно без причин, потому что он ни на чем не фокусируется. Изучая роль дистрактера и входя в нее, представляйте себе, например, что вы — нечто вроде волчка, постоянно вертящегося, но никогда не знающего, куда он движется, и что он вертится. Вы слишком заняты движениями своего тела, рта, рук, ног. Убедитесь, что вы уже не соображаете, что вы говорите. Игнорируйте все задаваемые вам вопросы или отвечайте на них невпопад. Представьте, что вы вытягиваете нитку из одежды собеседника или развязываете шнурки на его ботинке, или что-нибудь еще в этом роде. Представьте, что ваше тело движется одновременно в разных направлениях. Соедините колени так, чтобы ноги оказались вывернутыми наружу. Это позволит вам раздвинуть ягодицы, что облегчит возможность ссутулиться и двигать плечами и предплечьями в разных направлениях.

На первых порах эта роль может показаться приносящей облегчение, но уже через несколько минут игры у вас возникнет ощущение ужасного одиночества и собственной бессмысленности (если вы будете двигаться достаточно быстро, это будет не так заметно).

В качестве практических занятий — войдите в каждое из описанных мною физических положений и продержитесь в них всего лишь 60 секунд. Пронаблюдайте, что с вами будет происходить. Поскольку люди не имеют привычки к осознанию своих телесных реакций, поначалу вы можете обнаружить, что слишком заняты мыслями, чтобы что-то чувствовать. Продолжайте упражнение, и скоро вы начнете испытывать чувства, которые уже много раз переживали раньше. Потом, когда вы окажетесь «на собственных ногах», расслабитесь и будете способны двигаться, вы обнаружите, что ваши внутренние ощущения изменились.

По моему мнению, такие способы коммуникации усваиваются человеком в раннем детстве. Пытаясь найти свой собственный путь в сложном и часто угрожающем внешнем мире, ребенок использует тот или иной способ, после достаточно длительного пользования которым он более уже не может отличить свои реакции от чувства собственного достоинства или чувства своей индивидуальности. Использование же любого из вышеприведенных четырех типов реагирования раз за разом укрепляет в человеке чувства низкой самооценки и приниженности.

Отношения, парящие в нашем обществе, также служат укреплению этих способов коммуникации, многие из которых «усваиваются с материнским молоком».

— «Не попрашайничай; это эгоистично — просить что-нибудь для себя». Подобными фразами можно прекрасно укрепить плакатирующее.

— «Не давай никому спуска, не будь болваном». Помогает укрепить блейминг.

— «Не умничай, брось это! Кому до этого есть дело?» — помогает укрепить дистрактирование.

В этой связи может возникнуть закономерный вопрос: так неужели эти 4 уродливые моды — все, чем мы, люди располагаем? Разумеется, нет. Существует пятый тип, который я назвала *лevelингом* или *фалдингом* («выравниванием» или «текучестью»). В этом типе коммуникации все части сообщения происходят в одном и том же направлении: голос произносит слова, соответствующее выражению лица, положению тела, интонациям. Взаимоотношения протекают легко, свободно и честно, и чувство собственного достоинства не подвергается таким испытаниям, как в предыдущих четырех случаях. При таком типе коммуникации не существует никакой надобности в том, чтобы поносить кого-либо, превращаться в компьютер или быть вечным двигателем.

Среди этих пяти типов реагирования только *лevelинг* позволяет улаживать ссоры, преодолевать тупики или наводить мосты между людьми. И чтобы он не показался вам слишком нереальной вещью, позвольте заверить вас, что вы можете с равным успехом плакатирувать, если вам угодно, блеймировать,

если вам это нравится, быть компьютером или дистрактером, если вам это нужно. Разница состоит лишь в том, что вы знаете, что делаете, и готовы взять на себя все последствия.

Вирджиния Сатир.

Раздел 2

Категории Сатир и терапия

Когда в кабинете терапевта появляется клиент, просящий помощи в том, чтобы измениться, то просьбы об изменении имеют обычно следующую форму:

1. Я переживаю сейчас *это*.
2. Я хочу сделать замену и, начиная с этих пор, вместо этого, переживать *то*.

Одним из подходов к анализу этих двух утверждений о переживаниях является рассмотрение их в качестве репрезентаций двух различных частей личности, которая их высказывает. Например, если бы мы вставили вместо слов «это» и «то» какую-либо пару специфических переживаний, то получили бы утверждения вроде следующих:

1. Я переживаю сейчас *депрессию*.
2. Я хочу измениться, и, начиная с этих пор, вместо депрессии хочу переживать *счастье*.

Или, более прозаично: «Я был бы счастливым, но не могу, потому что чувствую себя слитком депрессивным».

В высказывание этого человека входит утверждение, что в нем есть часть, которая «чувствует депрессию», и часть, которая хочет «быть счастливой». Конечно, называть это «частями личности» спорно, но таким способом можно говорить о различиях, которые мы делаем между двумя или большим количеством разных переживаний. Проводя различия между переживаниями, мы с тем же основанием и точностью могли бы назвать их «аспектами личности», «характеристиками», «влечениями Это» или «оргонами». Суть здесь состоит в том, что для понимания переживания другого человека полезно быть способным распознавать, что именно входит в *этом*, а что — в *том* опыт данного человека.

Наша терминология, пользующаяся понятиями «частей», позволяет с замечательными результатами использовать категории Сатир при формулировке эффективных терапевтических метафор.

(Здесь можно было бы заметить, что «части личности» могут быть охарактеризованы в метафоре тем же образом, каким это можно было бы сделать для соответствующих людей. Эту стратегию можно увидеть в метафоре Вивейс — в ней несколько персонажей являются на самом деле изоморфными «воплощениями» различных частей Вивейс.)

По опыту автора этой книги, большинство частей или все части, содержащиеся в личности, связаны с какой-либо одной категорией Сатир. Именно благодаря наличию характеристических способов самовыражения люди выражают различные аспекты своего опыта (то есть свои «части») способами, которые для них являются характерными. Для того, чтобы лучше понять это положение, необходимо в первую очередь побольше узнать о том, как оказалось возможным утверждение, что в выражении какой-либо части используется та или иная категория Сатир.

Для определения того, какая отдельная часть, относящаяся к категории Сатир, действует в данном случае, существует множество способов. Дигитальные (в смысле языковых систем) реплики содержат непосредственные утверждения, которые специфицируют категорию Сатир для этой части: «Я только имею в виду церебральные вопросы» — компьютер; «Я чувствую себя ничтожеством перед вами» — плакатер. Некоторые из этих слов-намеков с примерами для каждой категории представлены ниже.

Плакатер:

квалификаторы (*если бы, если бы только, просто, даже* и т. д.)

глаголы сослагательного наклонения (*мог бы, был бы* и т. д.)

«Если бы только она была счастлива, тогда я мог бы быть счастливым».

Блеймер:

универсальные квалификаторы (*все, каждый, любой, каждый раз* и т. д.)

отрицательные вопросы (*неужели ты не?.. почему ты не?..* и т. д.)

императивы (*следует, должен* и т. д.)

«Всякий раз, когда ты делаешь это, ты похож на дурака. Почему ты это не прекратишь?»

Компьютер:

отчуждение себя, как человека, имеющего опыт, или бывшего объектом опыта («я понимаю» — «как можно понять»); «меня смущает» — «это смущает»)

безотносительные местоимения (*некто, одно, оно* и т. д.)

номинализация опыта (*напрягать — напряжение, быстро — быстрота, надеяться — иметь надежду* и т. д.)

«Каждому совершенно ясно, что эта проблема связана с депрессией. Что делать, если некто не имеет надежды?»

Дистрактор:

часто-быстрый перебор трех вышеприведенных категорий, а также пренебрежение к содержанию, заключающемуся в вопросах или утверждениях терапевта.

Терапевт: И как вы себя чувствуете после того, как она вас покинула?

Клиент: А вы знаете, что я купил новую машину?

Аналоговые реплики (имеются ввиду невербальные аналоги) являются важными индикаторами того, что в данный момент выражают себя категории Сатир. Эти реплики включают в себя физические жесты вроде указания пальцем (блейминг), поднятия ладоней (плакати́рование), неподвижности тела (компью́тинг), постоянных телодвижений (дистра́ктирование). Кроме того, аналоговые реплики могут репрезентироваться через интонацию разговора. Очевидными примерами этого являются пронзительные вопли (блейминг), очень слабый голос (плакати́рование), щебетанье (дистра́ктирование). Это всего лишь несколько примеров аналоговых корреляций для категорий Сатир. Начав использовать эти различия, вы сможете производить очень тонкие дифференциации аналоговых реплик. Одним очень непосредственным способом определения категории Сатир, связанной с отдельной частью опыта, является вопрос: «Что вы осознаете о своих чувствах, когда вы это говорите?» Ответ на него обычно предоставляет необходимую информацию, например: «Беспомощность. Злость. Ничего. Что?»

Существует два аспекта, где знание категорий Сатир, через которые человек или его часть выражают себя, может быть полезным при составлении эффективной метафоры. Первый аспект — в том, что сделав эти моды коммуникации чем-то присущим поведению героев метафоры, вы сделаете ее понятной и более приемлемой для клиента в отношении точности репрезентации его ситуации, поскольку действующие лица метафоры взаимодействуют способами, сходными с теми, посредством которых взаимодействуют люди (или их части), относящиеся к ситуации клиента.

Для примера вновь обратимся к ситуации Джо. Допустим, что он говорит: «Если бы только она выглядела более счастливой, тогда бы я, приходя домой, никогда не начинал злиться... Мне не следует так злиться» (говоря это, он показывает на себя и повышает голос). В данном предложении Джо демонстрирует нам плакатирующую часть, которая была бы рада, если бы его жена была более счастливой, и блеймирующую часть, которая обвиняет его за то, что он злится... (Если бы он указал на себя и кричал с самого начала, то заявление Джо могло бы быть примером «неконгруэнтной коммуникации». Неконгруэнтная коммуникация возникает тогда, когда то, что говорит человек, не совпадает с его аналоговой коммуникацией, или когда элементы аналоговой коммуникации не совпадают друг с другом, — например, спокойный голос и сжатые кулаки. Когда человек неконгруэнтен в своей коммуникации, это обычно указывает на то, что в одно и то же время выражает себя более чем одна часть личности.)

Теперь, если мы собираемся рассказать ему метафорическую сказку о принце и принцессе, то вполне возможно, что Джон извлечет из нее больше смысла, если принц будет с любовью и надеждой говорить о принцессе, находясь в разлуке с нею, но всякий раз при встрече будет терять контроль над собой и чернить ее. История, где принц чернит свою принцессу до того, как они встретятся, будет воспринята Джо как менее уместная и адекватная, независимо от того, насколько она сможет его развлечь, и, следовательно, разрешение, которое будет в ней представлено, также будет обладать меньшей значимостью. Таким образом установление параллелей из области категорий Сатир, возникающих между актуальной проблемой и сказкой, помогает убедиться в степени уместной метафоры.

Второй аспект, где могут быть полезны категории Сатир, заключается в использовании метафор в целях помощи в процессе изменения. Часто в связи с какими-либо частными ситуациями у людей бывают проблемы не потому, что у них нет выбора в отношении того, *что* делать, а потому, что у них нет выбора в том, как это делать. Проблема заключается не в содержании того, что говорит или делает человек, а (по крайней мере частично) в способе, стиле, посредством которого передается это содержание. Например, человек, который хочет чувствовать себя уверенно во время разговора с людьми, возможно, потерпит поражение, если будет включать в свою коммуникацию плакати́рование (или блейминг, или дистра́ктирование). В большинстве способов коммуникационная мода компьютеринга является наиболее приемлемой, поскольку это уровень, на котором происходит большинство разговоров. Аналогичным образом человек, который начинает блеймировать при встрече с полисменом, имеет больше шансов быть задержанным, чем тот, кто знает способы эффективного плакати́рования (или даже компьютеринга и дистра́ктирования). Итак: если, помогая клиенту в специфицировании его проблемы, вы определяете, что он использует моду коммуникации, которая неприемлема для желательного ему переживания, то вы, в качестве части стратегии по содействию ему в изменении, можете предложить клиенту проделать *переключение* в категориях Сатир к какому-либо другому, по возможности более эффективному стилю коммуникации.

Ниже приводится несколько предложений, которые вы можете использовать для того, чтобы начать настройку к идентификации категорий Сатир. Рекомендуем прикрывать ответы (категории Сатир и ключевые слова для каждого предложения), пока вы самостоятельно не определите коммуникационную моду, которая была представлена в данном предложении. В ходе этой работы обратите внимание, что в

нескольких предложениях описаны категории Сатир как в отношении говорящего и его частей, так и в отношении людей, являющихся предметом его высказываний.

1. Не удивительно, что некоторые люди чувствуют вину в отношении секса, если сталкиваются с таким напористым человеком.

Компьютинг: «некоторые, вина, таким человеком».

2. Большинство людей, которых ты видишь в эти дни, показывают себя не такими разболтанными, как ты всегда.

Блейминг: «как ты всегда».

3. Я бы заметила хоть что-нибудь хорошее в своем образе, если бы я могла.

Плакатирование: «я бы, если бы я могла».

4. Я слышу, что выговорите, но это звучит неправильно! (говорящий сперва поднимает ладони вверх, затем заканчивает фразу, указывая пальцем на объект речи и повышая голос).

Первая часть плакатирует (поднимает ладони вверх), вторая часть блеймирует (указывает пальцем и повышает голос).

5. Красиво выглядящая женщина, разумеется, ласкает глаз.

Компьютинг: «ласкает глаз».

6. Всякий раз, когда я пытаюсь объяснить ей что-нибудь, Джоан несет какую-то абсурдную чушь о том, о сем.

Говорящий блеймирует: «всякий раз».

Джоан дистрактирует: «несет чушь о том, о сем».

7. Почему они не снесут эту развалюху, это бельмо на глазу, к чертовой матери?

Блейминг: «почему они не».

8. Иногда я пытаюсь сфокусировать свое внимание на том, что они хотят сказать. Однако, знаете, всякий раз, когда я это делаю, я становлюсь с ними очень резким и обрываю их! (говоря последнее предложение, указывает на терапевта).

Первая часть плакатирует: «я пытаюсь».

Вторая часть блеймирует: «всякий раз» (указание на терапевта).

9. Если бы только мой стереопроектор звучал так же громко, как у них! (голос завывающий).

Плакатирует: «если бы только» (завывание).

10. Что ж, я сделал все, чтобы привлечь вас к этой картине, черт возьми! Но теперь все кончено. Поскольку некоторые из присутствующих показали нежелание сотрудничать, то нет нужды продолжать эти усилия (сердито смотрит и громко говорит в первом предложении, затем скрещивает руки и говорит бесстрастно).

Первая часть блеймирует: сердито смотрит, громко говорит.

Вторая часть — компьютеринг: «некоторые, нежелание, усилие», скрещенные руки.

Раздел 3

Категории Сатир в метафорах

Важность применения категорий Сатир в конструировании метафор связана с тем, что эти категории описывают модель, способную *характеризовать* наши индивидуальные паттерны коммуникации. В дополнение к типичным или характеристическим модам коммуникации людям присущи также *ситуационно-зависимые* коммуникационные положения. Каждый человек в определенное время и в определенном контексте плакатирует, блеймирует, компьютерингует или дистрактирует. Эти моды коммуникации являются частью описания значимых персонажей и переживаний, предшественных в проблеме клиента. В качестве частичных описаний индивидуальных способов коммуникации использование категорий Сатир в терапевтической метафоре может оказать клиенту помощь в идентификации различных персонажей, и увеличить ее изоморфность с проблемой клиента.

Категории Сатир не только усиливают общий эффект, но и *могут использоваться для обеспечения изменений и на иных уровнях, помимо уровня основной истории*. Чаще способность человека к личностным изменениям, к эффективной коммуникации с другими людьми (или самим собой) находит препятствие не в содержании того, что говорится или не говорится, а скорее в способе, при помощи которого человек коммуницирует.

Стратегия по инкорпорированию категорий Сатир в метафору заключается в следующем:

1. Характеризация каждого из протагонистов истории в терминах коммуникационных мод, используемых их антагонистами в «реальной» ситуации.

2. Увязка любых изменений, возникающих в части разрешения, с соответствующими изменениями в категориях Сатир.

Для большей наглядности сказанного прибегнем к примеру — случаю с проблемой Сэмюэля. Судя по его жестике, интонации и синтаксису, было совершенно очевидно, что с Кейт он коммуницирует как плакатор. С другой стороны, описание жестов, интонаций и синтаксиса Кейт, данное Сэмюэлем, указывает на то, что при коммуницировании с ним она часто блеймирует. Это были те самые коммуникационные паттерны, которые они безуспешно использовали в попытке разрешить свою

проблему. В этом случае история-метафора может дать Сэмюэлю возможность метафорического переживания различных мод коммуникации, а какими будут эти моды — будет зависеть от природы проблемы и желаемого исхода. Например, из информации, полученной от Сэмюэля, видно, что они с Кейт нуждаются в левелинге в отношении того, что они думают и чувствуют, а для того, чтобы это стало возможным (то есть для того, чтобы Кейт начала его слушать), Сэмюэлю нужен временный «переключатель» в другое коммуникационное положение. Тогда стратегия будет иметь следующий вид:

<i>Метафора</i>	<i>Связующая стратегия</i>	<i>Разрешение (исход)</i>
-----------------	----------------------------	---------------------------

Сэмюэль — плакатирование	Блеймирование	Левелинг
--------------------------	---------------	----------

Кейт — блеймирование	Плакатирование	Левелинг
----------------------	----------------	----------

Используя эту стратегию, Сэмюэль имеет возможность увеличить свой репертуар коммуникационных способностей (в контексте взаимодействия с Кейт), включив в него блеймирование и левелинг.

Инкорпорирование категорий Сатир в метафору осуществляется легко. Специфицировав для себя категории Сатир в отношении значимых персонажей, либо частей проблемы, и определив свою стратегию модальных изменений, вы всего лишь указываете в описании персонажей или их действий паттерны, которые типизируют их моды коммуникаций. Таким образом «Джон сказал» превращается в «Джон проскулил» (или «завопил», «рассудил», «буркнул»).

Теперь давайте вернемся к истории Сэмюэля и включим в нее это новое измерение. Аналогично тому, как это было в части 2, в процессе изложения истории вы встретите ключевые слова и указания на использование в данном случае категории Сатир.

Раздел 4

Возвращаясь к метафоре Сэмюэля

Обозначение категорий Сатир: П — плакатирование,

Б — блеймирование,

Л — левелинг.

В Англии во времена «Круглого Стола» короля Артура жил рыцарь чести и доблести, известный как сэр Ланселот. Без сомнения, вы слышали о нем. Возлюбленной Ланселота была королева Гиневра. Ланселот и Гиневра разделили друг с другом много радостей и печалей, были ближайшими друзьями и очень любили друг друга.

Во многом они были схожи друг с другом, а в других отношениях были совершенно разными. Оба получали много удовольствий от одних и тех же развлечений, от одних и тех же блюд, и оба любили беседовать. Обычно Ланселот как-то тушевался во время этих бесед. Конечно, на поле битвы он был непобедим, но с Гиневрой было как-то по другому. Не то, что ему было нечего ей сказать — просто Гиневра бывала такой непреодолимо упрямой! Бывало, Ланселот говорил самому себе: «Я уверен, что она была бы рада услышать о моих взглядах, если бы можно было это сделать».

(П — тушевался П — просто бывало Б — непреодолимо упрямой П — бывало, была бы, если бы можно было)

Один был рыцарем, другая была правительницей. Оба, разумеется, имели много обязанностей и функций, за которые они были ответственны. Они смотрели за всем этим так, чтобы вещи, которые нуждались в том, чтобы за ними смотрели, делались как следует. Каждый по-своему они заботились о людях, и во многих отношениях люди заботились о них. Ланселот имел великую гордость за эту ответственность, и был вознагражден за свои усилия уважением, привязанностью и поддержкой народа.

Эти обязанности занимали у Ланселота много времени, но когда он только мог, он проводил время с Гиневрой. Во время его частых визитов в замок обычно именно Гиневра решала за них обоих, как они будут занимать себя, что нравилось Ланселоту, потому что он был счастлив просто побыть вместе со своей подругой и возлюбленной. Такие времена были совершенно особыми для них обоих, поскольку оба понимали, что такие тесные и нежные узы между двух людей найти нелегко.

(П—когда он только мог Б — решала за них Л — просто)

И вот пришел такой день, когда Ланселот был призван к королю Артуру. Король взглянул на Ланселота усталыми глазами и сказал: «Вновь Англия требует твоей службы. Ты знаешь, что мы вовлечены в конфликт с Францией, а это и есть те берега, к которым я и Англия просим тебя теперь отправиться и принять там командование на поле битвы». Ланселот поехал, и был рад сделать так, потому что он понимал, что у него есть обязанности перед королевством и перед собой, и они во многих отношениях превосходят другие обязанности. Наибольшее сожаление вызывало у него то, что теперь он меньше будет видеться с Гиневрой.

Так часто, как он мог, Ланселот возвращался домой, чтобы увидеть Гиневру. Но она становилась все грустней от того, что была покинутой и одинокой. Вместо радости и удовольствия прошлых времен их встречи омрачались спорами и напряженностью. Поскольку ситуация ухудшилась, Ланселот пытался делать все, что он мог придумать, чтобы просто угодить ей. Но Гиневра становилась еще более злой, когда он пытался убажить ее и угодить ей, нежели когда он этого не делал. Обычными словами

Гинеvры были похожие на такое: «Почему ты не прекратишь мяукать, а? Всегда, когда тебе скучно, тебе надо возвращаться во Францию». Обоим становилось очень неудобно.

(П - мог П — мог просто угодить Б— злой П — ублажить, угодить Б — почему ты не всегда, тебе нужно)

Конечно, Ланселот отправлялся во Францию. Он продолжал возвращаться, чтобы увидеть Гинеvру, когда только мог, но каждый раз, когда он это делал, его страстное предвкушение встречи немного убывало. Ланселот знал, что если они будут продолжать все так, как они это делали, он и Гинеvра скоро будут разлучены.

(П — когда только мог)

Однажды Ланселот устал от войны во Франции и отбыл, чтобы нанести еще один визит домой. Он был опустошен и утомлен, и надеялся, что сможет найти отдых в обществе Гинеvры. Однако, когда они вновь были вместе, возникла та же самая старая неудобная ситуация. В конце концов Ланселот больше не смог этого выносить. Вдруг он, Сэмюэль, встал, потряс пальцем над Гинеvрой и заревел: «Хватит! Это следует прекратить сейчас же! Теперь именем Мерлина ты успокоишься и послушаешь меня. Всякий раз, когда это происходило в прошлом, ты несла все эти бредни и декламации, а теперь — моя очередь! Посиди там минуту и открой свои уши, потому что у меня есть что тебе сказать».

(П — смог бы Б — потряс пальцем, заревел Б — ты успокоишься Б — всякий раз Б — посиди)

Гинеvра отпрянула назад от этого неожиданного взрыва Ланселота и покорно села, в то время как он стал говорить, что хотел. Ланселот продолжал расхаживать и жестикулировать, и он воскликнул: «Я вовсе не счастлив от того, что бываю разлучен с тобой, но я также знаю, что то, что я делаю — важно. В результате мы впутаны в кутерьму». Ланселот положил руку на голову и продолжил: «Я чуть не сошел с ума, пытаясь прийти к способу решения этой проблемы, и я совсем не знаю то, что делать».

(П — отпрянула Б — взрыва П — покорно Б — воскликнул)

Затем он сел рядом с Гинеvрой, положил свою руку на ее руку, посмотрел ей в глаза, и ровным голосом, полным силы сказал: «Единственное, что я знаю, что мне нужно сделать — это сказать тебе, что ты очень важна для меня, что я люблю тебя, и то, что я бываю вдали, не означает, что я не беспокоюсь о тебе, потому что я беспокоюсь. Здесь ли, там ли, я часто думаю о тебе. И если бы я мог всегда иметь тебя рядом со мной, я бы сделал это»,

(Л — сел рядом Л — посмотрел в глаза Л - ровным голосом, полным силы)

Когда Гинеvра услышала это, ее глаза наполнились слезами, и она обняла Ланселота. — «Все это время,— сказала она,— я думала, что ты не посвящал мне ни одной мысли, когда был вдали... Что, возможно, ты был рад освободиться от меня на время... Теперь я знаю, что это не так». На мгновение она задумалась, затем щелкнула пальцами. Улыбаясь, она сказала: «Ты помнишь, Ланселот, как мы бывало...» — «Помню, конечно,— прервал он ее.— Это было так долго...» — «Ну тогда, во имя Бога, чего ты ждешь? Пошли! Ты знаешь, Ланселот, ты собираешься одряхлеть раньше времени, если ты не возьмешься за себя. В прошлом году...» И они вышли: Гинеvра — разглагольствуя, а Ланселот — смеясь.

(Б — прервал)

Конечно, с этих пор их дружба росла. В самом деле, они были ближе друг к другу, чем когда-либо раньше, так как оба научились тому, что никогда нет никакой причины у кого-либо воздерживаться от того, чтобы сказать другому именно то, что беспокоит ее, или что чувствует он. И даже хотя они не были вместе так долго, как это однажды случилось, теперь, когда они оказывались вместе, они извлекали выгоду из своего времени, чтобы радовать друг друга больше, чем когда-либо до этого.

Часть 4

ДОБАВЛЯЕМ СИСТЕМЫ РЕПРЕЗЕНТАЦИИ

пролог

по пьесе Э. Ростана «Сирано де Бержерак»

Но что же делать мне, скажи, мой бедный друг?

Иль подражать тому, что вижу я вокруг,

Забывать об истине, звучащей благородно;

Не смелым быть орлом, но низким червяком,

И пробираться хитростью, ползком

Там, где хотел бы вверх лететь свободно?

О нет, благодарю! Дрожать и спину гнуть,

Избрав хоть низменный, зато удобный путь?

Забыв о гордости и об искусстве чистом,

С почтеньем посвящать поэмы финансистам?

О нет! Благодарю! От избранных особ

Глотать с покорностью тьму самых глупых бредней,

Простаивать часы в какой-нибудь передней

И подставлять щелчкам безропотно свой лоб?

О нет! Благодарю! Зависеть от каприза
Барона старого, от печени маркиза,
От тех и от других? О нет! Благодарю!
Ты слышишь? Ни за что! Тебе я говорю!
В салоне у вельмож, прикинувшись буффоном,
Ловить усмешечки с восторженным поклоном
И услаждать капризный слух
Глухих, но чопорных старух
И дам изломанных и чинных,
Читая им стихи в надушенных гостиных?
О нет! Благодарю! Дрожать и трепетать
Перед нападками какой-нибудь газетки;
Бледнея, по утрам читать
В «Меркурии» заметки,
Бояться пропустить какой-нибудь визит,
Обдумывать слова, значенья, позы, жесты,
И наконец зажить, как пошлый паразит,
Добившись тепленького места?
О нет, благодарю! О нет, благодарю!
Пусть лучше беден я, пускай я буду нищим —
Довольствуюсь своим убогим я жилищем.
Я в нем не уступлю, поверь, и королю,
В нем я дышу, живу, пишу, творю, люблю!
Да! Я существовать хочу вполне свободно,
Смеяться от души, смотреть, как мне угодно,
И громко говорить, и песнею своей
Смущать врагов своих и радовать друзей!
Не думать никогда о деньгах, о карьере,
И повинуюсь дорогой химере,
Лететь хоть на Луну, все исполнять мечты,
Дышать всем воздухом, гордиться всей свободой,
Жить жизнью одной с волшебницей природой,
Возделывать свой сад, любить свои цветы!
А если, может быть, минует час суровый
И муза с нежностью вручит венец лавровый,
Благодаря ль судьбе, благодаря ль уму
Победу наконец одержит гений,
Всей дивной радости и славы упоений,
Всего — ты слышишь ли? — добиться одному!

В первой части книги мы вкратце обсудили глубокую и часто неуловимую роль метафор в человеческих коммуникациях. И явно (эксплицитно), и скрыто (имплицитно) метафоры действуют на всех уровнях коммуникации. Мы увидели, что поскольку по меньшей мере происхождение цифровой коммуникации (например, слова в устной и письменной речи) связано с актуальным опытом участников коммуникации, и поскольку этот процесс недоступен для слушателя, то вся цифровая коммуникация является метафорической. Важность такого уточнения связана с тем, что, понимая это положение, мы страхуем себя от ошибки, состоящей в подражании, что наша репрезентация опыта другого человека есть что-то большее, чем она есть на самом деле. Когда ваша репрезентация какого-либо явления или переживания значительно отличается от репрезентации другого человека, вы приходите к выводу, что кто-то из вас «галлюцинирует» или даже «лжет». С другой стороны, если ваши репрезентации очень схожи, то вы начинаете полагать, что находитесь в состоянии «эмпатии». Однако «эмпатия» не есть «идентичность», являющаяся тем самым недостижимым конечным пунктом того континуума, о котором мы здесь говорим. Например, обычным источником болезненных чувств во взаимоотношениях между супругами являются ситуации, когда один из них клянется, что говорит одно, в то время как его партнер уверен, что было сказано нечто другое. Часто результатом этого становится взаимное недоверие либо к умственным способностям, либо к честности друг друга. Без магнитофона или пользующегося доверием третьего участника коммуникации этот спор, разумеется, не может быть разрешен. Для наших целей не столь важно, что было сказано на самом деле; нам важно понимать, что один говорит нечто одно, а другой слышит нечто другое. Оба могут принимать эту репрезентацию их опыта (и таким способом быть «эмпатичными») без того, чтобы подвергать сомнению свои личные воспоминания о своем переживании.

Теперь мы обсудим некоторые из способов, посредством которых открытое применение метафор может быть использовано для оказания помощи клиентам в процессе работы. Одним из важных

применений эксплицитной (явной, открытой) метафорической коммуникации является ее использование в процессе содействия клиенту, чтобы он раскрыл для самого себя более завершенную, значимую и явную репрезентацию опыта, с которым он борется. Такая новая репрезентация опыта, с которым борется клиент, предоставляет и терапевту, и клиенту способ говорить об опыте клиента в форме, понятной обоим, то есть как о чем-то, являющимся для них одним и тем же. Эксплицитные метафоры могут быть полезны еще и как способ оказания помощи клиенту в поиске и изучении новых выборов в пределах контекста «проблемы». Эти метафоры в типичных случаях предъясняются как анекдоты или пространные истории, которые произошли с кем-то «на самом деле», хотя они специально придуманы — «сшиты, чтобы надеть на ситуацию клиента». Такие метафоры могут действовать как весьма эффективные агенты изменения, особенно в тех случаях, когда они сконструированы и предъяснены в соответствии с представленными здесь моделями конструирования метафор.

Раздел 1

Системы репрезентации

Одним из наиболее важных сегментов информации, которую вы можете получить о природе индивидуального опыта, является то, что люди репрезентируют свой опыт различным образом в отношении *систем репрезентации*. Системы репрезентации — это, проще говоря, те модальности ощущений, которые нам как человеческим существам доступны, и которые мы используем для познания (репрезентации) окружающего нас мира. Путь, посредством которого мы познаем (репрезентируем) мир, проходит через «ворота наших ощущений»: органы зрения, слуха, кинестезиса (движения, осязание, чувство направления), обоняния и вкуса. Все эти системы функционируют непрерывно, но поскольку большая часть этого постоянного сенсорного потока по множеству причин является чрезмерной или ненужной, мы обращаем свое внимание не на все элементы этого потока, а предпочитаем сосредоточиться на той системе (или системах), которая дает нам информацию, наиболее соответствующую имеющемуся у нас опыту. Например, сейчас, в данный момент вы, возможно, в большей степени осознаете, что вы *видите* эти слова на этой странице. Кроме того, вы можете *почувствовать* свою левую ногу. Или *услышать* звуки, доносящиеся с улицы. Или почувствовать *запах* воздуха. И *вкус* во рту. Почти наверняка вы не осознавали некоторые или все из указанных сенсорных ощущений, пока ваше внимание не было к ним привлечено.

Таким же способом в любой момент времени люди сознательно приобретают опыт о мире. Выкроив время, сделайте следующее простое упражнение. Выпишите 5 предложений, описывающих какие-либо переживания, которые вам нравятся (или не нравятся). Убедитесь, что вы включили в них то *специфическое*, что вам нравится или не нравится в каждом из них. (Например: «Что мне на самом деле нравится в езде на велосипеде, так это каким расслабленным я себя чувствую, когда делаю это. Что мне нравится в спорах, так это когда кто-то пытается увидеть точку зрения другого человека».)

А теперь посмотрите на предложения, которые вы написали, и уберите из каждого из них предикаты. *Предикаты* — это глаголы, прилагательные и наречия, определяющие взаимные отношения между вещами. В приведенных выше двух предложениях предикатами являются: в 1-м — «в самом деле нравится», «расслабленным», «чувствую»; во 2-м — «не нравится», «пытается», «увидеть», «точку зрения»

Выбрав предикаты, обратите внимание на то, что некоторые из них относятся к определенным системам репрезентации или подразумевают их, а некоторые — нет. В наших примерах первое предложение содержит предикаты «расслабленным» и «чувствую», которые относятся к кинестетической системе. Второе предложение содержит слова «увидеть» и «точку зрения», являющиеся визуально ориентированными предикатами. Посмотрите на предикаты в ваших предложениях и найдите те из них, которые представляют или подразумевают какую-либо отдельную систему репрезентации. Предикаты систем репрезентации, которые появляются в любом из ваших предложений с наибольшей частотой, возможно идентифицируют тот сенсорный канал, который наиболее значим для вашего сознания в данном частном переживании.

Рассмотрим два примера.

1. Джо: Я знаю, что мне лучше следовало ухватить эту ситуацию, но я так часто натыкаюсь на камни преткновения.

Реферирующие предикаты: *ухватить, натыкаюсь, преткновения*.

Система репрезентации: *кинестетическая*.

В данном предложении Джо, в сущности, говорит, что переживает опыт непонимания как *чувство*.

2. Джо: С другой стороны, когда все для меня ясно, я могу обрисовать всю ситуацию в деле, и ее решение очевидно.

Реферирующие предикаты: *ясно, обрисовать, очевидно*.

Система репрезентации: *визуальная*.

Здесь Джо репрезентирует свой опыт понимания как нечто, что можно увидеть.

Сказанное здесь не означает, что опыт понимания, имеющийся у Джо, не имеет кинестетической, аудиальной или обонятельной компоненты. Конечно, такие составляющие опыта у него тоже есть.

Сказанное означает, что часть сенсорного опыта, к которой обращается *сознательное* внимание Джо, когда он «понимает» что-то, есть часть визуальная. Если вы выберете любой дискретный опыт из вашей собственной жизни (например, опыт «любопытства»), и вспомните некоторые эпизоды, когда вы были чем-то очень заинтересованы, то, возможно, вы заметите, что способ, при помощи которого вы сознавали себя любопытствующим (в терминах сенсорного опыта), каждый раз был одним и тем же. Например, человек, который «начинает нервничать» перед интервью, может осознать, что *видит* внутренние картины появления «неуклюжести».

Ценным упражнением является ежедневное посвящение определенного времени тому, чтобы специально слушать свою и чужую речь для выделения предикатов, используемых в ходе обычного разговора. Вслушиваясь в предикаты, вы возможно заметите несколько паттернов в способах их использования у разных людей. Первый способ — это тот, о котором мы уже говорили, то есть использование в коммуникации предикатов, принадлежащих к различным системам репрезентации в процессе описания различных областей опыта. Вторым способом, который следует искать в ходе этих упражнений, является паттерн *первичной системы репрезентации*. Подобно тому, как люди имеют тенденцию действовать и коммуницировать большую часть времени, находясь в одной из специфических категорий Сатир, точно так же они имеют тенденцию зависеть от той или иной системы репрезентации, в которой сознательно репрезентируется большая часть их опыта. Так, существуют люди, которые переживают опыт окружающего мира главным образом визуально; есть люди, у которых первичный опыт — кинестетический; и существуют те, у кого первична аудиальная система. Это станет для вас очевидным, если вы проследите ментальные пути предикатов, используемых данным индивидом. В большинстве случаев вы заметите, что люди используют предикаты из одной и той же системы репрезентации в ходе описания наибольшей части своего опыта.

В начальной стадии изучения систем репрезентации многие бывают удивлены и настроены скептически в отношении того факта, что подобные стойкие паттерны функционирует в каждом из нас. Затем возникает ошеломление при виде сложности и объема задачи по раскрытию этих паттернов у других людей. В качестве первого этапа накопления знаний о превалировании у людей стойких паттернов систем репрезентации можно порекомендовать следующее: ежедневно уделяйте некоторое время простому слушанию разговоров. Игнорируйте содержание этих разговоров и обращайтесь внимание только на специфические (в сенсорном смысле) предикаты. Очень скоро вы обнаружите, что даже при небольшой практике вы опознаете паттерны систем репрезентации автоматически, как сейчас вы опознаете идиомы. Как при овладении любым терапевтическим искусством, в начале этот процесс предполагает схематическую и пошаговую практику, а порой — досадливое сознание рамок изучаемого умения. Однако вскоре такая необходимость в сосредоточении уменьшается, при этом вы оказываетесь способными к быстрому подсознательному определению и использованию интересующих вас различий.

Трудности этого процесса облегчаются тем, что при отборе паттернов систем репрезентации при помощи предикатов эти паттерны обычно оказываются чрезвычайно эффективными. Некоторые люди буквально «видят» то, что вы говорите, другие это «осегают», третьи «слышат». В порядке оказания себе помощи при настройке своих ушей на сенсорно-специфические предикаты, рассмотрите следующие предложения (они уже использовались в части 3) и выделите в них предикаты. Затем определите, к какой из систем репрезентации они относятся. Не забывайте, что некоторые предложения включают описание более чем одного опыта (или его части).

1. Не удивительно, что некоторые люди чувствуют вину в отношении секса, если сталкиваются с таким напористым человеком.

Предикаты: чувствуют, напористым.

Система репрезентации: кинестетическая.

2. Большинство людей, которых ты видел в эти дни, показывают себя не такими разболтанными, как ты всегда.

Предикаты: видел, показывают.

Система репрезентации: визуальная.

3. Я бы заметила хоть что-нибудь хорошее в своем образе, если бы я могла.

Предикаты: заметила, образе.

Система репрезентации: визуальная.

4. Я слышу, что вы говорите, но это звучит не правильно!

Предикаты: слышу, говорите, звучит.

Система репрезентации: аудиальная.

5. Красиво выглядящая женщина, разумеется, ласкает глаз.

Предикаты: выглядящая, взгляд.

Система репрезентации: визуальная.

6. Всякий раз, когда я пытаюсь вдолбить ей это в голову, Джоан просто продолжает молоть всякую чепуху о том, о сем.

Предикаты: вдолбить, молоть.

Система репрезентации: кинестетическая.

7. Почему они не снесут эту развалюху, это бельмо на глазу.

Предикаты: снесут, бельмо.

Система репрезентации: кинестетическая.

8. Иногда я все пытаюсь сфокусировать свое внимание на том, что они хотят показать мне. Однако каждый раз, когда я так делаю, я становлюсь с ними очень резким и обрываю их!

Предикаты: первая часть — сфокусировать, показать, вторая часть — резким, обрываю.

Система репрезентации: первая часть — визуальная; вторая часть — кинестетическая.

9. Если бы только мой стереопроектор звучал так же громко, как у них!

Предикаты: звучал, громко.

Система репрезентации: аудиальная.

10. Что ж, я сделал все, чтобы привлечь вас к этой картине, черт возьми! Но теперь все кончено. Поскольку некоторые из присутствующих показали нежелание сотрудничать, то нет нужды продолжать эти усилия.

Предикаты: картина, показали.

Система репрезентации: визуальная.

Раздел 2

Системы репрезентации и терапия

Способность различать и использовать системы репрезентации представляет нам следующие несколько преимуществ.

Первое из них состоит в том, что мы получаем возможность увеличить степень доверия, а так же значимость коммуникации между терапевтом и пациентом. Если, к примеру, вы слышите, что клиент в основном использует кинестетические предикаты, то вы также можете перейти к кинестетическим предикатам («у меня есть одно ощущение относительно вашей проблемы... позвольте ухватить вашу проблему... это щекотливый вопрос...»). Посредством такого переключения вы будете действовать в пределах модели мира, которая близка к модели вашего клиента, что увеличит доверие между вами (поскольку вы «говорите на одном языке»); расширит вашу способность к коммуницированию эквивалентными переживаниями между вами и клиентом, и придаст вашим комментариям дополнительную силу.

Второе преимущество проявляется при конструировании и утилизации терапевтических метафор. Зная, как клиент в основном репрезентирует информацию, терапевт может рассказать ему сказку таким способом, который будет принят и понят с наибольшей легкостью. Например, выражение «было ясно, что старик увидел аргументы, которые сделал очевидными подросток» представляет собой предложение, которое с наибольшим успехом может быть понято слушателем, ориентированным визуально. Если же основной системой репрезентации слушателя является кинестетическая, то это же предложение будет лучше воспринято и понято в следующей форме: «Появилась твердая уверенность, что старик ухватил аргументы, выдвинутые подростком». Таким образом первичная система репрезентации клиента выражает себя через набор предикатов, которые следует использовать в метафоре.

Третье преимущество умения различать и использовать системы репрезентации заключается в том, что, зная, как клиент репрезентирует значимые части той или иной проблемы, вы как терапевт можете использовать его паттерны репрезентации при описании и идентификации тех частей в предьявляемой истории, где метафорическая ситуация изоморфна реальной. При достижении этого результата у терапевта появляется возможность производить терапевтические изменения на уровне систем репрезентации. Представим на минуту, что к вам пришел *высоко-визуальный* клиент, нуждающийся в *чувстве*, что «он может сдвинуть это дело». Тогда: «...И едва принц на него *взглянул*, как сразу *почувствовал*, что на него нахлынула уверенность, что он все понял и может продолжать. И он продолжил...»

Раздел 3

Системы репрезентации в метафорах

Аналогично категориям Сатир, системы репрезентации описывают один из нескольких уровней, на которых коммуницируют люди. Следовательно, они представляют такие же выгоды для создания значимых и проникающих метафор, которые могут помочь человеку в осуществлении эффекта длительных и всеобъемлющих изменений. Многие люди имеют высокоценные системы репрезентации, которыми пользуются в качестве средства сознательного понимания окружающего мира, и посредством которых они с миром коммуницируют. Опять же, как в случае с категориями Сатир, другие, менее ценные системы репрезентации временами опускаются до уровня первичной системы репрезентации. Это изменение в первичной системе репрезентации зависит от контекста. Например, высоко-визуальная личность может внезапно переключиться на кинестетические предикаты, когда осведомляется о сексуальной тематике.

Распространенным фактором в случае неуспешной коммуникации между людьми (или внутри человека) является то, что люди (или части), вовлеченные в данную коммуникацию, пытаются репрезентировать и понять, о чем идет речь, используют разные системы репрезентации. Например:

Мэри: Мне просто необходимо выйти и что-нибудь сделать. Я ощущаю (*кинестетика*) судороги, когда я дома.

Боб: Я не вижу причин, почему бы это. Кроме того, я не думаю, что это выглядит (*визуальная*) хорошо, когда семья разбросана по разным местам.

В приведенном примере Мэри испытывает ощущения телесного характера, в то время как Боб разглядывает картинку в своей голове, однако же оба этих в корне различных опыта репрезентируют для пары понятие «дом». Действенным способом оказать обоим помощь в таком коммуницировании, происходящем на фоне двух разных систем репрезентации, будет приведение их к одной из имеющихся систем, либо к третьей, еще не использовавшейся:

Мэри: кинестетическая становится аудиальной.

Боб: визуальная становится аудиальной.

Аналогичным образом системы репрезентации могут быть использованы и при конструировании метафор. Говоря о людях (или частях), значимых для проблемной ситуации, клиенты часто отражают и свои системы репрезентации. Если же персонажи (или части), вовлеченные в проблемную ситуацию, не идентифицированы в отношении систем репрезентации, ту же информацию часто можно получить, попросив клиента описать, как он относится к этой ситуации. В случае, когда значимые лица, вовлеченные в проблему, являются «частями» внутри клиента, системы репрезентации каждой из них станут очевидными из предикатов, которые использует клиент при разговоре о каждой из них.

Если такое переключение системы репрезентации нужно включить в метафору, то вы можете, говоря о соответствующем персонаже рассказываемой истории, просто использовать подходящие специфические предикаты, отражающие систему репрезентации его реального прообраза. Изоморфность на уровне систем репрезентации способна в огромной степени увеличить значимость метафор. Для того, чтобы инкорпорировать изменение в системе репрезентации в разрешение, приведенное в метафоре, сделайте так, чтобы эти изменения стали частью связующей стратегии; то есть описывайте любые поведенческие (эмоциональные) изменения, связывая их с соответствующими системами репрезентации. Например, в ходе конструирования метафоры для Боба и Мэри их двойники будут вначале описаны как «визуальный» и «кинестетический» персонажи соответственно, а в том пункте метафоры, где в их повторяющейся проблеме происходит изменение, они будут описываться как «аудиальные» личности.

Изменения в системах репрезентации в метафорах могут использоваться также с целью обеспечения клиента в выборе той системы репрезентации, которая более других соответствует желаемому им изменению. Хотя ни одна из систем репрезентации сама по себе не хуже и не лучше других, однако существуют такие переживания, которые наилучшим образом разрешаются посредством какой-либо отдельной системы репрезентации. Неудивительно, что человек, репрезентирующий секс в визуальной системе, будет жаловаться на то, что он «не интересуется этим». С другой стороны, кинестетически ориентированный человек оказывается в невыгодной ситуации, когда сталкивается с задачами визуально-пространственного характера.

Инкорпорирование новых систем репрезентации в метафору производится тем же способом, который был описан для переключающихся систем. Неприемлемая система репрезентации характеризует метафору вплоть до того пункта, где возникают события связующей стратегии и где следует переключиться к подходящей системе, производя изменения, которые случайно происходят с протагонистом, действующим в ее пределах.

Проблема Сэмюэля является примером ситуации, где два человека пытаются коммуницировать, пользуясь разными системами репрезентации. Сэмюэль высоковизуален, как это видно из его визуальных предикатов (он «видит», что ему не хватает времени), в то время, как Кейт, по его словам, «чувствует» себя покинутой им. В таком случае связующая стратегия, которую можно здесь выбрать, заключается в переводе обоих к аудиальной системе. Следует напомнить, однако, что желаемый исход проблемы в категориях Сатир таков, что оба приходят к левелингу. Одним из подразумеваемых аспектов левелинга является то, что при этом участники коммуникации используют все свои системы репрезентации, и это положение также должно быть инкорпорировано в метафору. Тогда:

МЕТАФОРА

РАЗРЕШЕНИЕ

Исход

Связующая стратегия

Ланселот — визуальный плакатер аудиальный блеймер левелер

Гинебра — кинестетический блеймер аудиальный плакатер левелер

Раздел 4

Дитя метафоры Сэмюэля

Обозначения систем репрезентации:

В — визуальная, А — аудиальная, К — кинестетическая.

В Англии во времена знаменитого «Круглого Стола» короля Артура жил-был рыцарь чести и доблести, известный как сэра Ланселот. Без сомнения, вы слышали о нем... Возлюбленной Ланселота была королева Гиневра. Ланселот и Гиневра разделили много радостей и печалей, были ближайшими друзьями и очень любили друг друга. Они во многом были похожи, а в других отношениях были совершенно различны. Оба получали много удовольствия от одних и тех же блюд, и оба любило беседовать. Обычно Ланселот как-то тушевался во время этих бесед, предпочитая увидеть, что же такого имеет сказать Гиневра. Конечно, на поле битвы он был непобедим, но с Гиневрой было как-то иначе. Не то, что бы ему было мало что сказать — просто Гиневра бывала такой непреодолимо искушенной. Бывало, Ланселот говорил самому себе: «Очевидно, она была бы рада услышать о моих взглядах, если бы это было важно». Поскольку один был рыцарем, а другая — королевой, у обоих было много обязанностей и функций, за которые они были ответственны. Они смотрели за всем этим так, чтобы вещи, которые нуждаются в том, чтобы за ними смотрели, были соответственно обслужены. Каждый по своему они заботились о людях, и во многих отношениях люди заботились о них. Ланселот с великой гордостью наблюдал за своими обязанностями, и был вознагражден за свою бдительность уважением, привязанностью и поддержкой людей.

(А — слышали А — беседовать А — бесед В — увидеть А — сказать К — непреодолимо искушенной В — очевидно А — говорил В — смотрели В — смотрели В — наблюдал В — бдительность)

Эти обязанности занимали у Ланселота много времени, но когда он мог, то проводил время с Гиневрой. Во время его визитов в замок, когда он хотел повидать Гиневру, обычно она была тем, кто захватывал инициативу и решал за них, как они будут занимать себя. Это нравилось Ланселоту, потому что он был счастлив просто побыть рядом со своей подругой и возлюбленной. Эти времена были совершенно особыми для них обоих, поскольку оба понимали, что такие тесные и нежные связи между людьми достигаются огромными усилиями, а потому редки.

(В — повидать К — захватывать К — достигаются усилиями)

И вот пришел день, когда Ланселот был призван к королю Артуру. Король посмотрел на Ланселота усталым тяжелым взором и сказал: «Вновь Англия требует твоей службы. Ты знаешь, что мы вовлечены в конфликт с Францией; это и есть те берега, к которым я и Англия просим тебя теперь сейчас же отправиться и принять там командование на поле битвы».

(А — призван В — посмотрел К — усталым, тяжелым А — сказал)

Ланселот поехал, и был рад сделать так, потому что видел, что у него есть обязанности перед королевством и перед собой, которые во многих отношениях затмевают другие его обязанности. Больше всего он жалел о том, что теперь он меньше будет видеться с Гиневрой.

(В — видел В — затмевают В — видеться)

Так часто, как мог, Ланселот возвращался домой, чтобы увидеться с Гиневрой. Но ей становилась все более горько от того, что она была покинута и одинока.

(В — увидеться К — горько)

Вместо радостей и удовольствий прошлых времен их свидания омрачались спорами и напряженностью. Поскольку ситуация продолжала вести к разрыву, Ланселот пытался делать все, что мог вообразить, только бы угодить ей. Но Гиневра становилась даже более злой, когда он пытался улаживать ее и угождать ей, нежели когда он этого не делал. Обычным язвительным замечанием Гиневры было что-то вроде: «Почему ты не прекратишь мяукать, а? Всякий раз, когда ты становишься таким скучным, тебе просто следует направить свои стопы обратно во Францию». Обоим становилось очень неудобно.

(В — омрачались К — напряженностью К — разрыву В — вообразить К — язвительным А — мяукать К — направить стопы К — неудобно)

Конечно, Ланселот возвращался во Францию. Он продолжал приезжать, чтобы увидеть Гиневру, когда только мог, но всякий раз, когда он это делал, его страстное предвкушение визита немного уменьшалось перед лицом растущего дискомфорта. Он знал, что если они будут продолжать этот путь, то вскоре он и Гиневра будут разлучены.

(В — увидеть В — перед лицом растущего)

Однажды Ланселот утомился от войны во Франции и уехал, чтобы нанести еще один визит домой. Он был измучен и устал, и надеялся, что сможет найти покой в обществе Гиневры. Однако, когда они вновь были вместе, он мог видеть, что ситуация та же самая, старая и неудобная. Давление все нарастало и нарастало, пока в конце концов он больше не смог этого вынести. Вдруг он, Сэмюэль, встал, ткнул в нее пальцем и заревел; «Хватит! Теперь пора это прекратить! Сейчас, именем Мерлина, ты будешь тихой и будешь слушать меня. Оглядываясь в прошлое, я вижу, что ты говорила бредни, декламации и хмурила брови. Теперь моя очередь! Посиди-ка там минуту и открой свои уши, потому что у меня есть что сказать тебе».

(К — утомился К — измучен, устал К — покой К — давление нарастало К — вынести К — встал, ткнул А — заревел А — слушать, тихой В — оглядываясь А — говорила бредни К — хмурила брови)

Гиневра отпрянула назад при этом неожиданном взрыве Ланселота и покорно сидела, пока он говорил. Ланселот продолжал расхаживать и жестикулировать, восклицая: «Я совсем не счастлив от того, что разлучен с тобой. Но я также знаю, что то, что я делаю □ важно. И в результате мы находимся в кутерьме несогласия». Ланселот положил руку на голову и продолжил: «У меня чуть не свихнулись мозги при попытке прийти к способу пролить немного света на эту проблему, и я совершенно не знаю, что делать».

(К — отпрянула, взрыве, сидела А — говорил, восклицая А — несогласия К — свихнулись К — пролить В — свет)

Затем он сел рядом с ней, положил свою руку на ее руку, посмотрел ей в глаза, и ровным, полным силы голосом сказал: «Единственное, что я знаю, что надо делать, это сказать тебе, что ты очень важна для меня, что я люблю тебя, и что то, что я бываю вдали, не значит, что я не думаю о тебе, потому что я думаю. Здесь ли, там ли, я часто о тебе думаю. И если бы я мог иметь тебя рядом с собой, я бы *сделал* это».

(К — положил руку В — посмотрел А — сказал К — ровным, полным силы А — сказать)

Когда Гиневра услышала это, ее глаза наполнились слезами, и она обняла его. — «Все это время,— прошептала она,— я говорила себе, что ты никогда не посвящаешь мне ни одной мысли, когда ты вдали... Что, возможно, ты был рад избавляться от меня на время. Теперь я знаю, что это не так». Затем Гиневра, казалось, на мгновение задумалась, а затем щелкнула пальцами. Улыбаясь, она сказала: «Ланселот, ты помнишь, как бывало мы...» — «Конечно,— прервал он ее.— Это было так долго!» — «Ну тогда, во имя Бога, чего ты ждешь? Пошли! Ты знаешь, Ланселот, ты одряхлеешь раньше времени, если не обстругаешь себя. В прошлом году...» И они вышли: Гиневра — разглагольствуя, а Ланселот — смеясь.

(А — услышала К — обняла А — прошептала, говорила себе В — казалось К — щелкнула К — обстругаешь)

Конечно, с тех пор их любовь и дружба росли. В самом деле, Ланселот мог видеть, что они теперь ближе, чем когда-либо раньше, потому что оба научились, что никогда нет никакой причины для того, чтобы один воздерживался от того, чтобы сказать другому точно, что он видит, или что она чувствует. Вновь их жизни были в гармонии. И хотя они не были вместе столько времени, как это случилось однажды, теперь, когда они оказывались вместе, они извлекали выгоды из своего времени для того, чтобы радовать друг друга больше, чем когда-либо.

(В — видеть А — сказать В — видит К — чувствует А — гармония)

Часть 5

ДОБАВЛЯЕМ СУБМОДАЛЬНОСТИ

пролог

по роману В. Годдмена «Солдат под дождем»

...Слоутер сделал большой глоток пива, и поставив бокал обратно, начал поигрывать мокрыми четками, лежавшими на стаде. Клей подпер подбородок рукой и приготовился слушать. Слоутер оглядел его и очень грустным голосом начал рассказывать.

— В Тихом океане... — сказал он. — Есть одно местечко в Тихом океане. Я был там один раз. Во время войны. Небольшой остров. Буйные тропики. Полно зеленой листвы. Длинный белый пляж под солнцем. Голубые водны, набегающие на берег. Ключья белой пены, играющей на песке. Над головой — ничего, кроме голубого неба, огромного, бесконечного. Это — место для меня, Джастис. Это — то самое место, куда я собираюсь поехать, когда надумаю покончить со всем этим. На мой собственный островок под солнцем.

— Ты это вправду?

— Я так решил. Там все люди — твои друзья. Добрые, благородные, честные. Все девушки — стройные и искренние. С такой кожей... И с такими глазами... И с улыбками, от которых тает сердце. С длинными ногами, гладкими животами, и твердыми круглыми грудями торчком.

— Торчком?

Слоутер кивнул.

— А во что они одеты?

Слоутер раскинул руки по столу.

Ни во что. Абсолютно ни во что... Я разделю с тобой этот остров прямо сегодня, Джастис. Закрой глаза. Зажмурься. Зажмурился?

Клей кивнул.

— Отлично. А теперь ты должен услышать музыку. Вновь загремела пластинка. Заиграл саксофон. Клей покачал головой.

— Не эту, — сказал Слоутер. — Эту не слушай, выбрось ее из головы. Та, о которой я говорю, нежная. Прелестная спокойная музыка. Приходящая откуда-то издалека.

Слышишь?

— Нет.

Слоутер вздохнул.

— Я слышу только этот автомат. Максвелл, и это все.

— Тогда представь себе какой-нибудь цвет. Например, голубой. Голубой для воды и неба. Видишь? Темно-голубой для воды, светло-голубой — для неба. Верх и низ.

Клей нажал пальцами на веки.

— Я не вижу ничего, кроме ничего.

— Постарайся еще чуть-чуть, Джастис. Темно-голубой для воды, светло-голубой для неба... Темно-голубой для воды и светло-голубой для неба... А теперь жди. Кусочек чего-то белого... Это — пляж, Джастис, оживающий перед тобой. Лежащий вдоль воды. Белый, как снег. А вдаль за ним — зеленая листва, густая и темная. А затем — вон там, вон там — сбегаящие к пляжу девы... Разве они не чудесны? Разве они не прекрасны?

— Есть! — закричал Клей. — Показались!

— Разумеется. И посмотри, как они бегут! Чтобы встретить тебя, Джастис. Ты видишь? Широко размахивая руками...

— У них цветы в волосах, — прошептал Клей, откидываясь на спинку стула. — И они зовут меня по имени.

Сложив руки, он уткнулся подбородком себе в грудь.

Эй, Максвелл, сказал он затем. — Посмотри-ка, что они делают теперь...

Раздел I

Основания

Опыт, который мы, как человеческие существа, имеем о себе и об окружающем мире, формируется посредством «ворот» наших пяти органов чувств. Мы все время видим, слышим, чувствуем телом, обоняем и ощущаем на вкус наше окружение, и потому являемся объектом колоссального количества сенсорной информации. Но лишь ничтожная часть этой информации различным образом отражается нашей нервной системой, позволяя в каждый отдельный момент времени проникать в наше сознание только несколькими битами сенсорной информации. Без этих неврологических «ворот» сознания мы были бы полностью захлестнуты потоком ненужной информации.

Впоследствии наш сознательный опыт ограничивается числом различий восприятия, производимых нами в любой данный момент времени, что совершенно очевидно свидетельствует об ограничениях *осознания* восприятий и о том, что способность центральной нервной системы к координированию и запоминанию перцептуального опыта в любой данный момент времени во много раз превышает способность одновременного осознания потока информации, обрушивающегося на нас в действительности. В этом процессе по организации нашего перцептуального опыта в «удобоваримые» части огромная доля поступающей информации неизбежно пропадает.

Попробуем теперь применить эту концепцию для понимания того, как люди приходят к появлению проблем в отношении различных аспектов своего опыта. Одним из способов, посредством которых люди организуют свой опыт в типичных случаях, является их зависимость от той или иной сенсорной системы в качестве первичной системы репрезентации. Независимо от личностных факторов, вовлеченных в выбор и развитие первичной системы репрезентации, эта опора на какую-либо специфическую модальность, как на посредника для большинства переживаний, является у людей характеристическим паттерном познавательной организации, и таким образом, имеет как свои преимущества, так и недостатки в применении к нашему жизненному функционированию.

Главным преимуществом в развитии первичной системы репрезентации является то, что это дает нам возможность перехода к более высоким ступеням функционирования, которыми мы пользуемся не так часто. Чем больше используется какая-то отдельная система репрезентации, тем большее количество различий мы обучаемся производить. Для частных систем репрезентации это означает, что вы овладеваете более высокой разрешительной способностью, если вы визуальны, большей чувствительностью, если вы кинестетичны, и более высоким разрешением «сигнал-шум», если вы аудиальны. Предпочтение разрешительной способности в визуальной области наиболее выгодно в тех случаях, когда задача имеет визуальный характер, но в области восприятия это может явиться недостатком.

Существуют три способа, посредством которых сужение области восприятия может способствовать индивиду в создании ситуации, в которой он переживает либо полное отсутствие, либо ограниченное число выборов относительно того, что он чувствует и/или делает — что и составляет «проблему». Первый состоит в том, что по мере нарастания зависимости от одной определенной системы репрезентации как средства организации опыта, человек все меньше склоняется к использованию других систем репрезентации, которые, возможно, более уместны в отношении какой-либо задачи или ответа. В результате некоторые люди начинают буквально «видеть», как они «чувствуют». Аналогично человек, репрезентирующий опыт в основном визуально, будет иметь значительно больше трудностей, например при настройке гитары, чем человек с высокоразвитой аудиальной системой.

Второй способ, посредством которого репрезентация большей части опыта через одну сенсорную модальность может привести к образованию проблем, заключается в том, что важная информация, поступающая через иную сенсорную систему, может быть опущена (не репрезентирована). Часто эта опущенная информация имеет иную природу, чем относящаяся к первичной модальности, и во многих случаях содержит как раз то, что нужно данному человеку для понимания и изменения процесса, превратившегося в проблемный. Например, к терапевту для консультации обратилась супружеская пара. Проблема заключалась в том, что муж — Джой — не верил, что жена — Труды — его любит. Первичной системой репрезентации Джона была визуальная. И он, и Труды не оспаривали, что она много раз говорила ему, что она его любит, но Джон никогда не верил в это. В ходе сеанса обнаружилось, что когда Труды выражала Джону свою привязанность, она «делала лицо», которое Джон «видел», как лживое. Тогда терапевт привлек внимание Джона к теплой искренней интонации, которую использовала Труды, и к выражению привязанности, заключавшемуся в прикосновениях. При виде этих позитивных переживаний недоверие Джона растаяло, и он вдруг начал вспоминать из прошлого многие из кинестетических и аудиальных способов, посредством которых Труды «показывала» ему свою привязанность. (Способ, при помощи которого метафоры могут использоваться для содействия клиенту в увеличении его выбора при подключении и использовании других систем репрезентации, был описан в части 4.)

Третьим, и, возможно, наиболее невыгодным следствием сужения области осознания систем репрезентации является склонность к опущению значимых *внутренних* аспектов опыта. Проблемы с обращением с чем-либо основаны обычно на *прошлом обучении*. В то время, когда возникал каждый из этих способов опытов обучения, они были репрезентированы и запомнились во всех сенсорных системах, даже если человек мог сознательно оценить этот опыт только в одной или двух модальностях. Каждый раз, когда человек вновь вспоминает этот внутренний опыт в форме изоморфного переживания — будь то посредством сознательных попыток или посредством извлечения «намёков», присутствующих в окружении — внутренний опыт будет сознательно или подсознательно им репрезентирован. Эта репрезентация ассоциируется с «поведением» определенного рода, которое также может быть названо «эмоцией» (например, яростью, расстройством, приподнятым настроением, страхом, любопытством и т. д.) Часто люди не осознают репрезентацию, с которой связано их «эмоционирование». И тогда в кабинет терапевта приходит клиент и сообщает по секрету: «Я всегда чувствую себя таким образом, когда попадаю в такую ситуацию; и я хочу, чтобы этого не было, но не вижу другого выбора». Или: «Я просто выбрасываю на ветер кучу времени, и не знаю, почему». Или: «Я каждый раз пытаюсь сказать ему это, но не могу — что-то меня останавливает».

Приводимая ниже таблица описывает процесс «формирования проблемы», которую мы обсуждали. Заметьте, что для извлечения первоначального опыта требуются репрезентации и последовательности только значимых событий в изоморфном опыте. Обратите также внимание на то, что дополнительные параметры изоморфного опыта могут и не продуцировать «эмоции-поведение», конгруэнтные «эмоциям-поведению» первоначального опыта, и что каждые из этих «эмоций-поведений» могут не перекрывать явное выражение другой).

Предположим, что модель, которую мы разработали для генезиса проблем, точна. Тогда в этом процессе существуют три типа выборов для осуществления изменений.

Первый выбор заключается в такой перемене параметров опыта, (то есть, в таком изменении окружения), что соответствующие события либо более не происходят, либо группа событий не происходит одновременно. Тогда, если участвующие в проблеме «Событие» есть некий человек, то решение заключается в том, чтобы избавиться от него или избежать его. Если же соответствующая группа событий есть «возбужденная речь» и «принятие особого выражения лица» (как в случае Джона и Труды), то решение состоит в такой «страховке», чтобы ни одно из событий не возникало одновременно с другим. Перемена окружения может быть эффективной стратегией для изменения, но она строго ограничена двумя следующими допущениями: во-первых, что соответствующие события известны или их можно контролировать (предвидеть); во-вторых, что человек может в достаточной степени контролировать свое окружение. Например, в случае с недоверчивым мужем (вроде Джона) одно из «проблемных» событий может не быть очевидным для мужа, жены или терапевта, или жена может просто отказаться делать то, что предлагает терапевт или хочет от нее муж.

Второй выбор состоит в таком изменении последовательности опыта, что клиент больше не будет «чувствовать» проблему тем способом, каким он всегда пользовался, сталкиваясь с определенной группой событий. При использовании этой стратегии клиент-алкоголик может быть изменен так, что будет чувствовать себя тяжело больным, принимая спиртное. Или клиента можно обучить чувствовать релаксацию или эйфорию при встрече с тем событием в окружении, которое раньше его раздражало. Или даже уметь не видеть, не слышать, не чувствовать это событие (отрицательно галлюцинировать).

Третьим выбором при оказании клиенту помощи в изменении является изменение *способа*, которым он *репрезентирует опыт* так, что соответствующие события «проблемы» будут вести к различным последовательностям «эмоции-поведение». В качестве стратегии для вызывания изменений перемена

репрезентации имеет по крайней мере одно громадное преимущество перед двумя первыми, поскольку оба первых способа *ограничивают* количество выборов, относящихся к поведению или окружающей среде, в то время как третья стратегия *увеличивает* число доступных выборов. Изменяя способ репрезентации опыта, мы уходим от необходимости игнорировать или дробить на части наш опыт, от удаления из эмоционально-поведенческого репертуара того, что может в другие времена доказать свою ценность. Мы достигаем новых выборов, реагируя на «старый» набор событий. Для описания того, как наилучшим образом использовать в метафорах эту стратегию, нам нужно опуститься в мир субмодальностей.

Раздел 2

Субмодальности и опыт

Сама по себе ни одна из систем репрезентации не производит перцептуальных различий на уровне этой системы. Вместо этого каждая система репрезентации делит свою перцептуальную организацию на меньшие (более дискретные) единицы различения, каждая из которых ответственна за кодирование информации в области определенного измерения опыта. Эти дискретные единицы различения и называются *субмодальностями*. Например, субмодальности зрения: цвет, яркость, форма, движение, структура. Аудиальные субмодальности: высота звука, интенсивность, местоположение и тембр.

Если вы попросите кого-нибудь описать его дискретный опыт, то, возможно, при этом в первую очередь будут использоваться слова, которые «стоят за» всем опытом: он чувствует расстройство, или видит пару рук, или слышит музыку, или нюхает цветок. Но этот тип слов идентифицирует только «категории» опыта и имеет довольно отдаленное отношение к описанию природы самих опытов. Если вы попросите человека идентифицировать точно, что он видит, слышит, чувствует, обоняет, то, вероятно, вам будет предъявлено описание опыта в терминологии субмодальностей.

Рассмотрим приведенные выше примеры с точки зрения возможной спецификации и различения субмодальностей.

<i>Категория опыта</i>	<i>Опыт сам по себе</i>	<i>Субмодальности</i>
Я чувствую расстройство	Я чувствую сильное <i>давление на глаза, у меня сжимается желудок, я чувствую лихорадку</i>	Кинестетические: сильное давление, спазм, температура
Я вижу пару рук	Это что-то <i>грубоватое и красноватое</i> на вид, и они потирают друг друга	Визуальные: плотность, цвет, движение
Я слышу музыку	Это <i>нежное</i> , но быстрое, и там в основном <i>высокие ноты</i>	Аудиальные: интенсивность, паттерн, высота тона
Я обоняю цветок	Он пахнет <i>сильно</i> , он какой-то <i>душистый</i>	Обонятельные: концентрация, аромат

Опыт возникает на уровне субмодальностей. Следовательно, если провести изменения на уровне субмодальностей, то изменится также опыт.

Схематично:

ОПЫТ РЕПРЕЗЕНТАЦИЯ			
<i>Зрение</i>	<i>Кинестетика</i>	<i>Слух</i>	<i>Обоняние</i>
Цвет	Давление	Высота	Аромат
Яркость	Температура	Тембр	Благоухание
Насыщенность	Плотность	Интенсивность	Концентрация

ИЗМЕНЕНИЕ

До сих пор нами были выяснены два основных момента, заключавшихся в том, что: во-первых, опыты (а значит и проблемы) изоморфно регенерируются из предыдущих опытов; и что, во-вторых, этот опыт репрезентируется на уровне субмодальностей. Оба этих момента можно просто и ясно продемонстрировать следующим образом:

Настоящий опыт А	<->	субмодальность А
Опыт А'	<->	субмодальность А
Опыт А''	<->	субмодальность А
Опыт А'''	<->	субмодальность А
Первоначальный опыт	<->	субмодальность А
Или, используя наш пример:		
Я чувствую расстройство	<->	спазм желудка
Моя жена злится, что я не нашел работу	<->	спазм желудка
Я думал о том, чтобы бросить школу	<->	спазм желудка

Я ушел в середине игры от скуки <-> спазм желудка
Отец наорал на меня за двойку в школе <-> спазм желудка

Попросите в очередной приход вашего клиента, сообщающего вам, что для него является важной эмоцией или поведением («я чувствую расстройство»), чтобы он специфицировал этот опыт тем способом, который мы привели выше — и вам будет предъявлен опыт в его составляющих частях, то есть через субмодальности. Затем возьмите из этого описания то, что выглядит наиболее значимым субмодальным различием, и достигнув интенсификации клиентом этого опыта любым доступным ему способом, попросите его позволить этому чувству (или картинке, или звуку, или запаху) увести его к такому опыту в прошлом, когда он чувствовал (видел, слышал, обонял) то же самое. Каждый раз, по мере того, как он будет сообщать вам о своем опыте, ведите клиента к предыдущему. Когда вы посмотрите на структуру каждого из опытов в общей результирующей серии, вы обнаружите, что все они *изоморфны*.

Один из самых потрясающих в моей практике примеров способности субмодальностей вызывать прошлые опыты подарила мне одна 30-летняя женщина по имени Лили. Как участник тренинга, она была ознакомлена с концепцией о перекрывании одной субмодальности другой. Она очень заинтересовалась этим и решила проверить все на себе. В ходе воспоминания ее внимание было привлечено чувством «тревоги», что означало для нее сильный тремор, прилив крови к лицу, появление холодного пота и неспособность к созданию внутренних образов (для высоковизуальной Лили это значило, что она не может «ясно думать»). Лили интенсифицировала это чувство, а затем сделала к нему картинку. Образ, который она увидела, представлял собой темный коридор с несколькими темноватыми дверьми, в конце которого был виден освещенный порог. Приблизившись к нему, она увидела огромную кухню, где на стуле сидела ее мать, баюкавшая младшую сестру Лили. Мать показалась Лили очень большой. С этим воспоминанием на нее хлынул поток других, напомнивших ей, что с момента рождения младшей сестры мать фактически больше ее не наказывала. Лили была так поражена ясностью и подробностью возникшего образа, что зарисовала его и показала матери, чрезвычайно ту удивив, поскольку это было точным и подробным изображением дома, из которого они уехали, когда Лили не было и двух лет от роду.

Раздел 3

Эквивалентность в субмодальностях: синестезия

Обычно мы полагаем, что каждая из наших сенсорных систем управляет всей областью нашего опыта, но более точным будет считать, что каждый из наших органов чувств способен различать *отдельные области стимулов*, поступающих из окружающей среды. Каждый из органов чувств (зрения, слуха, кинестетики и обоняния) следит за различными типами средовых стимулов, но при этом *организует эту информацию в подобные классы опыта*. Такие классы организации есть то, что мы называем субмодальностями.

Далее. Системы репрезентации уникальны в смысле обрабатываемых ими средовых стимулов, но в большинстве случаев проведения перцептуальных различий они эквивалентны. Например, все четыре системы репрезентации способны обеспечивать информацию в субмодальных классах «местоположения» и «интенсивности». Если мы сможем специфицировать, каким образом эквивалентны и где «пересекаются» субмодальности систем репрезентации, мы окажемся в состоянии генерировать стратегии изменения на уровне, который и предназначен для проведения изменений.

Следующая таблица представляет карту субмодальных эквивалентностей, полученных на основе исследований.

<i>Зрение</i>	<i>Слух</i>	<i>Кинестетика</i>	<i>Обоняние</i>
Цвет	Высота	Температура	Аромат
Яркость	Тембр	Давление	Благоухание
Насыщенность	Интенсивность	Текстура	Концентрация
Контур	Паттерн	Форма
Местоположение	Местоположение	Местоположение	Местоположение

Некоторые из этих эквивалентностей были установлены экспериментально (в частности, между цветом и высотой, цветом и температурой, яркостью и громкостью, в отношении местоположения), остальные определены автором интуитивно и основаны на опыте использования этих эквивалентностей при работе с клиентами.

Исследования показали, что цвета низкочастотной части спектра воспринимаются как «теплые», а по мере приближения к синему они становятся «холоднее». Аналогично красный конец спектра обычно ассоциируется с низким аудиальным тоном, а синий — с высоким. Эти параллели настолько устойчивы, что могут быть описаны математически.

Подобные открытия можно найти не только на страницах научных журналов. Они доступны любому человеку, готовому слушать и наблюдать мир в обыденной жизни. Кнопки, связанные с источниками тепла, окрашены в красный цвет, а стены учреждений в «холодные» синие и зеленые тона. Места для отдыха полумрачны и там принято включать приглушенную музыку, а места для возбуждения ярко освещены, в них много шума, и обычно они переполнены народом. Независимо от того, имеют эти

эквивалентности генетическое происхождение, или мы им обучаемся, или то, и другое; в любом случае они являются фактором в способе, посредством которого мы получаем свой опыт о мире. Итак, во многих случаях субмодальности одной сенсорной системы *прямо коррелируют* с субмодальностями другой.

Другим (и, возможно, более обычным) способом взаимодействия субмодальностей является *наложение*. Наложение происходит, когда субмодальность одного класса начинает ассоциироваться с субмодальностями другого. И здесь как научные данные, так и индивидуальные наблюдения дают нам множество примеров субмодальных наложений (в том числе и культурального происхождения). Например, чем выше тональность звука, тем выше в визуальном пространстве слышится его источник. Свет кажется ярче при сопровождении его звуками высокого тона. Объект определенного веса и размера будет ощущаться как более легкий, если при сохранении того же веса увеличить его размер. Красные предметы ощущаются тяжелее, чем зеленые того же веса. В нашем языке есть такие выражения, как «яркие звуки», «нежные и кричащие» цвета, «колоритная музыка», «тяжелые тона» и т. д.

Исходя из предъявленных ранее примеров, когда субмодальные различия способны уводить нас в прошлое сквозь изоморфные опыты, мы можем теперь показать, что субмодальные эквивалентности и наложения описывают пары классов опыта, которые перцептуально эквивалентны. Найдите себе партнера или клиента, и после того, как вы получите от него три или четыре переживания, замените одну субмодальность на другую для различения эквивалентности в другой системе репрезентации (например, спазм желудка — громкий шум, красный цвет — низкий тон, звук высокой частоты — яркий свет и т. д.) Узнайте, пригодна ли для него замена, которую вы произвели. Если нет, попросите, чтобы он сам произвел наложение: «А теперь возьмите этот спазм в желудке и сделайте из него зрительный образ... Что вы видите?» Получив наложение, попросите клиента использовать это новое субмодальное восприятие для обратного движения во времени к тем случаям, когда они воспринимали то же самое чувство (картину, звук, запах). Вполне вероятно, что вскоре вы убедитесь, что эта новая цепь опытов будет включать некоторые (или все) из опытов, которые были вызваны посредством первоначального субмодального различия, и что те опыты, которые не были включены в нее до этого, изоморфны оригинальной цепи опытов.

Вызывание изоморфных опытов при помощи субмодальных наложений.

Опыт А — субмодальность А — субмодальность а — Опыт А
Опыт А' — субмодальность А — субмодальность а — Опыт А'
Опыт А'' — субмодальность А — субмодальность а — Опыт А''
Опыт А''' — субмодальность А — субмодальность а — Опыт А'''
(— Наложение на эквивалентную субмодальность)

Пары эквивалентных и наложенных субмодальных различий, демонстрирующие такую связанность опытов, могут быть сгруппированы вместе в качестве *паттернов синестезии*. «Синестезия» означает способность сенсорных различий, возникая в одной сенсорной модальности, вызывать паттернированные перцептуальные переживания в другой. Некоторые из этих синестетических паттернов у людей настолько постоянны, непреодолимы и явственно неизменны, что в конечном счете могут быть идентифицированы как часть нашей генетической организации (например, тенденция определять источник высокочастотного звука в пространстве выше действительного положения). Многим другим паттернам синестезии обучаются явно как культурально важным различиям (например, связывание «красное — горячее»).

В ходе работы с синестетическими лицами становится очевидным, что хотя синестетические паттерны в большинстве своем присущи подавляющей части представителей данной культуры, тем не менее среди них будут и такие, особенные паттерны наложения, которые являются индивидуальным «имуществом» данного человека.

Вызывание изоморфных опытов при помощи субмодальных наложений.

Я чувствую	спазм	громкий	Я чувствую
расстройство	желудка	звук	расстройство
Моя жена злится	спазм	громкий	Я думал о том,
на меня за то,	желудка	звук	чтобы бросить
что я не нашел работу			школу

Синестетическими людьми мы будем называть индивидов, которые осознают яркие и стойкие паттерны сенсорного опыта. Существует небольшое количество межперсонально стойких паттернов, но большинство паттернов наложения является предметом личного предпочтения.

Раздел 4

Субмодальности, синестезия и изменение

Теперь, после того, как мы пришли к определенным понятиям, которые были нужны для понимания механизма работы субмодальностей, мы можем применить их для целей терапевтического изменения и создания метафор. Как уже отмечалось, человеческий опыт возникает на уровне субмодальностей. Другими словами, то, что мы называем «опытом» (различением, мыслью, осознанием и т. д.) не является

дискретной, и по сути говоря, определенной сущностью, а есть не более, чем *лично-присущее* «созвездие» субмодальных различий (Гриндер и Бэндлер называют то же самое «комплексной эквивалентностью»). Хотя наши переживания содержат достаточное количество субмодальных различий для уверенности в том, что мы, вероятно, говорим о сходных переживаниях, однако каждое из наших «созвездий» будет также содержать некоторые субмодальные различия персональной значимости, что доказывает, что мы не будем обозначать *точно* один и тот же опыт. Поскольку индивидуальный опыт возникает на субмодальном уровне, то на этом же уровне реально возникают и личностные изменения, способные увеличивать количество выборов человека. Понимание концепции субмодальностей может быть использовано для произведения таких изменений двумя способами.

Первый способ заключается в осуществлении изменения систем репрезентации с применением паттерна синестезии для осуществления переноса. Как уже говорилось, выгодами от наложения на другую систему репрезентации является: во-первых, то, что наложение может обеспечить новыми источниками потенциально важной информации и, во-вторых, то, что это наложение может способствовать переходу к утилизации систем репрезентации, более подходящих для желаемого опыта.

Стратегия для произведения таких типов изменений в контексте терапевтической метафоры в основном та же, что и использовавшаяся для осуществления изменений систем репрезентации на другую легко и полно достигается использованием уже имеющихся мостиков синестетических паттернов. Одна система репрезентации переводится в другую простой идентификацией: а) субмодальных различий в одной системе и б) синестетических паттернов, которые соединяют их с другой. В отличие от простого переключения систем репрезентации, приведенного в части 4, перенос систем репрезентации на субмодальном уровне оставляет в неприкосновенности как новые, так и старые различия. Это часто бывает желательно, поскольку все перцептуальные различия полезны в том или ином контексте.

Примеры синестетических паттерн

1. Как только она посмотрела на красное яблоко, ей стало теплее. *Визуально-кинестетическое* переключение (красное - теплое).

2. И чем громче она кричала, тем ярче освещалось небо. *Аудиально-визуальное* (громче - ярче).

3. Скоро он почувствовал, что его пульс бьется одновременно со стуком барабана. *Кинестетически-аудиальное* (пульс—стук).

4. Ее духи пахли так ароматно, что казалось, на ее лице лежит темная вуаль. *Обонятельно-кинестетически-визуальное* (ароматно—лежит—темная).

5. Каждый раз, когда она слышала скрипучие звуки этой трубы, она вспоминала все шишки, царапины и ссадины, которые она перенесла. *Аудиально-кинестетическое* (скрипучие звуки — тррррр, царапины и ссадины).

6. И с каждым годом, по мере того, как его голос становился чуть басовитей, он вздыхал не так демонстративно. *Аудиально-визуальное* (басовитей — демонстративно).

Наложения систем репрезентации на уровне субмодальностей инкорпорируются в метафоры по большей части тем же образом, каким производились изменения простых систем репрезентации. То есть, наложения в значимых субмодальностях производят как часть связующей стратегии так, чтобы производить изменения в разрешении, как по меньшей мере связанные с этими наложениями. Затем обе совмещенные субмодальности переформируются. Этот процесс выглядит следующим образом:

МЕТАФОРА

Первоначальные субмодальные различия

A

B

C

РАЗРЕШЕНИЕ

Связующая стратегия

Синестетические паттерны

A-a

B-b

C-c

Исход

Выборы

A, a

B, b

C, c

Вторым способом, при посредстве которого могут быть утилизированы субмодальности в целях помощи в создании всеобъемлющих и длительных изменений, является их использование для помощи человеку в том, чтобы *изменить его репрезентацию частного значимого опыта с ограниченным числом выборов*. Вкратце этот процесс включает идентификацию частного ограничивающего опыта, спецификацию в отношении его субмодальных различий, и последующее изменение одного или нескольких из этих различий. Как и любая гомеостатическая система, субмодальные различия, содержащие ограничивающий опыт, будут изменять свои взаимоотношения друг с другом с тем, чтобы приспособиться к этому изменению, в результате чего появится новая система, подразумевающая новый опыт, а следовательно, новые эмоции и поведение.

Это одно из наиболее мощных применений субмодальностей. Для того, чтобы понять, что же делает эту стратегию такой мощной и исчерпывающей, нам нужно вернуться немного назад и вновь обратиться к формулам генерирования «проблем» и генерирования изоморфного опыта с использованием синестетических паттернов. Комбинируя их, мы получаем паттерн, возникающий в следующей форме. Настоящий ограничивающий опыт имеет в качестве своего следствия определенную эмоцию или поведение. Поскольку опыт является репрезентацией перцептуальных различий на уровне

субмодальностей, то «настоящий опыт» можно определить как характеристическое созвездие субмодальностей. Это созвездие субмодальностей, будучи прослежено во времени, приведет к изоморфным опытам с похожими эмоционально-поведенческими последовательностями, и в конечном счете этот процесс вызывает более законченную репрезентацию первоначального опыта. Этот процесс схематически выглядит так:

Созвездие значимых субмодальностей	Опыт	Следствие
V1, B2, K2, A3 - Настоящий ограничивающий опыт	—	Эмоция-поведение <X>
V1, B2, K2, A3 —	Изоморфный опыт	- Эмоция-поведение «X»
V1, B2, K2, A3 —	Изоморфный опыт	— Эмоция-поведение «X»
V1, B2, K2, A3 —	Первоначальный опыт	— Эмоция-опыт «X»
K2, A1, A2, A3, O1		

Обратите внимание, что наша новая репрезентация генезиса ограничивающих опытов исходит из следующих трех положений.

1. Хотя контексты, в которых происходят эти опыты, могут быть различными, но все это опыты в основном идентичны в отношении их происхождения и продуцирования одних и тех же последствий.
2. Повторение этих изоморфных опытов обусловлено идентичностью субмодальных созвездий.
3. Поскольку эти опыты организованы таким образом, что каждый из них *генерирует своего преемника и регенерирует своего предшественника, изменение в любом из этих изоморфных опытов будет распространяться на все остальные.*

Разумеется, изменение опыта означает изменение субмодальностей. Поэтому мы с одного захода можем изменить историю неудовлетворительных опытов простым изменением в характеризующих их созвездиях субмодальностей. Как всякая закрытая система, субмодальности каждого отдельного созвездия функционально гомеостатичны, и если изменяется одна или несколько из этих субмодальностей, то вся система должна будет приспособиться к этому изменению — подобно тому, как звездная система, в которой один из ее членов меняет свое положение, будет меняться для восстановления равновесия. Несомненно, после этого созвездие будет отличаться от своего первоначального вида.

Проблема, которая возникает теперь, заключается в том, как наилучшим образом распорядиться возможностью изменений в субмодальных созвездиях. Две основные стратегии здесь состоят либо в осуществлении внутримерных изменений субмодальностей, либо в использовании паттернов синестезии.

Внутримерные сдвиги

Фактически большинство субмодальностей являются *размерностями* опыта. Тогда субмодальное различие есть спецификация определенной позиции в области определенного измерения модальности. Например, «красное» наблюдается как находящееся ближе к одному концу, а «синее» ближе к другому в визуальном измерении *цвета*. Аналогично, кинестетическое измерение *давления* отсчитывается от «легкого» на одном конце к «сильному» на другом. Некоторые субмодальности могут быть не измеряемыми в непрерывном континууме, а составленными из дискретных «качественных» единиц — таких, как *очертание* и *структура* в визуальной, аудиальной и кинестетической системах, *тембр* в аудиальной и *аромат* в обонятельной. Следовательно, осуществление изменений в пределах данной субмодальности попросту означает помощь клиенту в движении из одной точки в другую вдоль субмодального измерения или в переходе от одной дискретной единицы к другой в пределах той же субмодальности. Ниже приводится прекрасный пример использования этой стратегии.

Дебора, терапевт, хорошо знакомая с субмодальными стратегиями, работала с одним молодым клиентом по имени Стив. Проблема его заключалась в том, что оставаясь в одиночестве, он чувствовал себя одиноким и никому не нужным. Дебора попросила его специфицировать, как он узнает, что бывает «одиноким и никому не нужным», и оказала ему содействие в том, чтобы он, пользуясь своими системами репрезентации, восстановил свой последний опыт, относящийся к изложенной проблеме. Появившиеся у Стива субмодальные различия были таковы, что он видел себя стоящим совершенно неподвижно с небольшим наклоном вперед и скрещенными на груди руками, и картинка была черно-белая, и на ней он выглядел и чувствовал себя «холодным» и ощущающим «пустоту» в желудке.

В целях уточнения этой спецификации и используя его ощущение «пустоты» в желудке, Дебора отправила Стива в более далекое прошлое, к множеству других изоморфных опытов. Затем она попросила, чтобы он внимательно наблюдал за своей картинкой и следил за своими ощущениями, после чего она предложила сделать картинку цветной. Как только он начал добавлять цвета к наблюдаемому образу, тот немедленно начал качаться и «плясать». Телесные ощущения Стива также изменились, и тогда он вдруг вспомнил, что у него есть миллион дел, которые нужно сделать, и что времена, когда он оставался один, были для него наилучшей возможностью сделать любое из дел, которые доставляли ему удовольствие. Вскоре после этого, если он вдруг чувствовал себя одиноким и никому не нужным, он сразу понимал, что видит ту же самую черно-белую картинку. Расцвечивая ее, он чувствовал немедленное облегчение и готовность к действию. И наконец, цветовое изменение, которое он произвел,

генерализовалось достаточно для того, чтобы он больше не чувствовал себя одиноким и не нужным, если только он сам этого не хотел.

Этот случай является прекрасной иллюстрацией к вопросам, которые обсуждались нами в этом разделе, и отличным примером стратегии внутримерных изменений в пределах данной субмодальности. Сначала Дебора достигла того, что Стив специфицировал проблему в отношении субмодальностей, затем она использовала кинестетический компонент в качестве проводника в прошлые опыты. То, что все эти опыты оказались изоморфны проблеме, гарантировало, что созвездие субмодальных различий Стива было точной репрезентацией его опыта. Затем Дебора выбрала субмодальность для проведения в ней изменения (цвет), вызывая трансформацию посредством инструкции контролировать остальные модальности в ходе изменения образа от черно-белого к цветному. В результате Стив вошел в соприкосновение с новым личным выбором в отношении своих эмоций и поведения, и в течение последующих дней этот опыт генерализовался по мере того, как Стив создавал для себя новые и переформировывал старые поведенческие опыты.

Как можно использовать эту стратегию в терапевтических метафорах? Стратегия использования внутримерных сдвигов в метафорах, в основном, соответствует уже приведенным. Единственная разница состоит здесь в том, что вместо обращения к клиенту с просьбой провести внутри-мерный сдвиг вы *обеспечиваете его метафорическим опытом о процессе проведения* (или об уже проведенном) *внутримерного сдвига*. Например, Дебора могла рассказать Стиву историю о юноше, который весь день держал *шторы* на своем *окне* приспущенными так, что все внутри казалось *скучными и тусклыми*. Однажды утром, когда он *смотрелся в зеркало*, одна штора внезапно отошла, и комната наполнилась *солнечным светом*. И впервые за долгое время он заметил *различные цвета* в одежде, которая была на нем, в оттенках своей кожи, волос и так далее.

Потом Дебора могла бы описать изменения, которые юноша ощутил в своей жизни в результате такого «многоцветного» утра. Шаги инкорпорирования внутримерного сдвига в субмодальности через метафору таковы:

1. *Идентифицируйте проблему*, то есть приведите клиента к специфицированию им своих опытов в отношении субмодальностей.
2. *Идентифицируйте разрешение*, которое является спецификацией того, как клиент хочет, чтобы его опыт был другим.
3. На основе полученной информации *выберите субмодальность, которую нужно изменить*.
4. *Инкорпорируйте первоначальное внутримерное положение в метафору*.
5. *Инкорпорируйте подобранный внутримерный опыт в связующую стратегию* в той ее точке, где производится «изменение».
6. *Переформируйте внутримерный сдвиг* в применении к новым опытам.

Сдвиги синестезии

В разделе 3 вы ознакомились с концепцией паттернов синестезии. Экспериментальные данные безоговорочно свидетельствуют о том, что наши сенсорные системы взаимодействуют на субмодальном уровне высоко-паттерными способами. Многие из паттернов наложения между субмодальностями являются общими для большинства людей, принадлежащих к данной культуре; другие (а может, и большинство) синестетические паттерны уникальны для данного человека как обладателя уникальной картины мира.

Важность применения паттернов синестезии в контексте терапевтического вмешательства состоит в том, что это позволяет проводить изящные и эффективные переходы от одной системы репрезентации к другой. Этот же феномен наблюдается и при наложении субмодальностей, поскольку переход осуществляется посредством перемещения от субмодальности одной системы к *эквивалентной* субмодальности другой системы. Субмодальные различия, используемые здесь, эквивалентны в том смысле, что они не идентичны (как опыты восприятия), но функционально они одни и те же — то есть изоморфны друг другу. Таким образом, на перцептуальном уровне они функционируют тем же способом, как «проблемная ситуация» и «метафора» на уровне метафоры. В качестве упражнения предлагаем вам выполнить несколько раз следующее задание, регулярно обращая внимание на полученные вами результаты.

Сожмите любую руку в кулак. Закройте глаза и вообразите цвет для ощущения, которое вы испытываете в сжатой руке. Выберите какой-либо цвет, возникший в вашем воображении или находящийся в окружении. Наблюдая за ним, представьте соответствующий ему звук, который вы можете услышать «в голове». Прислушайтесь теперь к специфическому звуку вокруг вас, и по мере слушания превратите его в телесное ощущение. То, что вы только что проделали, есть создание для вас трех паттернов синестезии, принадлежащих исключительно вам.

<i>Кинестетическое</i>	<i>Визуальное</i>
сжатый кулак	красный цвет
<i>Визуальное</i>	<i>Аудиальное</i>

красный цвет	низков гудение
<i>Аудальное</i>	<i>кинестетическое</i>
свист чайника	напряжение в ногах

Большинство (если не все) наших опытов восприятия каким-нибудь образом накладываются на другие сенсорные системы. Как эти паттерны можно использовать в терапевтическом контексте?

Часто бывает так, что вы, как терапевт, решаете, что изменение в системе репрезентации будет каким-либо образом выгодно для вашего клиента. Предположим, что ваш клиент, имеющий развитую кинестетику, говорит вам; «Я по-настоящему нуждаюсь в том, чтобы быть способным планировать наперед... Но я только запутываю самого себя». Понимая, что этот человек обращает мало внимания на свои внутренние картины, и зная, что конструирование внутренних образов является прекрасным способом «планировать наперед», вы решаете использовать метафору, чтобы переориентировать его визуальную систему на «планирование». Может быть вполне достаточно применить простое переключение системы репрезентации внутри метафоры. Однако *паттерны синестезии* не только *гарантируют изящный переход* между двумя системами, но и *обеспечивают вашего клиента стратегией*, при помощи которой *он сам сможет* проводить такой переход.

В качестве примера сравните два следующих перехода, ориентированных на нашего «кинестетического планировщика».

А. *Переключение систем репрезентации:*

«Он совершенно не мог *ухватить*, **каким** должен быть его следующий *шаг* в строительстве. Затем он вдруг *ясно увидел*, что следует сделать...»

Б. *Синестетическое наложение:*

«Он был в тупике, и на минуту остановился, чтобы перевести дыхание... Он положил руки на стол и закрыл глаза, и по *мере того, как он водил руками по его поверхности*, он начал *видеть стол своим внутренним взором*. Но это был не полный образ, и тогда, чтобы развлечь себя, он начал дополнять образ. Двигая руками по краям стола, он стал способен отметить границы картинки в своей голове. Тем же способом он дополнил глубину. И по мере того, как его руки поигрывали грубой поверхностью, он мог видеть занозы, выемки и волокна на этой картине. Потом стало так, что он вдруг смог *увидеть, какие следующие шаги надо сделать*».

Прелесть примера «Б» состоит в том, что он включает в форме синестетических наложений инструкции относительно того, *как* навести мост между двумя системами репрезентации. При комбинировании с внутримодальным сдвигом субмодальностей паттерны синестезии предоставляют вам в огромной степени эффективный способ для оказания другим помощи в изменении. Ниже дан пример того, как это можно использовать вместе. На одном из семинаров у меня практиковался один джентльмен, Бен, который хотел прекратить чувствовать «тревогу» всякий раз, когда он пытался сделать что-то новое. Это было особенно тяжело для Бена — иметь эту проблему — поскольку он занимал ответственное положение на службе, которая требовала от него некоторой способности к принятию творческих решений. Я попросил Бена вернуться назад во времени к тому последнему разу, какой он мог вспомнить, когда он по-настоящему чувствовал тревогу, и потом описать свой опыт. Он описал ощущения, как «сжатие в желудке и груди, напряженность в шее и давление с другой стороны в голове». У него не было репрезентации опыта ни в какой другой системе, кроме кинестетики. Поскольку он прожил много лет, безуспешно пытаясь изменить это чувство самостоятельно, я решил использовать паттерн синестезии, чтобы Бен произвел изменение в другой системе.

Я попросил его интенсифицировать это ощущение сжатости в желудке, а затем сконструировать для этого ощущения какой-нибудь визуальный образ. Он описал созданную картинку, как «огромный зеленый шар, немного сплюснутый с обеих сторон». Тогда я попросил Бена продолжать наблюдать за шаром, сделав его по моему сигналу черно-белым, и следить за любым изменением в ходе этого процесса. Когда я подал знак, Бен пару раз моргнул, потом выпрямился и улыбнулся. Он сказал: «Когда образ превратился в черно-белый, шар сморщился... И напряжения больше не ощущается. Тревога исчезла!» Затем я попросил его пройти к другим сценам из его прошлого, где он чувствовал тревогу при попытке изучить или сделать что-нибудь новое, увидеть эти сцены в цвете, а потом по моему знаку сделать их черно-белыми. В каждом случае его «тревога» покидала его, и память больше не оказывала на него своего первоначального давления. В последующем этот новый навык был использован для создания части его будущего поведения.

Обратите внимание на поразительную корреляцию между чувством «тревожности» и соответствующим ему синестетическим образом у Бена. Напоминая ощущение давления на виски, шар был «сжатым по бокам». Далее — образ был не просто цветным, но имел *специфическую* окраску — зеленую. Синестетический сдвиг, выбранный для Бена, заключался в том, чтобы взять его *ощущение* напряжения в желудке и сконструировать из этого образ. При осуществлении такого перехода он сделал наложение двух визуальных субмодальностей — контура и цвета. Поскольку при внутримодальном сдвиге цвета репрезентации каждой из двух сенсорных систем были для Бена эквивалентными (изоморфными), кинестетическое ощущение напряженности также изменилось. Обратите внимание на то, что нельзя было

заранее знать, каким *специфически* будет это соответствующее изменение. Выбор субмодальностей для наложения и выбор нужных внутримерных сдвигов будут зависеть в основном от вашего личного опыта и интуиции. Например, в случае с Беном я мог бы попросить его изменить зеленый цвет на красный или преобразовать шар в пирамиду.

Повторю еще раз, что когда вы меняете измерение одного субмодального различения в границах данного созвездия, то некоторые или все субмодальные различения в этом созвездии также должны каким-то образом измениться, чтобы приспособиться к первой перемене. Стратегия использования синестетических сдвигов в целях оказания помощи клиентам в изменении их репрезентации опыта выглядит следующим образом.

1. Окажите клиенту содействие в специфицировании опыта его «проблемы» в отношении соответствующей ей субмодальности.

2. Используя вашу интуицию и опыт, выберите субмодальность, на которую следует произвести наложение; систему или субмодальность, с которой она будет совмещена; и внутримерный сдвиг, который нужно сделать.

3. Проведите наложение новой системы или субмодальности у клиента в ходе интенсифицирования им его первоначальной субмодальности.

4. Произведите у клиента внутримерное изменение нового субмодального различения.

Эта стратегия может быть легко приспособлена для использования в метафорах. Последовательность действий здесь та же, за исключением того, что шаги 1 и 2 осуществляются при сборе информации у клиента, а шаги 3 и 4 предъясняются клиенту посредством метафоры. Обобщенным примером того, как это можно сделать в метафоре, для случая Бена может быть нечто вроде:

«...Однажды он обнаружил, что оказался в очень *стесненном положении*. Конечно, было *время действовать*, но он был *запутан* и *ничего не делал*. По мере того, как дела продолжали *давить* на него, он начал *видеть, что это за затруднительная ситуация*, в которой он находится. И *по мере того, как он смотрел* на ситуацию, перед его глазами *проплывали цвета*. Они кружились и ярко плясали перед ним. Затем медленно цвета потускнели... *потускнели* совсем, до *черно-белого*... открыв ему, что именно было тем, что он должен был делать. Теперь было *очевидно*, каким должно быть *следующее движение*, и он почувствовал себя *удивительно свободно, чтобы предпринять эти шаги...*» (Чередование субмодальностей выделено шрифтом.)

Раздел 5

Когда применять синестезию?

Когда человек приходит к вам за помощью, он ищет в вас того, кто мог бы помочь ему расширить и обогатить его модель мира. Большинство наших проблем можно свести к специфическим ограничениям наших индивидуальных моделей мира. Например, человек может прикоснуться к раскаленной кухонной плите, обжечься, а потом прийти к обобщению (генерализации), что надо избегать всех кухонных плит. Такое новое добавление к его модели мира будет, разумеется, хорошо защищать его от ожогов о плиты, но оно также будет ограничивать его в том смысле, что использование плит будет исключено из его обихода. Такой процесс разработки моделей мира ничем не отличается от того, который был использован одной женщиной, чей лицемерный муж «научил» ее, что «мужчинам нельзя верить»; или одним мужчиной, чей властный отец «научил» его, что человек «должен трепетать перед своим работодателем»; или ребенком, чьи нечестные родители «научили» его «забыть о надежде». Все это — вполне знакомые вам примеры ограничивающих моделей, уникальных для каждого человека, который обучается им и использует их в жизни. Привычным для всех нас моделирующим паттерном является индивидуальное развитие (эволюция) первичной системы репрезентации и специфических систем репрезентации для специфических опытов. (Все, что говорится в этом разделе, уже несколько раз было сказано в предыдущих частях книги. Но эти замечания надо повторять, поскольку они образуют точку опоры, на которой балансирует терапевтическое вмешательство.) Как еще можно применить наши знания о системах репрезентации и паттернах синестезии для помощи другим в изменении?

Одним из полезных способов использования сдвигов синестезии является обеспечение вашего клиента расширенной репрезентацией его опыта посредством переключения в другие системы репрезентации. Часто цели терапии требуют, чтобы клиент имел доступ к более широкой перспективе в своем поведении (чтобы он имел больше легкодоступной информации для использования ее в процессе работы с «проблемой»). Это особенно верно для тех случаев, когда специфический опыт репрезентируется только в одной системе.

Возьмем для примера случай Бена. Все, что ему было известно относительно своей «проблемы», заключалось в том, что когда бы он ни пытался сделать что-то новое, он начинал *чувствовать* тревогу. Он не имел никакого представления ни о каких внутренних образах, голосах или запахах, связанных с этим его опытом. Я подумал, что для Бена было бы полезно связать его чувство тревоги с внутренними картинками, поскольку по многим признакам в его поведении я уже знал, что он мучает себя внутренними картинками, которых не осознает. Пока эти картинки оставались вне сознания, они могли влиять на чувства Бена, но если бы он мог их «видеть», он бы получил в свое распоряжение множество

выборов по отношению к ним (он мог бы изменить их исход, «стереть» их, превратить в карикатуру, переделать и т. п.) В целях помощи Бену во включении его визуальной системы в его опыт «тревоги», он был приведен к осуществлению сдвига синестезии от кинестетической системы к визуальной. Получив выбор в создании внутренних картин, он мог совершенно непринужденно связывать свои чувства с актуально визуализированными сценами. Таким образом паттерны синестезии можно использовать для включения других сенсорных систем в репрезентацию опыта.

Сдвиги синестезии могут также использоваться для перевода опыта в более подходящую систему репрезентации. Хотя для любого опыта не существует никаких абсолютно «правильных» систем, некоторые сенсорные системы часто более подходящи и более полезны для определенных переживаний у большинства людей. Например, в моей клиентуре был один подающий большие надежды студент-архитектор, который тоже был высококинететичен и почти совсем не подозревал о существовании внутренних картин. Его выдающаяся способность ощущать свои телесные движения сделала его блестящим чертежником, хорошим дизайнером (он вербально описывал поверхности и «движения» своего воображаемого здания), но когда дело доходило до непосредственного изображения его творения, что-то чрезвычайно ему мешало (поскольку у него не было средств для перевода *ощущения* здания в *образ*). Используя паттерны синестезии, систематически переводившие его от кинестетических ощущений к их визуальным эквивалентам, он смог «настроить» свою внутреннюю визуальную систему так, чтобы начать легко представлять свои ощущения в качестве картинок — после чего нарисовать на бумаге то, что он «видел» в голове, стало парой пустяков. Без сомнения, вы можете легко вспомнить знакомых или клиентов, которые ограничивали себя сходным образом, а именно: используя неподходящие сенсорные системы.

Третьим типом случаев, где вы можете с большим успехом использовать сдвиги синестезии, являются ситуации, когда вы приходите к выводу о полезности репрезентирования *двух различных опытов* в одной и той же системе. «Различные опыты» здесь — это на самом деле *одновременные репрезентации полярных* (или по меньшей мере *несовместимых*) опытов. Когда человек пытается пережить (репрезентировать) два или более несовместимых опыта одновременно, он «тупеет» — то есть оказывается неспособным конгруэнтно ввести в действие тот или иной выбор. (Проведите эксперимент: продолжая читать, почувствуйте заинтересованность в том, что вы читаете, и одновременно скуку.) Пункт, в котором человек ощущает себя в тупике, обычно и является местом, где у него внезапно возникают «проблемы».

Синтаксическим признаком «отупения» является произносимый или подразумеваемый союз «но»: «Я хочу расслабиться, но я вижу, что мне еще многое следует сделать. Я хочу любить ее, но я ее не люблю. Я знаю, что мне следовало бы позаботиться о себе, чтобы избавиться от этих головных болей... (но) я полагаю, что заслуживаю их». Что способно сделать проблемой *желание расслабиться* и *желание иметь много неотложных дел*, так это попытка пережить и то, и другое одновременно. По отдельности и в подходящее время каждый из этих двух опытов чрезвычайно важен, но вместе они лишаются взаимно конгруэнтности. Здесь задача терапии состоит в отборе несовместимых, но одновременно возникающих переживаний, и в приведении их к *последовательной* форме — так, чтобы каждая репрезентация могла свободно функционировать в полную силу, когда в ней есть необходимость или когда она желательна. (Кстати, что произошло в вашем эксперименте? *Остановите его!* Что теперь произошло в вашем эксперименте? А сейчас вернитесь назад и выясните, что происходит, когда вы перечитываете этот абзац, будучи «полным скуки». Затем перечитайте его, будучи полным «интереса».)

Последовательный паттерн, посредством которого люди организуют для себя полярные опыты, заключается в репрезентации несовместимых опытов в различных сенсорных системах. В типичном случае человек будет *«чувствовать»*, как что-то выталкивает его из дома, но *«видеть»*, что он должен остаться дома». Если вы потом попросите этого человека заново описать каждую половину такого конфликта, то первую вы услышите описанной с применением по большей части кинестетических предикатов, а вторую — с применением визуальных.

Обратимся к другому примеру — с клиентом по имени Билл. Проблема Билла заключалась в том, что он постоянно «чувствовал тревогу» в связи со «всеми этими вещами», которые он должен был сделать. «Тревога» для него означала «волнение, напряженность, что-то вроде тошноты». В ходе дальнейшего описания своей проблемы он сказал, что чувствует тревогу и не хочет чувствовать, но просто не может прекратить «напоминать» себе о том, что ему нужно сделать. Когда его спросили, как специфически он напоминает себе об этом, он сказал: «Голосом, который есть в моей голове». Обратите внимание, что часть, которая хочет напоминать о делах, репрезентирована аудиально, а часть, которая хочет отдохнуть от работы — кинестетически. Обе они полезны в *определенное время*. Задачами терапии в подобной ситуации являются:

1. Сделать несовместимые опыты *последовательными*,
2. Обеспечить их такими средствами коммуникации, чтобы они могли оставаться последовательными.

Как уже говорилось, одновременное возникновение несовместимых опытов приводит к возникновению «проблем».

(Вам приходилось жить с людьми, которые ссорились, когда собирались вместе, а по одиночке жили мирно и счастливо?) В случае Билла, например, можно легко предположить, что иногда «испытывать тошноту» будет в его интересах — он может проглотить что-нибудь несъедобное или ядовитое. «Голоса в его голове» тоже могут быть ценными, поскольку они дают ему способ самомобилизации для задачи, требующей решения. Однако действуя вместе они оказываются направленными против Билла. По мере того, как внутренние диалоги напоминают ему о преследующих его обязательствах, он начинает чувствовать тошноту, и чем сильнее он ее испытывает, тем меньше он способен и расположен к выполнению обязательств. Использование паттернов синестезии позволит нам выполнить обе задачи терапии: сделать несовместимые опыты последовательными и обеспечить их средствами коммуникации, чтобы они могли выражать себя координированно. Такая двойная цель может быть достигнута вложением несовместимых опытов в одну и ту же систему. При осуществлении такого наложения полярные опыты автоматически составляют последовательность, поскольку их невозможно репрезентировать одновременно в одной и той же модальности (попробуйте одновременно почувствовать напряженность и расслабленность). И поскольку полярные опыты находятся в одной и той же системе, они будут способны коммуницировать друг с другом.

В случае Билла одна часть призывает к ответственности, а другая касается потребности в отдыхе. Раньше эти две части функционировали в двух различных репрезентациях, и Билл безуспешно пытался одновременно удовлетворить их, не достигая этого. После того, как мы подействовали Биллу в осуществлении только аудиальной репрезентации двух частей, ситуация изменилась драматическим образом: Билл не мог больше одновременно быть и не быть озабоченным своими делами. И теперь две несовместимые части получили средства, посредством которых они могли быть информированы о присутствии другой части и существовать в гармонии. Другим выбором могло бы быть обеспечение частей Билла «перспективой» через одновременное их наложение на визуальную систему репрезентации.

Основной стратегией при содействии людям в придании их опытам очевидности является использование синестетических наложений: а) для сдвига одного из этих опытов в репрезентативную систему другого, либо б) для сдвига обоих (или всех) этих опытов в какую-то еще неиспользованную систему репрезентации. Производя синестетические наложения, вы обнаружите, что эффективность вашего вмешательства повысится, если вы будете выбирать для сдвига субмодальные различия, описываемые самим клиентом как часть переживаний, которые он желает изменить. В метафоре субмодальное наложение достигается использованием описательных изменений, присущих применявшимся синестетическим паттернам — то есть простым перемещением от описания опыта в одной субмодальности к описанию аналогового опыта в другой с учетом необходимости в *открытом описании происходящей трансформации*. Примеры таких описаний:

1. И поскольку Лиз была так расслаблена, ее голос звучал очень спокойно.
2. Всегда, когда он смотрел на красные картины, он ощущал в себе большое тепло.
3. Быть колоколом вовсе не легко, поскольку некоторые очень сильно дергают за веревку. И, конечно, чем сильнее они ее дергают, тем громче звонит колокол.
4. Вскоре Нейл осознал, что если он слушает внимательно, то каждая нота кажется вызывающей разные цвета. Басовые ноты были совершенно красными. Скоро он мог закрывать глаза и видеть симфонию цвета.
5. Даже с расстояния сверкающая поверхность показала Лоре, что эта вещь ощущается как совершенно гладкая.
6. Взглянув на завитые волосы, он удивился, какие они гибкие. Тогда он протянул к ним руку и, ухватив их, стал растягивать. Это было похоже на натягивание струны.
7. Ему все время было холодно. Он жил в холодном мире, который, и это не удивительно, был также совсем синим. Но он пробыл там долгое время и теперь был привычен к синеве.

После проведения сдвига к новой субмодальности обычно бывает достаточно говорить о последующих событиях и переживаниях, имея в виду только это новое субмодальное описание. В приведенном выше предложении 1 после проведения наложения будет достаточно говорить о реакциях Лиз на ее ситуацию применительно к ее спокойному голосу (...и хотя он упрекал ее, она отвечала спокойно»). В определенном месте рассказа уровень ее голоса меняет свое внутримодальное положение, чтобы быть «громким», а затем вновь связывается с первой (кинестетической) субмодальностью: «Вдруг Лиз услышала себя кричащей на него, и она знала, что не хочет останавливаться — и она действительно чувствовала, что ее тело становится все более напряженным с каждым словом, пока в конце концов она не осознала, что ей следует что-то сделать». Начиная с этого места, Лиз меняется в определенном направлении — и происходят определенные последствия. Хотя процесс инкорпорирования изменений синестетических паттернов в метафору совершенно прост и непосредствен, он является очень мощным и всеобъемлющим средством для содействия клиенту в выражении любого потенциала для изменения, которое может содержаться в определенной метафоре.

А теперь мы вновь обратимся к проблеме Сэмюэля, чтобы внести финальные штрихи в метафору, созданную для него.

Раздел 6

Метафора Сэмюэля в последний раз

При описании своих отношений с Кейт Сэмюэль излагал следующую информацию:

«...Как вы хотите изменить эту ситуацию?»

- Я хочу чувствовать себя с ней уютно, но когда мы вместе, она начинает браниться, и очень скоро я становлюсь с ней действительно безумным. Мы оба как сумасшедшие.

Что вы делаете, когда это случается, и вы безумны?

— Ну, я пытаюсь не показать этого, потому что боюсь, что от этого будет еще хуже.

Можете ли вы вспомнить, когда вы с Кейт в последний раз ругались?

— Да. Сказать по правде, это было вчера вечером.

О'кей. Теперь, вновь пересматривая тот опыт, опишите мне все, что вы почувствуете в своем теле.

— Ну, я почувствовал какой-то жар, как будто он залил меня... И напряжение. И мои челюсти сжались.

Создавали ли вы в голове картинки?

— Да... Кажется, да.

Хорошо, опишите мне их.

— Я просто увидел картины того, как мы окончательно расходимся. В конце концов мы приходим в такое безумие, что начинаем бить друг друга, и я могу слышать, как Кейт кричит на меня, и я плачу.

Что же происходит потом?

— Затем она начинает собирать вещи и уходит, а я остаюсь сидеть там, покинутый.

Помните ли вы какие-либо другие голоса в своей голове, когда все это происходит?

— Ну да, мой собственный голос.

Скажите мне, что вы говорили, и как это звучало.

— Я просто говорил себе, что надо легче относиться к этому, что все это пройдет... И что надо следить за тем, что я говорю... Что-то вроде такой вот чепухи. И мой голос как будто спокоен — кажется, что я просто стараюсь успокоить себя».

В данном коротком описании Сэмюэль представил нам не только огромное количество информации о том, как происходит процесс его проблемной ситуации, но и указал, как он переживает эту ситуацию на субмодальном уровне. Он чувствует «жар, напряжение, сжатость челюстей». Он создает внутренние картинки для себя и Кейт, «дерущихся, когда они вместе», и себя, сидящего «покинутым». Он слышит кричащую Кейт и свой собственный голос, который «спокойно» говорит ему, чтобы он «относился к этому легче». Из рассказа Сэмюэля ясно, что его опыт в пределах этой ситуации является неконгруэнтным: он пытается быть «безумным» и «спокойным» одновременно. По его собственному признанию, ни в одном из этих двух выборов он не достиг успеха, и разумеется он *был втянут* в некомфортабельный круг, для которого он не видит способов управления. Для того, чтобы оказать ему содействие в прерывании этого круга и в генерировании более удовлетворительной ситуации, мы будем использовать и синестетическое наложение, и внутримерный сдвиг.

Сэмюэль одновременно пытается успокоить себя посредством аудиальной системы и выразить гнев посредством кинестетической и визуальной систем. В результате он оказывается ни конгруэнтно спокойным, ни злым, причем он бессилён изменить ситуацию. Стратегия, которую мы будем здесь использовать, заключается в применении наложения аудиального опыта на кинестетический (используя субмодальные различия громкости и напряженности). Этот сдвиг сделает возможным для Сэмюэля чувствовать себя расслабленным или напряженным.

Из описания проблемы я понял, что ее важной частью было отсутствие прямой вербальной коммуникации с Кейт. Для того, чтобы помочь Сэмюэлю в вербальном самовыражении, мы будем комбинировать уже проведенный нами синестетический сдвиг с внутримерным сдвигом от «расслабленный» к «напряженный». Этот сдвиг приведет к эффекту внутримерного движения аудиального субмодального различия «спокойный», поскольку эти два различия уже связаны друг с другом посредством синестетического наложения и стали эквивалентными.

Помимо простого чередования переживаний, эта стратегия позволит Сэмюэлю получить метафорический опыт по всему ряду доступных ему реакций в обеих системах. В результате у него появится новый набор выборов в отношении ряда доступных ему реакций (внутримерный сдвиг) и средств последовательного их осуществления (синестетическое наложение).

В соответствии с метафорической моделью, которую мы всемерно развивали, субмодальные изменения, заготовленные нами для Сэмюэля, будут инкорпорированы следующим образом. В теле метафоры Сэмюэль переводится из аудиальной системы в кинестетическую. В качестве связующей стратегии Сэмюэль проводит внутримерный сдвиг «расслабленный» — «напряженный», и изменение производится соответственно с его обратным наложением на аудиальную систему в форме кричания, так

что в исходе он имеет в своем распоряжении ряд поведений, каждое из которых участвует в общей системе репрезентации. Тогда наша метафора приобретет следующую форму:

МЕТАФОРА

РАЗРЕШЕНИЕ

Связующая стратегия

Исход

громкость - спокойный

громкость — крик

громкость

давление — расслабленный

давление

напряженный

А теперь... МЕТАФОРА СЭМЮЭЛЯ В ПОСЛЕДНИЙ РАЗ. (Субмодальности и наложения выделены шрифтом.)

В Англии во времена знаменитого «Круглого Стола» короля Артура жил-был рыцарь чести и доблести, известный под именем сэра Ланселот. Без сомнения, вы слышали о нем. Возлюбленной Ланселота была королева Гиневра. Ланселот и Гиневра разделили друг с другом много радостей и печалей, были ближайшими друзьями и очень любили друг друга. Во многом они были похожи, а в некоторых отношениях были совершенно разными. Оба получали много удовольствия от одних и тех же развлечений и от одних и тех же блюд, и оба любили беседовать. Обычно Ланселот как-то тушевался во время этих бесед, предпочитая увидеть, что имеет сказать Гиневра. Конечно, на поле битвы он был непобедим, но с Гиневрой все было как-то по-другому. Не то, чтобы ему было мало что сказать — просто Гиневра могла быть такой непреодолимо искушенной. С другой стороны, Ланселот *говорил спокойно и тихо, поэтому чувствовал себя расслабленным и легким*. Он часто находил *свой собственный голос успокаивающим*. Бывало, Ланселот говорил самому себе: «Очевидно, она была бы рада услышать о моих взглядах, если бы это было важно».

Поскольку один был рыцарем, а другая — королевой, у них у обоих, разумеется, было много обязанностей и функций, за которые они были ответственными. Они смотрели за всем так, чтобы вещи, нуждавшиеся в присмотре, были соответственно обслужены. Каждый по своему они заботились о людях, и во многих отношениях люди заботились о них. Ланселот с великой гордостью наблюдал за своими обязанностями, и был вознагражден за свою бдительность уважением, привязанностью и поддержкой народа. Он часто *говорил об этом, отдыхая и ведя тихую беседу перед успокаивающим огнем*.

Эти обязанности занимали у Ланселота много времени, но когда он мог, то проводил время с Гиневрой. Во время его визитов в замок, чтобы повидать Гиневру, обычно она была тем, кто захватывал инициативу, и решал за них, как они будут занимать себя. Это нравилось Ланселоту, потому что он был счастлив просто побыть рядом со своей подругой и возлюбленной. Эти времена были совершенно особыми для них обоих, поскольку оба понимали, что такие тесные и нежные связи между людьми достигаются огромными усилиями, и потому редки.

И вот пришел день, когда Ланселот был Призван к королю Артуру. Король посмотрел на Ланселота *усталым тяжелым взглядом и медленным глубоким голосом* сказал: «Вновь Англия требует твоей службы. Ты знаешь, что мы вовлечены в войну с Францией, а это и есть те берега, к которым я и Англия просим тебя сейчас отправиться и принять там командование на поле битвы». Ланселот отправился, и был рад сделать так, потому что видел, что у него есть обязанности перед королевством и перед собой, которые во многих отношениях затмевают другие его обязанности. Наибольшим его сожалением было то, что теперь он меньше будет видеться с Гиневрой.

Так часто, как мог, Ланселот возвращался домой, чтобы увидеться с Гиневрой. Но ей становилось все горше от того, что она покинута и одинока. Вместо радостей и удовольствий прошлых времен их свидания *омрачались спорами и напряжением*. Ланселот, *образ самой безмятежности, стал взвинченным и даже необычайно жестким* в своем обращении с людьми. С каждым визитом домой *его лицо становилось все более напряженным*, но он все равно держал себя *внешне спокойным в речах и действиях*, насколько был способен. Поскольку ситуация продолжала идти к разрыву, Ланселот стал пытаться сделать все, что мог вообразить, лишь бы утешить Гиневру. Но Гиневра становилась даже *злее*, когда он старался утешить и угодить ей, нежели когда он этого не делал. Обычным язвительным замечанием Гиневры было что-то вроде: «Почему ты не прекратишь мяукать, а? Всякий раз, когда ты становишься таким скучным, тебе просто следует направить стопы обратно во Францию». Обоим становилось очень неудобно.

Конечно, Ланселот возвращался во Францию. Он продолжал приезжать, чтобы увидеть Гиневру, когда только мог. Но всякий раз, когда он это делал, его страстное предвкушение визита несколько убывало перед лицом их *растущего общего дискомфорта*. Он знал, что если они будут продолжать этот путь, он и Гиневра скоро будут разлучены.

Однажды Ланселот утомился от войны во Франции и уехал, чтобы нанести еще один визит домой. Он был измучен и устал, и надеялся, что сможет найти покой в обществе Гиневры. Однако, когда они вновь были вместе, он мог увидеть, что ситуация все та же — старая и неудобная. Гиневра села напротив него, жалуюсь на это и *ворча* на то... Ланселот *почувствовал, что его мышцы напрягаются*. Потом Гиневра начала насмехаться над ним, и с каждым упреком он чувствовал, что его *голосовые связки кричат от гнева и мучения*. В конце концов он больше не смог этого вынести. Он вдруг, *Сэмюэль, встал, ткнул в нее пальцем и заревел*: «Хватит! Сейчас пора прекратить это! Теперь же, именем Мерлина, ты

будешь тихой и станешь слушать меня. Очевидно, что каждый раз, когда это случалось в прошлом, ты говорила все эти бредни, декламации и хмурила брови. А теперь моя очередь! *Посиди-ка там минуту и открой свои уши* тому, что я имею тебе сказать». (Переход К-А для Кейт). Гиневра отпрянула назад при этом неожиданном взрыве Ланселота и покорно сидела, пока он говорил то, что хотел.

Ланселот продолжал рассказывать и жестикулировать, *воскликая*: «Я вовсе не счастлив от того, что разлучен с тобой, но я также знаю, что то, что я делаю, важно. В результате мы оба — в кутерьме несогласия». Ланселот положил руку на голову и продолжил: «У меня чуть не свихнулись мозги при попытке прийти к способу пролить немного света на эту проблему. Я совершенно не знаю, что делать».

Затем он сел рядом с ней, положил ласково свою руку на ее руку, посмотрел ей в глаза, и ровным, полным силы голосом сказал: «Единственное, что я знаю, что следует сделать — это сказать тебе, что ты очень важна для меня, что я люблю тебя; и что если я бываю далеко, это не означает, что я не думаю о тебе, потому что я думаю. Здесь ли, там ли — я часто думаю о тебе. И если бы я мог всегда иметь тебя рядом, я бы сделал это».

Когда Гиневра услышала это, ее глаза наполнились слезами, и она обняла Ланселота. — «Все это время, — прошептала она, — я говорила себе, что ты никогда не посвящаешь мне ни одной мысли, когда ты вдаль... Что, возможно, ты был рад избавиться от меня на время. Теперь я знаю, что это не так». На мгновение она, казалось, задумалась, а затем щелкнула пальцами... Улыбаясь, она сказала: «Ты помнишь, Ланселот, как мы бывало...» — «Помню, конечно, — прервал он ее. - Это было так долго!» — «Ну тогда, во имя Бога, чего ты ждешь? Пошли! Знаешь, Ланселот, ты одряхлеешь раньше времени, если не пообтешешься. В прошлом году...» И они вышли: Гиневра — разглагольствуя, а Ланселот — смеясь.

Конечно, с тех пор их любовь и дружба росли. В самом деле, Ланселот мог видеть, что они стали ближе, чем когда-либо раньше, поскольку каждый, Сэмюэль, узнал, что никогда нет никакой причины для того, чтобы один воздерживался от признания другому в том, что он видит, или она чувствует о происходящем. Вновь их жизни были в согласии, и он знал, что если по какой-то причине дела вновь станут напряженными, он имеет ресурсы сказать им: «Стой!» — так, что они сами собой изменят направление. И даже хотя они не были вместе столько, сколько это было однажды, теперь, будучи вместе, они извлекали из своего времени все выгоды для того, чтобы радовать друг друга больше, чем когда бы то ни было раньше.

Часть 6 УТИЛИЗАЦИЯ

Пролог

по роману «Малыш Стюарт» Э. Б. Уайта

—Крысы отвратительны.

—Я знаю, - сказал Стюарт. - Но с точки зрения крыс, отвратителен яд. Председатель должен знать проблеме всесторонне.

—А ты располагаешь точкой зрения крыс? - спросил Энтони. - Ты похож на крысу.

—Нет, - ответил Стюарт. Скорее, я располагаю точкой зрения мыши, что совсем не то. Я вижу вещи целиком. Для меня ясно, что крысы подвергаются дискриминации. Они никогда не были способны выйти на открытое пространство.

—Крысы не любят открытое пространство, - сказала Агнес Беретки.

—Это потому, что когда бы они не появились, кто-нибудь обязательно швырнет в них камнем. Крысы могли бы любить открытое пространство, если бы им это позволили. Есть ли другие мысли на счет законов?

Агнес Беретки подняла руку:

—Должен быть закон против борьбы.

—Непрактично, - сказал Стюарт. - Люди любят бороться. Но уже теплей, Агнес.

—Не драться? - робко произнесла Агнес.

Стюарт покачал головой.

—Совсем не быть подлым, - предложил Милдред Хоффенштейн.

—Очень хороший закон, - сказал Стюарт. - Пока я председатель, любой, кто сделает кому-нибудь подлость, получит от меня нагоняй.

—Не сработает, - отметил Герберт Прендергаст. - Некоторые люди дурны от природы. Альберт Феристром всегда желает мне зла.

—Я не говорю, что он сработает, - сказал Стюарт. — Это хороший закон, и мы опробуем его. И опробуем прямо здесь и сейчас. Пусть кто-нибудь сделает кому-нибудь подлость. Гарри Джеймсон, ты сделаешь подлость по отношению к Кэтрин Стаблфорд. Погоди, Гарри... Кэтрин, что там у тебя в руках?

—Это крошечный мешочек, набитый сладкими конфетами.

—Они говорят тебе: «Мы изнемогаем по тебе, для тебя мы такие вкусные», не так ли?

—Да, - сказала Кэтрин.

—Ты очень любишь свой мешочек? - спросил Стюарт.

—Да, очень, - ответила Кэтрин.

—Отлично. Гарри, подойди к ней и отбери его!

Гарри подбежал к Кэтрин, выхватил мешочек из ее рук и помчался к своему месту. Кэтрин вскрикнула.

—Ну, а теперь, - сказал Стюарт страшным голосом. — А теперь погодите, мои дорогие друзья, пока ваш председатель проконсультируется с кодексом законов.

Он сделал вид, что перелистывает книгу.

—Вот страница 492, страница 560... Ничего никогда не воровать. Абсолютно не быть подлым! Гарри Джеймсон нарушил два закона: закон против подлости и закон против воровства. Давайте схватим Гарри и вернем его обратно, пока он не стал таким плохим, что люди вряд ли захотят с ним когда-либо знаться. Ну!

Стюарт подбежал к шесту и соскользнул вниз, совсем как пожарный, спускающийся сквозь отверстие в пожарном депо. Он побежал к Гарри. Другие дети вспрыгнули со своих мест, и пробравшись под стульями и между проходов, окружили Гарри, в это время Стюарт потребовал, чтобы он вернул мешочек. Гарри казался испуганным, хотя знал, что это только эксперимент. Он вернул Кэтрин мешочек. Что ж, — сказал Стюарт. — Закон вполне хорошо сработал. Не быть подлым - это действительно очень хороший закон.

Раздел I

Стратегия беседы. Скрыто или открыто?

При утилизации метафоры нет совершенно никакой необходимости «утаивать» тот факт, что она предназначена для «терапевтических целей». Более того, нет необходимости даже в том, чтобы клиент не осознавал аналогий между его ситуацией и сюжетом метафоры. Одним из главных назначений терапевтических метафор является обеспечение клиента возможностью выйти из-за деревьев и бросить взгляд на лес, в котором он блуждал, не находя выхода. С другой стороны, нет нужды и в том, чтобы клиент открыто и на сознательном уровне понимал значение метафоры, поскольку если она действительно изоморфна его ситуации, то все необходимые изменения будут происходить на подсознательном уровне.

Что лучше: чтобы клиент осознавал значение метафоры на сознательном уровне или на подсознательном уровне — это будет определяться темпераментом и *приобретенным* мастерством терапевта; суть проблемы сама по себе довольно редко является здесь важным фактором. С клиентами, которые демонстрируют поведение, указывающее на вероятность преднамеренного или непреднамеренного сопротивления внушенным изменениям, наверное, лучше использовать скрытые метафоры. Следует считать обоснованным мнение, что любой человек, обратившийся за помощью, внутренне глубоко заинтересован в проведении изменений - однако некоторые люди могут быть заинтересованы и в получении удовлетворения от противодействия усилиям терапевта.

Обычно скрытые метафоры приводятся в виде анекдотов о «других» пациентах или об опыте «других» людей; либо (что еще более эффективно) в виде простых и совершенно безотносительных историй. Так, пациент с проблемами в браке может прослушать юмористическую историю о том, как интересно, чтобы «сад начал приносить плоды». Клиенты, играющие в «Да - но...» Эрика Берна, или достаточно насмотревшиеся на терапевтов, чтобы научиться бить их в их собственных играх, или клиенты, которых «заставили» прийти к терапевту, будут иметь слабую защиту против таких, кажущихся совершенно не относящимися к ним, замечаний. Однако с клиентами, которые конгруэнтно заинтересованы в проведении личностных изменений, нет причин (исходя из опыта автора) «соблюдать конспирацию» при использовании метафор.

Другое ограничение, налагаемое на использование скрытых метафор, связано с приобретенным мастерством терапевта в применении как изоморфных контекстов, так и паттернов опыта, описанных в частях 3,4,5.0 «приобретенном» мастерстве мы здесь упоминаем с той целью, чтобы еще раз подчеркнуть, что конструированию и утилизации терапевтических метафор обучаются тем же способом, каким, например, обучаются математике: в начале изучают набор определений и основных операций, затем — понятия «чисел», «сложения» и «вычитания»; после того, как приобретены хорошие навыки в этой области, сюда добавляют более сложные операции «умножения» и «деления», затем следуют такие тонкости, как «вычисление дробей», «отрицательные числа» и так далее. После этого можно начать вычисления... На каждом шагу этого пути вы овладеваете новыми знаниями, и вы обращаетесь с ними совершенно легко. Итак, в начале ваши опыты по конструированию, планированию и использованию метафор будут обязательно влечь за собой концентрацию внимания и открытое представление. Но по мере того, как эти навыки будут интегрироваться с теми, которыми вы уже владеете, конструирование метафор будет становиться для вас чем-то, что вы делаете настолько же легко, непринужденно и спонтанно, как, например, сейчас можете вспомнить случай из своего детства. С этой легкостью конструирования придет и свобода производить большее число выборов относительно использования метафоры.

Одним из дополнительных полезных эффектов включения в метафору категорий Сатир, систем репрезентации и субмодальных различий является то, что эти паттерны опыта оперируют на таком неуловимом уровне, что только очень немногие клиенты могут хотя бы приблизительно подозревать об их существовании и значимости. Это означает, что может не иметь значения, является ли метафора открытой или скрытой, если она обеспечивает такие изменения на этих неуловимых уровнях, которые сами по себе достаточны для желаемых изменений. Например, однажды я рассказал сказку одному очень интеллигентному и зрелому юноше, который в последствии говорил мне, что ему это «не понравилось», что это было «скучно» и «очевидно». Независимо от того, думал он об этой сказке как-то иначе или нет, те изменения, которым она должна была способствовать, *произошли*, поскольку это были изменения, значимые на уровне систем репрезентации и субмодальных различий. Сказка же сама по себе была только *транспортным средством* для того, чтобы произвести сдвиги опыта.

Сказки или анекдоты?

Опыт доказывает, что хорошо рассказанная сказка может быть не менее прекрасна, неотразима и эффективна, чем история на современную тему. Сказки для взрослых не обязательно должны быть «скучными» — истории напоминают сказки присущим им разнообразием чудесных происшествий и персонажей, а иногда — способностью наделять неодушевленные предметы человеческими страстями. Существует не так уж много людей, не получавших когда-либо благословения от «бога из машины», не встречавшихся с каким-то особенным или загадочным человеком, или не разговаривавших со своим собственным автомобилем. Волшебные сказки даже на самых главных уровнях конструкции не обязательно должны быть очевидны в своем изоморфизме. Анекдоты — это те же сказки, только они короче и происходят в контексте повседневного бытия «нормальных» людей. Если вы не используете их просто как увлекательный способ прямого внушения (что часто является прекрасной идеей), то не забывайте, что внутренние закономерности анекдотов в большинстве случаев исключают открытость.

Исключением является подход типа «Мой друг Джон». Он включает в себя простой пересказ сути проблемы клиента (разумеется, с приведенным разрешением), как если бы она была «у кого-то еще», и была решена: «Как раз пару дней назад у меня был клиент с похожей проблемой и т. д.» Что-то подобное по технике: чтение клиенту сказки или истории, которая «происходит», чтобы оказаться метафорой для проблемы клиента. Вы поясняете, что это — история, которую вы написали для своих детей (или кого-то еще), и хотите учесть его «реакцию». Если клиент посещает вас регулярно, история может быть написана (или по крайней мере намечена) заранее. В противном случае ее можно просто «прочитать» с какого-либо клочка бумага (если вам это легко). Это — всего лишь несколько примеров множества способов, посредством которых можно творчески использовать метафоры. Использование закрытых историй предоставляет замечательные возможности для обучения гибкому и креативному поведению по выбору контекстов и аналогий для метафор.

Одним из людей, больше, чем кто-либо владевших искусством терапии при помощи рассказов, является Милтон Эриксон. Описания его терапевтических сеансов (которые часто почти полностью состояли из рассказывания вошедшему клиенту одной истории за другой) настолько же увлекательны, насколько же ценны. Вот один из примеров выдающейся способности Эриксона использовать метафоры.

«...Мне позвонила одна женщина и рассказала о своем 10-летнем сыне, который каждую ночь мочился в постель. Его родители прилагали все усилия, чтобы прекратить это. Ко мне они его буквально втащили: отец держал за одну руку, мать - за другую, а мальчик цеплялся ногами за что только мог. Лицом вниз они положили его в моем офисе. Я удалил их из комнаты и закрыл дверь. Мальчик визжал. Когда он передохнул, чтобы набрать воздуха, я сказал: «Чертовски дурацкий способ. Мне он не нравится, черт побери, ни капельки...» Сказанное удивило его. Он заколебался, набирая воздух, и я сказал ему, что он может продолжать то, что делал - визжать снова. И он издал вопль, а когда он сделал паузу, издал вопль я. Он обернулся, чтобы посмотреть на меня, и я сказал: «Теперь моя очередь». Потом я сказал: «Теперь - твоя». И он вновь завопил. Потом я снова покричал и сказал, что теперь его очередь. Затем я сказал: «Что ж, мы можем продолжать меняться, но это будет скучно до чертиков. Я в свою очередь лучше сяду на вон тот стул. И там есть еще одно свободное место». Таким образом, моя очередь была занята усаживанием на стул, а он в свою очередь сел на другой стул. Ожидание, что это произойдет, было обоснованным — я установил, чтобы мы менялись очередями в воплях, и я изменил игру на поочередное усаживание на стулья. Затем я сказал: «Ты знаешь, твои родители приказали мне, чтобы я вылечил тебя от мочеиспускания в постель. Кем они себя воображают, что могут приказывать мне, что мне делать?» Мальчик перенес от родителей достаточно наказаний, и я перешел на его сторону, сказав это. Я сказал ему: «Лучше я буду говорить с тобой о куче других вещей, давай наплюем на этот разговор о мочеиспускании в постель. Ну-ка, как мне следует разговаривать с десятилетним мальчиком? Ты учишься в школе. У тебя прекрасные компактные запястья, прекрасные компактные лодыжки. Знаешь, я ведь доктор, а доктора всегда интересуются тем, как устроен человек. У тебя очень выпуклая и широкая грудь. Ты не из тех слабогрудых детей, которые ходят с опущенными плечами. У тебя отличная грудь, выпяченная наружу. Готов биться об заклад, что ты отлично бегаешь. С твоим телом небольшого размера у тебя, несомненно, отличная координация мышц». Я объяснил ему, что такое координация движений, и

сказал, что, вероятно, он хорош в тех видах спорта, где требуется мастерство, а не только мясо и кости; не в тех ерундовых играх, в которые может играть меднолобый, а в играх, требующих искусства. Я спросил, в какие игры он играет, и он сказал: «Бейсбол и стрельба из лука». Я спросил: «А как у тебя со стрельбой из лука?» Он ответил: «Очень хорошо». Я сказал: «Что ж, конечно это требует координации глаза, руки, кисти руки и тела». Выяснилось, что его младший брат играет в футбол и крупнее его, как и все остальные члены семьи. Я сказал: «Футбол - отличная игра, если у тебя есть только мышцы и кости. Многие крупные переростки любят ее».

Так мы говорили о мышечной координации. Я сказал: «Знаешь, когда ты натягиваешь тетиву и нацеливаешь стрелу, что, по-твоему, делает зрачок? Он сужается». Я объяснил ему, что мышцы бывают прямые, длинные, короткие. А потом - что есть мышцы круглые, как та, что на дне желудка: «Когда ты ешь, эта мышца *сужается*. Пища остается в твоём желудке, пока вся не обработается, а когда желудок хочет освободиться от пищи, эта круглая мышца на дне твоего желудка открывается, и вновь сужается, чтобы ждать, пока будет переработана следующая порция пищи. Где дно твоего желудка, раз ты маленький мальчик? В любом случае - *внизу*».

Так мы проговорили с ним около часа, и в следующую субботу он пришел ко мне один. Мы немного поговорили о спорте, о том, о сем, ни словом не обмолвившись о мочеиспускании в постель. Мы говорили о бойскаутах, их лагерях, обо всем, что интересует маленького мальчика. На четвертую встречу он явился, широко улыбаясь. Он сказал: «Знаете, моя мама годами пыталась избавиться от своей привычки, но не смогла этого сделать». (Его мать курила и пыталась бросить.) Я сказал: «Так и есть - некоторые люди могут избавиться от своих привычек быстро, другие же могут без умолку говорить об этом и ничего не делать». Затем мы переключились на другие предметы. Примерно через 6 месяцев он явился специально, чтобы увидеться со мной (с мочеиспусканием в постель было давно покончено), и еще раз появился, когда поступал в колледж.

Все, что я делал - это разговаривал о кругообразном мускуле на дне желудка, который сужался и держал внутри содержимое, пока не захочется опустошить. Символический язык обо всех этих прекрасных устройствах глаза, руки, координации тела, вызвал то, что мальчик перестал мочиться в постель без единого обсуждения этого вопроса».

Обратите внимание, что для обучения мальчику «сужению» Эриксон использует в метафоре синестетическое наложение, внутримерный сдвиг. От всей души рекомендуем вам ознакомиться с описаниями того, как Эриксон использует метафоры, поскольку это прекрасные примеры многоуровневого, всеобъемлющего и эффективного терапевтического вмешательства. Описания содержат указания на ряд многообразных элементов метафорической коммуникации, и они чрезвычайно забавны и даже смешны.

Кавычки

«Что он имеет в виду, - удивляетесь вы, - когда говорит о кавычках?» Отвечаю: «Что ж, однажды я вводил кое-кого в транс, и продолжая это делать, я сказал этому человеку: «Вы *можете* почувствовать огромную потребность в том, чтобы *моргнуть*».

«Погодите. Когда вы сказали «моргнуть», я моргнул!»

«Верно».

«Я начинаю понимать. Я могу тайно проводить прямые внушения и приказы моему клиенту или кому угодно, просто тем, что буду оформлять их в кавычки, как сделанное кем-то другим!»

«Совершенно верно. Иногда вы можете захотеть отдать вашему клиенту прямые приказы без того, чтобы взять ответственность за содержание приказа или предложения. Вообразите, к примеру, что вы - мой босс и порядочный мерзавец. Если бы я сказал вам: «Босс, вы - вошь!», то вы несомненно пришли бы в негодование и выбросили меня на улицу. Однако, если бы я при случае сказал: «Босс, ко мне только что приходил один тип, довел меня до головной боли, и тогда я сказал ему: Знаешь, ты кто? Ты - вошь!», то я бы получил удовлетворение от того, что назвал вас, босса, вошью, а вы получили бы опыт того, что значит быть обозванным вошью. При этом вам говорил не я - я говорил «тому человеку».

«Ага! Тогда получается ситуация, что мой клиент мог бы оспорить некоторые из моих утверждений, но он ничего не может сделать с вещами, которые сказал «кто-то другой». Не так ли?»

«Именно».

«И тогда в контексте метафоры я могу просто сделать так, чтобы какой-то персонаж рассказа сказал моему клиенту то, что хочу сказать я в качестве терапевта. Например, я могу сказать что-то вроде: «Этот парень передал мне полный мешок бумаг, на которых написал множество слов. Он самодовольно ухмылялся, так что я, быстро посмотрев эти страницы, взглянул на него и спросил: «И это — все?..» Он не ответил, только удивленно посмотрел на меня, и я сказал ему: «Вы знаете, в той или иной форме эта чепуха известна мне с детства. Как автор, вы не слишком крупная птица, не так ли?»

«Вы меня поняли».

«Естественно».

Гипноз

Одной из отличительных характеристик гипноза является наличие прекрасного для проведения обучения состояния сознания. Находясь в трансе, большинство людей оказывается замечательно восприимчивым к новым идеям. И часто люди имеют значительно больший доступ к личностной информации в отношении своего прошлого или настоящего опыта, чем обычно. Это делает транс идеальной ситуацией для использования метафор, поскольку трансдеривационный поиск здесь более продуктивен и разрешение проблемной ситуации интегрируется более качественно. При использовании метафор, особенно сказок, автор данной книги часто инициирует у клиента (с его разрешения, конечно) легкий или средний транс в качестве прелюдии к рассказу истории. В этом нет абсолютной необходимости, но если вы имеете хороший навык в наведении транса, и клиент хочет этого, то сочетание транса с рассказыванием историй сделает терапевтический процесс более сильным. Другой выгодой погружения клиента в транс, которую не следует игнорировать, является то, что это освобождает вам время для конструирования и раскрытия метафоры (тот период, когда клиент погружается во «все более глубокий транс», часто — самое подходящее время для того, чтобы отключиться от клиента и спланировать метафору).

Следует также понимать, что сам факт предъявления метафоры является чем-то вроде гипноза. Процессы внутренней репрезентации относительно неизвестной последовательности событий, полного переключения внимания на коммуникации другого человека и на предвосхищение развития и завершения событий, - могут быть глубоко гипнотическими. Этот эффект достигается посредством использования коммуникационных паттерных различий, описанных в части 2: паттерны опущения, не специфицированных глаголов и номинализаций используются для максимального увеличения для клиента сферы их влияния на трансдеривационный феномен, усиливая значимость и всеобъемлемость метафоры. Транс при предъявлении метафоры - это расслабленность и сосредоточенность, повышенная концентрация внимания; это состояние, в котором мы периодически бываем, и которое весьма полезно по вышеприведенным причинам. Оно дает терапевту возможность утилизировать метафоры различными способами.

Калибровка

Терапевтическая метафора - это аналогия, которая настолько же подробна и эквивалентна проблемной ситуации, насколько практична. Большая часть данной книги посвящена тому, чтобы обеспечить вас необходимыми навыками для гарантированной изоморфной репрезентации ваших метафор на уровнях их оперирования. Как обычный человек, и как человек, наблюдающий за другими людьми, вы, возможно, уже приобрели и другой навык, который ценен (если не фундаментален в своей ценности) в отношении утилизации метафор — способность намеренно калибровать ваше собственное поведение по поведению другого человека.

Понятие «калибровка» было введено в части 2 как описание циклов *непреднамеренного* поведения и эмоций, в которых оказываются люди. Здесь этот термин имеет тоже определение за двумя исключениями: мы специфически применяем калибровку к коммуникации между двумя людьми и мы *намеренно* используем ее в качестве инструмента. Применение, о котором мы говорили здесь, означает калибровку как *средство время от времени узнавать, является ли метафора в самом деле значимой и всеобъемлющей для клиента*. «Справляюсь ли я?» - для ответа на именно этот вопрос мы делаем это.

Когда бы вы ни коммуницировали с другим человеком, вы всегда сознательно или бессознательно следите за его реакциями на то, что вы говорите или делаете. Если они вдруг станут казаться вам реакциями отвращения, вы можете изменить свой сюжет; если они покажутся вам реакциями замешательства, вы можете повторить или детализировать то, что вы сказали; если же они покажутся вам реакциями внимания, вы, возможно, продолжите рассказ. Следовательно, вы калибруете ваше поведение по поведению другого человека. При предъявлении метафоры клиенту - независимо от того, находится он в трансе или нет - важно следить за его реакциями на нее в ходе ее развития. Изменения в выражении лица, в оттенках цвета кожи, в телесных движениях и позах, а иногда в интонациях - все это будет предоставлять вам обратную связь в отношении того, когда и где история становится непонятной, незамеченной, неприемлемой, или наоборот. Если поджатая бровь говорит вам, что вы рассказываете недостаточно ясно, или если сморщенный нос сообщит вам, что вы провели некорректную ассоциацию - используйте эти индикаторы для проведения каких угодно изменений вашего рассказа, которые, по вашему мнению, нужно сделать. В том же смысле покраснение кожи, слезы или улыбка тоже могут указать вам на потенциальные «увеличительные стекла» — ассоциации, которые вы можете затем детализировать, если они приемлемы и соответствуют вашим наблюдениям.

Направленные фантазии

Еще одной возможностью для конструирования и использования метафор является подключение к работе *клиента*. Трудно опровергнуть то обстоятельство, что нельзя придумать для другого человека метафору, имеющую для него большее значение, чем метафора, придуманная им самим для самого себя. Это и есть «направленность фантазий» — клиент следует какой-либо фантазии по собственному выбору, и направляется комментариями и вопросами терапевта, чтобы обратиться к потенциально значимым

аспектам этих фантазий. Техника направленных фантазий не имеет прямого отношения к нашей книге, и ее описание можно найти в других работах. И все же ваше внимание привлекается к технике направленных фантазий не только потому, что она связана с утилизацией метафор, но и потому, что используя навыки, обучению которым посвящена эта книга, вы можете сделать эту технику значительно более утонченной относительно того, что может быть сделано с ней в ее посредстве. Понимающий категории Сатир, системы репрезентации и субмодальности «гид в стране фантазий» пробуждает паттерны опыта, выраженные на этих тонких уровнях, затем направляет внимание клиента на эти паттерны и помогает ему в осуществлении там соответствующих изменений.

Один из способов утилизации метафор, который имеет некоторое сходство с техникой направленных фантазий, заключается в том, чтобы переложить ответственность за *разрешение* метафоры, сконструированной терапевтом, на клиента. Учитывая природу проблемы и темперамент клиента, его можно попросить «завершить» (то есть, разрешить) метафорическую сказку, начатую терапевтом. Такой подход особенно эффективен в детской психотерапии, поскольку дети обычно чрезвычайно чувствительны к разным историям, легко воспринимают реальность их персонажей и без труда генерируют креативные разрешения.

Особенно подходит для такого типа утилизации прием серии «Мой друг Джон». Используя его, терапевт может просто описать клиенту ситуацию «другого клиента» или знакомого, у которого есть «похожая» (изоморфная) или даже «точно такая же» проблема. Изображая незнание, что делать (в случае данного клиента это может и не быть притворством), терапевт просит клиента сообщить, чтобы тот сделал в данной ситуации. Если у клиента будет ответ, это и будет настоящим ключом к разрешению его собственной модели мира. В сущности, может случиться даже так, что необходимость в дальнейшем развитии этого намека отпадет, поскольку клиенты часто сознательно или подсознательно понимают, что они были авторами решения их собственной проблемы.

Раздел 2

Якоря и триггеры. Якоря

Любой человек периодически переживает опыт некоего видения, слышания, чувствования, обоняния или вкуса, которое немедленно переносит его к какому-то опыту или событию в прошлом. Возможно, вам приходилось поймать запах цветка, который вдруг напоминал вам о девушке, ранее не вспоминавшейся годами. Или указующий перст босса, направленный на вас, и крик напоминали вам времена детства, когда вы трепетали перед отцом. Или, возможно, гуляя по пляжу, вы возвращались к тому времени, когда вы дружили «с тем малым». И разумеется, вам доводилось вспомнить какой-то определенный рождественский праздник при мыслях о праздниках вообще. Эти отдельные фрагменты опыта являются якорями для более крупных прошлых (часто забытых) фрагментов опыта. В вышеприведенных примерах якорями являются: запах цветка, сцена и интонация, ощущение песка под ногами, какой-то определенный праздник. Эти якоря прошлых опытов являются, понятно, главным образом субмодальными репрезентациями и созвездиями этих репрезентаций, которые могут привести вас к листам книги вашего прошлого. Воскресая иногда в виде картин, иногда — как звуки, иногда — как рельефная лепка, нанесенная на эти листки, они представляют собой приятные или полезные переживания вашей жизни. В других случаях якорь извлекает наружу переживания, которые не только болезненны, но и не являются больше полезными.

Другим важным свойством якорей является то, что несмотря на их дискретное перцептуальное происхождение, нет необходимости их осознания для того, чтобы они функционировали. Якоря ежедневно и ежечасно проводят каждого из нас к каким-то предшествующим переживаниям. Многие из наших ежедневных ощущений и восприятий, которые мы переживаем и по необходимости игнорируем, оказываются отдельными членами созвездий субмодальностей, репрезентируя различные прошлые опыты. Мы сидим за столом, и вдруг вспоминаем «то путешествие», не подозревая, что где-то над нами только что пролетел самолет, звук которого был явно слышен. Или мы вспоминаем какой-нибудь вечер, проведенный в компании друзей и закончившийся ссорой, не подозревая (или не связывая эти две вещи), что кто-то только что разорвал бумажный пакет. Или вдруг ощущаем тоску и не понимаем ее причину, не замечая, что в соседней комнате в телевизионной программе плачет какая-то женщина.

Итак, якоря могут представлять собой средство для быстрого возвращения к прошлым эмоциям и поведением, и часто преподносят нам приятные и стимулирующие сюрпризы — а также продолжают вызывать прошлые эмоции и поведения, которые в настоящее время неприемлемы или болезненны. Тому, как «выдергивать» такие нежелательные якоря, главным образом и посвящается эта книга.

С другой стороны якоря можно *намеренно* использовать для увеличения эффективности терапевтических метафор. Для того, чтобы клиент надлежащим образом описал какой-либо опыт, он в первую очередь должен репрезентировать его — по крайней мере, в одной из сенсорных систем. При репрезентации опыта («воспоминания») человек на каком-то уровне *переживает этот опыт*, поскольку «репрезентация опыта» и «опыт» являются идентичными процессами. Поэтому, когда человек *описывает какой-то личный опыт*, он в определенной степени *на самом деле переживает эмоции и поведения*, о которых сообщает. То, что он сообщает, является созвездием субмодальных различий, каждое из

которых способно действовать в качестве якоря для всей системы опыта. Когда по внешнему виду, интонации и словам клиента вы заключаете, что он полностью «вернулся» в этот опыт, вы можете *использовать* эту возможность для целей *якорения* посредством *введения его в созвездие какого-либо дискретного на субмодальном уровне ощущения*. Например, вы можете надавить на колено клиента, издать какой-то отрывистый звук (фыркнуть, причмокнуть, стукнуть по столу, изменить вашу интонацию); или, если вы установили в основном визуальный контакт, вы можете сделать очевидное и резкое движение телом или мышцами лица (резко наклониться или подвигать бровями). Будучи повторенными один-два раза, якоря приобретут способность перевызывания якорированного опыта (точно так же, как «настоящие»). Реакция на использование якоря может быть минимальной; тем не менее во весь опыт клиента вводится некоторое влияние.

Важная особенность таких «свежесоздаваемых» якорей состоит в том, что *они находятся под контролем терапевта*. Пока клиент описывает каждый из опытов, относящихся к его проблеме, терапевт устанавливает якоря для каждого из них - из тех, над которыми он хотел иметь некоторый контроль с целью вызова определенных реакций. Каждый раз, когда клиент конгруэнтно выражает один из этих опытов, терапевт повторяет свои действия по установке якоря, чтобы убедиться в том, что данный якорь включен в данное субмодальное созвездие. Для терапевтов, читающих эту книгу, это может быть полезно тем, что про утилизации метафор, установив якорь, вы посредством выборочного его вызывания можете удостовериться, что клиент полностью переживает те части метафоры, которые изоморфны закоренным эмоциям и поведением.

Возьмем, к примеру, проблему Сэмюэля. Для начала мы могли бы *фыркать* каждый раз, когда он описывал свои персональные обязанности, и *цокать языком*, когда он говорил о своей беспомощности дома. С некоторым предвидением мы можем также спросить его о некоторых по настоящему хороших эпизодах с Кейт, и закорить эти переживания *надавливанием на его колено*. В процессе рассказывания Сэмюэлю сказки каждый раз при описании рыцарских обязанностей Ланселота мы вводим одно-два *фырканы*. В тех частях метафоры, где Ланселот сталкивается с гае-вом Гиневры, мы в соответствующем месте вводим *цоканье языком*. Целью создания этих якорей является способствовать Сэмюэлю в более лично-значимом осмыслении метафорических событий, которые он слышит и наблюдает. Убедившись, что предусмотренный якорь является якорем приятного опыта (до непосредственного предъявления сказки), мы можем надавить на колено Сэмюэля в момент описания Ланселота и Гиневры.

Якоря также можно использовать для *интегрирования* (и, значит, исчезновения) несовместимых эмоций и поведений. В этом случае якоря используются точно таким же образом и по тем же причинам, как это говорилось выше. Разница здесь заключается только в том, что в этой части метафоры, где происходит изменение (связующая стратегия), оба якоря вводятся *одновременно*. В метафоре Сэмюэля это было бы исполнено в виде одновременного цоканья языком и фырканы (попробуйте, интересный опыт) в той точке метафоры, где Ланселот наконец интегрирует два опыта (после того, как он изменил способ, посредством которого коммуницировал с Гиневрой). В результате два предположительно полярных опыта Сэмюэля, характеризующих «ответственность» и «беспомощность», сталкиваются и взаиморазрушаются, рождая новый опыт, комбинирующий наиболее полезные аспекты каждого из своих предшественников.

Важным аспектом этой стратегии является то, что в точке, где происходит изменение, *два несовместимых эмоции-поведения принуждают к одновременному самовыражению*. А поскольку это невозможно, они принуждаются к разрыву и реформированию в единое новое созвездие субмодальностей. Это новое созвездие (опыт) будет с необходимостью составлено из совместимых субмодальных восприятий каждого из двух первоначальных наборов. Начиная с этого соединения, первоначальные якоря (субмодальные восприятия), составляющие каждый из первоначальных опытов, больше не будут вызывать переживание этих опытов, поскольку они больше не существуют как первоначальная сеть субмодальностей. (Проверьте это сами: столкнув два несовместимых опыта, включите каждый из первоначальных якорей по отдельности и заметьте, получили ли вы первоначальные реакции.)

Триггеры

По сути, якоря и триггеры - это две взаимодополняющие части одного и того же процесса. В то время, как якорь является человеческим восприятием какого-либо события в его окружении, *триггер выступает в роли самого этого события*. Так, в предыдущем примере, фырканы и надавливание на колено - это триггеры, а аудиальное и кинестетическое восприятие фырканы и надавливания на колено - якоря. Хотя в качестве триггера может действовать что угодно, события окружения не являются триггерами до тех пор, пока они не заякорят какой-то определенный опыт. Это уточнение имеет важное значение, поскольку оно привлекает наше внимание к тому факту, что повторяющиеся события окружения являются неотделимой частью эмоций и поведения. Как отмечалось в части 2, при обработке проблемы мы можем изменить либо окружение (триггеры), либо его переживание (якоря), либо последующую реакцию. Хотя изменения, возникшие на любом из этих уровней, будут обобщаться

(генерализоваться), мы уверены, что работа с клиентом на уровне его опыта мира является наиболее жизнеспособным выбором в большинстве терапевтических случаев.

Существуют пути, где для облегчения процесса изменения использование триггеров может быть включено в метафору и вообще во весь процесс терапии. Первый из них состоит в *переключении триггера неприятных эмоции-поведения на вызывание приятных или более полезных опытов*. Когда клиент специфицирует для вас характеристики его проблемной ситуации, вы часто будете замечать, что в его окружении есть одно особенное событие (триггер), которое всегда действует эффективно для извлечения проблемного опыта. Такими триггерами могут быть указующий палец, грубый голос, какое-то имя, беспокойство от раны, запах табака и т. д. Полагая, что триггеры, которые вы имеете в виду, отвечают за извлечение неприятных (или по меньшей мере, не помогающих) эмоций поведений, можно изменить эту ситуацию посредством использования данного триггера для другого, совершенно отличного опыта.

Изменение в триггерных указателях легко может быть включено в метафору. Для этого триггер, указанный клиентом как наиболее (или единственно) способный воссоздать его проблемную ситуацию, нужно включить в вашу метафору в таком же функциональном положении, как это имеет место в «реальной ситуации». *После того, как метафорические персонажи пережили свои изменения, переформируйте первоначально беспокоящий триггер для изменений, которые были только что произведены*. Например: «И с тех пор, как только босс Вилли повышал свой голос, это напоминало Вилли об этом особенном опыте, давшем ему так много сведений об одиноких людях, которые вопят» (выделена часть, где интонация сообщения повышается). Это быстрое переформирование триггера выковывает для клиента мощное оружие, поскольку обеспечивает его средством немедленного возвращения к соответствующему изученному опыту точно в тот момент, когда он в этом нуждается.

Триггеры, как находящиеся, так и не находящиеся под контролем терапевта, могут быть использованы также для инициирования изменений в соответствующее время в будущем. Может случиться так, что природа проблемы клиента указывает на то, что актуальный процесс изменения будет наилучшим образом обеспечен, если он произойдет в контексте действительной проблемной ситуации. В этом случае все, что нужно сделать терапевту, это отобрать в качестве триггера одно из событий в окружении клиента, характеризующее его актуальную проблемную ситуацию, а затем открыто включить его в качестве триггера для изменений, происходящих в метафоре. Например: «И этого не было, пока позже, когда юноша указал на него, Вилли не понял важность того, что он узнал. Юноша, указывающий на него, вызвал то, что все, происходившее до этого, встало на свои места, так что Вилли смог начать меняться...» Таким способом для клиента создается возможность вернуться к своей проблемной ситуации с триггером для изменения. Когда этот триггер «взведен», он может начать проводить изменения в соответствии с тем, что предложено в метафоре. Отличие здесь заключается в том, что эти изменения производятся в пределах (и в отношении) контекста актуальной проблемной ситуации. Конечно, как терапевт вы можете также установить триггеры, над которыми вы имеете такой контроль, что можете инициировать изменения в последующие (возможно, более уместные) времена (см. для примера «Метафору Вивейс» и «Сказку о двух икотах» в части 7).

Раздел 3

Вложенные реальности

Под реальностью здесь будет подразумеваться та группа осознания, происходящая в том же окружении, в котором вы сейчас читаете эту книгу, которая доступна вам посредством ваших пяти органов чувств, составляя таким образом структуру «реальности». Все внешние события, которые вы сейчас воспринимаете, по мере наблюдения вашего окружения, интуитивно представляете равным образом «ценным» или «конкретным», или «принуждающим», или «очевидным» и т. д. Для наших целей здесь является важным определение того, что мы можем проводить различие между реальностью этой страницы и, скажем, реальностью вашего внутреннего фантазийного мира. Очевидно, нет особой нужды в дополнительном выяснении специфических различий между этими двумя реальностями для того, чтобы согласиться, что они действительно «как-то» различаются.

Вложенные реальности отсылают нас к опытам, которые одновременно репрезентируются на более чем одном уровне смысла. В качестве иллюстрации к понятию вложенных реальностей рассмотрим, например слово «собака». Одной реальностью, доступной нам посредством зрения, является конфигурация печатных букв, образующая слово «собака». Если вы затем сконструируете в голове образ собаки, вы добавите к первой реальности вторую. Если вы теперь вообразите ребенка, воображающего образ собаки, вы получите три вложенные реальности — одна в другой. Учитывая тот факт, что вы читаете все это в определенном окружении, вы теперь имеете группу из четырех вложенных реальностей - и так далее. (Идея вложенных реальностей всегда напоминает мне картину, изображающую стену, на которой висит картина с изображением стены, на которой висит картина и т. д. Полезность этой идеи заключается в том понимании, что люди репрезентируют большую часть своего опыта на различных уровнях реальности, и что любой из этих уровней не менее достоверен в качестве репрезентации опыта, чем любой следующий. Это именно та эквивалентность реальностей, которая позволяет терапевтическим

метафорам функционировать в качестве эффективных агентов изменения, и между прочим, позволяет вам понять эту страницу с иероглифами.) Как вы уже, возможно, поняли, когда бы вы ни рассказывали сказку или историю вашим клиентам, вы складывали, по крайней мере, три реальности: реальность вашего разговора с ним, в пределах конкретного физического окружения, реальность репрезентации клиентом его проблемы и реальность репрезентации им метафоры, предъявленной для его проблемы.

Преимущество, которым вы овладеете, ознакомившись с концепцией вложенных реальностей, будет заключаться в том, что это даст вам свободу намеренного и одновременного действия на нескольких уровнях осознания в процессе работы с данным клиентом. Поскольку, в отличие от сознательного опыта, перцептуальный опыт является относительно неограниченным, то терапевтические коммуникации, происходящие на нескольких уровнях реальности, фактически не встречают сопротивления. Вспомните в качестве примера случай из первого раздела, где некий молодой человек говорил, что ему «не понравилась» рассказанная ему сказка. Он оказался способным пропустить мимо сознания реальность сюжета метафоры, посчитав ее «скучной», но он был не в силах сделать это в отношении реальностей систем репрезентации и субмодальных изменений, содержащихся в метафоре, поскольку они действовали на неосознаваемом им уровне реальности.

Если вам приходится встречать такие реальности, когда клиент вовлечен в действительную ситуацию, которая изоморфна или идентична его проблемной ситуации, то вы имеете возможность сделать то, что является одним из наиболее эффективных приемов, присущих метафорам - будучи вовлеченным в пример опыта, который он хочет изменить, клиент будет иметь возможность ввести в действие сразу же предложение, содержащееся в вашем метафорическом рассказе. Изменения, которые произойдут, можно использовать непосредственно в этот момент для дальнейших процессов. Вот замечательный пример такого способа вложения реальностей.

Дебора была приглашена поужинать двумя новыми знакомыми, Томом и Самантой. Саманта была учительницей в начальной школе, и не знала, что это известно Деборе. По тому, что происходило, было очевидно, что Саманта считает необходимым постоянно говорить Тому, что ему следует делать. Когда их компания вошла в ресторан, Саманта в своей обычной бесцеремонной манере сказала Тому: «Здесь ты можешь снять пальто». Пытаясь обратить это в шутку, Дебора сказала: «Держу пари, ты не знал об этом». Том, обычно беспрекословно подчинявшийся Саманте, на мгновение вышел из своего привычного состояния и понял, как бездумно он метался в любом направлении, указанном Самантой, после чего между ним и Самантой произошло выяснение отношений, в ходе которого Том пытался защитить свое достоинство. Этот спор оставил у всех неприятный привкус, поскольку ни он, ни она не понимали, как они пришли к установлению таких взаимоотношений, при которых Саманта берет на себя опеку над Томом и ответственность за его действия. Немного позже, во время ужина, Дебора рассказала короткий анекдот о своей подруге-учительнице. Та проводила с детьми так много времени, что часто обнаруживала, что разговаривает со взрослыми как с детьми, сама того не желая. Саманта несколько раз моргнула, а потом сказала: «Знаешь, а я ведь учительница, и кажется, веду себя точно так же...» И тогда Саманте и Тому стало понятно, как и откуда произошел тот обычный тип взаимодействий, который они разработали, и оба почувствовали облегчение, узнав, что это не было результатом ее «потребности доминировать» или его «потребности подчиняться».

Вероятно, стоит указать на один дополнительный, и, возможно, имеющий определенную ценность аспект этой истории, заключающейся в том, каким образом был разработан *потенциал реакции*. Выждав некоторое время после ссоры, Дебора позволила Тому и Саманте погрузиться в себя в поисках способа осознания того, что происходит между ними. Поскольку их попытки оказались тщетными, то их готовность откликнуться на подходящий выбор была, без сомнения, выше, чем до или во время этой ссоры.

Использование Деборой метафоры к тому же обеспечило их возможностью найти собственное решение для их проблемы.

В первом разделе мы обсуждали использование кавычек как способа неявно выйти из пределов метафоры с тем, чтобы дать клиенту прямые указания. Используя кавычки, вы фактически осуществляете вложение реальностей. В самой простой форме, в процессе сообщения метафоры, содержащей кавычки, имеются: 1. Реальность, в которой вы в вашем офисе разговариваете с вашим клиентом; 2. Реальность изоморфизма истории-метафоры; 3. Реальность прямых утверждений (кавычки) в адрес вашего клиента; 4. Реальность внутренней репрезентации клиентом предыдущих трех реальностей.

По аналогии с кавычками, в качестве средства вложения реальностей мы можем указать еще на «язык органов», который отсылает нас к тем самым словам языка, которые могут иметь различный смысл, обозначая либо части тела, либо физиологические функции, либо описание опыта. Например, я говорю вам: «Подайте мне руку!» Вне контекста, в котором говорится это предложение, «рука» в нем может означать либо часть тела, либо оказание помощи. Точно таким же образом можно использовать язык органов для составления сообщений, значимых более чем на одном уровне. Для клиента, проблемой которого является хроническая тошнота, вы можете составить фразы вроде «мне это надоело до тошноты». Можно употреблять словосочетания типа «у него много желчи», «кусочек с ноготок», «начал

зубоскалить», «пятки засверкали», «у него нюх на это», «прикусил язык», «перемывать кости», «принимать близко к сердцу» и т. д. Язык органов может быть особенно полезен в метафорах для клиентов с проблемами, выражающимися в форме каких-либо физиологических нарушений.

Другим средством, позволяющим осуществлять вложение реальностей в дополнение к тем, которые уже содержатся в метафоре, является аналоговая маркировка. Как говорилось в части 2, аналоговая маркировка означает подчеркивание некоторых особенно важных идей в коммуникации посредством специфических изменений в интонации, выражении лица, телодвижениях, в прикосновениях терапевта к клиенту. При предъявлении метафоры эти аналоговые сигналы могут использоваться для характеристики различных ее аспектов. Например, в одной и той же истории можно использовать грубый голос, рассказывая о неожиданных столкновениях с препятствиями, встречающимися главному герою метафоры, понижать тон, говоря о его надеждах и мечтах, и переходить к повышению при описании изменений. Такое поведение присуще всем хорошим рассказчикам. *Аналоговая маркировка* различных аспектов метафоры *создает еще одну реальность*, в которой история «рассказывается» в отношении изоморфного материала аналоговых сигналов.

Аналоговая маркировка и вложенные реальности могут быть также использованы при предъявлении множественных метафор (то есть содержащих несколько метафор для одной и той же проблемы). Предположим, к вам приходит клиент и описывает следующую проблему: «Каждый раз, когда я прихожу на экзамен, я вылетаю в трубу. Я знаю материал, но когда я вхожу в класс, то начинаю беспокоиться о том, что я его не знаю. Очень скоро я начинаю так нервничать и паниковать, что уже и вправду ничего не помню. Тогда мне нужно либо уйти, либо остаться и провалить экзамен». Эта проблема может быть разделена на следующие события («блоки», «сцены» и т. д.):

1. Клиент знает материал.
2. Сомневается в своих знаниях, когда входит в класс.
3. Паникует и забывает.
4. Уходит или остается и «проваливается».
5. ? (нет разрешения)

Одной из техник утилизации метафор является рассказывание *нескольких* коротких историй, каждая из которых изоморфна проблеме. Эффективность такой техники обуславливается использованием аналоговой маркировки в каждой из частей (блоков) проблемы. Это осуществляется так: 1. Рассказывается столько историй или анекдотов, сколько событий заключено в проблеме, а затем 2. В каждой из них последовательно производится аналоговая маркировка (*одним и тем же сигналом*). Другими словами, для нашего примера: в первой истории будет маркировано первое событие, во второй — *таким же способом* второе, в третьем — третье и т. д. Этот процесс можно изобразить следующим образом:

События действительной проблемы: 1, 2, 3, 4, 5.

1-я метафора: А1, А2, А3, А4, А5.

М

2-я метафора: Б1, Б2, Б3, Б4, Б5.

М

3-я метафора: В1, В2, В3, В4, В5.

М

4-я метафора: Г1, Г2, Г3, Г4, Г5.

М

5-я метафора: Д1, Д2, Д3, Д4, Д5.

М

(Буква «М» под событием означает «маркировано»)

Аналогово маркированная метафора: А1, Б2, В3, Г4, Д5.

Благодаря проведенной таким образом аналоговой маркировке, каждое из маркированных одним и тем же сигналом событий будет бессознательно ассоциироваться с другим. Когда наконец будет маркировано событие разрешения, клиент будет иметь бессознательную репрезентацию шестой метафоры, возникшей из пяти предыдущих.

Часть 7 **ВСЕ, СРАЗУ, ВМЕСТЕ**

пролог

по роману Т. Г. Уайта «Король раз и навсегда»

« —Как достать меч? — подумал он.— Или украсть? А может, подстеречь на этой кляче какого-нибудь рыцаря и силой отнять у него оружие? В таком большом городе должен быть оружейник, чья мастерская должна быть еще открыта.

Он проверил коня и пустил его легким галопом вдоль улицы. В конце ее оказалось кладбище, за входом в которое виднелось что-то вроде площади. В середине ее лежал огромный камень, на котором лежала наковальня с воткнутым в нее новеньким мечом.

—Так, - сказал Бородавка кажется, это что-то вроде военного памятника. Но у меня нет выбора. Я уверен, что никто не пожалел бы для Кея военного памятника, если бы знал, в каком он положении.

Он привязал коня к столбу у арки, которая образовала вход на кладбище, шагнул на дорожку, усыпанную гравием, подошел к наковальне и взялся за меч.

—Ну-ка, меч, - сказал он. - Я должен попросить у тебя прощения и забрать для других дел...

—Странно,— сказал он.— Я почувствовал что-то необычное, когда взялся за этот меч. Я увидел все вокруг намного яснее. Посмотри, Бородавка, на эти прекрасные украшения на часовне и на монастыре. Видишь, как великолепны вон те флаги, развевающиеся над теми пристройками. Как благородно выглядит эта изгородь из красного тиса! Как чист снег! Я слышу какой-то запах, что-то вроде благовонного вереска... И что я слышу? Музыка?

Это в самом деле была музыка. То ли свирели, то ли флейты звучали вокруг, и кладбище было освещено неярким, но таким чистым светом, что на расстоянии двадцати ярдов можно было увидеть иглу.

— Это необычное место,— сказал Бородавка.— Здесь есть люди. Эй, люди, чего вы хотите?

Никто не отозвался, но музыка была громкой, и свет был прекрасным.

—Люди! - крикнул Бородавка. - Я должен взять этот меч. Он нужен не мне, а Кею. Я верну его!

Опять никто не отозвался, и тогда он вновь обернулся к наковальне и увидел золотые письма, которых раньше не заметил, и драгоценные камни на рукоятке меча, излучающие прекрасное сияние.

—Ну, меч... - сказал Бородавка.

Он взялся за рукоять обеими руками и уперся в камень. Флейты играли какую-то чудесную мелодию, но все вокруг был неподвижно.

Бородавка отпустил рукоять, впившуюся в его руки, едва он за нее взялся, и отступил назад. Из глаз его как будто посыпались искры.

—Хорошо вбито, - сказал он.

Он снова ухватил меч и потянул его изо всех сил. Музыка заиграла еще громче, свет вокруг засиял, как аметист, но меч не поддавался.

—О, Мерлин! - закричал Бородавка. - Помогите мне забрать это оружие!

Раздался страшный грохот, и долгий аккорд послышался вместе с ним. Все кладбище было окружено сотнями старых друзей. Они одновременно показались из-за стен кладбища, как призраки, и там были барсуки, соловьи, грубые вороны и зайцы, дикие гуси и соколы, рыбы и собаки, изящные единороги и осы-отшельники, гамадрилы и дикобразы, грифы, и тысячи других животных, которых он встречал когда-то. Они появились вдоль кладбищенской стены, друзья и помощники Бородавки, и все они что-то непрерывно и торжественно говорили. Некоторые из них сошли с флагов на часовне, где они были изображены на гербах, другие пришли из вод морских или слетели с неба, третьи прибежали с окрестных полей; и все они, кончая самой маленькой из землероек, пришли к нему на помощь по законам любви. Бородавка почувствовал, как растут его силы.

—Попробуй еще раз, - сказала Щука, сошедшая с одного из геральдических знамен. - Так, как ты это сделал, когда я собиралась тебя прищелкнуть. Вспомни, что сила прыгает с затылка.

—А как насчет этих предплечий, - глухо сказал Барсук, которые соединяются с грудью? Давай смелей, мой дорогой эмбрион, и найди себе инструмент.

Мерлин, сидевший на верхушке тисового дерева, воскликнул:

—Ну, капитан Бородавка, каково первое правило нога?! Мне кажется, что однажды я слышал, как кто-то клялся мне на эту тему!

—Не надо вести себя, как дятел, застрявший в щели,— нежно сказала Неясыть. - Усилия должны быть равномерны, мой герцог, и все будет прекрасно. Бедый-Фасад сказал:

—Ну что. Бородавка, если однажды ты был способен перелететь великое Северное море, очевидно, ты можешь скоординировать несколько маленьких крыльевых мускулов здесь и там. Сложи свои силы с духом своего разума, и меч выйдет, как из масла. Ну, хомо сапиенс, ради всех нас, твоих безрогих друзей, ждущих здесь, чтобы поздравить тебя!

Бородавка в третий раз шагнул к огромному мечу. Он легко протянул к нему правую руку и выдернул его изящно, как из ножен».

А теперь для более завершеного представления о метафорах и о том, как придумывать и использовать их, приведем в этой части пример анекдотической метафоры и текст терапевтической сказки. Пример использования анекдотической метафоры («Сказка о двух икотах») написан по случаю специально для этой книги терапевтом-стажером Вилли Свенсенем, прошедшем курс обучения использованию метафор. Его рассказ интересен тем, что в нем демонстрируются две совершенно разные стратегии по разрешению одной и той же проблемы - икоты. Артистическое искусство Вилли в этих ситуациях основано на его способности к раскрытию потребности тех двух людей, с которыми он

работая, с целью конструирования для них такого контекста, в котором они быта бы свободны использовать свои собственные внутренние ресурсы для осуществления нужных им изменений.

Сказка о двух икотах

Однажды в годы, когда я подрабатывал в одном людном ресторане неподалеку от моего дома, я заметил в зале некоего джентльмена, с которым происходил приступ одной из самых раздражающих и совершенно обычных человеческих проблем - икоты. Официант только что собрал со стола тарелки и по привычке осведомился, что угодно заказать еще. Джентльмен попросил принести спиртного, а затем как-то по-шутовски и каким-то упавшим голосом спросил, нет ли в баре чего-нибудь от икоты. Я приблизился к столу и очень серьезным тоном спросил джентльмена: «Хотите ли вы избавиться от вашей икоты?» Он ответил: «Да». Тогда я спросил, хочет ли он, чтобы я рассказал ему одну историю, причем во время рассказа ему следует создавать в своей голове картинки о том, о чем я буду говорить. После нескольких скептических реплик, брошенных им по этому поводу, он (по настоянию знакомых, обедавших с ним) согласился.

(Попросив этого джентльмена подтвердить свое желание избавиться от икоты, Вилли предохраняет себя от обвинений по поводу терапии. Затем он приступает к специфицированию того, что должен делать этот джентльмен.)

Я немедленно взял из-за ближайшего стола стул, и сел перед ним лицом к липу, чтобы видеть его полностью. Голосом, сходным по громкости и полупьяной интонации с тем, которым он говорил со мной во время его краткой информации о скептицизме, я сказал ему, что собираюсь рассказать ему историю о протекавшем вентиле, который у меня был в доме, и о том, как этот вентиль был отремонтирован. Джентльмен, часть которого все еще искала способ выразить сопротивление, повернулся к своим друзьям и начал выборматывать свой продолжающий скепсис.

(Обратите внимание, что Вилли все время калибрует свое поведение по поведению джентльмена. Чтобы иметь возможность наблюдать мимические реакции и показывать их самому, Вилли принимает меры, чтобы оказаться на таком месте, где он и его партнер по общению хорошо увидят друг друга. Далее, Вили подстраивается к интонациям джентльмена. В сущности Вилли принимает интонацию джентльмена с самого начала, чтобы привлечь его внимание и вызвать доверие - то есть, встречает его в его модели мира.)

Чтобы войти с ним во взаимодействие, я взял его за руку, чуть-чуть надавливая на нее, и повторял свои слова об истории, которую собираюсь ему рассказать. Немедленной его реакцией было внимание. Я применил эту технику еще два раза, когда при моей попытке начать рассказ он прервал меня разговором - то есть, я сжимал его руку и напоминал ему, чтобы он «делал картинки». При этом всякий раз он переключался в состояние внимания.

(Вместо открытой работы с сопротивлением Вилли полностью игнорирует его, приковав к себе внимание джентльмена тем, что неожиданно - и следовательно, не встретив сопротивления - берет его за руку. Повторяя свои замечания об условиях работы, Вилли может использовать сжатие руки как якорь для сосредоточенности у этого джентльмена.) Когда он достаточно сосредоточился, я перешел к другой интонации, которую посчитал полезной при рассказывании этой истории, и приновил темп своей речи к ритму его дыхания. При этом я синхронно покачивал головой.

(Вилли использует интонацию, движения головой и темп речи для целей присоединения. Такое невербальное связывание работает наподобие биологической обратной связи с человеком и позволяет изменять его состояние сознания.)

История была такова... Я рассказал, что обнаружил протекающий вентиль, и что протекающий вентиль *вызывал утомление*. Я описал ему процесс того, как протекает кран, говоря: «Кал... кал... кап...»; стараясь говорить эти «кап кап кап» всякий раз, когда на джентльмена напала икота, но говорить по возможности незаметно.

(На всем протяжении рассказа Вилли использует аналоговые - интонационные - маркировки для выделения важных для этого джентльмена частей. Эти выделения мы сохранили в тексте. Кроме того, интонационно маркируя этими «кап, кап» возникающие приступы икоты, мы связываем бессознательно то и другое вместе.)

В дополнение к вербальному описанию состояния вентиля я использовал много аналоговых описаний и жестов (таких, как попытка закрыть кран). Далее я рассказал ему, что в конце концов я решил вызвать кого-нибудь, *кто мог бы мне помочь, и я вызвал водопроводчика, чтобы он зафиксировал вентиляльную течь*. Я рассказал ему, как я ожидал, чтобы водопроводчик пришел и *зафиксировал вентиль*. Пришел водопроводчик, чтобы *зафиксировать вентиль*, и у него была сумка с инструментами. Я рассказал водопроводчику о вентиле, и он сказал, что может его зафиксировать. Я сказал себе: «*Как он собирается это делать?*» Водопроводчик сказал мне, чтобы я «*внимательно наблюдал*».

(Кавычки здесь используются для того, чтобы джентльмен задал себе вопрос «как?», и для ввода команды: «Наблюдать внимательно» - в том числе, и в своей голове.)

Затем я описал вербально и аналогово разборку вентиля при помощи довольно большого гаечного ключа, который водопроводчик извлек из своей сумки с инструментами. Я сказал, что водопроводчик

разобрал вентиль на 5 частей. Предъявив это описание, я вновь употребил удивленный вопрос: «Как он собирается это делать?» Водопроводчик сказал мне, что корень проблемы в этой большой шайбе красного цвета (я описал размеры, толщину и материал этой шайбы). Водопроводчик сказал мне, чтобы я *«смотрел и видел»*, что в этой шайбе есть дырка. Я вновь спросил у водопроводчика, может ли он отремонтировать вентиль, и он ответил, что может. Вновь я удивился, как он может это сделать. Он сказал, что все, что ему нужно сделать — это заменить шайбу, и вентиль будет зафиксирован. Я спросил его: *«У вас есть новая шайба?»* Он ответил, что есть. Он вставил новую шайбу и снова собрал вентиль. Я спросил его, зафиксировался ли вентиль. Он сказал, что да. Я сказал, что я удивлен, но *как я могу узнать, что вентиль зафиксировался?* Он ответил, что есть только один способ узнать это, и он состоит в том, чтобы проверил вентиль. И тогда я открыл воду. Она хлынула из крана, а затем я крепко закрутил ручку, чтобы выключить воду. И ни снизу, ни сверху не было ни единой капли воды из вентиля. Течь была полностью прекращена.

Исчезла не только проблема «течи». То же самое произошло с икотой этого джентльмена. Я спросил у него, есть ли еще у него икота. К своему удивлению он обнаружил, что она исчезла. Я тут же встал и ушел, сославшись на свои обязанности и уклонившись от ответа на его вопросы. Однако я заметил, что выражение его лица и интонации приметно изменились - он выглядел более расслабленным. А когда он выходил из ресторана, я сообщил ему, что если в будущем его опять будет одолевать икота, все что он должен сделать - это взяться за свою руку и вспомнить о моем протекающем кране.

Что же тут было сделано? Я сконструировал метафору для проблемы икоты этого джентльмена. Это было осуществлено созданием метафоры, которая была бы близка, насколько это возможно, к его внутреннему опыту, и которая в то же время была бы в общем достаточной для того чтобы он мог применить свой специфический внутренний опыт к паттернам, представленным в метафоре, тем способом, который был бы для него в наибольшей степени точным и удобным. Другими словами метафора подразумевала многоуровневую коммуникацию.

Во всяком сообщении имеется, по крайней мере, содержание и контекст. Очевидно, что содержание проблемы джентльмена и содержание метафоры было явно различным: в первой фигурировала икота, во второй протекающий кран. Тем не менее, контексты их были совершенно похожими: в обоих был человек с проблемой, доставляющей страдание; в обоих был человек, который приходил на помощь человеку с проблемой, и он произносил позитивные утверждения о возможности помочь. Законна была догадка, что этот джентльмен должен быть заинтригован тем, как я собираюсь это сделать. Персонаж моей метафоры также был заинтригован тем, каким образом его вентиль будет отремонтирован водопроводчиком. Далее в ходе рассказывания моей метафоры этот джентльмен должен был бы время от времени икать, и для каждого его приступа я вводил либо движение головой, либо звук «кап». Оба сигнала не были достаточно очевидными, чтобы вызвать сопротивление с его стороны. В начале я обратился к нему, используя его собственную пьяную интонацию. Затем я изменил свою интонацию, и варьировал ее в зависимости от желания маркировать определенные части в моей метафоре в качестве изолированных в своем действии сообщений. Это в дальнейшем усиливалось аналоговой жестикюляцией и подстройкой темпа речи к его дыханию. Целью этих стратегий было сделать мою историю по возможности близкой к паттернам его опыта на подсознательном уровне так, чтобы в какой-нибудь точке рассказ достиг бы пределов его модели (где он пребывал в тупике) и с теми же паттернами позволил бы ему последовать к разрешению, представленному в истории. Конечно же, на каком-то уровне опыта он выдвинул бы свое собственное специфическое разрешение.

Что касается тех заранее разработанных описаний, которые я приводил, используя как вербальную, так и невербальную коммуникации, чтобы он создавал картинку о проблеме, приведенной в метафоре, то это главным образом делалось для целей рассеивания его сознания. И, наконец, я якорил его опыт, нажимая ему на руку, поскольку это было частью входа в весь этот опыт. Следовательно, в будущем он мог использовать этот якорь для оказания помощи самому себе в реконструировании сходного опыта.

Стратегия использования метафор для целей изменения заключается в тесном соответствии ее (по мере возможности) контексту внутреннего опыта человека, желающего измениться. Предыдущая метафора в большей степени зависела от моей способности к конструированию как можно большего числа соответствий типа «один к одному» между моей историей и проблемой того человека скорее на уровне контекста, чем на уровне содержания. Однако я совершенно убежден в том, что конечный успех или неудача метафоры в обеспечении изменений зависит от наличия подсознательного желания человека участвовать в этом процессе.

Второй пример демонстрирует случай, когда для того, чтобы метафора сработала, человек должен сначала увериться в том, что он определил контекст, требующий изменения. Следовательно, здесь имеет место также конструирование такого метафорического контекста, который удовлетворил бы эту потребность.

И этот случай произошел в ресторане. На этот раз от икоты страдала женщина. Она пожаловалась на это, и официант, зная о моих «способностях», сообщил ей, что я могу «убрать» ее икоту, и попросил меня помочь ей. Я спросил ее, не будет ли она любезна создавать картинку в своей голове, пока я буду

рассказывать ей свою историю об испорченном вентиле. Ее реакция отличалась от реакции предыдущего джентльмена, от которого я в сущности получил определенное подсознательное согласие на мое вмешательство. Несмотря на ее словесно выраженную признательность, она, судя по интонации, испытывала ко мне большую подозрительность. Едва согласившись, она тут же отвернулась, чтобы закурить сигарету. Я понял ее реакцию как указание на то, что, по крайней мере, одна ее часть не желала моей помощи, и что эта часть имела определенные средства защиты для нанесения мне поражения в деле, которое я собирался исполнить. Я вновь рассказал историю о вентиле, но на этот раз результат оказался отрицательным. С какой-то триумфальной интонацией женщина возвестила, что икота не исчезла (и это было правдой).

В этот момент и была сконструирована метафора, которая учитывала ту часть женщины, нуждавшуюся в том, чтобы нанести мне поражение. Для этого я переработал контекст таким образом, чтобы вместо увязания в борьбе за победу была решена сама проблема икоты. Я выбрал следующую стратегию. Я сказал ей, что нам обоим было заранее ясно, что моя история не поможет ей, и выразил ей свою фрустрацию по поводу провала моих стараний. Таким способом я смог добиться следующего: во-первых, я смог дать ее сопротивляющейся части то, чего она хотела - мое поражение и ее контроль: во-вторых, поскольку эта часть имела хороший выбор средств для оказания мне сопротивления, она могла сопротивляться и моему новому утверждению (что мы оба знали, что история не сработает). Поэтому, поскольку она сопротивлялась, она *должна* была начать делать честные усилия по сотрудничеству.

(Вероятно, наиболее важным замечанием, которое следовало бы сделать в этом примере, должно быть указание на тот факт, что именно *готовность Вилли к присоединению* в его реакциях на ситуации, возникающие в его практике, позволяют ему так успешно осуществлять деятельность терапевта. Непринужденно согласившись с соглашающейся частью этой женщины, Вилли с легкостью приводит ее в двойное замешательство, требующее от нее сотрудничества. Теперь, чтобы победить Вилли, она должна избавиться от икоты.)

В этот момент я встал из-за стола и пошел прочь, чтобы еще больше усилить связь между той ее частью, которая хотела вылечиться от икоты, и частью, которая теперь сопротивлялась мне посредством готовности к честным усилиям по сотрудничеству в деле удаления икоты. Внезапно я обернулся к ней и спросил: «Поскольку моя попытка провалилась, то какого цвета ваша икота?» Она ответила: «Пурпурного». Я спросил с акцентом на вопрос: «Ваша икота *пурпурная?*» — и пошел дальше. Затем я снова резко обернулся и спросил ее: не было ли у нее когда-либо пурпурного шара с гелием: и что происходит с шаром, который наполнен гелием, если его отпустить? И тут же немедленно ушел. Когда минуты через три я вернулся, очень удивленная дама сообщила мне, что ей кажется, что ее икота исчезла. И это было правдой.

(Здесь Вилли использует синестетическое наложение. Этим способом он может оставить икоту с ее неопределенным и неуловимым исходом в покое, а вместо этого говорить о «пурпурном». Говоря это и не дожидаясь ответа на свои сообщения, инициирующие трансдеривационный поиск, Вилли лишает ее возможности спорить и возвращаться к прежнему результату. Вилли завершает свою метафору субмодальным сдвигом, используя в качестве средства перемещения «шар».)

В этом случае я позволил ей контролировать конструирование ее собственной метафоры для икоты в виде «пурпурного» цвета. Следующий шаг заключался в том, чтобы просто соединить этот цвет с чем-нибудь еще, что могло быть пурпурным и могло быть метафорическим средством удаления икоты. Моя догадка заключалась в том, что у нее есть чем реферировать случай, когда шар с гелием выпускают на свободу. Начиная с этого места, мы больше не говорили об икоте или избавлении от нее. Мы говорили о том, что случается, когда отпускают шар с гелием: просто случилось так, что этот шар был пурпурным, и это совпадало с тем, что такой же была икота.

Метафора Вивейс с пояснениями

Эта метафора была рассказана одной молодой женщине, которую мы будем называть Вивейс, обратившейся за помощью к терапевту в связи с плохим зрением. В ходе предварительного собеседования было выяснено, что проблемы со зрением, которые привели ее в кабинет врача, по меньшей мере частично были обусловлены *образом*, связывавшимся у нее с ее ответственностью за воспитание дочери и с опасением давать отцу девочки основания для обвинений в свой адрес (отец был выходцем из Европы и имел сравнительно консервативные взгляды на то, как должны вести себя женщины). Часть Вивейс, которая была *сфокусирована* на ее обязанностях, находилась в противоречии с другой частью, которая *чувствовала* потребность «удрать из дому», танцевать и двигаться. Во взаимоотношениях этих двух частей «ответственность» плакатировала, а часть «удрать из дому» блеймировала.

Данная метафора выполняла для Вивейс несколько терапевтических предназначений одновременно. Одним из них было предоставление Вивейс средств, используя которые обе ее конфликтующие части могли бы быть удовлетворены (то есть могли бы получить то, что они хотели для Вивейс). Вторым предназначением было предоставление способа, при помощи которого Вивейс сама могла бы более плодотворно взаимодействовать с отцом и видеть его поведение. Третьим предназначением метафоры

было задание определенного тона для дальнейшей терапии, осуществление метафорическим путем процесса, через который она, вероятно, должна была пройти. И, наконец, четвертой целью метафоры было предоставление Вивейс новых способов использования своих глаз. Для осуществления всех этих целей в метафоре широко использовалось «вложение реальностей».

Первое предназначение.

«Ответственная» часть Вивейс хотела быть уверенной в том, что Вивейс - хорошая хозяйка, однако эта часть в действительности не получала желаемого, поскольку негодование Вивейс по поводу своей «связанности» семьей вставала на пути добросовестного и эффективного ведения домашних дел. Часть Вивейс под названием «удрать из дому» хотела убедиться в том, что она заботится о собственных потребностях в отдыхе и обновлении. Эта часть также не могла получить желаемого, поскольку время, которое Вивейс посвящала себе, часто перемежалось мыслями об обязанностях, ждавших ее дома. В метафоре ясно очерчены различия между двумя этими частями. Разрешение их конфликта возникает, когда каждая приучается к балансу (левелингу) с другой частью; обе используют аудиальную систему для коммуникации друг с другом; и обе приучаются к разделению информации от каждой из их репрезентативных систем при помощи паттернов синестезии. Последовательность этих связующих стратегий такова, что теперь эти две части могут коммуницировать эффективно, они способны использовать и усиливать одна другую. Схематически эти паттерны можно представить следующим образом:

Актуальная ситуация

ПРОБЛЕМА	СВЯЗУЮЩАЯ СТРАТЕГИЯ	ЖЕЛАЕМЫЙ ИСХОД
Конфликт между двумя частями не дает ни одной из них возможности для самовыражения	Конфликтующие части наменяют характер своих коммуникаций	Обе части (и Вивейс в целом) могут получить то, что хотят

В метафоре

ПРОБЛЕМА	СВЯЗУЮЩАЯ СТРАТЕГИЯ	ЖЕЛАЕМЫЙ ИСХОД
Лэт и Хо пытаются быть любящими сестрами, хотя заботиться об отце и находят тропинку в сад	Для того чтобы достичь цели, они оказываются взаимозависимыми	И Лэт, и Хо достигают своих целей, в результате продолжают развиваться и расти

МЕТАФОРА

Связующая стратегия	Исход	РАЗРЕШЕНИЕ
ЛЭТ: кинестетический блеймер	аудиальный левелер	+ синестетические паттерны
ХО: визуальный плакатер	аудиальный левелер	+ синестетические паттерны
		Левелер аудиальный аудиальный визуальный кинестетический
		Левелер визуальный аудиальный кинестетический

Второе предназначение.

В определенной части метафоры отец Лэт и Хо «слепнет», и с тех пор он не способен «видеть» изменения в своих дочерях. В конце концов отец просит, чтобы его привели к «фруктовому саду». Это путешествие сопровождается большим количеством разговоров, и это обусловлено тем соображением, что наилучшим образом изменения в отце Вивейс могут быть проведены через аудиальную систему. Оказавшись в саду, отец, будучи любознательным от природы человеком, изобретает свой собственный план. В сказке слепота отца не ассоциируется с намерением посягнуть на свободу Лэт и Хо - это просто случайность, с которой все обходится наилучшим (из доступных им) образом.

Третье предназначение.

Вся повествовательная линия метафоры направлена на описание прошлого Вивейс (до момента обращения за помощью), описание терапевтических отношений и некоторых изменений, которые она хотела провести. Таким образом, в начале рассказа Лэт и Хо предстают как части, очень схожие в своих предпочтениях и способностях, которые расходятся после того, как отец «слепнет». Молодой человек, появляющийся из леса и останавливающийся в их доме для оказания помощи и проведения нужного ремонта и замен во флигеле, это сам терапевт (а на другом уровне - это часть Вивейс, которая имеет способность к контакту и коммуникации с другими частями). После того, как юноша вводит Лэт и Хо в сад, он уходит, поскольку в нем нет больше необходимости. Девушки продолжают пользоваться садом, когда хотят. Кроме того в метафору введены специфические якоря, которые должны будут действовать позже, когда они потребуются для проведения соответствующих изменений (мигание для Лэт и щипок за щеку для Хо). Итого, включая упомянутые якоря, данная метафора содержит в себе, по крайней мере,

семь вложенных реальностей. Четвертое предназначение. «Новые способы использования ее глаз» включают указания к *преднамеренному* использованию глазных мышц и паттернов визуального наблюдения - с тем, чтобы начать замечать субмодальные аспекты визуальной информации и чтобы начать извлекать большее количество информации из того, что она видит, применяя паттерны синестезии.

ИТАК, МЕТАФОРА ВИВЕЙС...

В некотором месте, непохожем на это место (1), жили-были один мужчина и две его дочери. Он был очень интеллигентным человеком, который очень гордился своими дочерьми и обеспечивал (2) их так хорошо, как мог. Жили они в небольшом доме в лесу.

(1. Обратите внимание на неспецифицированность того, как это «некоторое место» не похоже на «это место», и того, что это за «место» вообще.

2. «Обеспечивал» - также не специфицировано. Обеспечивал *чем?*)

Дочерей звали Лэт и Хо. Будучи подростками, Лэт и Хо разделяли (3) друг с другом все свои приключения. Каждый день они убегали в лес, чтобы делать там свои открытия (4). Они делали маленьких людей из сосновых шишек, и играли в «дома», где стенами были деревья, а крышей — небо. Разумеется, в лесу они встречались и регулярно беседовали с разными эльфами, гномами, феями. А когда они были голодны, им ничего не стоило отправиться на «охоту» в кустарник, полный их любимых ягод. Когда им хотелось, они возвращались домой, подбегали к отцу и крепко его обнимали. Он тоже обнимал их, смеялся, усаживал их на колени, готовый слушать все подробности их дневных приключений. Он всегда восхищался их приключениями, потому что хотя он и был очень умным человеком, во многом он не соприкасался с миром (5). Он редко уходил из дома в странствия, и очень интересовался тем, как выглядит все в лесу. И так это шло год за годом. Лэт и Хо росли вместе, выбрасывали изношенные игры и заменяли их новыми.

(3. Первоначально Лэт и Хо не только разделяют сходные потребности и их выражение, но и демонстрируют развитие всех систем репрезентации в полной степени.

4. Обратите внимание на то, что слова «приключения» и «открытия» используются для подсказки Вивейс о том, что она делает сейчас.

5. Здесь не специфицировано и то, каким способом отец «не соприкасался с миром», давая Вивейс возможность самой определить эти способы.)

Однажды отец впал в неподвижную слепоту (6). Через некоторое время после этого Лэт и Хо также стали меняться. Лэт продолжала большую часть дня проводить в шумных играх в лесу. Она любила ощущать холодный воздух на лице, когда она бегала, и низкие ветки, хлеставшие ее по ногам. Она никогда не уставала гладить меховые шапки зеленых сосновых веток или пробегаться руками по грубой коре деревьев. Иногда, когда Лэт подходила к кусту с ягодами, она набирала горсть и давила ягоды только потому, что это было интересным ощущением. А когда она уставала, она ложилась на мшистые склоны холмов или на упругий ковер из сосновых иголок (7).

(6. Впадение отца в «непредвиденную слепоту» совпадает с опытом Вивейс о консерватизме отца, поскольку она не способна «видеть», почему он думает так, как думает.

7. Именно в этой точке Вивейс развивает две действительно различные части. Лэт, часть «удрать из дому», характеризуется здесь, как часть высококинетическая - посредством таких предикатов, как «ощущать», «холодный», «хлеставшие» и т. д.)

С другой стороны, Хо своим предназначением видела ведение домашнего хозяйства. Лес она любила не меньше, чем прежде, и ей доставляло много радости смотреть на него из дома. Особенно ей нравилось наблюдать за тем, как менялись цвета и тени в лесу в течение дня и со сменой времен года. Однако она знала, что самым большим ее удовольствием было сфокусировать свое внимание на домашнем хозяйстве и его нуждах. Она любила готовить. Всегда было что-то особенное для нее в наблюдении за тем, как складываются отдельные части, составляющие кушанье; потом, как кушанье исчезает в печи и появляется оттуда явно изменившимся. У Хо был также талант в том, чтобы увидеть, что нужно сделать по дому, и таким образом в доме всегда была картина полного порядка. И конечно, она осознавала, что самая большая ответственность ее заключается в том, чтобы смотреть за отцом (8).

(8. Здесь «ответственная» часть, Хо, характеризуется, как часть высоковизуальная, посредством таких предикатов, как «увидела», «смотреть», «сфокусировать» и т. д.)

Шло время. Хо и Лэт все чаще проводили свое время отдельно (9). В некоторых вещах они действовали вместе, а в некоторых - нет. Иногда, бывало, Лэт говорила Хо: «Тебе не следует (10) тратить столько времени на домашние дела. Почему ты не можешь хотя бы на время отбросить от себя весь этот вздор? И кроме того, тебе не следовало бы так много ухаживать за отцом. Он вполне может позаботиться о себе сам, ты и сама это знаешь».

(9. Этот абзац выделяет то обстоятельство, что Лэт и Хо больше не гармонируют друг с другом.

10. Слова Лэт вроде «тебе не следует», «почему ты не можешь» указывают на ее блейминговую коммуникационную моду.)

Тогда Хо отвечала ей: «Я просто (11) знаю, что отцу нужен кто-нибудь, кто бы смотрел за ним. И я на самом деле не против этого. Мне нравится то, что я здесь делаю, и если бы ты только не беспокоилась обо мне, все было бы великолепно». Тем не менее временами Хо чувствовала в себе побуждения к тому, чтобы слетать в лес (12). Но поскольку все ее обязанности, очевидно, были дома, она затемняла эти побуждения, насколько могла.

(11. Здесь Хо индицирует свою коммуникационную моду плакатирования, используя слова «просто», «если бы только», «было бы».)

12. События в рассказе развиваются от указания, что иногда Хо «чувствовала в себе побуждения слетать в лес», к появлению «молодого человека», то есть терапевта.)

Однажды из леса вышел молодой человек и подошел к дому. Хо увидела его первой и пригласила внутрь. Он объяснил, что совершает путешествие, которое, насколько ему известно, не завершится никогда. И хотя Лэт часто оказывала на него давление, чтобы получить информацию, он был во многих отношениях совершенно скрытным человеком. Отец, Хо и Лэт поняли его позицию, и больше не задавали ему вопросов о его прошлом. Молодой человек попросил у них разрешения остаться на некоторое время в пристройке, чтобы сделать кое-какие нужные работы по ремонту и замене. Все они согласились.

Спустя недолгое время (13) молодой человек появился, выбежав из леса и призывая Хо (14). Она увидела, что он едва переводит дыхание, и спросила его, что случилось. — «Ах,— ответил он.— Хо, мне нужна твоя помощь относительно чего-то (15) чрезвычайно важного для нас всех. Можешь ли ты ясно увидеть, каким образом присоединиться ко мне?»

(13. «Недолгое время» не специфицировано намеренно.)

14. Заметьте, что Хо «звучит» аудиально.

15. «Чего-то» не специфицировано намеренно.)

Хо согласилась, и они вместе помчались по лесу. По дороге он сказал: «Нам будет также нужна помощь Лэт. Давай позовем ее» (16). Используя самый сильный свой голос, Хо присоединилась к молодому человеку, призывая Лэт по имени. Скоро они услышали звук ломающейся поросли, после чего последовало появление Лэт, прокладывающей себе дорогу через кустарники. Она присоединилась к ним в их поисках.

(16. Еще раз заметьте, что и Лэт призывается аудиально. Обратите внимание на увеличивающееся использование аудиальных предикатов.)

После того, как они прошли некоторый путь, молодой человек остановил их и сказал: «Мы здесь» (17). Они стояли на коротком расстоянии от края огромного оврага. Дно оврага было покрыто жидким леском. Лес, из которого они только что появились, заканчивался в нескольких футах от края оврага, создавая узкий участок земли, полностью окружавший по периметру весь овраг.

(17. «Прошли некоторый путь», так же как и «здесь», не специфицировано намеренно.)

—«Но где мы?» - в один голос воскликнули Лэт и Хо (18). Молодой человек задумчиво посмотрел и сказал: «Хорошо, я расскажу вам. Когда я был несколько моложе, я встретил на дороге человека. Мы неожиданно разговорились и решили, что некоторое время будем путешествовать вместе. В одном месте он сдвинул шляпу так, чтобы можно было бросить взгляд на его уши. Они были странного цвета! Когда я спросил его об ушах, он признался, что он - волшебник. После мгновенного смущения я спросил его: «Теперь, когда я знаю, что вы волшебник, значит ли это, что вы больше не будете странствовать вместе со мной?» Но все повернулось так, что он боялся, что я захочу быть с *ним!* Когда он успокоился, мы продолжали путешествовать вместе, пока не дошли до перекрестка. На память, в качестве вознаграждения он сказал мне об особом фруктовом саде, который приносит во всех отношениях неизвестные и восхитительные плоды. Он объяснил, что невозможно описать, *где* он будет найден, но сказал мне, как я узнаю, что нашел его, *когда* я найду.

— «Как?» — прошептали обе девушки.

—«Это особенное чувство... И я знаю, это где-то здесь»

(19).

(18. Теперь Лэт и Хо «восклицают».)

19. Эта история в истории, рассказанная молодым человеком, в действительности является еще одной метафорой терапевтических отношений между Вивейс и терапевтом. Эта под-история используется также для указания Вивейс на то, что она может использовать свои чувства так, чтобы когда-то что-то для нее оказывается «верным», сказать себе об этом.)

Затем все трое начали искать повсюду сад. Скоро Лэт устала и присела, чтобы распустить свои волосы. Между тем Хо продолжала поиски, разглядывая, где бы найти признак. Она осторожно подошла к краю оврага... и пристально взгляделась в дно, покрытое лесом. И тогда она увидела его.

Внизу, среди деревьев, сквозь небольшое отверстие в листьях она увидела луч солнца, отраженный от цветной поверхности. Вглядываясь все более внимательно, она могла увидеть по тому, как свет играл на этой поверхности, что она гладкая, свернутая в форме шара, и это нечто твердое... и определенно

ценное, чтобы пойти за ним. Теперь она также заметила, что оно очень теплое и темно-красное. Она почувствовала дрожь внутри, глядя в солнечный зайчик, падающий туда (20).

(20. Высокоразвитая визуальная система Хо интерпретируется здесь, как полезная - она способна локализовать местонахождение сада. Однако заметьте, что ее опознание сада связано с проведением значимых наложений между визуальной и кинестетической модальностями - например, по свету, «играющему на поверхности», она могла увидеть, что та «была гладкой», а также шаровидной и твердой; далее поверхность «красная», и следовательно «теплая».)

— «Вот он»,— сказала она спокойным голосом, указывая на овраг. Лэт к молодой человек последовали за ее указательным пальцем, пока тоже не увидели сад. - «Ты нашла его, - шепнул он и нежно ущипнул ее за правую щеку (21). — Как мы теперь доберемся до него?» Все трое стояли на выступе оврага и смотрели вниз на крутые стены, которые окружали его. Хо потратила некоторое время, глядя на крутые стены в поисках тропинки или входа. Но скоро у нее появилась резь в глазах, и тогда она села на краю и свободно свесила ноги.

(21. Щипок, который получает Хо, был так аналогово маркирован интонацией, чтобы его можно было использовать как якорь для Вивейс - в применении визуальной и кинестетической систем для «нахождения вещей».)

В конце концов Лэт поняла, что ей следует делать. — «Я спущусь туда», - нараспев сказала она. С этими словами она перевесилась через край оврага. С чувством осторожности она переживала то, как ее ноги ищут опору, которую можно найти. В то же время руками она хваталась за надежные камни или корни, бывшие в пределах ее досягаемости (22). Она проложила себе дорогу на несколько футов вниз, затем исчерпала запас мест, куда можно было бы поставить ноги. Несколько раз она скользила. Это было тогда, когда она смотрела вниз на свои ноги. Взглянув на область вокруг них, она заметила, что, разглядывая тени, можно ясно определить подходящие щели и опоры. Вследствие этого она могла продолжать с определенной легкостью (23). В одном месте она позвала остальных, ждавших ее на краю. — «Смотрите прямо на меня,— крикнула она,— и вам легко будет последовать!» Именно тогда молодой человек подмигнул ей левым глазом (24). Он и Хо внимательно наблюдали за ловкими движениями, которые использовала Лэт, и скоро они тоже проворно спускались в овраг.

(22. Высокоразвитая кинестетическая система Лэт переформируется здесь, как полезная - она способна проделать путь к саду.

23. Как и в предыдущем случае с Хо, успех Лэт становится возможным в связи с ее способностью использовать свою кинестетическую систему совместно с визуальной.

24. Опыт Лэт по «различению дороги» заякорен для последующего использования посредством интонационной маркировки предложения с «морганием».) В овраге они разбрелись, перекликаясь, как стая птиц. Затем они подошли к особенному фруктовому саду, и он в самом деле был особенным. Все виды незнакомых деревьев и кустов росли там, и с каждого из них свисали мириады фруктов экзотических контуров и цветов (25). Некоторые даже меняли контур и цвет, когда их брали в руки. Каждый имел особенную ткань кожуры. Некоторые из грубых становились гладкими, когда их нежно сжимали. Там были также плотные и пушистые фрукты - как большие, так и маленькие. Когда вы трясли его, он трещал; когда вы дергали его, он «выстреливал». А еще один производил самый прекрасный хрустящий звук, когда он раскрывался (26). Весь день они провели, пробуя на вкус и экспериментируя с фруктами. Многие были восхитительно вкусными и приносящими удовлетворение. Некоторые были совершенно горькими, но они быстро узнали, что эти горькие фрукты имеют много других полезных применений (27). Замечательнейший фруктовый сад!

(25. Все описания «различных фруктов» в саду намеренно не специфицируются, что дает Вивейс максимум возможностей для творчества.

26. Обратите внимание на широкое использование здесь паттернов синестезии для описания фруктов и на использование субмодальностей вообще.

27. «Горькие фрукты» переформируются как «полезные».)

Каждый день они возвращались в сад. И каждый раз, когда они спускались или поднимались по стене оврага, они делали свою тропинку немного более утоптанной, и вскоре уже ходили по приятной дорожке в свое особенное место.

Будучи в овраге, они забавляли друг друга чудесными разговорами, из которых они много открыли для себя друг о друге (28). Хо нашла, что ее прогулки в лес дают ей расслабление и приободряют ее так, что ведение домашнего хозяйства становится для нее более легким и радостным. И Лэт скоро начала видеть пути, которыми она могла приносить вещи, которые она узнавала о лесе, в свой дом. И таким образом это стало жизненно важной частью их обеих (29).

(28. Сад описывается как место, куда легко попасть каждый раз, и как место «разговоров», ведущих к «открытиям».

29. Здесь также переформируется способность всех систем репрезентации усиливать как Лэт, так и Хо.)

Однажды Лэт и Хо проснулись и обнаружили, что молодой человек ушел. Они не беспокоились, поскольку всегда знали, что он однажды уйдет... Они всегда знали, что сад, который они нашли, не был его садом. Поэтому Лэт и Хо продолжали свои путешествия с уютом и открытиями в свой сад (30).

(30. Итак, тропинка в сад протоптана, терапевт становится ненужным и уходит, Лэт и Хо объединились в гармоничных взаимоотношениях. Теперь Вивейс пора получить инструкции на будущее, относительно отца...)

Однажды утром отец сказал: «Ну, хоть и поздно, но ведь не так уж и поздно, в самом деле. Дочери, будьте так добры показать мне дорогу к этому фруктовому саду» (31). Хо взяла его за правую руку, а Лэт - за левую. Вместе они провели его через лес, весело разговаривая во время ходьбы (32). А когда они достигли оврага, отец сказал: «Позвольте мне отойти на минуту, там есть нечто, что я сам должен найти» (33).

(31. Начиная с этой странной для слепого отца просьбы «показать» ему дорогу в сад, о слепоте отца уже не упоминается.

32. Основой коммуникации между двумя частями остается аудиальная система.

33. «Нечто» не специфицировано намеренно — отцу тоже нужен простор для творческого поиска.) Затем отец сделал несколько небольших шагов в направлении к краю оврага, и когда он дошел до обрыва, то свесил одну ногу в пустоту и улыбнулся. — «Я всегда хотел знать...» - сказал он. - Если вы, леди, возьмете теперь мои руки. я готов посетить этот ваш сад».

Они повели его вниз по тропинке. Когда они дошли до дна, отец вновь заговорил: «А теперь оставьте меня, я найду его сам...» Сперва Лэт и Хо беспокоились о нем, но после того, как они поговорили об этом, они решили, что это важно (34). Итак, пока они сидели в саду, отец бродил по дну оврага. Иногда он спотыкался и падал. Иногда он причмокивал перед деревом. Лэт и Хо всегда знали, где он, потому что могли слышать, как он смеется над собой и для себя.

(34. Обратите внимание, насколько сильно не специфицировано содержание этих предложений.)

В конце концов отец нашел сад, и он провел весь день переходя от растения к растению, удивляясь, пробуя все, что мог. Лэт и Хо чувствовали себя приятно и так легко, что скоро они забыли об отце (35), который был несколько не заинтересован в том, чтобы о нем помнили. Вместо этого Лэт и Хо продолжали мечтать о своем и обсуждать свои надежды.

(35. И о его слепоте!)

И так оно продолжалось. Они возвращались в этот маленький сад, когда бы он им ни понадобился, когда бы они того ни захотели. И иногда это было часто, а иногда нет. Но они всегда знали, что он там есть...

Заключение

«Однажды я с друзьями возвращался из колледжа, и вдруг мимо нас на большой скорости промчалась беглая лошадь с надетой уздечкой, и она влетела в ближайший фермерский двор... чтобы попить воды. Она вся была взмылена. Фермер не признал ее, и тогда мы загнали ее в угол двора, и я стреножил ее задние ноги... И так как на ней была уздечка, я взялся за повод и сказал: «Ну, проказница», и повел лошадь к дороге. Я знал, что она повернет в правильном направлении, хоть и не знал, какое направление будет правильным.

И лошадь зарысила по дороге. Поминутно она забывала, что идет по дороге, и порывалась свернуть в поле. Тогда я чуть подталкивал ее обратно и привлекал ее внимание к тому факту, что дорога находится там, где, как лошадь сама знает, должна бы быть. В конце концов, мили через четыре от того места, где я оставил ее, она повернула к ферме, и фермер сказал: «Вот как, эта бродяга вернулась! Где вы ее нашли?»

Я сказал: «Милях в четырех от сюда».

—«Но откуда вы знали, куда идти?»

Я ответил: «Не знаю... Лошадь знает, я всего лишь привлекал ее внимание к дороге».

—«Думаю, что именно таким способом вы проводите психотерапию».

МИЛТОН ЭРИКСОН, МД

Феникс, Аризона.

21 марта 1978 года.

ПОСЛЕДНИЙ ШИК

(послесловие редактора с Приложением историй, притч, метафор).

По своему опыту психотерапевта, общающегося с коллегами, могу судить о том, что использование метафор в терапии становится в России «последним шиком» психотерапевтической моды. Число книг и семинаров, посвященных метафорам, растет уже не из года в год, а из месяца в месяц, а участники этих семинаров настолько увлекаются темой, что даже просьбу передать соль за обеденным столом оформляют в виде цитаты.

Вы прочли хрестоматийную для составителя метафор и довольно сложную книгу. Разобравшись в том, что «опыт» (в смысле «сенсорный опыт») и «переживание» - по-английски одно и то же слово; и в том, что термины «эксплицитно» и «имплицитно» означают всего лишь «открыто, явно», и «скрыто», вы можете составлять эффективные метафоры на 3—5 страниц текста, учитывающие все тонкости контекста

проблемы. И в какой-то момент вам, возможно, захочется отдохнуть от длинных метафор, составленных «по правилам»... Во всяком случае, такое желание появляется у многих, и психотерапевты обсуждают то, как «работают» очень короткие истории, анекдоты и даже афоризмы.

Они на самом деле работают. Анекдот или притча бывают весьма эффективными в психотерапии при их *первом* в жизни пациента предъявлении (потом они станут банальностью), если к тому же терапевт учитывает такое свойство готовых, не придуманных им только что историй, как их чрезмерно узкую контекстуальность (или, наоборот, чрезмерную вне контекстуальность). Эти соображения приводят к тому, что каждый психотерапевт старается создать свой «багаж» коротких историй для практики, а обновление такого «багажа» становится постоянной заботой.

Здесь вам предлагаются истории, услышанные от доктора Н. Песешкиана, основателя Позитивной Психотерапии, и его сына Хамида; услышанные на конкурсе терапевтических метафор на психотерапевтическом декаднике профессора В. В. Макарова; и, наконец, услышанные неизвестно где, но запомнившиеся и оказавшиеся эффективными в реальной терапии какого-то конкретного случая. Контекст их использования намеренно не будет обозначен - в крайнем случае, часть их можно использовать, как основу для тоста. Итак...

Небольшая разница (любимая история Н. Песешкиана)

Один восточный властелин увидел сон - будто у него выпали один за другим все зубы. В сильном волнении он призвал к себе толкователя снов. Тот выслушал его озабоченно и сказал: «Повелитель, я должен сообщить тебе печальную весть. Ты потеряешь одного за другим всех своих близких». Эти слова вызвали гнев властелина. Он велел бросить несчастного в тюрьму и призвать другого толкователя, который, выслушав сон, сказал: «Я счастлив сообщить тебе радостную весть! Ты проживешь долгую жизнь и переживешь всех своих родных». Властелин был обрадован и щедро наградил предсказателя. Придворные удивились. «Ведь ты сказал ему тоже самое, что и твой предшественник, так почему же он был наказан, а ты вознагражден?» - спрашивали они. На что последовал ответ: «Все зависит от того, как сказать то, что сказано».

Талант вовремя

...Утром в только что открывшийся бар входит некий оборванец с собакой. Устремившись к хозяину заведения, он, стараясь унять дрожь в руках, говорит: «Если вы нальете мне одну-единственную рюмку, я вечером дам в баре представление. Оно совершенно уникально - дело в том, что у меня есть чудесная говорящая собака!» Не слишком доверчивый хозяин предлагает: «Окей, рюмка будет, но сначала пусть собака поговорит». Оборванец поворачивается к собаке и предлагает ей: «Скажи-ка этому парню, кто самый великий игрок в бейсбол во всем мире!» Собака отвечает: «Р-р-р-аф!» «Знаешь что, - говорит хозяин бара, - такие фокусы не пройдут. Убирайтесь оба!» Оборванец выходит на крыльцо и укоризненно смотрит на собаку. Та поднимает морду и ворчит: «А что, надо было соврать и назвать Ди-Маджио?»

Хороший пример

Один мулла хотел уберечь свою дочь от всех опасностей жизни. Когда пришло время и ее красота расцвела, как цветок, он отвел дочь в сторону, чтобы рассказать ей, как много в жизни встречается подлости и коварства. «Дорогая дочь, подумай о том, что я тебе сейчас скажу. Все мужчины хотят только одного. Они хитры, коварны и расставляют ловушки, где только могут. Ты даже не заметишь, как погрязнешь в болоте их вождлений. Я хочу показать тебе путь, ведущий к несчастью. Сначала мужчина восторгается своими достоинствами и восхищается тобой. Потом он приглашает тебя прогуляться с ним. Вы проходите мимо его дома, и он говорит тебе, что хочет зайти за своим пальто. Он просит тебя подождать его в квартире. Там он приглашает тебя сесть и выпить чаю. Вы вместе слушаете музыку, проходит какое-то время, и он вдруг бросается на тебя! Ты опозорена, мы все опозорены - твоя мать и я. Вся наша семья опозорена, а наше доброе имя опорочено навсегда».

Дочь приняла слова отца близко к сердцу. И вот однажды, гордо улыбаясь, она подошла к отцу и сказала: «Отец, ты, наверное, пророк? Откуда ты знал, как все произойдет? се было точно так, как ты рассказывал. Сначала он восхищался моей красотой. Потом пригласил меня погулять, как бы случайно мы проходили мимо его дома. Тогда он заметил, что забыл свое пальто, и чтобы не оставлять меня ну, попросил зайти вместе с ним в его квартиру. Как того требует вежливость, он предложил мне выпить чаю и украсил время чудесной музыкой. Тут я вспомнила твои слова и уже точно знала, что меня ожидает, но ты увидишь, что я достойна того, чтобы быть твоей дочерью».

Когда я почувствовала, что миг приближается, я сама бросилась на него - и обесчестила его, его родителей, всю его семью и его доброе имя!»

О чтении мыслей

По лесу идет Винни-Пух, позади него - Пятачок. Долго идут... Вдруг Винни-Пух оборачивается и бьет Пятачка в ухо. «Ты что, Винни?» «Ах ты, свинья - целый час молчишь и такую гадость про меня думаешь!»

Как Авиценна вылечил безумие царя (о важности подстройки к верованиям)

Царь был убежден, что он - корова, поэтому он мычал и обращался к окружающим с мольбой: «Придите за мной, заколите меня и съешьте мое мясо». Он ничего не ел, отвергая кушанья со словами:

«Почему вы не отведете меня на зеленый луг, где бы я мог пастись, как полагается корове?» Так как он совсем перестал есть, то очень исхудал. Когда никакие лекарства не помогали, призвали Авиценну. Он велел передать царю, что придет мясник, чтобы заколоть его. Когда больной узнал об этом, он обрадовался и с нетерпением стал ждать своей смерти. В назначенный час Авиценна предстал перед царем. Размахивая ножом он закричал: «Где та корова, которую я могу зарезать?!» Царь испустил восхищенное мычание. Авиценна приказал: «Приведите скотину сюда и свяжите ее, чтобы я смог отрезать ей голову». После этого он ощупал бедра и живот царя и громко сказал: «Нет, эта корова пока не годится для убоя. Она слишком тощая. Уведите ее и дайте ей вволю корма. Когда она наберет нужный вес, я приду опять». Больной стал есть все, что ему давали. Он прибавил в весе, его здоровье улучшалось, и благодаря заботам Авиценны он выздоровел.

Сложный вопрос

Пожилой профессор в пути сказал своему пожилому шоферу: «Сегодня мне предстоит читать вступительную лекцию в университете, где меня никто не знает. Ты возишь меня уже 20 лет и часто ждешь в аудитории, когда я закончу лекцию. Прочитай сегодня лекцию за меня, а я поведу машину!» Шофер подумал и посчитал это забавным. Он отдал свою фуражку профессору и поменялся с ним местами в машине. Когда они приехали, шофер уверенно пошел впереди, а за ним сзади семеня профессор в шоферской фуражке. В аудитории шофер вышел на кафедру и стал читать лекцию, которую все внимательно слушали, а профессор сидел у двери. Лекция всем понравилась, слушатели аплодировали, но вдруг встал какой-то аспирант и сказал: «Конечно, на вступительных лекциях не принято задавать сложные вопросы, но меня очень интересует...» И он целых 5 минут объяснял, что его интересует, используя сложные термины, непонятные для шофера. Тот дослушал спрашивающего и сказал: «И это вы называете сложным вопросом? Да вам на него мой шофер ответит!» И с этими словами он пошел к машине...

Не все сразу

Однажды мулла пришел в зал, чтобы обратиться к верующим. Зал был пуст, если не считать молодого конюха, что сидел в первом ряду. Мулла подумал про себя: «Должен я говорить или нет?» И он решил спросить у конюха: «Кроме тебя здесь никого нет. Как ты думаешь должен ли я говорить?» Конюх ответил: «Господин, я простой человек, я в этом ничего не понимаю. Но когда я прихожу в конюшню и вижу, что все мои лошади разбежались, а осталась только одна, я все равно дам ей поесть». Мулла, приняв близко к сердцу эти слова, начал свою проповедь. Он говорил больше двух часов, и закончив, почувствовал на душе облегчение. Ему захотелось услышать, насколько хороша была его речь. Он спросил: «Как тебе понравилась моя проповедь?» Конюх ответил: «Я уже сказал, что я простой человек и не очень-то понимаю все это. Но если я прихожу в конюшню и вижу, что лошади разбежались, и осталась только одна, я все равно ее накормлю. Но я не дам ей весь корм, который предназначен для всех лошадей».

Наберись смелости, сделай попытку

Однажды царь решил подвергнуть испытанию всех своих придворных, чтобы узнать, кто из них способен занять в его царстве важный государственный пост. Толпа сильных и мудрых мужей обступила его. «О вы, поданные мои, - обратился к ним царь, - у меня есть для вас трудная задача, и я хотел бы знать, кто сможет решить ее». Он подвел присутствующих к огромному дверному замку - такому огромному, которого еще никто никогда не видел. «Это самый большой и сложный замок в моем царстве. Кто из вас сможет открыть его?» - спросил царь. Одни придворные только качали головами. Другие стали разглядывать замок, но вскоре признались, что не смогут его открыть. А раз мудрые потерпели неудачу, остальные придворные сразу признали, что задача им не под силу. Но один визирь подошел к замку из толпы. Он стал внимательно разглядывать и ощупывать замок, затем попытался подвигать его, и вдруг одним рывком открыл замок! Он был просто не замкнутым. Тогда царь объявил: «Ты получишь должность, потому что полагаешься не только на то, что видишь и слышишь, но надеешься на собственные силы и не боишься сделать попытку».

Трудная задача

Один советский турист гулял по базару в Дели. Там было много интересного. Турист задержался, чтобы сфотографировать слона, у ног которого сидел старичок; и когда турист сделал снимок и уже собрался уходить, кто-то спросил у старичка, который час. Старичок, сидевший у задних ног слона мужского пола, рукой отодвинул в сторону массивные признаки мужского достоинства слона, потом убрал руку, и когда своеобразный маятник качнулся обратно, ответил: «три часа». Турист ушел весьма заинтригованным. Он не мог понять, каким образом по качанию слоновьего члена можно узнать время! Наконец, турист не выдержал и вернулся к старичку, решив, что иначе его до конца жизни будет мучить эта тайна.

«О, почтенный, - заговорил турист, - я очень прошу вас раскрыть мне секрет того, как вы узнаете время, качнув половые органы слона!» Старичок удивился: «Секрет? Нет тут никакого секрета! Когда мне нужно узнать время, я просто отодвигаю рукой в сторону то, что закрывает от меня часы вон на той башне!»