

Нравственные аспекты гипнотерапии

Проблема коммуникации – межличностной и внутриличностной – является одной из «вечных» проблем гуманитарных наук – как в исследовательском, так и практически-прикладном аспекте. Человек – существо диалогичное: даже тогда, когда он находится в одиночестве, он ведет диалог внутри себя, в своем внутреннем пространстве, и от того, насколько эти диалоги гармоничны и адекватны относительно окружающего мира, зависит продуктивность и эффективность его деятельности, его здоровье и удовлетворенность жизнью в целом. Потребность в понимании и уникальность бытия каждого индивида, желание сохранить эту уникальность, которую невозможно передать полностью при всем богатстве вербального и невербального языка, – одна сторона этой проблемы. Другая, не менее сложная для личности проблема – требования социума, стремящегося формализовать коммуникацию с помощью определенных правил и законов и стремление этим требованиям соответствовать наряду с желанием оставаться самим собой. Сочетание всех этих потребностей, нередко противоположных по своей направленности, нередко приводят к фрустрациям и даже психическим нарушениям.

Решение коммуникативных проблем – одна из основных задач психотерапии и психологического консультирования. К сожалению, далеко не все в пространстве нашего «я» поддается рациональному объяснению и дешифровке – огромный пласт проблем остается неосознанным. Все психотерапевтические школы стремятся к тому, чтобы по возможности увеличить долю осознаваемого, постепенно, пошагово распутывая сложный клубок проблем и конфликтов, однако

эта работа может продлиться на долгие месяцы и годы. Между тем ритмы современной жизни таковы, что у пациента зачастую просто нет времени годами заниматься своими глубинными проблемами. В практической психологии и психотерапии постоянно ведется поиск других, более быстрых и эффективных методик психотерапии. К таковым относятся все трансовые техники, включая терапевтическую метафору.

Транс — естественное состояние человека

Мы привыкли под словом транс, или гипноз понимать нечто из ряда вон выходящее, далекое от нашей обыденной жизни. Сразу приходят в голову истории о людях, совершающих различные странные действия — мяукающих, лающих или парящих под потолком, которые впоследствии не могут вспомнить о том, что с ними происходило. Подобного рода впечатления остались от различных шоу, которые могли иметь отношение к гипнозу (в основном к медицинскому, или к так называемому директивному гипнозу), а могли быть обычными специально организованными трюками. Так или иначе, человек в состоянии транса — для большинства людей, далеких от психологии и психотерапии, нечто загадочное и пугающее.

Между тем нет ничего более естественного и даже приятного для человека, нежели время от времени погружаться в транс. Самая обычная, точнее, самая известная разновидность транса — это сон. Особенно нас интересует состояние перехода между сном и бодрствованием, когда человек в полном смысле этого слова и не спит, и не бодрствует, — это самая волшебная вещь, которая происходит с человеческим организмом каждый день, и мы так привыкли к этому, что порой даже не замечаем, как мы ежедневно пребываем не просто в самом настоящем транссе, а в состоянии, являющемся средоточием наших личностных ресурсов. Слова и фразы, музыка, неясные шумы, услышанные извне в этом состоянии, вплетаются в чудную мозаику образов и переживаний, а наш мозг услужливо наполняет все это значением и смыслом. Те проблемы, которые терзали человека в его жизни, во сне преобразовываются, трансформируются и большей частью либо решаются, либо снимается их острота (не зря человеку, получившему эмоциональную травму, пребывающему в горе и отчаянии, советуют поспать, пусть даже с помощью снотворных или успокоительных). Так что сон — не только отдых и разрядка для наших мышц, но и своеобразное лечение душевных травм.

Если же грамотно помочь человеку погрузиться в подобное состояние и вместо случайных слов предложить ему специально составленные терапевтические истории или метафоры, его подсознание непременно «возьмет» эти ресурсы, и необходимые изменения в его состоянии произойдут как бы сами собой — с легкостью. Привлекательность этого вида психотерапии состоит именно в быстроте и легкости (для пациента) — ему не нужно годами ходить к психоаналитику и по мельчайшим крупичкам собирать необходимую информацию — хороший гипнотерапевт позволит ему получить всю необходимую информацию, переработать ее, использовать и забыть.

Особый тип психического функционирования

Состояния гипнотического транса помогают проводить организ-
му работу по *психическому переструктурированию*.

Милтон Г.Эриксон считал, что гипнотический транс сам по себе терапевтичен, т.к. позволяет человеку расширять его возможности за счет временного устранения *приобретенных ограничений*, накопленных им в течение жизни.

Одно из объяснений данного феномена — в специализации мозговых полушарий. Как мы видим ниже, в гипнотическом трансе преобладает функционирование правого полушария.

***Левое полушарие
(бодрствование)
преобладает сознательное***

*вербальное
логико-грамматическое
рациональное
конкретное
аналитическое
управляемое
концентрированное
напряжение*

***Правое полушарие
(гипнотический транс)
преобладает бессознательное***

*невербальное
визуально-пространственное
интуитивное
абстрактное
синтетическое
спонтанное
диффузное
комфорт*

В связи со сказанным выше, необходимо отметить следующее: т.к. функционирование правого полушария предполагает меньшую критичность по отношению к получаемой извне информации, человек в состоянии транса становится особенно восприимчив для прямых или косвенных внушений, что имеет не только положительные,

но и отрицательные стороны. Положительная сторона этого состояния в том, что, будучи расслабленным и максимально спонтанным, человек способен решать различные творческие задачи, касающиеся не только внешних, но и внутренних проблем — ведь в его распоряжении не только те возможности, которые ему известны (и которых ему не хватило самостоятельно справиться с проблемой), но и те, что недоступны ему в обычном состоянии: он может с легкостью перенестись в свое далекое прошлое или будущее, читать мысли, предвидеть события, превращаться в различных животных или других людей и т.п. — все, что случается во сне, но направляемое в нужное русло.

А негативной стороной является та же усиленная восприимчивость, которая может обернуться чрезмерной уязвимостью, если терапевт работает недостаточно этично. (Мы даже не говорим об осознанных злоупотреблениях — подобные случаи скорее должны рассматриваться не в психологии, а в юриспруденции...) Случайные, непродуманные слова или фразы, имеющие «двойной смысл» (возможно, только для этого клиента), могут в лучшем случае вывести его из транса, а в худшем — погрузить его в глубокие негативные переживания. Припоминается случай, когда гипнотерапевт делал временную регрессию (предлагал клиенту постепенно погружаться все дальше и дальше по времени в прошлое с целью углубить состояние транса) и наконец «наткнулся» именно на тот день, когда у клиента случилась страшная трагедия в жизни. Боль от воспоминаний о событии, которые отнюдь не вязались с теми индукциями, которые давал терапевт, оказалась сильнее — и вместо спокойного, гармоничного состояния клиент получил обновленные страдания от невозможной потери близкого человека. Разумеется, если бы он знал, что у клиента относительно недавно случилась такая трагедия, он бы иначе строил работу с ним — тут не было злого умысла, но результат оказался отрицательным. Поэтому всех начинающих гипнотерапевтов учат воздерживаться от применения транса в самом начале терапии, пока клиент еще не вполне изучен. Глядя на человека, который спокойно сидит перед вами и рассказывает о небольших проблемах на работе, не всегда можно увидеть следы глубоких психологических травм — он раскроется только постепенно, когда начнет доверять терапевту и убедится, что это не опасно. Так что психотерапевт, на которого накладывается огромная ответственность во всех случаях, какие бы техники он не применял, должен помнить, что использование транса обязывает его утроить эту ответственность, т.к., получая доступ к бессознательным ресурсам клиента, он получает доступ и к его глубоко скрытым страхам, травмам и внутренним конфликтам, с которыми нужно уметь работать очень аккуратно и осторожно.

Метафора – способ диалога с бессознательным

Использование терапевтических метафор имеет глубокие исторические и культурологические корни. В истории всех культур описаны великие мудрецы, рассказывающие сказки или странные истории, помогающие страждущему и вопрошающему найти ответ. Они никогда не давали прямых советов – лишь иносказательно, загадками, требующими дальнейшего разгадывания. Ведь хорош лишь тот совет, который человек принял всей душой, а для этого необходимо, чтобы его душа подготовилась, раскрылась навстречу мудрости, забыв на время о своих каждодневных заботах и затруднениях. Пока человек слушает историю, он расслабляется и перестает на какое-то время думать о себе и о своей боли, он занят разгадыванием загадки, не догадываясь, что эта загадка – ключ к его собственной жизни. Когда человек «болен» какой-то проблемой, его сознание сужается, он больше ни о чем не может думать, и чем глубже он погружается в свои негативные переживания, тем дальше он от решения своей проблемы. Парадоксально, но проверено фактами – только искренне забыв (на время) о своей проблеме, можно решить ее на глубинном уровне, потому что в процессе такого «псевдозабывания» все вопросы начинают решаться на бессознательном уровне, которое, как мы уже говорили, предлагает гораздо больше возможностей и вариантов. Сказки, истории, рассказываемые мудрецами для тех, кто оказался на перепутье, – по сути своей являются именно помогающими метафорами. Существует целая область психотерапии, построенная на использовании воздействия волшебных сказок – сказкотерапия, которая оказывается очень действенной, особенно при детских неврозах и нарушениях личности.

Метафорой может служить также некое специальное действие (психодрама, социодрама), художественные произведения (музыка, кино, литература), вся канва взаимоотношений клиента и терапевта в процессе сеансов, и, наконец, специально составленные истории различной степени сложности, которые сочиняются терапевтом для клиента с учетом всех его индивидуальных особенностей.

Действие грамотной составленной метафоры таково, что она включает в себя сообщения не только для рациональной части «я», но и для бессознательного. Этот способ является огромным шансом при решении сложных, комплексных проблем со сложными и многообразными связями.

Наше бессознательное работает по принципу духовной синергии: любая информация (при этом не обязательно логически строго организованная), встраивается в картину нашего внутреннего мира

и образует различные связи с уже существующими элементами. Именно поэтому метафоры, в которых содержание кажется расплывчатым и порой вовсе не относящимся к той или иной проблеме, порой оказываются удивительно эффективными.

Терапевтическая метафора — это послание на нескольких уровнях. История, анекдот, сказка, фраза, жест или даже поступок могут иметь два основных значения. Первое, явное, обращается к нашему сознанию, и передается с помощью вербального содержания. Второе, скрытое — послание, адресованное нашему бессознательному — то, что скрыто между строк, и прочесть его можно, лишь проанализировав глубинное содержание. В психотерапии метафора в виде специально рассказываемых историй или сказок относится к разряду косвенных внушений, т.к. ее действие мягко, не директивно и оставляет свободу разных вариантов толкований. В то время как сознание может быть занято содержательной стороной метафоры (порой настолько затейливой, что клиент даже теряет саму нить повествования), бессознательное улавливает глубинную структуру метафоры, в которой для него «закодирована» информация, позволяющая найти выход из проблемного состояния. В частности, в метафору можно «встроить» различные техники работы с соматическими болями, повторяющимися болезненными реакциями на те или иные события, убеждениями и даже ценностями — минуя таким образом сопротивление ограничивающих убеждений клиента. Также в метафоре будет дана подсказка, некий толчок, необходимый для того, чтобы человек впоследствии уже самостоятельно нашел выход. Такую роль может сыграть как готовая история (каковых существует множество), так и специально к этому случаю сочиненная — если речь идет о продолжении работы с давней проблемой клиента, все нюансы которой уже предварительно изучены психотерапевтом.

Отдельно заслуживают внимания метафоры, которые внезапно приходят терапевту на ум, когда психотерапевт испытывает интуитивную потребность рассказать клиенту какую-то историю, сочиняя ее прямо по ходу изложения — здесь можно говорить о том, что у терапевта с клиентом происходит диалог на уровне бессознательного. Находясь в контакте с клиентом, находящемся в трансе, терапевт не может и сам в какой-то степени не быть в трансе — иначе сеанс не будет успешным. Именно поэтому возможны те озарения и интуитивные находки, которые помогают клиенту в безвыходной, казалось бы, ситуации, в которой уже испробованы все мыслимые средства: находясь в трансе вместе с клиентом и будучи максималь-

но настроенным на него, психотерапевт получает доступ к своему творческому бессознательному и находит наилучшее для данного клиента решение.

Работа с метафорой по большей части проводится, когда клиент находится в трансe, и поэтому особую важность приобретает выработка этических норм и принципов с учетом границ ее применения, т.к. в состоянии трансa человек становится особенно уязвимым для различного рода воздействий на его личность.

Изучение механизмов воздействия разного рода терапевтических метафор, а также последствий их применения (этический аспект) имеет как теоретическое, так и практическое значение.