

МАГИЯ ВЫСШЕЙ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

издательство ЕВРОЗНАК

Я бы хотела, чтобы каждый из нас жил настолько полной жизнью, насколько он может. Единственное, от чего я действительно прихожу в расстройство, — когда вижу, что люди делают не то, к чему лежит их душа. Они живут со всеми своими «должен» и «обязан», и они обвиняют, заискивают и тому подобное, и я думаю: «Как это печально».

Вирджиния Сатир (1989)

Однажды я разговаривала с одним человеком, который мне очень нравился, — он был немолод, а я была намного моложе, чем сейчас. Этот человек сказал: «Отдавайте мечтам как минимум 15 минут каждый день. И если вы придумаете сотню вещей, как минимум две из них воплотятся в жизнь». Поэтому продолжайте мечтать и не беспокойтесь о том, сбудутся ли ваши мечты, сначала дайте им волю. Многие люди убивают свои мечты, потому что в первую очередь думают о том, смогут они это сделать или нет. Итак, если вы первоклассный мечтатель, сначала вообразите что-нибудь — несколько вещей — а потом смотрите, при каких обстоятельствах ваши мечты смогут стать реальностью, но не говорите: «О боже, при такой жизни, как могу я мечтать?»

Вирджиния Сатир (1984)

I

REAL PEOPLE PRESS

Steve Andreas

Virginia Satir The Patterns of her Magic

Стив Андреас

Паттерны магии Вирджинии Сатир

Санкт-Петербург «прайм-ЕВРОЗНАК»

Москва

«ОЛМА- ПРЕСС»

2G05

ББК 88.53 УДК 159.98 А65

Права на перевод получены издательством «прайм-ЕВРОЗНАК» соглашением с Real People Press.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть

воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Андреас С.

А65 Паттерны магии Вирджинии Сатир. — СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2005. — 224 с. (Проект «Магия высшей практической психологии») ISBN 5-93878-177-9

Вирджиния Сатир - основоположник семейного консультирования и семейной психотерапии, один из самых сильных и эффективных психотерапевтов XX столетия. Жизни сотен тысяч, если не миллионов людей изменились благодаря тому, что эта женщина вкладывала себя целиком и полностью во все, что она делала. «Паттерны» производят детальный анализ того, как именно мастер коммуникации В. Сатир помогала людям решать их психологические проблемы. Первая часть книги описывает 16 «магических» методов и идей, которые Вирджиния использовала для создания процесса изменения. Вторая часть книги - это подробная стенограмма реальной психотерапевтической сессии, где эти методы и идеи проявляются в живой работе гения и приносят «проблемной» семье желаемый результат.

Стив Андреас ПАТТЕРНЫ МАГИИ ВИРДЖИНИИ САТИР

Подписано в печать 10.12.2005. Формат 70 x 108 %, Печать офсетная. Усл. печ. л. 19,6. Тираж 1500 экз. Заказ № 4129.

«прайм-ЕВРОЗНАК». 195009, Санкт-Петербург, ул. Комсомола, д. 41, оф. 419,421.

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2-953000 — книги, брошюры

Отпечатано с готовых диапозитивов в полиграфической фирме «Красный пролетарий». 127473, Москва, ул. Краснопролетарская, д. 16.

© 1991 by Real People Press

Оглавление	
Предисловие к русскому изданию.....	6
Предисловие.....	ю
Зведение.....	13
Основные паттерны работы Сатир.....	17
Ориентация на решение в настоящем и будущем (в противоположность ориентации на проблему в прошлом).....	18
Позитивное намерение.....	20
Никаких обвинений.....	21
Равенство.....	22
Предоставление позитивного альтернативного выбора.....	25
Рефрейминг поведения и восприятия.....	26
Действие.....	28
Ассоциация/диссоциация.....	34
Выразительность.....	37
Юмор.....	37
Сдвиг референтного индекса.....;	39
Усиление позитивных чувств и поведения и прерывание деструктивной коммуникации.....	41
Идентификация и пересмотр ограничивающих убеждений.....	43
Вербальные паттерны для элегантного сбора информации.....	45
Вербальные паттерны, способствующие процессу роста.....	47
Пресуппозиции	47
Встроенные команды.....	49
Связки.....	5°
Специфическое использование обобщений.....	51
Сдвиг временных предикатов.....	53
Различие между восприятием и реальностью: «модель мира».....	54
Физический контакт.....	55
Транскрипт «Примирение с родителями».....	60
Транскрипт.....	62
Последующее интервью.....	175
Резюме.....	i8i
Приложения	
I. Пресуппозиции.....	187
Карл Витакер	187
Милтон Эриксон.....	189
Сальвадор Минухин.....	190
Тренировка в использовании пресуппозиций.....	192
Пресуппозиции времени.....	195
Невербальные пресуппозиции.....	199
Как работают пресуппозиции.....	200
Сенсорная обратная связь.....	202
II. Физический контакт.....	203
III. Ключи глазного доступа.....	2ii
IV. Медитация Вирджинии Сатир.....	214
Как сделать выбор, который вас устраивает.....	214
Как сделать выбор, который вас устраивает — комментарии.....	2i6
Предисловие к русскому изданию	
"Паттерны магии Вирджинии Сатир" — своего рода крат-кий отчет о результатах моделирования опыта гени-альных психотерапевтов, начатого талантливыми исследователями Джоном Гриндером и Ричардом Бэндлером. В результате анализа терапевтических сессий и последующего многократного воспроизведения отдельных элементов и практических приемов, появилось не только описание работы великих мастеров, но и родилось новое направление человекознания —	

нейро-лингвистическое программирование (НЛП).

Как гласит история, один из авторов НЛП Ричард Бэндлер познакомился с Вирджинией Сатир — основателем собственного метода семейной психотерапии — на коктейльной вечеринке у друзей. К тому моменту Ричард уже был автором книги о гештальт-терапии Фрица Перлза и очень интересовался способами изменения человеческого опыта. После знакомства он предложил Вирджинии свои услуги в качестве оператора видеозаписи ее сессий. Уже после нескольких съемок он смог с легкостью повторить отдельные приемы ее работы, что вызвало восхищение мастера. Несколько позже Джон и Ричард попытались выделить общую структуру методов работы Вирджинии Сатир, тщательно изучая вербальную и невербальную составляющие коммуникации психотерапевта с клиентами. Все, что авторы НЛП находили интересного и полезного, они пытались преподавать в группе студентов Санта-Крузского университета. Таким образом, появилась возможность структурировать не только основные направления в работе Вирджинии, но и технологию, которую она интуитивно развила в результате огромного практического опыта.

Открытость Вирджинии, множество публичных выступлений, ее творческая позиция и наблюдательность авторов НЛП сделали этот амбициозный проект моделирования успешным. Вирджиния с большим любопытством и одобрением относилась ко всему, что делали Джон и Ричард, считая их разработки очень полезными для будущего практической психологии и психотерапии. Она с удовольствием комментировала видеозаписи, давала советы, часто удивляясь некоторым приемам своей работы, о которых сама и не подозревала; присутствовала на многих занятиях Джона и Ричарда.

Арсенал ее терапевтических действий был чрезвычайно богат: она умела задавать точные вопросы, прикасалась к клиентам (создавала систему якорей и отношений), перемещала их в позиции друг друга, разыгрывала множество ролевых игр, умело переформировывала негативные убеждения, глубоко погружала клиентов в позитивный опыт и ловко создавала отстраненную позицию от негативных переживаний и деструктивного поведения, побуждала клиентов к новым физическим контактам, которые приобретали иной ценный смысл. Именно все это пошагово описал в данной книге Стив Андреас — один из лучших учеников Ричарда и Джона, который в числе первых создал свой Центр НЛП. В рамках данной организации он со своей женой Коннирой Андреас изучил особенности применения первых техник НЛП, дополнил их различными шагами, предложил другие форматы реализации, а также разработал новые техники и описал разнообразные пути применения НЛП. Стива по праву можно назвать одним из современных разработчиков НЛП. Его книги пользуются особой популярностью среди специалистов в данной области, так как отличаются простотой и ясностью изложения, внимательным рассмотрением «тонких» аспектов коммуникации и отдельных приемов работы, практичностью и новизной. При чтении многих из них, создается ощущение, как после просмотра удивительно интересного фильма, когда попадаешь в позицию оператора и начинаешь осознавать то, как он сделан! Конечно, это полезно тем, кто сам хочет стать специалистом, развить собственный стиль и воспользоваться гениальным опытом других людей!

Именно поэтому в книге есть две принципиально разные части: скрупулезный конспект сессии Вирджинии Сатир и описание инструментов, которыми она пользуется.

Многое из того, что было открыто в работе великого мастера, стало универсальными инструментами коммуникации. Напри-

8 мер, ее вера в позитивные намерения людей послужила основой для формулирования одного из ключевых принципов НЛП: любое поведение имеет позитивное намерение. Он, в свою очередь, в сочетании с рефреймингом, метамоделью и трёхпозиционным описанием стал основой для построения моделей конфликтологии.

Я рекомендую психологам-консультантам после прочтения этого издания обратиться к другим книгам автора для более полного освоения предложенных здесь инструментов. А специалистам НЛП наверняка будет интересно вернуться к истокам их профессиональной области. Когда перечитываешь конспект сессии Вирджинии Сатир и комментарий к ключевым элементам ее работы, начинаешь понимать, каким образом и почему в НЛП впоследствии были созданы такие модели, как S.C.O.R.E., логические уровни, а также техники работы с частями личности, процедуры экологической проверки и подстройки к будущему.

Уверен, что вы получите огромное удовольствие и заметите нечто большее!

Андрей Плигин, к.п.н., основатель Центра НЛП в образовании

(Москва), тренер НЛП международной категории, главный редактор журнала «Вестник НЛП», член редакционной коллегии

Посвящается Ричарду Бэндлеру

Без ваших блестящих и убедительных демонстраций и без ваших наставлений
в течение последних 12 лет,
я смог бы заметить лишь очень небольшое
из того, о чем пишу здесь

Предисловие

В течение последних 15 лет мне выпали редкое удовольствие и честь заниматься моделированием с несколькими лучшими мастерами коммуникации нынешнего поколения, включая таких людей, как Моше Фельденкрайс и Милтон Эриксон. Но больше всего меня радует то, что начало было положено процессом моделирования Вирджинии Сатир, создателя совместной семейной психотерапии, мастера психотерапии, мастера обучения и прежде всего мастера коммуникации.

Я вспоминаю, как много-много лет назад я сидел на подъездном пути к моему дому в Соквеле, штат Калифорния, и чинил машину. Оторвавшись от изнурительной возни с двигателем, я увидел крайне необычную особу. Она спускалась по дороге и, как мне показалось, была не похожа на большинство людей, которых мне доводилось встречать. Как правило, люди, особенно попав в незнакомую обстановку, выглядят неуверенными в себе, ведут себя нервно и настороженно, но Вирджиния Сатир не делала ничего подобного. Она в равной степени чувствовала себя как дома, когда находилась на сцене, или работала с семьей, или с клиентом, больным шизофренией, а также в любом другом контексте, где у нее была возможность общаться, что она делала с таким изяществом.

Вирджиния также наглядно демонстрировала разницу между заботой о работе, которую выполняет человек, и заботой о престиже, который может принести эта работа. За последние 15 лет я встречал множество психотерапевтов, которые пользовались известностью — эту известность им принесли их интеллектуальные труды или какие-то другие вещи, которые они сделали

(или не сделали) в далеком прошлом. В противоположность им Вирджиния была настоящим тружеником. Я никогда не видел, чтобы у нее был «плохой день» или отсутствующий вид — все, что она делала, она делала на сто процентов, всегда. Кое-кто критикует стиль ее жизни, но я не принадлежу к числу этих людей. Я завидую ее энергии и ее готовности целиком посвящать себя всему, что бы она ни делала. Все время, что я знал ее, я неизменно убеждался в богатстве ее навыков и щедрости ее сердца.

В этой книге Стив Андреас сделал примерно то, что я пытался сделать больше 15 лет назад. Я задумал написать книгу «Структура магии» сразу после того, как провел месяц вместе с Вирджинией в Институте Колд Маунтин. Меня поразило, с какой силой и мастерством она осуществляла коммуникацию, и какой эффективной была ее работа. На меня также произвело впечатление, в какой малой степени другие люди были способны научиться тому, что делала она. Они могли воспроизводить тон ее голоса или ее манеру говорить, но они крайне редко находили время, чтобы действительно научиться воспроизводить ее умения. Так получалось не потому, что эти люди были глупы, и не потому, что, по словам Вирджинии, «мы все очень медленно учимся», причина была в том, что они не понимали, насколько точна ее коммуникация. Хотя, как говорила сама Вирджиния, ее коммуникация была «чисто интуитивной», это не отменяет того факта, что она крайне точно подбирала каждое слово, так же как каждый жест и каждое движение. Вирджиния понимала, что в коммуникации находит отражение весь объем приобретенного опыта и что она связана с прошлым человека, даже с тем, что было до его рождения. А еще — что она задает ход и направление будущего не только для одного человека, но и для всей его семьи.

Было время, когда Вирджиния всячески маскировала тот факт, что занимается семейной психотерапией. Она уверяла, что просто «беседует» с семьями перед тем, как проводить психотерапию. К счастью для всех нас, эти времена прошли. Вирджиния создала возможность заниматься исследованиями, меняться и расти в новых и волнующих направлениях. Эта свобода стала доступна всем нам как профессиональным коммуникаторам, многим из нас — как психотерапевтам, и некоторым из нас — просто как людям, стремящимся при любой возможности научиться делать в своей жизни больше. Вирджиния может служить прекрасным образцом человека, который прожил максимально полную жизнь. Хотя,

конечно, она делала многое для себя, она также делала это для множества других людей. Жизни сотен тысяч, если не миллионов людей изменились, потому что эта женщина вкладывала себя

целиком и полностью во все, что она делала.

В транскрипте, который Стив Андреас анализирует в этой книге, он смог выделить не только направленную заботу Вирджинии о людях, но и тот конкретный способ, каким она достигала желаемого результата. Наиболее ценное знание, которое вы можете вынести из этого транскрипта, — что Вирджиния никогда не отступает от того, что она планирует сделать. И еще — что планирует она то, о чем просит ее клиент. Она делает все, что в ее силах, и все, что она делает, непосредственно связано с желаемым состоянием клиента.

Подход Стива к исследованию поведения Вирджинии и его терминология, вероятно, отличаются от тех, которые использовало бы большинство людей, и, вероятно, сходны с теми, какие использовал бы в этом случае я сам. Но, как мне кажется, данная книга предлагает искренним последователям Вирджинии гораздо больше, чем просто установку. Она предлагает яркий образец ее работы, показывая, какой осторожной, настойчивой и находчивой была Вирджиния и как она в то же время была точна и методична. Если Вирджиния была человеком, к которому вы когда-либо испытывали зависть или которому когда-либо хотели подражать — как человеку, а не ее интонациям, стилю, жаргону или манере выражаться, — я думаю, именно сейчас мы получили достаточно, чтобы можно было воспроизвести ее умения. И нам нужно сесть и разбить эту информацию на кусочки и посмотреть, что делал этот гений, так, чтобы мы смогли делать ту же работу с той же осторожностью и сердечностью.

Стив, я благодарю тебя за прекрасную работу. Те из вас, кто будет читать эту книгу, — читайте и учитесь. Мудрость Вирджинии Сатир достойна стать предметом изучения для грядущих столетий. Я уверен, эта книга действительно отдает дань тому, что Вирджиния делала, и тому, о чем она думала. И хотя стиль изложения здесь далек от ее собственного стиля преподавания, как говорила Вирджиния: «Мы все очень медленно учимся, но все мы способны научиться».

Ричард Бэндлвр

Введение

Вирджиния Сатир, как признают почти все, — один из самых сильных и эффективных психотерапевтов XX столетия. На протяжении всей своей профессиональной карьеры, т. е. в течение почти 45 лет, она разрабатывала пути и способы оказания людям помощи в процессе роста и изменения. Ее замечательная теплота и точность в работе с людьми стали результатом ее исключительного умения выявлять, что именно, из того, что она делает, работает, приближая человека к желаемому результату, а что — нет.

Когда работаешь с экспертом в той или иной области, как правило, полезнее наблюдать, что он в действительности делает, чем слушать, что он говорит по поводу своих действий. Описания, которые мы даем своим действиям, как правило, страдают предвзятостью и близорукостью, и все мы гораздо лучше знаем, как что-то сделать, чем как объяснить это другому человеку. Сказанное вполне относится и к Вирджинии*, которая постепенно отходила от своего психиатрического образования и опыта, полученного в 1940-х гг., и интуитивно искала и находила новые подходы, позволявшие ей помогать самым разным людям справляться с проблемами, которые неизбежно ставила перед ними жизнь.

* Я долго размышлял над вопросом о том, как мне называть Вирджинию Сатир в моей книге — по имени или по фамилии. Часто считается, что, используя в данном случае фамилию, мы выражаем больше уважения, но это также связано и с ощущением большей формальности и дистанции. С другой стороны, если я буду использовать имя, некоторые могут увидеть в этом проявление неуважения и панибратского отношения. Однако с именем связано и ощущение большей непосредственности и личного отношения, а именно к этому всегда стремилась сама Вирджиния. Я никогда не слышал, чтобы кто-то называл ее «доктор Сатир», для всех она была просто «Вирджиния». Наконец, я задавал этот вопрос многим людям, знавшим ее лучше, чем я, и все они проголосовали за Вирджинию.

Очень часто, когда психотерапевт описывает свою собственную работу, его описание оказывается слишком общим и расплывчатым. Например, Вирджиния могла говорить о «завоевании доверия», «установлении контакта», «построении позитивной самооценки», о важности «связей между людьми» и «отношений "я — ты"». Хотя она демонстрировала блестящее владение этими навыками, она в гораздо меньшей степени была способна объяснить, что именно она делает, как на вербальном, так и на невербальном уровнях. Поэтому чтобы узнать, как она в действительности выполняла перечисленные выше задачи, нам придется обратиться к изучению ее непосредственной работы.

Хотя очень немногие психотерапевты стремятся публично демонстрировать ход своей работы,

предпочитая конфиденциальность, Вирджиния была счастливым исключением. За свою долгую профессиональную карьеру она не только провела тысячи публичных демонстраций, но и свободно разрешала осуществлять их видеозапись. Вероятно, в сумме записи ее сеансов составят столько же часов, сколько записи работы всех остальных именитых психотерапевтов вместе взятых. В сочетании с подробными стенограммами (транскриптами), такие видеозаписи позволяют анализировать и тонкости вербальной коммуникации и сопровождающую ее невербальную коммуникацию, более богатую и сложную, а также взаимодействие вербальных и невербальных сообщений и течение всей психотерапевтической сессии в целом. А повторный просмотр приносит еще более глубокое понимание процесса изменения.

Основу данной книги составляет транскрипт видеозаписи одной из психотерапевтических сессий, проведенных Вирджинией в ходе трехдневного мастер-класса. Этот семинар проходил в 1986 г., когда Вирджиния находилась на пике своего мастерства, всего за два года до смерти, наступившей в сентябре 1988 г. Сессия была захватывающей. Она продолжалась 73 минуты, и за это время чувства клиентки — женщины, которую звали Линда, — в отношении ее матери полностью изменились: место гнева и негодования заняли сострадание и любовь. Интервью, которое было проведено 3 года спустя, подтвердило долговременное положительное влияние, которое этот опыт оказал на жизнь Линды и ее отношения с матерью.

Данная сессия представляет особый интерес как минимум по двум причинам. Вирджиния известна в первую очередь как семейный психотерапевт и, как правило, в ходе сеансов ее внимание по очереди фокусировалось на разных членах семьи. Напротив, в данном случае ее внимание целиком и полностью сосредоточено

на Линде, так что нам будет гораздо проще проследить паттерны ее поведения и последовательность ее работы. Это первая причина.

Вторая причина состоит в том, что Линда — клиент очень непростой. Хотя она очень экспрессивна и стремится разделить свои чувства, она имеет также и то, что Вирджиния на этой сессии охарактеризовала как «высокоразвитую способность твердо стоять на своем в тех или иных вещах». Итак, поскольку Вирджинии пришлось немало потрудиться над тем, чтобы изменить некоторые представления Линды, данная сессия представляет собой прекрасный образец ее гибкости и настойчивости.

К собственно тексту транскрипта добавлены комментарии, они поясняют, что именно делала Вирджиния по мере того, как заботливо, шаг за шагом, вела Линду к прощению. В первом разделе описаны основные мотивы работы Вирджинии, так что когда они будут возникать в ходе сессии, их смысл будет для вас более понятен.

Многие психотерапевты, обладая той же теплотой и состраданием, которые так щедро проявляла Вирджиния, значительно уступают ей в эффективности, поскольку они не знают, что им делать. Другие имеют технические навыки коммуникации, но без тех человеческих качеств, которые проявляются в невербальном общении и которые так подчеркивала Вирджиния, работа их оказывается гораздо менее эффективной, чем она могла бы быть. Вирджиния в данном случае представляет собой особенно ценный образец для подражания, поскольку она обладала теплотой, состраданием, точностью восприятия и в то же время владела конкретными техническими навыками.

Для того чтобы научить студентов с некоторой сдержанностью использовать приобретенные навыки (многие могли бы сказать, что ему и самому не хватает данного качества) мой старый учитель Фриц Перлз говаривал: «То, что вы взяли в руки резец, еще не делает из вас Микеланджело». С другой стороны, много ли наработал бы Микеланджело, если бы у него вообще не было резца? Только представьте себе, как Микеланджело собственными ногтями скребет мраморную глыбу, чтобы освободить образ, заключенный в этом камне! Для великих свершений необходимы инструменты, чтобы выполнить работу, но также глаза и сердце — чтобы должным образом направить эти инструменты. Вирджиния Сатир имела в избытке и то и другое. Если мы хотим почтить ее гений, я не знаю лучшего способа, чем тщательно вникнуть в ее работу и научиться делать то, что ей удавалось делать так хорошо.

И прежде, чем я покину этот мир, я хотела бы, чтобы все в нем поняли одну вещь — контакт между людьми возникает из соприкосновения тел, взглядов и звучания голоса. Этим вещам мы учимся до того, как узнаем значение слов. Как наши родители прикасаются к нам, как они смотрят на нас, как звучат их голоса — все это будет записано в нас.

Вирджиния Сатир

Основные паттерны работы Сатир

Все, что делала Вирджиния Сатир, было пронизано определенными мотивами, и понимание этих существенных элементов ее работы в большой степени облегчит понимание транскрипта, который появится в следующем разделе. Возможно, однако, многие читатели предпочтут сначала прочитать сам транскрипт, чтобы воспринимать его без предвзятых идей, а затем вернуться к изложенным в данном разделе соображениям.

В этом разделе дан краткий обзор 16 основных паттернов работы Вирджинии Сатир*. Описания сопровождаются конкретными примерами, чтобы избежать неясностей, присущих большинству описаний в психотерапии. Все примеры и цитаты взяты или из опубликованного в книге «Сатир: шаг за шагом» (Satir Step by Step. Satir, Baldwin, 1983) транскрипта сессии семейной психотерапии, или из сборника видеозаписей «Семейные взаимоотношения» (Family Relations, Satir, 1989). Паттерны изложены в произвольной последовательности, которая никоим образом не указывает на степень их важности.

Данный раздел представляет собой расширенную и переработанную версию статьи «Истинный гений Вирджинии Сатир» (The True Genius of Virginia Satir), опубликованной в Family Therapy Networker (Jan./Feb. 1989)

Ориентация на решение в настоящем

и будущем (в противоположность ориентации на проблему в прошлом)

Хотя Вирджиния в целях установления и поддержания раппорта выслушивала обвинения и жалобы, относящиеся к прошлому, она немедленно переводила внимание человека на поиск решения или желаемый результат в настоящем и будущем.

Я просто хочу прямо сейчас найти для вас, услышать от вас, что в данный момент неважно, что было в прошлом, — что сейчас могло бы, произойди оно в вашей семье, сделать вашу жизнь лучше? (1983)

Это то, чего вам не хочется. А можете вы сказать, что вы хотите? (1983)

Когда люди говорят мне о том, чего они не хотят, я отвечаю: «Да, это очень интересно, но что вы хотите?» И часто им очень трудно сформулировать, чего они хотят.

Сейчас я хочу, чтобы вы на меня посмотрели, и чтобы вы выслушали меня действительно внимательно. Есть множество событий в прошлом, я знаю, что они есть, и они мне неизвестны, и мне думается, что часто вы не видите того, что находится прямо у вас перед носом, потому что вам мешает увидеть то, что вы ожидаете, потому что вы делаете это прямо сейчас. Вы меня слушаете? (Марджи: «Угу») Теперь я хочу, чтобы вы посмотрели на Кэйси, ощутили его кожу под вашими пальцами и сказали мне, что вы чувствуете. (Кэйси широко улыбается..) (1983)

Однажды я разговаривала с одним человеком, который мне очень нравился, — он был немолод, а я была намного моложе, чем сейчас. Этот человек сказал: «Отдавайте мечтам как минимум 15 минут каждый день. И если вы придумаете сотню вещей, как минимум две из них воплотятся в жизнь». Поэтому продолжайте мечтать и не беспокойтесь о том, сбудутся ли ваши мечты, сначала дайте им волю. Многие люди убивают свои мечты, потому что в первую очередь думают о том, смогут они это сделать или нет. Итак, если вы первоклассный мечтатель, сначала вообразите что-нибудь — несколько вещей — а потом смотрите, при каких обстоятельствах ваши мечты смогут стать реальностью, но не говорите: «О, боже, при такой жизни, как могу я мечтать?» (Satir, 1984)

Направление работы Вирджиния определяла с помощью простых вопросов по поводу желаемого результата:

Что вы хотите?

Как вы узнаете, что вы получили это? Что мешает вам в данный момент? Что вам нужно, чтобы получить это?

Она также понимала, что ответы на эти вопросы должны быть сформулированы в терминах сенсорных ощущений, без туманных обобщений и абстракций.

Вирджиния: Я бы хотела, чтобы вы, Кэйси, если можно, сказали Марджи, что вы от нее хотите — какие изменения в ней должны произойти, что бы это ни было.

Кэйси: Прекрати давить на меня. Я имею в виду, это действует наоборот, детка, — когда ты требуешь внимания, это меня расхолаживает.

Вирджиния: Я знаю, что вы говорите на основании обширного опыта. Это звучит не очень конкретно, а не могли бы вы сказать конкретнее? Что именно вы хотели бы, чтобы Марджи изменила в общении с вами?

Кэйси: Конечно. Это что-то вроде того, что одно дело, когда

вы и дети хотите пойти в парк, а другое — когда вы хотите пойти в парк с детьми. (1983)

Вирджиния также знала, что если человек хочет, чтобы кто-то другой (или другие) изменился, —

неважно, насколько обоснованно такое требование, — он автоматически занимает позицию бессилия, попадает в зависимость от готовности других людей брать на себя обязательства. По-настоящему позитивный результат должен быть связан с теми изменениями, которые может осуществить он сам. Вопрос: «Что вы можете сделать, чтобы он (она) отреагировал желательным для вас образом?» — может перенести фокус внимания человека на то, что он сам может сделать для улучшения ситуации.

Будучи одним из первых психотерапевтов, имевших достаточно отваги для проведения сеанса одновременно с целой семь-

ей, Вирджиния также понимала, что желаемый результат для каждого индивида должен быть в то же время желаемым или, по меньшей мере, приемлемым и для всех остальных членов семьи. Когда клиент предлагал ей позитивно сформулированный результат, она начинала действовать осторожно, но настойчиво. Если

произведенное вмешательство не работало, она пробовала как-то изменить его или переходила к другим вмешательствам до тех пор, пока не получала желаемые результаты.

В тех случаях, когда Вирджиния все же фокусировалась на прошлом, она, как правило, имела при этом целью наглядно продемонстрировать паттерны взаимодействий, которые присутствовали и в настоящем. Еще одной причиной обращения к прошлым событиям могло быть намерение пересмотреть их, придавая им более позитивный смысл в отношении настоящего.

Позитивное намерение

Одним из самых сильных аспектов работы Вирджинии было допущение, что поведение каждого человека, каким бы ужасающим оно ни казалось, имеет в своей основе позитивные намерения. И она использовала эти позитивные намерения в качестве прочного фундамента для достижения согласия и поиска более позитивных чувств, способов коммуникации и поведения. Известен, по крайней мере, один случай, когда она помогла участникам группы, в которую входили бывшие узники одного из нацистских лагерей смерти и бывшие охранники того же самого лагеря, лучше понять друг друга и прийти к признанию их человеческой общности. Вирджиния, даже если не облакала это в слова, всегда, тем не менее, предполагала наличие позитивного намерения и проводила различие между намерением и поведением. Она верила, что в глубине души все люди стремятся к хорошему, даже если они делают нехорошие вещи.

Я слышала, как вы говорили, что начали делать это [кричать на детей], стремясь угодить Марджи. (1983)

Среди того, что я обнаружила, я вижу огромное чувство заботы и любви со стороны вашего отца ко всем вам, детям и со стороны вашей матери ко всем вам, детям. Но я думаю, что они не всегда проявляют их так, как могли бы. (1983)

Уверенность, что человеком движут позитивные намерения, меняет наше отношение к его проблемному поведению. Речь идет о том, что мы можем принять намерение человека и его человеческие качества, хотя и не одобряем само поведение. Вместо того чтобы спорить или бороться с ним, мы можем объединиться для поиска альтернативных вариантов поведения, которое устраивало бы нас обоих.

Никаких обвинений

Вирджиния никогда никого не обвиняла. Она исходила из предпосылки, что жестокое и деструктивное поведение является просто результатом отсутствия возможности научиться реагировать более позитивно.

...Мы учимся на основе всего нашего опыта. Правильно?

Я не говорю, что это плохо, я просто говорю, что мы усваиваем определенные вещи. (Satir, 1983)

Вы выходите из себя. Что же, такие вещи иногда случаются. (1983) ■

Хорошо. А теперь, что произошло бы, если бы ничего из этого не могло случиться без помощи всех? (1983)

Как считала Вирджиния, психотерапевт является своего рода педагогом, и его задача — объяснить и показать клиентам, что они могут воспринимать, реагировать и действовать способом более приемлемым и эффективным, чем их настоящее поведение.

Проблема всегда в нас самих. Проблема — это не проблема, это способ, каким человек организует свое поведение. То, что разрушает человека, не есть «проблема». Если мы научимся действовать по-другому, мы будем по-другому относиться к проблемам, и они изменятся сами. (1989)

Часто, стремясь сообщить человеку мысль, о ценности и достоверности его собственного опыта — каким бы он ни был, — Вирджиния предлагала ему представить, что у него на шее висит

медальон, сделанный из какого-то красивого, по его мнению, материала:

На одной стороне написано «Нет», и это означает: «Спасибо, что обратили на меня внимание, но то, что вы просите, сейчас меня не устраивает, поэтому ответ будет отрицательным».

Вы поворачиваете его, а на другой стороне написано «Да». Это значит: «Спасибо, что обратили на меня внимание. То, что вы просите, вполне меня устраивает, поэтому ответ будет положительным».

И теперь, если вы в какой-то момент оробеете, вы возьмете в руки ваш медальон и повернете его той стороной, которая вам действительно подходит. Вы посмотрите на то, что там написано, и будете знать, что сказать. (1989)

Умение человека просто понимать, устраивает ли его данное требование или предложение, ценно само по себе. Научив-

22 шись отвечать простым «нет» или «да», можно избежать всех этих «должен», «обязан», неконгруэнтности, замешательства, защитных реакций и обвинений, которые так часто возникают, когда человек пытается казаться не тем, кто он есть на самом деле.

Равенство

Вирджиния часто использовала ролевые игры, чтобы показать разрушительные результаты типичных и освященных традицией семейных паттернов доминирования и подчинения. Она также использовала ролевые игры для того, чтобы научить членов семьи альтернативному способу поведения — общению на равных. В качестве психотерапевта Вирджиния намеренно действовала с позиции равенства как в своем вербальном, так и невербальном поведении. Например, разговаривая с ребенком, она могла наклониться, чтобы их глаза находились на одном уровне, а еще она часто предлагала детям (и вообще невысоким людям) встать на стул, чтобы сравняться в росте с взрослыми людьми. Она непрерывно демонстрировала, насколько лучше относиться к другим людям как к равным.

Вирджиния часто использовала местоимение «мы», включая себя, тем самым, на равных в семейную борьбу: «Я думаю, мы все должны с этим бороться [контролировать гнев]» (1983); «Вы знаете, когда мы выходим из себя, нам трудно что-либо разглядеть» (1983). Она также нередко могла сослаться на собственный опыт, который имел сходство с опытом кого-то из членов семьи. Включая себя, таким образом, в ситуацию, она запускала эффективный процесс, который многие называют нормализацией, — т. е. способность рассматривать трудности просто как нормальную проблему, ожидающую решения. Когда у нас возникают трудности, мы часто неоправданно преувеличиваем их масштабы, что, разумеется, сильно осложняет поиск решения. В то же время умение воспринять трудности как нормальное явление может стать важным шагом на пути к их преодолению.

Еще один аспект обучения равным отношениям связан с гибкостью, которую Вирджиния проявляла относительно исполняемых ролей: «Любой из нас может быть как учителем, так и учеником для другого человека» (Satir, 1989). Это убеждение проходило через всё, что она делала, и с особенной очевидностью проявлялось в том, как она просила членов семьи поправить ее, если она ошибается в оценке их взаимоотношений. Будучи очень прямым человеком, Вирджиния была при этом очень осторожной, так что часто переспрашивала, уточняя, что именно она слышала, и просила членов семьи при необходимости вносить исправления и уточнения.

Давайте проверим, правильно ли я вас услышала. Речь идет о том, как ваш отец, если я не ослышалась, выражает свои мысли... По вашим ощущениям он приходит в страшный гнев или что-то в этом роде? (1983)

Хорошо. Позвольте мне показать вам, что я вижу в данный момент. Я просто хочу набросать некую картину, а вы потом поможете мне ее проверить... Это всего лишь мое собственное представление, оно может совершенно не соответствовать действительности, но может и соответствовать. (И затем она переходит к созданию «семейной скульптуры», отражающей ее представление.) (1983)

Позвольте мне вернуться немного назад, просто чтобы проверить, правильно ли я поняла. Часть этой сцены, изображает поддержку, которую вы могли бы получить, если бы ваши дети делали больше, чем вы просите. Ваша сцена об этом? (1983)

Вот что, как мне показалось, вы сказали до этого. Я правильно вас услышала? (1983)

Если члены семьи не соглашались друг с другом, Вирджиния могла сказать что-нибудь вроде: «Каждый создает свой собственный образ» или «Все в порядке, это проблема всех людей» (1983). Таким образом, она подтверждала достоверность личного опыта каждого члена семьи, избегая

принимать чью-либо сторону в споре о том, кто прав и кто виноват.

Ее любимые фразы, которыми она заполняла паузы в процессе обдумывания, это «Хорошо», «Правильно», «Отлично», что буквально означает: «Все в порядке».

Если кто-то не соглашался с тем, как она описывала тот или иной опыт, она, как правило, просто произносила: «О, значит, я ошиблась», — и просила человека пояснить, в чем именно. Или она могла поблагодарить за уточнение и переключиться на что-то другое.

Работа на позициях равенства позволяет психотерапевту одновременно решить 3 важные задачи. Во-первых, она показывает, как

23

отойти от участия в той борьбе за доминирующее положение, которая очень часто возмущает и осложняет семейную коммуникацию. Во-вторых, гарантирует, что психотерапевт не будет включен в семейную иерархию и не станет частью проблемы вместо того, чтобы стать частью решения. Наконец, в-третьих, акцент Вирджинии на равенстве имеет и еще более глубокий смысл. Основой споров и конфликтов всегда является неполная информация и подчеркивание различий. В предельном случае каждая сторона воспринимает другую настолько отличной от себя, что отказывает ей в принадлежности к человеческому роду. Напротив, понимание и сострадание основываются на более полной информации и подчеркивании сходства между людьми. Вирджиния концентрировала внимание на присущих людям общих чертах, подводя к пониманию того, насколько все мы, в сущности, похожи друг на друга. Вирджиния верила, что при наличии достаточно обширной базы общего опыта и возможности взаимопонимания все споры между людьми могут быть разрешены. В приведенном ниже примере она сначала напоминает о детском опыте отца семейства, а затем проводит параллели между ним и его собственным сыном.

Вирджиния: Как вы думаете, что делал ваш отец, когда вы не могли сделать то, чего он хотел от вас?

Кэйси: Он требовал, чтобы я нес ответственность за мою маленькую сестренку, и он требовал, чтобы я вел себя, как мужчина, хотя обращался со мной, как с ребенком.

Вирджиния: То есть это были как бы два сообщения: «будь мужчиной» и «не будь мужчиной».

Кэйси: Ну да. Что его действительно восхитило, так это то, что я стал водить мотоцикл в двенадцать лет, и он думал, что это очень по-мужски. Он обошел весь город, представляя меня своим приятелям, особенно когда я выиграл гонку. Если я падал или тому подобное, я был плохим мальчиком. Я должен был заботиться о сестре.

Вирджиния: Возможно, это похоже на то, что Коби должен заботиться о Лизе и Люси. Тут есть сходство? (1983) j

Предоставление позитивного альтернативного выбора

Хотя данная техника доказывает свою неэффективность уже на протяжении не одного столетия, многие люди все еще пытаются пресекать проблемное поведение непосредственно, с помощью разного рода наказаний. Если миллиарды опытов на крысах что и доказали в экспериментальной психологии, так это то, что наказание не способствует устранению приобретенного поведения. Наказание просто подавляет данное поведение, создавая конфликт между противоположными мотивами. Большинство людей уже имеют вполне достаточно конфликтов, и им совершенно не нужны новые. Напротив, Вирджиния знала, что если вы научите человека более приемлемым и комфортным способам осуществлять взаимодействие с другими людьми, он просто не захочет возвращаться к старым, болезненным и разрушительным. Как сказала много лет назад Мама Йокум*: «Добро лучше зла, потому что оно приятнее». Большинство психотерапевтов пытаются вычитать проблемное поведение. Вирджиния, наоборот, спрашивала себя: «Что я могу добавить в существование этого человека, чтобы он больше не хотел вести себя таким образом?»

Я никогда не стараюсь прекратить поведение. Я говорю: «Ладно, вы приобрели такой навык. Теперь давайте посмотрим, можем ли мы приобрести другие». (Satir, 1984)

Такое поведение не является чем-то дурным, оно просто говорит нам, что мы имеем возможность чему-то научиться, и все. Чему бы мы ни научились, мы можем оставить это в прошлом и научиться чему-то еще. Мы не должны сначала «разучиться» делать что-то, чтобы научиться другому. Это работает не так. Поэтому мы не должны беспокоиться о том, как освободиться от того, чему мы научились. Что мы действительно должны сделать, так это понять, чему мы научились, и затем поискать, чему мы хотим научиться еще. (1984)

Когда Вирджиния на одной из сессий помогла мужу, Кэйси, получить позитивную реакцию от его жены, Марджи, предложив ему просто дотронуться до нее, она сказала:

Персонаж серии комиксов «Малыш Эбнер», созданных в 1934 г. А. Каппом. Герои комиксов — жители вымышленного захолустного городка Собачий-Угол в США. — Примеч. пер.

26 Это стало для вас новостью? Что вы можете так влиять на кого-то? (Кэйси: «Нуда».) Так может, эта сцена поможет вам понять, каким в действительности может быть ваше влияние. Вы более чем достаточно наслушались о том, как ужасно вы кричите. Вы знаете подобный способ воздействия. Но есть множество других возможностей. Вот одна из них, так что вы теперь и ее знаете (1983).

Рефрейминг поведения и восприятия

Вирджиния особенно славилась своим умением так менять восприятие человека, что он начинал видеть те или иные события в более позитивном свете, что существенно облегчало решение его проблем. Ворчание матери становилось доказательством ее заботы о детях, наказание за слишком позднее возвращение домой превращалось в защиту со стороны любящего отца.

Однажды Вирджиния работала с женщиной, которая в детстве подверглась жестокому обращению со стороны отца. Он страшно избил ее кнутом, а затем отвез в дом ее бабушки и бабушки, бросил там и больше не вернулся. Вирджиния интерпретировала этот отказ от собственной дочери как предельное проявление отцовской любви. Отец понял, что теряет контроль над собой, поэтому он оставил дочь с бабушкой и дедом и никогда не встречался с ней, лишая себя малейшей возможности причинить ей боль еще раз.

Характерные для работы Вирджинии поиск позитивного намерения, отказ от обвинений и акцент на желаемом результате также представляют собой эффективные способы рефрейминга. Они меняют смысл поведения и его восприятие, приводя в результате к возникновению более позитивных чувств и более конструктивного поведения. Можно выделить два основных типа рефрейминга: контекстный и смысловой.

Контекстный рефрейминг помещает «проблемное» поведение в другой контекст, тот, в котором оно может иметь определенную ценность. Например, отец может рассматривать «упрямство» своей дочери как отрицательную черту, до тех пор пока не подумает об этом в контексте ее возможной встречи с человеком, имеющим дурные намерения и пытающимся склонить ее к чему-либо. Любое поведение может представлять ценность в определенном контексте. Даже убийство может оказаться оправданным

и необходимым в ситуации самозащиты. Контекстный рефрейминг зависит от способности психотерапевта находить контексты, в которых клиент мог бы рассматривать «проблемное» поведение как имеющее определенную ценность.

Следующим шагом является подтверждение ценности поведения в определенных контекстах и затем — поиск альтернативных форм поведения для тех ситуаций, в которых то же самое поведение может создавать проблемы.

Часто Вирджиния рассматривала проблемное поведение как совершенно неосознаваемый ответ на прошлые ситуации, в которых человек не имел достаточной информации и чего-то не понял.

Вирджиния: Хорошо. Итак, вы сказали мне, что у вас был прекрасный образец родительского поведения в лице вашего отца и совершенно ужасный — в лице вашей матери.

Марджи: Верно.

Вирджиния: Сейчас я хочу сказать вам, Марджи, о чем это говорит мне... и, может, мы сумеем заполнить этот пробел. Получается, что у вас не было модели материнского поведения женщины.

Марджи: Верно.

Вирджиния: Хорошо. И это говорит мне еще кое о чем. Что какие-то части вашего самоощущения как женщины оказались утрачены.

Марджи: Совершенно верно. (1983)

Установив, что некая реакция принадлежит прошлому контексту, Вирджиния могла затем попытаться внести изменения и добавления в восприятие человека и осмысление им ситуации, так чтобы он научился реагировать более позитивным и уместным образом в текущем контексте.

Смысловой рефрейминг меняет значение поведения в данном конкретном контексте. Например, если отец кричит на сына, сын может увидеть причину в том, что отец его не ценит и не любит. Если же мы посчитаем, что отцом руководит желание сделать жизнь сына лучше, но его способности к коммуникации ограничены, потому что его собственный отец был жесток с ним, мы

придадим этому крику несколько более позитивное значение. В результате сын будет по-другому реагировать на него, что, в свою очередь, изменит и реакцию отца. Очень легко накричать на того, кто презрительно смотрит сквозь тебя, и очень трудно — на того, кто проявляет понимание и

уважение.

Часто Вирджиния осуществляла рефрейминг, просто используя для описания проблемного поведения другие слова. Смысловые оттенки, привносимые новым описанием, приводили к более положительному восприятию поведения. Вирджиния, например, описывала отцовский гнев как способ, которым тот «выражает свои мысли» (1983). Когда жена Кэйси потянулась, чтобы прикоснуться к нему, и он описал свои ощущения как «странные», Вирджиния использовала формулировку «новые ощущения» (1983). Позже на этой же сессии она переопределила критику как возможность чему-то научиться: «Так что когда я спрашиваю, способны ли вы воспринимать критику, я всего лишь имею в виду, способны ли вы учиться» (1983).

Я сам однажды слышал, как Вирджиния сказала подростку, от которого забеременели 2 его одноклассницы: «Прекрасно, в конце концов, мы теперь знаем, что у тебя хорошая способность к оплодотворению». Говоря это, она вовсе не собиралась потворствовать его поведению. Она хотела только преодолеть обвинения, оскорбления и нападки с его стороны, чтобы они могли стать союзниками и вместе начать работать над поиском решения.

Книга Бэнндлера и Гриндера «Рефрейминг» (Bandler & Grinder, 1982) представляет собой по большей части вытяжку из тех паттернов рефрейминга и согласования, которые Вирджиния использовала, чтобы помочь членам семьи обрести общее для них пространство, где они могли бы взаимодействовать. В «Рефрейминге» также описаны процедуры, с помощью которых можно облегчить процесс приобретения этих важных психотерапевтических навыков.

Действие

Еще одной существенной составляющей эффективности Вирджинии был ее упор на действии. Она понимала, что человек может измениться только в том случае, если будет иметь полный опыт того события или восприятия, на которые слова способны всего лишь указать.

Слова не обладают никакой энергией, если они не запускают образ. Слово само по себе, как таковое, не содержит ничего. Одна из вещей, о которых я думаю постоянно, это вопрос: «Какие слова могут послужить толчком для образов у данного человека?» А затем человек следует чувствам, которые вызвал у него образ. (1989)

Вирджиния неоднократно указывала, что люди склонны придерживаться привычной формы поведения или возвращаться к ней. Активно используя новые формы поведения, человек превращает их в привычные. Вирджиния часто советовала людям, что им говорить и как говорить. Она иногда могла даже сказать это сама, демонстрируя при этом на невербальном уровне, чего именно она от них хочет.

Если вы переходите к новому поведению и позволяете себе реализовать его, оно становится привычным, так что первый шаг на пути к изменению — это действовать «как если бы». Сейчас прошло уже много времени с тех пор, когда действовать «как если бы» означало мошенничать. На самом деле то, что происходит при этом, дает нашим системам новый набор стимулов для ответа... Если я хочу помочь человеку делать то, что ему нравится, вместо того, что он имеет обыкновение делать, я помогаю ему также придумать, как он мог бы отыграть прямо передо мной эти новые возможности. (1989)

После того как десятилетняя Лиза отреагировала на слезы своей матери, сказав: «Все было так печально» (1983) и добавив, что все члены семьи ощущают себя нежеланными, произошел следующий диалог:

Вирджиния: Я хотела бы предложить тебе одну вещь, потому что это может оказаться полезным. Я собираюсь выесть нить, действительно ли каждый член семьи знает, что значит ощущать себя нежеланным, но я хотела бы знать, что произошло, если бы ты действительно почувствовала это и сказала: «Вы знаете, прямо сейчас я чувствую, что никто меня не любит». Что, как ты думаешь, могло бы произойти, если бы ты произнесла эти слова?

Лиза: Тогда моя мама, наверное, сказала бы, что на самом деле она меня любит.

Вирджиния: Тогда, возможно, твоя мать подошла бы к тебе и сказала, что на самом деле она любит тебя? Это как-то помогло бы?

Лиза (кивает): Это просто снова сделало бы меня счастливой.

Вирджиния: Это просто снова сделало бы тебя счастливой. Хорошо. Ты сидишь здесь, но мне интересно, сможешь ли ты, просто для тренировки, просто, чтобы все могли услышать и ты сама могла услышать, сказать: «Прямо сейчас я чувствую, что никто меня не любит». Можешь ли ты сказать эти слова?

Лиза: Прямо сейчас я чувствую, что никто меня не любит.

(1983)

В то время как члены семьи пробовали новые способы взаимодействия друг с другом, Вирджиния внимательно следила за их невербальным поведением, чтобы убедиться в конгруэнтности коммуникации. Заметив неконгруэнтность, она могла спросить об их ощущениях в данный момент, чтобы сделать коммуникацию более полной и понятной. Особенно ее интересовали те чувства разочарования и тоски, которые, невысказанные, стояли за жестокими словами и холодным молчанием. Вирджиния полагала, что подобные чувства можно преодолеть посредством более ясной коммуникации.

Позвольте мне убедиться. Судя по выражению вашего лица — я не уверена в том, что вы сейчас чувствуете, Сьюзи, — чувствуете ли вы на самом деле, что это серьезное соглашение? (1983)

Вирджиния: Кстати, Марджи, как вы себя почувствовали, когда Лиза подошла к вам, когда вы плакали?

Марджи: Хорошо.

Вирджиния: Вы можете сказать это ей?

Марджи (глядя на Лизу). Я чувствовала себя хорошо. Я чувствовала себя в безопасности. (1983)

Оказав одному или нескольким из членов семьи помощь в осуществлении изменений, Вирджиния могла попросить их снова поучаствовать в реальной жизненной ситуации, для того чтобы она могла проверить и оценить проделанную работу. В том случае если Вирджиния замечала проявления вербального или невербального поведения, которое могло помешать чистой и точной коммуникации, она останавливалась, чтобы прояснить их и продемонстрировать человеку, как собирать информацию и реагировать на возражения. Таким образом она показывала, как можно достичь «чистого звучания» коммуникации и получить соответствующий позитивный ответ от других членов семьи.

Убедившись, что все члены семьи чувствуют свое участие во взаимодействии, Вирджиния спрашивает их:

Вирджиния: Что произошло бы, если, испытывая подобное ощущение, вы выразили бы его словами, как это сделала Лиза? Как вы думаете, Кэйси, что произошло бы, если бы вы сказали эти слова? «Прямо сейчас я чувствую, что никто меня не любит»?

Кэйси: Но я сказал. Я сказал это раньше.

Вирджиния: Этими словами?

Кэйси: Ну, я сказал: «Всем наплевать на меня».

Вирджиния: О, это же совершенно другое дело. (Поднимается с места и наставляет указательный палец на Кэйси.) Потому что вы знаете, что это значит — «Вам не следовало бы плевать на меня», и это не то же самое, что сказать «Я сейчас чувствую, что меня никто не любит». (Садится, продолжая смотреть в глаза Кэйси.) (1983)

Вирджиния использовала действия, чтобы перевести надежды и разочарования в соответствующее им поведение, обеспечивая, таким образом, ясность и однозначность коммуникации и в вербальном, и в невербальном плане. Когда другие члены семьи давали ответ, она могла прояснять и их сообщения тоже. Когда Марджи выразила желание стать ближе своему мужу, Вирджиния сказала:

Вирджиния: Что же, попробуйте выразить свое желание в действии — сделайте это и посмотрите, что произойдет. (Марджи наклоняется вперед и касается колена Кэйси.) То, что вы сейчас делаете, вам будет намного проще, если вы перейдете сюда.

Марджи: Действительно, вместо того чтобы тянуться. (Теперь Марджи сидит напротив Кэйси, рядом с ним, касается его колена и улыбается ему.)

Вирджиния: Сейчас я кое-что заметила. Обратите внимание, что произошло, когда вы сделали это. Что произошло?

Марджи: Он, вроде бы, немного отодвинулся.

Вирджиния: Это то, что вы увидели?

Марджи: Может быть, он не вполне уверен, что он чувствует.

Вирджиния: Я видела пару движений, но я не уверена. Но вы можете спросить Кэйси, что он, по его мнению, сделал. Я видела, как он сначала слегка подвинулся вперед, а затем — немного назад. (Смотрит на Кэйси.) Вы сделали именно это?

Кэйси: Угу.

Вирджиния: Хорошо. Какие ощущения вы испытали, когда Марджи рискнула последовать своему желанию приблизиться к вам?

Кэйси: Странные.

Вирджиния: Хорошо. Это были новые ощущения.

Кэйси: Угу.

Вирджиния: А теперь, если отбросить ощущение странности, что вы чувствуете, когда она сидит здесь?

Кэйси: Как так и надо.

Вирджиния: И это значит?

Кэйси: Ну, мне приятно.

Вирджиния: Я бы хотела, чтобы вы сказали это ей.

Кэйси: Мне хорошо. Как-то тепло, пушисто... (1983)

Семейная скульптура представляет собой один из широко известных приемов, с помощью которых Вирджиния переводила слова в действия. Используя его, Вирджиния наглядно отображала систему семейных взаимодействий, помогая членам семьи увидеть себя более ясно. Она создавала из членов семьи живые картины, или скульптуры, отражающие их типичные способы взаимодействия: поддержку, привязанность, обвинения, заискивание, включение, исключение, дистанцию и близость, сильные и тесные отношения и т. д. (1983). Иногда она добавляла опоры, например веревки, чтобы более явно продемонстрировать, как члены семьи ограничивают друг друга посредством жестких правил и ролей, страхов, обязанностей и долгов.

А иногда, напротив, исходная скульптура приходила в движение и превращалась в «балет напряжений», показывая после-

довательность взаимодействий между членами семьи (1983). Такая упрощенная драматизация помогала членам семьи увидеть постоянно повторяющиеся процессы, характеризующие их взаимодействие независимо от контекста. Когда Вирджиния учила их новым способам взаимодействия друг с другом, эти изменения, как правило, происходили в большом разнообразии контекстов.

Вирджиния много двигалась, стремясь создать физический контакт между собой и каждым членом семьи поочередно. Она также часто прерывала непродуктивные взаимодействия, просто становясь между участниками и мешая им, таким образом, увидеть друг друга. (Когда я впервые увидел Вирджинию, а это было в начале 1960-х гг., трехдюймовые каблуки и пышный начес на голове служили немалым дополнением к ее собственным 6 футам — поистине титан среди психотерапевтов.)

Заставляя членов семьи реагировать на нее, а не друг на друга, она облегчала появление позитивных ответов. Получив более благоприятный отклик, она устранялась с дороги и позволяла им взаимодействовать дальше. Когда супружеская пара, описанная в книге «Сатир: шаг за шагом», зашла в тупик, потому что каждый из них начал неодобрительно отзываться о внешности другого, Вирджиния решила прервать их и поработать с женой отдельно. Она вклинилась между супругами и повернулась лицом к женщине.

Вирджиния: Ладно, ладно. Прервитесь на минутку. (Кэйси встряхивает головой и недоверчиво улыбается.) Я собираюсь сделать это прямо сейчас (Вирджиния ставит свой стул напротив Марджи, закрывая ее от Кэйси, одновременно с этим Вирджиния отводит правую руку назад, так, чтобы коснуться колена Кэйси), потому что хочу соединить вас. У вас есть такое желание, и ваше желание... Я делаю это намеренно, вы знаете, что (намекает на тот факт, что она спрятала Кэйси), хм, ваше желание состоит в том, что вы хотели бы прикоснуться к нему. (1983)

Побеседовав с женой, чтобы выяснить, чего она хочет, и поработав с ее возражениями, Вирджиния отодвинулась в сторону и позволила им снова пообщаться друг с другом, продолжая внимательно наблюдать за их взаимодействием.

Ассоциация/диссоциация

Когда человек воспроизводит проблемную ситуацию, он может получить один из двух совершенно различных видов опыта.

В случае ассоциированного воспоминания человек полностью заново переживает прошлый опыт, как если бы все происходило сейчас. Он снова, своими собственными глазами видит то, что видел в той ситуации, и слышит и чувствует то, что слышал и чувствовал тогда.

В противоположном случае человек может вспоминать с диссоциированной позиции, как если бы он был зрителем, которым просто просматривает видеозапись событий с участием другого человека. Находясь в диссоциированной позиции, человек видит и слышит все, что происходило в той ситуации, но его чувства при этом являются чувствами стороннего наблюдателя и лишены интенсивности ощущений участника событий.

Ассоциированные воспоминания вызывают сильные неприятные ощущения, создавая сильную

мотивацию для изменения. Однако человек часто застревает на этих сильных ощущениях и на единственной, ассоциированной точке зрения, что затрудняет для него процесс изменения. Также, находясь на данной позиции, человек склонен забывать, как именно он себя вел, и что в его поведении вызвало у других людей ответную реакцию, породившую данную проблему.

Диссоциированная позиция освобождает человека от неприятных ощущений, связанных с проблемой, вследствие чего он способен рассматривать ее более объективно и реагировать более разумно и творчески. Находясь на этой позиции, вы можете заново увидеть те же самые события и одновременно наблюдать за своим собственным поведением и за реакциями других людей. Соответственно, вы в буквальном смысле слова имеете более широкую перспективу и получаете намного больше информации о том, что можно было бы сделать в данной ситуации с целью улучшить взаимодействие с другими людьми.

Итак, подведем итог: ассоциированная позиция вызывает сильные чувства, которые создают мотивацию для изменения, в то время как диссоциированная позиция вызывает менее интенсивные чувства, позволяет получить больше информации и облегчает доступ к творческим ресурсам, помогающим решить проблему.

Вирджиния умела искусно использовать и ассоциацию, и диссоциацию, способствуя тем самым и созданию мотивации, и достижению изменения. Если она хочет, чтобы все члены семьи полностью пережили паттерн, который она выделила (например, все в семье обвиняют отца), она делает следующее.

Вирджиния: «Плохой парень» чувствует себя так, как будто люди всегда показывают на него пальцем. Разрешите мне продемонстрировать вам, как я вижу то, что, возможно, чувствует Кэйси. Согласны? Можете ли вы все встать и показать пальцем на вашего отца? Нет. Встаньте и сделайте это. Встаньте и покажите пальцем на своего отца. (Все встают и показывают на Кэйси пальцем.) Если бы он мог почувствовать это внутри себя, он почувствовал бы нечто вроде: «Все думают, что я плохой». Это то, что вы чувствуете?

Кэйси: Да.

Когда Вирджиния хочет, чтобы Кэйси пережил это состояние как можно полнее, она просит членов семьи продолжать и при этом предлагает Коби (сыну) «грозить немного сильнее».

Вирджиния: Теперь посмотрите на эти пальцы. Все наставьте свой указательный палец на отца. Грози немного сильнее, Коби. Посмотрите на эти пальцы. Кэйси, можете ли вы объяснить кому-нибудь из этих людей, что вы чувствуете, когда на вас показывают пальцем?

Кэйси: Нуда, мне это не нравится. (1983)

Напротив, осуществляя рефрейминг, Вирджиния почти всегда неявно помогала сформировать диссоциированную позицию, создать новый взгляд на проблему. Когда она просила членов семьи изобразить семейную скульптуру или исполнить семейный балет, они ассоциировались со своими привычными ролями. Однако поскольку Вирджиния переопределила поведение и просила их исполнять роли намеренно, они попадали в новый, более Широкий контекст.

Каждый член семьи также видит самого себя, участвующего в балете семейных взаимодействий. Хотя люди и так склонны

спонтанно переходить на диссоциированную позицию, Вирджиния давала им явные вербальные инструкции, гарантирующие, что они создадут картину. Создав семейную скульптуру, отображающую неформальную иерархию детей в семье, Вирджиния говорит: «Просто сделайте такую картину. Да, правильно. Хорошо, держите их [руки] опущенными. Мы просто собираемся представить, как будто показываем картину». (1983)

Говоря о скульптурах как о «картинах», мы превращаем их в нечто, что можно рассматривать со стороны, создавая, тем самым, для членов семьи новую диссоциированную позицию. Когда Вирджиния заканчивает процесс, она поворачивается к матери и спрашивает:

Вирджиния: Вы увидели здесь что-нибудь примечательное, Марджи? Марджи: Да, совершенно определенно.

Вирджиния: А вы увидели здесь что-нибудь примечательное, Кэйси? (Кэйси кивает.) (1983)

Всякий раз, когда один из членов семьи говорил что-нибудь хорошее, Вирджиния настаивала, чтобы он сказал это непосредственно тому, к кому обращены данные слова, и использовал при этом формулировку, которая связывала бы двоих людей ощущением позитивного переживания.

Вирджиния: Хорошо. Теперь я хочу, чтобы вы посмотрели на Кэйси, ощутили его кожу под вашими пальцами и сказали мне, что вы чувствуете. (Кэйси широко улыбается.)

Марджи: Тепло.

Вирджиния: Хорошо. Скажите это ему, потому что он находится здесь. Я все это уже знаю.

Марджи (глядя Кэйси в глаза): Ты теплый и нежный. Мне хорошо от этого.

Вирджиния: Что вы чувствуете, когда говорите это Кэйси? Прямо сейчас.

Марджи: Ощущение радости и цельности. Вирджиния: А что вы чувствуете, когда слышите эти слова? Кэйси: Мне от них очень хорошо. (1983)

Вирджиния: Сейчас, когда это произошло, когда Кэйси дотронулся до вас вот так, что вы почувствовали?

Марджи: Небольшую дрожь.

Вирджиния: Дрожь. Скажите ему: «Я трепещу, когда ты ко мне прикасаешься».

Марджи (глядя на Кэйси): Я трепещу, когда ты ко мне прикасаешься. У меня дрожь по телу. (1983)

Выражение «небольшая дрожь», кажется, висит в воздухе, оно никого ни с кем не связывает. Слова: «Я трепещу, когда ты ко мне прикасаешься», — переносят Марджи в ассоциированную позицию позитивного взаимодействия с мужем. Обратите внимание, что Марджи спонтанно возвращается в диссоциированную позицию, когда говорит: «У меня дрожь по телу».

Выразительность

Вирджиния не просто сидела в ожидании, пока человек даст позитивный ответ, она активно добивалась этих ответов от членов семьи — задавала вопросы по поводу чувств, которые не были ими ясно выражены, а также предлагала им изменять позиции и исполнять роли. Что касается ее невербального поведения, то его значение в процессе выявления положительных реакций было еще более велико. Ее легендарная конгруэнтность и отзывчивость, ее умение менять темп речи, а также тон и громкость голоса, ее мимика и жесты были мощнейшими невербальными сигналами, которые порождали отклик у всех членов семьи. Как показывают видеозаписи ее сеансов, мало кто мог находиться в ее обществе и не принять тем или иным образом живое участие в происходящем. Как только Вирджиния получала позитивный ответ, она тут же использовала его для того, чтобы восстановить связи между членами семьи. И эти связи становились основой для разрешения их проблем. В предыдущем разделе есть два примера подобных ситуаций, а другие примеры можно найти в разделах «Действие» и «Усиление позитивных чувств и поведения».

Юмор

Одной из реакций, которые Вирджиния выявляла и использовала наиболее часто, был юмор. Ее сессии всегда прерывались

взрывами смеха, даже если члены семьи боролись с проблемой, которая сделала их глубоко несчастными людьми.

Ценность юмора обусловлена двумя взаимосвязанными причинами: во-первых, он доставляет удовольствие и, во-вторых, поднимает настроение. Будучи в приподнятом настроении, человек реагирует более гибко и творчески, получает доступ к большому количеству ресурсов для решения стоящих перед ним проблем и выстраивания отношений. Даже очень серьезную проблему вам будет легче решить, если вы не будете воспринимать ее слишком серьезно. (Не путайте, речь в данном случае не идет о юморе как средстве защиты, так он способен привести только к игнорированию проблемы и уклонению от ее решения.)

Когда люди сталкиваются с проблемой, они, как правило, склонны застревать на ней, полностью вовлекаться в нее, смотреть с одной — невыигрышной — точки зрения, испытывать сильные неприятные чувства и не видеть альтернатив. Если они оказываются в состоянии посмотреть на ту же самую ситуацию с некоторой долей юмора, хотя бы ненадолго, они оказываются в диссоциированной позиции и могут увидеть себя в этой ситуации, вместо того чтобы быть в ней.

Юмор дает вам как минимум одну альтернативную возможность взглянуть на проблему. Даже если такой подход сам по себе не принесет пользы, он может послужить неплохой отправной точкой для поиска других возможных подходов (что гораздо труднее сделать, если вы застряли в ситуации). Юмор может облегчить восприятие других точек зрения и оценку ситуации на их основе. Точки зрения других людей, вовлеченных в ситуацию, также могут оказаться полезными, поскольку эти люди, вероятно, воспринимают ее и реагируют на нее не так, как вы.

Вирджиния мастерски умела с помощью юмора находить подход к людям, отличающимся болезненной чувствительностью. В противоположность ей, большинство психотерапевтов (если не считать многих ее студентов) действуют слишком серьезно и слишком быстро — и оказываются в тупике. Вирджиния побуждала людей заниматься серьезными проблемами, но только после того, как они могли взглянуть на эти проблемы с юмором. Это позволяло ей отступать на позиции юмора, разгоняя мрак и помогая человеку экспериментировать с новыми точками зрения. Делая это снова и снова, Вирджиния учила людей сначала осознавать и

полностью выражать свои чувства, а потом переходить в более приподнятое состояние, существенно облегчающее поиск решения проблемы.

Я обнаружила, что вещи, в которых больше всего забавного, бывают и наиболее глубокими. (1984)

Сдвиг референтного индекса

Используя ассоциацию и диссоциацию, можно облегчить попытку проникнуть в переживания другого человека и «немного пройтись в его мокасинах», чтобы лучше понять его точку зрения.

Сначала следует диссоциироваться от своей собственной точки зрения, а затем ассоциироваться с точкой зрения другого человека. Рассматривая события с позиции другого человека, можно получить важную информацию, позволяющую решить возникшие трудности. Такая информация окажется наиболее полезной, если соединить ее с третьей, более объективной позицией, когда вы рассматриваете со стороны, как вы и другой человек взаимодействуете друг с другом. Ниже приведено упражнение под названием «Доступ к собственной родительской мудрости», оно учит людей, как им вести себя со своими детьми. Это упражнение заимствовано из главы «Позитивное воспитание» книги «Сердце разума»¹ (Heart of the Mind, Andreas C, Andreas S., 1989).

Прежде всего найдите удобное спокойное место, где вас не будут беспокоить в течение какого-то времени. Для начала сядьте поудобнее и расслабьтесь, так вы получите больше пользы от данного упражнения.

Шаг 1. Подумайте о проблемной ситуации, которая возникла у вас с вашим ребенком. Возможно, он сделал что-то, на что вы не знаете, как реагировать, или припер вас к стенке. Может быть, вас беспокоит что-то в его поведении, или может, вы должны принять какое-то решение по его поводу, а возможно, речь идет о чувствах вашего ребенка. Наибольшую пользу это упражнение принесет, если вы выберете какую-то трудность, которая возникает периодически.

Шаг 2. Прокрутите для себя выбранную ситуацию, глядя на нее с собственной точки зрения. Переживите данный эпизод заново. Представьте, что вы и ваш ребенок снова проходите через него. Начните сначала и просмотрите все, что происходит, своими собственными глазами, переживая события заново. Обратите

Андреас К., Андреас С. Сердце разума. - СПб.: прайм-Еврознак, 2005.

внимание, какая информация вам доступна, что вы чувствуете и что вы видите и слышите. Если визуализация вызывает у вас затруднения — ничего страшного. Вы можете просто «почувствовать», что переживаете все заново с вашей собственной позиции, и метод будет работать также эффективно. Вы можете, если захотите, восстановить несколько эпизодов, если речь идет о повторяющейся ситуации.

Шаг 3- Переживите ту же ситуацию еще раз, но теперь, как если бы вы были вашим ребенком. Снова прокрутите ее для себя, но теперь с позиции вашего ребенка. Вернитесь в начало того эпизода, который восстанавливали на шаге 2. Остановите «пленку» непосредственно перед тем, как начнут происходить события. На этот раз, прежде чем начнете прокручивать ее, присмотритесь к своему ребенку. Обратите внимание на его позу, на то, как он движется, дышит и т. д., прислушайтесь к звучанию его голоса. Теперь поместите себя внутрь вашего ребенка. Задержитесь на минуту, чтобы стать им. Сейчас вы двигаетесь, как ваш ребенок, смотрите его глазами и воспринимаете его ощущения. Теперь, запустив свою «пленку», позвольте себе пережить то, что переживал ваш ребенок по мере развития событий. Если вы не вполне уверены, что «действительно» являетесь сейчас вашим ребенком — ничего страшного. Просто продолжайте и обратите внимание на то, чему вы можете научиться.

Потратьте столько времени, сколько вам потребуется на то, чтобы пережить ситуацию с позиции вашего ребенка, и посмотрите, какую новую информацию вы можете получить. Осознали ли вы чувства, которые, возможно, испытывает ваш ребенок, и которые вы не осознавали, находясь на своей, «взрослой» точке зрения? Будучи сейчас сами вашим ребенком, заметили ли вы какие-то его желания и потребности, которые вы до того не осознавали? Что еще вы узнали, переживая опыт своего ребенка? Что вы поняли о том, как он воспринимает окружающий мир и как строит в нем свое поведение?

Что вы узнали о своем собственном поведении, воспринимаемом с позиции вашего ребенка? Кажется ли оно вам другим, когда вы смотрите на него с этой точки зрения? В данный момент просто отметьте для себя, что вы узнали, проделав это упражнение. Если вы заметили, что какие-то аспекты вашего поведения кажутся вам совершенно непонятными, когда вы смотрите на них с точки зрения ребенка, вы можете порадоваться, что получили новую и полезную информацию. Если вы узнали что-то новое о том, какие чувства мог испытывать ваш ребенок, вы также можете

порадоваться этому.

Шаг 4~ Переживите ту же ситуацию с точки зрения стороннего наблюдателя. Снова прокрутите те же события, но теперь

смотрите на них со стороны. Такая позиция, когда вы

41

не являетесь ни одной из участвующих сторон, позволяет вам увидеть одновременно обоих — вас и вашего ребенка. Наблюдайте за происходящим, как если бы вы смотрели кинофильм или что-то в этом роде.

Отметьте, что вы можете узнать, находясь на этой позиции. Возможно, вы обратили внимание на то, как вы и ваш ребенок реагируете друг на друга? Как все это выглядит и воспринимается вами в качестве постороннего наблюдателя? Удалось ли вам лучше понять что-нибудь относительно себя самого и своего ребенка?

В транскрипте, приведенном в книге «Сатир: шаг за шагом», когда сын сказал, что он хотел бы, чтобы его отец лучше контролировал свой темперамент, Вирджиния тут же спросила его: «А ты знаешь, как это — чувствовать гнев?» (1983). Немного позже она опять сказала: «Интересно, знаешь ли ты что-нибудь о том, как себя чувствуешь, когда начинаешь злиться» (1983). И та, и другая фраза побуждают сына попробовать пережить такое же чувство, какое испытывает его отец, чтобы понять, насколько они оба похожи друг на друга. Хотя это было крайне характерное для Вирджинии вмешательство, мы можем найти очень мало соответствующих примеров в более ранних (1974) транскриптах, приведенных в книге «Сатир: шаг за шагом». Однако в более поздних транскриптах в той же книге такие примеры встречаются довольно часто.

Усиление позитивных чувств и поведения и прерывание деструктивной коммуникации

Вирджиния хваталась за любую возможность, позволяющую членам семьи заметить и выразить чувства или осуществить действия, которые могли бы сблизить их, терпеливо и заботливо соединяя разобщенную семью своими ласковыми руками. В разделах «Действие» и «Ассоциация/диссоциация» приведено несколько превосходных примеров подобных вмешательств.

Вирджиния также всегда старалась прервать диалог, если он грозил вызвать разобщение между членами семьи. Как правило, она просто давала команду: «Подождите минутку», при необходимости повторяя ее несколько раз. После чего начинала превращать разобщающую коммуникацию в позитивную и объединяющую. В разделе «Действие» есть подобный пример, здесь мы

приводим еще один. Сразу после того как Кэйси сказал: «Мне хорошо. Как-то тепло, пушисто...» — Вирджиния повернулась к Марджи и спросила: «Какие чувства это у вас вызывает?»

Марджи: Я не согласна с ним.

Вирджиния: С чем именно вы не согласны?

Марджи: Всякий раз, когда я к нему приближаюсь...

Вирджиния (прерывая): Подождите минутку, мы находимся прямо здесь и прямо сейчас. (Марджи: «Нуда, я согласна».) Сейчас я хочу, чтобы вы на меня посмотрели и выслушали меня действительно внимательно. Есть множество событий в прошлом, я знаю, что они есть, и они мне неизвестны, и мне кажется, что часто вы не видите того, что находится прямо у вас перед носом, потому что вам мешает увидеть то, что вы ожидаете, потому что вы делаете это прямо сейчас. Вы меня слушаете? (Марджи: «Угу».) Хорошо. Теперь я хочу, чтобы вы посмотрели на Кэйси, ощутили его кожу под вашими пальцами и сказали мне, что вы чувствуете. (Кэйси широко улыбается.)

Марджи: Тепло.

Вирджиния: Хорошо. Скажите это ему, потому что он находится здесь. Я все это уже знаю.

Марджи (глядя Кэйси в глаза): Ты теплый и нежный. Мне хорошо от этого.

Вирджиния: Что вы чувствуете, когда говорите это Кэйси? Прямо сейчас.

Марджи: Ощущение радости и цельности.

Вирджиния (обращаясь к Кэйси): А что вы чувствуете, когда слышите эти слова?

Кэйси: Мне от них очень хорошо. (1983)

Всякий раз, когда кто-либо из членов семьи выражал чувства, которые могли сблизить их всех, Вирджиния реагировала на это. Ее голос становился мягче и глубже, начинал вибрировать. Позднее, если она хотела, чтобы люди оставались в контакте со своими чувствами, ее голос мог снова стать мягким и вибрирующим — невербальное приглашение стать восприимчивее к чувствам и выразить их.

Идентификация и пересмотр ограничивающих убеждений

Человек, переживающий какие-то трудности, часто делит все на черное и белое и склонен использовать для формулировки подобных мыслей излишне обобщенные утверждения. Один из признаков таких ограничивающих убеждений — использование кванторов всеобщности, т. е. слов вроде «все», «всегда», «всякий раз», «каждый», «полностью», или в отрицательной форме — «никто», «никогда» и т. д.

Один из способов поставить под вопрос такое чрезмерное обобщение — свести его к конкретному примеру. В какой-то момент на сессии, описанной в книге «Сатир: шаг за шагом», произошел следующий диалог.

Вирджиния (обращаясь к жене): Вы можете прямо сейчас сказать Кэйси, какие чувства вы испытали, когда он начал говорить об этом конкретном инциденте.

Марджи: Обиду.

Вирджиния: Обида. Хорошо. Ладно. А можете ли вы сказать, что это была за обида?

Марджи: За нашу семью.

Вирджиния: Нет, я имею в виду прямо здесь. Вот здесь.

Марджи: Я обижена. Я чувствую обиду.

Вирджиния: И что вызывает у вас обиду?

Марджи (обвиняюще): Потому что у нас нет отца.

Вирджиния: Теперь подождите минутку. (Подчеркивая свои слова.) Подождите минутку. Вы сейчас, извините за выражение, отправились в музей. Я хочу вернуться к одному моменту. Только что я предложила Кэйси кое о чем вас попросить, так? Он заговорил о чем-то очень абстрактном, и я попросила его говорить конкретнее. Теперь скажите, это тот факт, что Кэйси нашел, за что вас можно покритиковать, так обидел вас?

Марджи: Да. (1983)

В этом отрывке видно, как Вирджиния сводит чрезмерно обобщенные утверждения «обида за семью» и «у нас нет отца» к не-

приятным ощущениям, которые испытывает мать, когда ее критикуют. Одновременно Вирджиния также трансформировала расплывчатую жалобу Марджи на мужа в признание ее собственных трудностей с реакцией на критику.

Вирджиния часто просила остальных членов семьи высказывать свою точку зрения по поводу чрезмерного обобщения, побуждая их описывать конкретные случаи или приводить противоположные примеры. А иногда она могла прервать человека и перевести его назад в «здесь и сейчас», не бросая вызов непосредственно чрезмерному обобщению.

Вирджиния: Какие чувства это у вас вызывает?

Марджи: Я не согласна с ним.

Вирджиния: С чем именно вы не согласны?

Марджи: Всякий раз, когда я к нему приближаюсь...

Вирджиния (прерывая): Подождите минутку, мы находимся прямо здесь и прямо сейчас. (Марджи: «Нуда, я согласна».) Сейчас я хочу, чтобы вы на меня посмотрели и выслушали меня действительно внимательно. Есть множество событий в прошлом, я знаю, что они есть, и они мне неизвестны, и мне думается, что часто вы не видите того, что находится прямо у вас перед носом, потому что вам мешает увидеть то, что вы ожидаете, потому что вы делаете это прямо сейчас. Вы меня слушаете?

Марджи: Угу.

Вирджиния: Хорошо. Теперь я хочу, чтобы вы посмотрели на Кэй-си, ощутили его кожу под вашими пальцами и сказали мне, что вы чувствуете. (Кэйси широко улыбается.) (1983)

Вирджиния часто прибегала к преувеличению, которое делало чрезмерное обобщение смешным и тем самым ставило его под вопрос, и тому есть множество примеров, которые можно найти в цитируемых здесь транскриптах.

Когда вы переводите что-то на уровень абсурда, происходит вполне определенная вещь. Вы замечали это? Мы обходим защиту человека, если делаем это по-доброму. (1984)

А временами Вирджиния действовала более прямо, скепти- 45 чески замечая: «Вы действительно верите в это?» или «Я в это не верю». Она прекрасно знала, когда следует поставить под вопрос чрезмерное обобщение, которое мешает семейной коммуникации, и она делала это всякий раз, когда возникала такая необходимость.

Вербальные паттерны для элегантного сбора информации

Вирджиния всегда вела разговор так, чтобы иметь возможность собирать конкретную

информацию относительно взаимодействий между членами семьи. Хотя каждый паттерн сам по себе создает лишь небольшое отличие, собранные вместе, они могут оказать мощное воздействие. Вирджиния часто начинала разговор с детьми, обсуждая вопросы, казалось, мало связанные с общим направлением сессии. Например, в транскрипте, который приводится в книге «Сатир: шаг за шагом», она спрашивает детей, где каждый из них сидит за обеденным столом, и это помогает ей незаметно выявить паттерны семейных взаимодействий. При этом, чтобы добиться максимальной ясности, Вирджиния постоянно использовала уточняющие вопросы. Она спрашивала «кто?», «что?», «когда?», «где?», «как именно?» и отмечала все невербальные реакции, которые позволяли идентифицировать паттерны коммуникации. Часто она предлагала членам семьи разыграть перед ней какую-то ситуацию, для того чтобы она могла непосредственно наблюдать их поведение и точно определить, с чем именно ей следует работать.

Создав семейную скульптуру, отражающую неформальную иерархию детей в семье, и получив от обоих родителей подтверждение ее правильности, Вирджиния поворачивается к матери и просит ее показать, как она справляется с соперничеством детей в отсутствие ее мужа.

Вирджиния: Марджи, теперь я хотела бы, чтобы вы подошли и сделали то, что вы делаете в подобной ситуации дома. Что вы пытаетесь сделать?

Когда Марджи описывает и показывает, что она делает, Вирджиния просит ее сестру и поворачивается к отцу.

Вирджиния: Когда вы видите, что это происходит... не можете ли вы пойти и показать мне, что вы делаете в этом случае?

Когда отец показывает, что он делает в подобной ситуации в отсутствие матери, Вирджиния просит обоих родителей показать, что они делают в том случае, если оба видят это.

Вирджиния: Теперь, допустим, это происходит, и вы оба дома, и Кэйси, и Марджи. Я бы хотела узнать, что происходит, когда вы оба с детьми. (1983)

Теперь у Вирджинии есть конкретная информация о том, как поступает каждый из родителей, если он один, а также как меняется их поведение, когда они оба дома. Соответственно, это дает ей информацию и об их семейных отношениях.

Для сбора информации Вирджиния также использовала ту форму не прямых вопросов, которую лингвисты называют разговорный постулат: «Итак, не возникает ли у вас желание что-то здесь изменить?» или «Есть здесь что-нибудь, о чем вы сами хотели бы поговорить?» Буквальным ответом на такой вопрос является «да» или «нет», однако большинство людей не ограничиваются в данном случае односложным утверждением, а начинают спонтанно предоставлять указанную информацию.

Еще Вирджиния использовала так называемые встроенные вопросы. Это сделанные в мягкой форме утверждения, которые в реальности воспринимаются как фразы, имеющие вопросительный смысл: «Интересно, знаешь ли ты что-нибудь о том, как себя чувствуешь, когда начинаешь злиться», «Теперь я хотела бы знать, какие чувства испытываете вы, Марджи, по поводу того, что Кэйси... как минимум по поводу того, что он чувствует себя плохим парнем» (1983). Поскольку такие высказывания не содержат явного вопроса, они, в общем, не требуют, чтобы на них отвечали. Однако большинство людей реагируют на них, предоставляя запрошенную информацию.

Эти и другие несложные для усвоения лингвистические паттерны, которые Вирджиния использовала в своей работе, подробно описаны в книге «Изменение семьи» {*Changing with Families*, Bandler, Grinder & Satir, 1976), написанной ею в соавторстве с Ричардом Бэндлером и Джоном Гриндером.

Хотя Вирджиния всегда считала, что бережно и заботливо относится к процессу семейного роста, она могла действовать очень прямо и настойчиво (кое-кто мог бы даже сказать «резко»), если хотела получить информацию, которая, как она знала, может оказаться важной для семьи. После того как отец, Кэйси, произнес: «Ну, это превращает меня в плохого парня», — произошел следующий диалог.

Вирджиния: Да, я понимаю. Давайте присядем на минутку, и я хочу поискать кое-что еще. Я так понимаю, это то, что происходит, но это не то, что вы хотели бы. Теперь я хотела бы знать, какие чувства испытываете вы, Марджи, по поводу того, что Кэйси... как минимум по поводу того, что он чувствует себя плохим парнем?

Марджи: Я так не думаю. Если он повышает голос. Я действительно воспитываю детей.

Вирджиния: Нет, это не то, о чем я в данный момент спрашиваю. Я спрашиваю вас, что вы чувствуете по поводу того, что Кэйси чувствует себя плохим парнем.

Марджи: Ну, он действительно это чувствует, не сомневаюсь.

Вирджиния: И я хотела бы знать, дорогая, что вы чувствуете по поводу того, что он чувствует это.

Марджи: Мне жаль Кэйси. (1983)

В этом отрывке Вирджинии пришлось повторить свой вопрос три раза, прежде чем Марджи сумела дать ответ по существу.

Вербальные паттерны, способствующие процессу роста

Пресуппозиции

Один из способов, с помощью которых Вирджиния осуществляла изменения, состоял в том, что она вводила желаемый Для человека опыт в качестве пресуппозиции. Пресуппозиция включает все то, что принимается для данного предложения как истинное, в противовес тому, что в нем действительно утверждается.

Выделить пресуппозицию данного предложения можно, например, если вы создадите для него отрицание и посмотрите, что осталось истинным. Возьмем, к примеру, такое предложение: «Это хорошо, что вы хотите выразить себя». Если создать отрицатель-

ную форму этого предложения, мы получим: «Это нехорошо, что вы хотите выразить себя». Несмотря на отрицание, фраза «вы хотите выразить себя» остается истинной для этого предложения, как и для исходного.

Люди, как правило, фокусируют внимание на том, с чем они могут согласиться или не согласиться, и игнорируют пресуппозицию. Поскольку слушатель не обращает внимания на пресуппозиции, он принимает их и начинает действовать так, как если бы они были истиной. Когда человек принимает новую пресуппозицию, он начинает реагировать в соответствии с ней, часто даже не осознавая, что в его поведении произошли какие-то изменения. Если мы превратим приведенное выше предложение в вопрос: «Как вы думаете, это хорошо или плохо, что вы хотите выразить себя?» — мы еще сильнее сконцентрируем внимание собеседника на том, согласен он с предложением в целом или нет, и сделаем пресуппозицию еще менее заметной для него.

Ниже мы приводим пример того, как Вирджиния встраивала усиливающие пресуппозиции в вопросы. Для наглядности эти пресуппозиции приведены в скобках в конце цитат.

Марджи, что было там в этот момент, что сделало вас уязвимой, о чем вы знаете и к чему вы хотели бы, чтобы ваша семья относилась с уважением, может быть, в особенности Кэйси? (Есть какое-то слабое место, вы знаете об этом и вы хотели бы, чтобы ваше семья относилась к этому с уважением.) (1983)

Вы осознаете, что приходят дурные чувства, а затем приходит злость?(У вас есть дурные чувства, которые возникают перед злостью.) (1983)

Что бы вы хотели с этим сделать? (Вы можете что-то сделать.) (1983)

Что такое вы увидели и слышали прямо сейчас, что вызвало у вас недоверие? (Недоверие является результатом текущего восприятия.) (1983)

После внедрения одной или нескольких инструкций, поданных в форме пресуппозиций, Вирджиния часто спрашивала: «Что вы чувствуете по этому поводу?» Большинство людей, когда им задают вопрос об их чувствах, задумываются, чтобы проверить свои ощущения и найти слова для их описания (что не всегда

происходит при ответе на другие вопросы). Как правило, такие действия отвлекают внимание человека на себя, не позволяя ему заметить пресуппозицию.

Насколько сильно вы хотите поступить в соответствии со своими желаниями прямо сейчас и принять на себя риск, что кто-то из вас может оказаться обиженным? (Вы хотите поступить в соответствии со своими желаниями прямо сейчас и принять на себя риск, что кто-то из вас может оказаться обиженным.) (1983)

А теперь, если отбросить ощущение странности, что вы чувствуете, когда она сидит здесь? (Есть еще какие-то ощущения, кроме ощущения странности.) (1983)

Вирджиния терпеть не могла манипулировать людьми, однако она систематически использовала пресуппозиции, чтобы делать людей более сильными и побуждать их улучшать собственную жизнь. Дополнительные примеры использования пресуппозиций и их подробное обсуждение вы можете найти в приложении I.

Встроенные команды

В традиционном гипнозе используется множество прямых команд, таких как «расслабьтесь», «спите» и т. д. Поскольку человек способен осознавать получаемые прямые команды, он может осознанно им сопротивляться.

Напротив, Милтон Эриксон использовал встроенные команды, т. е. помещал команды в более

длинное предложение и выделял их с помощью невербальных средств — изменяя интонацию, громкость голоса, используя особый жест, взгляд, наклон головы и т. д.

Человек способен полностью расслабиться.

Как замечательно крепко спать и видеть приятные сны.

Это примеры «смешанной» коммуникации. Слушатель осознанно реагирует на целостное высказывание, при этом не осознавая встроенную команду и неосознанно на нее реагируя. Такие команды могут оказаться особенно эффективными, если данное предложение, по видимости, обращено к кому-то еще.

Хотя встроенные команды были эксплицитной частью работы Эриксона, очень немногие психотерапевты используют их систематически, в особенности за отсутствием формальной гипнотической индукции. Однако Вирджиния использовала такие команды в полной мере, и эффективность ее работы была во многом обусловлена именно этим.

Обсуждая то, как отец приходит в ярость и начинает кричать, Вирджиния говорит сыну: «Какой-то способ — а ты гово-

ришь о том, что он мог бы найти какой-то способ справляться с этим по-другому — это то, на что ты надеешься?» (1983) Выделенные курсивом слова — это встроенная команда, обращенная к отцу и подчеркнутая более громким голосом.

Пару минут спустя Вирджиния повторяет команду: «Хорошо, допустим. Я сейчас стараюсь сделать именно то, что мы обсуждали раньше, когда ты сказал, что, может быть, твой отец сможет по-другому проявлять свой темперамент, и я думаю, что мы все должны бороться с этим» (1983). Вирджиния выделяет команду, поворачиваясь к отцу и кивая ему с закрытыми глазами.

Вскоре после этого Вирджиния говорит: «Ты хотел бы, чтобы твой отец смотрел на это немного по-другому, но как именно, как ты сам считаешь?» (1983) Вирджиния смотрит на отца и делает жест в его сторону.

Выслушав рассказ о том, как мать отсутствовала в течение двух месяцев и отец в это время прекрасно справлялся с детьми, и определив, что мать сравнивает поведение своего мужа с идеализированным образом собственного отца, Вирджиния говорит ей: «Хорошо. Каковы шансы, что сейчас, Марджи, вы можете понять, действительно можете понять, что Кэйси способен с удовольствием заниматься детьми? ...И посмотреть, как далеко вы можете позволить этому зайти?» При этом Вирджиния пристально смотрит на Марджи, ее правая рука слегка подпирает щеку и она кивает головой.

Марджи: Я не знаю, как далеко. Дети расстраивают Кэйси.

Вирджиния: Мы обсудим это немного подробнее, но сейчас мне надо выяснить, хотите ли вы понять, что Кэйси на самом деле хочет заниматься детьми. Вы можете не знать об этом. (Вирджиния наклоняет голову вниз, ее глаза закрыты, ее голос становится мягче.)

Связки

Иногда, чтобы человеку было легче сделать то, о чем она его просит, и чтобы у него не возникало возражений, Вирджиния сперва предлагала ему выполнить какие-то действия, которые большинство людей находят несложными и вполне приемлемыми. Например, она давала указание: «Посмотрите на меня», «Закройте глаза» или «Подойдите поближе». За этой простой инструкцией следовало «и», а после него — то задание, которое Вирджиния на самом деле хотела дать человеку. Начиная с простой задачи, она как бы подразумевала, что следующую задачу будет выполнить так же легко.

Сейчас я хочу, чтобы вы на меня посмотрели и выслушали меня действительно внимательно. (1983)

Теперь я хочу, чтобы вы посмотрели на Кэйси, ощутили его кожу под вашими пальцами и сказали мне, что вы чувствуете. (Кэйси широко улыбается.) (1983)

Хорошо. Теперь. Когда вы посмотрите на Кэйси и скажете это ему, поскольку это новый шаг, я думаю, что в этот момент вы чувствуете себя уязвимой для критики. (1983)

Хотя подтекст, подразумеваемый смысл, действует слабее, чем пресуппозиция, он также облегчает человеку опыт нового восприятия и поведения. Вирджиния использовала подтекст так же часто, как и пресуппозиции. Когда Коби говорит: «Как бы я хотел быть постарше», — Вирджиния отвечает: «Ты хотел бы быть старше. Ну, тут я не слишком много могу сделать», — и смеется (1983). Подтекст здесь таков, что зато она может много сделать в других отношениях.

Специфическое использование обобщений

Многие психотерапевты склонны выражаться туманно. Однако Вирджиния использовала общие утверждения целенаправленно, стремясь осуществить изменение. Непосредственно в начале

сессии, описанной в «Сатир: шаг за шагом», Вирджиния говорит:

Вирджиния: Итак, Кэйси и Марджи, и Люси, и Лиза, и Коби, и Бетти... Я вспомнила! Сюзи... Ох, я пропустила тебя. Подойдите сюда и выбирайте — любой стул, какой вам нравится — и мы можем расставить их кругом. Здесь нет ничего фиксированного. (1983)

Слова Вирджинии «здесь нет ничего фиксированного» означают, что «все можно изменить» и, по видимости, относятся к расстановке стульев. Однако поскольку она делает это утверждение в виде обобщения, используя так называемую «именную группу без референтного индекса», его можно также отнести к семье и семейной коммуникации. Утверждения, подобные этому, подготавливают членов семьи к мысли о том, что изменения возможны и что каждый человек может жить такой жизнью, какой он хочет.

Определив болевые точки семьи, Вирджиния могла начать разговор о них в самых общих выражениях, используя такие собирательные слова, как «люди», «мы», «эти вещи», «что-то» и т. д. Вот, например, ее реакция на озабоченность семьи вопросами выражения гнева. Вирджиния говорит:

Вы знаете, что, когда мы выходим из себя, нам трудно понять, как это происходит. (1983) Вы вышли из себя. Что ж, такие вещи иногда случаются. (1983) Я думаю, мы все должны с этим бороться. (1983) Мы извлекаем уроки из всего, что с нами происходит. Ведь так? Дело не в том, что это плохо, просто мы можем узнать некоторые вещи. (1983)

Знаете, странным образом я пришла к мысли, что когда люди не знают, как им сказать о том, чего они хотят, и не знают, как им это получить, борьба является для них наиболее простым путем. Смотрите, я думаю, если мы не знаем, как сделать то, что нам действительно хочется, но знаем, как бороться, это немного нам помогает, хотя и приносит много боли. (1983)

Даже если из контекста было ясно, о чем именно идет речь, Вирджиния обсуждала болезненные темы в самых общих выражениях, не связывая их непосредственно с человеком, который являлся причиной возникших трудностей. Она переопределяла, изменяла фреймы, объясняла общие принципы или высмеивала банальности — все это, не вовлекая того, о чьих проблемах шла речь, и не превращая его в центр внимания. Использование подобных приемов на ранних этапах сессии позволяло ей создать фундамент для будущих изменений. Позже, когда ей уже удавалось вызвать изменения, которые показывали направление для завершения работы, она начинала работать над проблемой, привлекая к этой работе непосредственно тех, кто был ее источником. Поскольку Вирджиния использовала юмор в сочетании с общими утверждениями и примерами, ей было нетрудно вернуть человеку шуточный настрой, если он вдруг застревал в чрезмерной серьезности. Единственным способом прояснить для себя смысл общего утверждения является поиск подходящего к нему опыта в собственной жизни. Если утверждение сформулировано достаточно широко, к нему подойдет почти любая ситуация из соответствующей категории опыта. Общие утверждения побуждают всех членов семьи — так же как всех наблюдателей или зрителей, присутствующих на демонстрационной сессии, — приложить их к себе, к собственному опыту. Таким образом, хотя, по видимости, Вирджиния осуществляла вмешательство, направленное на одного

конкретного участника, на самом деле она в этот момент работала со всеми членами семьи, так же как и с любым человеком, находящимся в пределах слышимости. Поскольку ее вмешательство подталкивало каждого из членов семьи к осуществлению внутренних изменений, связанных с одной и той же проблемой, они часто приходили к общему для них пониманию, что, конечно, теснее сближало их друг с другом.

Манера Вирджинии описывать проблемы в общем виде давала всем присутствующим на сессии возможность поработать над своими собственными сходными проблемами и переживаниями. Одновременно данное обстоятельство существенно затрудняло изучение ее методов, поскольку наблюдателю трудно было оставаться достаточно отстраненным и беспристрастно фиксировать, что именно и как именно она делает.

Сдвиг временных предикатов

Осуществляя изменения, Вирджиния умела искусно использовать особенности восприятия времени. Каждое предложение содержит глагол, и этот глагол стоит либо в прошедшем, либо в настоящем, либо в будущем времени. Использование прошедшего времени отделяет и отдаляет человека от события или поступка, в то время как использование настоящего времени связывает его с ним. Описание проблемного поведения в прошедшем времени указывает на то, что данное поведение принадлежит прошлому, что оно ушло, очистив место для нового поведения. Что касается описания возможного нового поведения, мы можем начать его в будущем времени, а

затем перейти к настоящему, предполагая, таким образом, что оно уже реализовалось в действительности. Описывая прошлые события, а затем переходя к их текущим последствиям, мы можем создать новые и более полезные убеждения по поводу причинно-следственных отношений.

Такой сдвиг временных предикатов может стать мощным инструментом для изменения реакций человека, в особенности если использовать его в сочетании с пресуппозициями. Я не нашел примеров использования Вирджинией данной техники в транскрипте 1974 г. (в книге «Сатир: шаг за шагом»), но зато множество их содержит приводимый в следующем разделе транскрипт 1986 г. «Примирение с родителями». Возможно, она добавила эту технику в свою работу где-то в промежутке между ними. Более

54 подробное описание техники сдвига временных предикатов вы можете найти в конце книги в приложении I или же в книге «Измените свое мышление и воспользуйтесь результатами»* {Change Your Mind and Keep the Change, Andreas S., Andreas C, 1987), глава 2 «Использование времени».

Различие между восприятием и реальностью: «модель мира»

Вирджиния отчетливо осознавала, что в процессе работы основные изменения происходят с образом мира или способом восприятия мира человеком. Если меняется восприятие, изменяются также и убеждения, реакции и поведение. Как только меняется восприятие человека и его чувства, становится гораздо легче научить его более эффективным способам коммуникации.

Очень часто те трудности, с которыми сталкивается семья, обусловлены твердым убеждением каждого ее члена, что мир устроен строго определенным образом. Данное убеждение не приносит пользы, поскольку подразумевает, что речь всегда идет о реальности, которая не может измениться. Нередко Вирджиния выслушивала, что говорит ей тот или иной член семьи, и затем формулировала сказанное заново в терминах его восприятия. Разница между тем, каким в действительности является окружающий мир и каким он кажется, как человек смотрит на него и думает о нем, очень тонка, но она открывает перед нами возможность взглянуть на те же самые события по-другому. В приводимых ниже примерах курсивом выделены слова и словосочетания, указывающие на способ восприятия.

Ты хотел бы, чтобы твой отец смотрел на это немного по-другому. (1983)

Что произошло, когда Сьюзи дотронулась до ваших волос? Что вы думаете об этом? (1983)

Каждый создает свой собственный образ, так что давайте посмотрим. (1983)

Коби: Ну да, мэм, но вы знаете, он слишком легко выходит из себя.

*Андреас К., Андреас С. Измените свое мышление и воспользуйтесь результатами. — СПб.: прайм-Еврознак, 2004.

Вирджиния: Я понимаю. Итак, ты думаешь, что иногда твой отец считает, что ты что-то сделаешь, но ты не делаешь этого и тогда не знаешь, как сказать ему, или он тебя не слушает или что-то вроде этого? Ты это сказал? (1983)

Вирджиния моделировала различие между реальностью и восприятием и на примере собственного поведения, когда предлагала клиентам собственное понимание их ситуации.

Хорошо. Позвольте мне показать вам, что я вижу в данный момент. Я просто хочу набросать некую картину, а вы потом поможете мне ее проверить... Это всего лишь мое собственное представление, оно может совершенно не соответствовать действительности, но может и соответствовать. (1983)

Приемы, упоминаемые в этом разделе, часто описывают как элементы гипнотической коммуникации. Вирджиния, как правило, довольно резко отзывалась о гипнозе, поскольку ей не нравилась сама идея манипулирования людьми. Однако данный тип гипнотической коммуникации являлся важной частью ее работы, что с наибольшей очевидностью проявлялось в «процессах» или «медитациях», проводимых ею в больших группах. Во время этих медитаций она просила присутствующих закрыть глаза и расслабиться, а затем приглашала их в тщательно структурированное и откровенно гипнотическое путешествие. Пример такой гипнотической медитации Вирджинии приводится в приложении IV.

Вирджиния также использовала другие паттерны гипнотической коммуникации — как вербальной, так и невербальной. Более подробную информацию об этом можно найти в книгах Бэндрле-ра и Гриндера «ТРАНСформации» (TRANS-formations. Bandler & Grinder, 1981) и в первом томе «Паттернов гипнотических техник Милтона Эриксона»* (The Patterns of Hypnotic Techniques of Milton H. Erickson. Bandler & Grinder, 1975).

Физический контакт

Одним из наиболее ярких фирменных приемов Вирджинии была ее способность использовать прикосновения. Хотя, вероятно, именно этот аспект ее деятельности является наиболее спорным (в господствующих направлениях психиатрии любые физи-

*Бэндлер Р, Гриндер Дж. Гипнотические паттерны Милтона Эриксона. — СПб.: прайм-Еврознак, 2005.

ческие контакты между психотерапевтом и клиентом все еще категорически запрещены как неэтичные), она придавала ему принципиальное значение. Прикосновения — это существенная часть семейной близости. Исследования показали, что без них младенцы, о которых в остальном тщательно заботятся, могут умереть. Кроме того, члены семей, испытывающих проблемы, либо вовсе не прикасаются друг к другу, либо прикосновения связаны для них с выражением гнева и разочарования, или же ограничены сексуальным контактом.

Помимо того что прикосновения являются принципиально важным элементом близких отношений, они также помогают привлечь внимание человека, причем делают это более эффективно, чем взгляд или оклик, — а внимание необходимо для научения. Вирджиния настаивала на использовании прикосновений для усиления любой позитивной коммуникации и закрепления новых навыков и, таким образом, для упрочения изменений. В предыдущих разделах есть несколько соответствующих примеров.

Иногда Вирджиния начинала с того, что устанавливала физический контакт с детьми, которые, как правило, более открыты такому воздействию, чем взрослые. И вскоре она в буквальном смысле дотягивалась до каждого члена семьи. Каждый, кто имел опыт такого рода контакта с Вирджинией, скажет вам, что это было просто, непосредственно и воспринималось совершенно естественно. Она, вероятно, прикасалась к своим клиентам в течение одной сессии столько раз, сколько большинство психотерапевтов не делают за год, и это позволяло ей создавать позитивные связи между всеми членами семей, в которых ласковые прикосновения были исключены или их место заняли насилие и жестокость.

В видеозаписи «Камни и цветы» {Of Rocks and Flowers. Satir, 1983) можно увидеть, как Вирджиния работает с семьей, где отмечались случаи тяжелого физического насилия со стороны обоих родителей. В одном из эпизодов, когда она работает с двумя маленькими детьми, без взрослых, она предлагает им нежно прикоснуться к ее лицу, а затем спрашивает, не хотят ли они сделать то же самое со своими родителями. После этого она зовет обратно родителей и терпеливо обучает и тех и других, предлагая, чтобы дети инициировали подобный контакт по несколько раз в день.

Затем она демонстрирует обоим родителям разницу между тем, что значит грубо схватить ребенка в гнев и заботливо, но твердо удержать его от совершения какого-то действия. Она продолжает учить их, пока оба родителя не демонстрируют на уровне поведения, что они усвоили эту разницу. Для тех, кто хочет подробнее изучить, как она это делает, в приложении II приведен транскрипт данной сессии; еще лучше посмотреть саму видеозапись.

В интервью, которое она дала после этой сессии Рамону Кор-ралесу из Института семейной психотерапии в Канзас-Сити, Вирджиния поясняет, как она использует прикосновения.

Там произошло столько всего, и они так запугали своих детей, что если бы вы захотели использовать один-единственный образ, их можно было бы представить в виде монстров. Поэтому одна из вещей, которые я хотела сделать, — это проверить, способны ли дети давать ответ в виде прикосновений. И я использовала для этой цели себя, предложив им прикоснуться руками к моему лицу. Это было своего рода зеркало для всей семьи, для членов этой семьи. А затем я позволила им и даже поощрила сделать тоже в отношении их собственных родителей. Смотрите, прикосновения, которые возникают в тех условиях, которые были в тот момент, говорят то, что невозможно выразить словами. И вся та часть, где была нежность, это также и часть целого.

Теперь, что касается меня, мое прикосновение немного сможет вам передать, если я не интегрировала себя, если я не достигла настоящей целостности — тогда не будет движения энергии. Если я чувствую, что должна прикоснуться или что мне нужно быть осторожной с прикосновениями... это не будет работать. Потому что это не трюк, и это не стратегия. Это форма передачи живой энергии от меня и ко мне. А вот если это условие выполнено, то я знаю, что одно прикосновение приведет к обмену энергетическими потоками — истинное ощущение, что одно человеческое существо в буквальном смысле соприкасается с другим человеческим существом — и это, вероятно, имеет больше ценности, чем многие часы работы, в которой этого нет.

Вы знаете об опытах, когда ребенка оставляют в теплой воде? Конечно, некоторые прикосновения связаны с сексуальными или агрессивными намерениями. И очень многие люди только по этой

причине отвергают прикосновения вместо того, чтобы сказать: «Хорошо. Это не те прикосновения, которых мы хотим». Нет больше ничего, что мы хотели бы отвергнуть из-за подобных обвинений. Мы не отказываемся использовать слова по той причине, что не хотим с их помощью обвинять — мы находим другие слова. И я должна откровенно признаться, что если бы 58 я не владела энергией, которая передается через прикосновения,

я определенно не смогла бы получить таких действительно хороших результатов, как сейчас.

Итак, вот наиболее значительные паттерны, которые делали работу Вирджинии настолько эффективной, и все они вполне очевидным образом присутствуют в приводимом далее транскрипте. Каждый из этих паттернов можно разделить на более мелкие составляющие и описать более детально, кроме того, в ее работе имеется еще много других поддерживающих невербальных элементов. Я предлагаю читателям изучить видеозапись и транскрипт и попытаться выделить дополнительные паттерны, чтобы продолжить, тем самым, наше постижение секретов работы Вирджинии.

Более тонкие особенности восприятия и поведения Вирджинии с трудом поддаются описанию — ее чувство времени, интонационные паттерны, невербальные признаки, по которым она распознавала реакцию членов семьи на конкретные вмешательства и т. д. Многие из этих элементов вы можете усвоить, если будете изучать ее видеозаписи, а также делать в своей работе то, что делала Вирджиния, когда пристально наблюдала за тем, как члены семьи реагируют друг на друга и на ее вмешательства, и отбирала те из них, которые работают, отбраковывая бесполезные.

В начале того семинара, откуда взят приведенный в этой книге транскрипт, Вирджиния описала причины, по которым она оказалась там.

Я понимаю, что это очень важное событие. И его значение состоит в том, что мы собрались вместе и участвуем в записи, создавая нечто, что, я убеждена, окажется очень полезным. Вы знаете, в течение многих лет мы общались с людьми, писали книги. И знаете, при всех книгах, которые были написаны, при всех словах, которые были сказаны, не думаете ли вы, что мы можем сделать больше?

Мне кажется, есть что-то еще, что мы должны узнать о нас самих. Когда появилась возможность делать видеозаписи, я не сразу осознала открывающиеся возможности. Но я начала понимать их значение, и, возможно, эти образы более важны, чем что бы то ни было еще. Быть в состоянии что-то увидеть — крайне важно для того, чтобы суметь создать что-то новое. (1989)

Я исхожу из теории, что цель моей терапевтической работы — расширить способы, которыми индивиды справляются друг с другом и с самими собой, придать этим способам новое направление, изменить их так, чтобы люди могли разрешать свои проблемы более здоровым и уместным образом. Сама по себе проблема не представляет проблемы, проблема — в способе ее разрешения. Решение проблем является результатом самооценки, правил, принятых в семейной системе, и связей с внешним миром.

Вирджиния Сатир (1983)

Транскрипт «Примирение с родителями»

В марте 1986 г. Вирджиния Сатир провела семинар, в котором приняли участие более 30 психотерапевтов и преподавателей. Целью этой встречи было создание видеозаписи ее психотерапевтической работы. Вирджиния провела два дня в телевизионной студии, показывая и объясняя группе различные приемы, которые она использовала При работе с членами семьи. В результате получилось 7 видеозаписей общей продолжительностью 8 часов (Satir, 1989).

Ближе к полудню первого дня Вирджиния попросила присутствующих поделиться своими впечатлениями по поводу тех особенностей семейной динамики и коммуникации, которые она демонстрировала в течение предыдущих двух часов. Одна из участниц — Линда, 39 лет, — попросила слова и сообщила, как глубоко она потрясена работой Вирджинии: «Я испытала небывалое чувство глубочайшего единения с людьми», — сказала она. Линда начала описывать испытываемый ею самый конфликт между ощущением «невероятной силы» связи с людьми и «чувством очень сильной печали по поводу дистанции, которую я часто ощущаю между собой и

другими людьми».

Попросту говоря, Линда хотела обладать способностью устанавливать контакт с людьми, но у нее были двойственные чувства по этому поводу. Вирджиния приняла данный результат как желаемый и посвятила целую сессию тому, чтобы достичь его. Вскоре после того как она начала исследовать эту двойственность, Линда проявила сильное негодование в адрес своей матери. Тогда Вирджиния начала работу, цель которой состояла в том, чтобы Линда смогла простить свою мать и почувствовала к ней вместо негодования сострадание и любовь.

Поскольку Линда теперь испытывала сострадание и простила «подлости» своего детства, ей стало легче почувствовать свою связь с другими людьми. В проведенном через 3 года интервью было продемонстрировано обширное влияние, которое данная сессия оказала на отношения Линды с матерью и на ее способность устанавливать связи с людьми.

Данная сессия представляет собой особенно выразительный пример психотерапевтической работы Вирджинии. Ее полную запись можно найти на 3 кассете («Примирение с родителями») из серии «Семейные отношения», которая была записана на том семинаре выходного дня (серия из семи записей: Family Relations. Satir, 1989). В конце сессии Вирджиния сказала: «Я уже говорила вам о том, что работаю с семьями вот уже более 40 лет, и я замечаю очень и очень многое. Все, к чему я стремлюсь, вы только что видели».

Для тех, кто хочет тщательно изучить манеру работы Вирджинии, ниже представлен транскрипт этой сессии. Транскрипт приведен практически дословно, из него, чтобы сделать текст более ясным, исключены только некоторые небольшие повторы и всяческие «гм». В силу того что транскрипт дословный, некоторые предложения выглядят на бумаге довольно странно. Однако буквально воспроизводя те слова, которые говорила Вирджиния, мы позволяем читателю убедиться, что он имеет дело с точной записью всего, что происходило на той сессии.

То, что написано в скобках, — это либо описание невербальных элементов поведения, либо комментарии к происходящему. Хотя, конечно, невозможно передать все подробности невербальных взаимодействий, которые можно увидеть в видеозаписи — положение тела, позы, жесты, мимику, мимолетные улыбки и взгляды, паузы, изменения тона и громкости голоса, темпа речи и т. д. — все же здесь представлены достаточно подробные описания, чтобы читатель, не располагая видеозаписью, мог проследить общий поток событий.

Комментарии, поясняющие действия Вирджинии или реакции Линды, приведены в скобках и выделены курсивом. В квадратных скобках приводятся краткие описания, указывающие на конкретные паттерны — например [смысловый рефрейминг], —

62 описанные в предыдущем разделе. Тот, кто хочет просто познакомиться с транскриптом, может опускать эти комментарии".

Числа, с которых начинается каждый абзац, показывают время (минуты и секунды), прошедшие с начала сессии. Это сделано, во-первых, для того, чтобы показать, сколько времени длился каждый этап работы, и, во-вторых, чтобы сделать более удобными ссылки на тот или иной момент сессии в комментариях.

Транскрипт

00:00 Вирджиния: Я хотела бы сейчас услышать от кого-нибудь из присутствующих, что они

испытала во время этого последнего эпизода. Есть кто-нибудь, кто хотел бы рассказать мне об этом — о том, что он испытал?

00:11 Линда: Я хочу.

00:12 Вирджиния: Подойди сюда. (Вирджиния протягивает правую руку, Линда выходит вперед и берет ее за руку левой рукой.) Спасибо. И твоё имя?..

00:20 Линда: Меня зовут Линда.

00:21 Вирджиния: Линда. Привет, Линда.

00:22 Линда: Привет. Все это в целом стало для меня сегодня

очень эмоциональным переживанием (делает жест вправо правой рукой). И я думаю, что лично со мной произошло то, что я начала испытывать небывалое чувство глубочайшего единения с людьми. И я где-то между ощущением невероятной силы (делает жест вправо правой рукой) и ощущением, что я — полная размазня (делает жест влево). (Линда издает легкий смешок, и вся группа смеется вместе с ней. Линда продолжает улыбаться.)

(Линда сформулировала четкий последовательный конфликт между двумя полярностями: «невероятная сила» и «полная размазня». Она также с помощью жестов показала, что воспринимает эти полярности как пространственно рассортированные: «сила» находится справа от нее, в то время как «размазня» находится слева.)

00:50 Вирджиния: Хорошо, я нарисовала себе эту картину. (Реакция Вирджинии очень специфична. Она не просто говорит «Я понимаю», она явно показывает, что у нее есть визуальный образ того, о чем говорит Линда.) Мы пойдем дальше, да. (Когда Вирджиния это говорит, она смотрит вверх и влево, чтобы воспроизвести в памяти зрительный образ. См. приложение III. Фраза «мы пойдем дальше» основана на пресуппозиции, что можно пойти дальше. Затем она обращается к группе, одновременно делая жест левой рукой в сторону Линды.)

00:53 Вирджиния: Кому-нибудь из вас знакомы такие ощущения, когда чувствуешь: «Я действительно могу это сделать» (делает энергичный жест левой рукой), а затем: «О, нет, я просто вареная макаронина»? (Все тело Вирджинии моментально обмякает и ссутуливается.) Кому из вас знакомо такое состояние? Покажите, кто из вас знает, о чем я говорю? (Вирджиния поднимает руку, и люди, находящиеся в зале, тоже поднимают руки.) О, чудесно! Замечательно.

(Прекрасный пример того, что многие называют «нормализацией». Вирджиния показывает Линде, что конфликт, о котором она говорит, так или иначе переживает каждый человек, включая и ее саму, и, следовательно, это «нормально». Когда человек рассматривает проблему как нормальную, ему становится легче ее разрешить. Сообщая, что она сама имела ту же проблему, Вирджиния устанавливает отношения равенства.)

(Одновременно она делает еще одну очень важную вещь. Явно предложив участникам группы поискать в своем собственном опыте переживания, сходные с теми, о которых говорит Линда, она тем самым приглашает их путем идентификации с Линдой принять участие в ее психотерапевтическом путешествии [переключение референтного индекса]. Те, кто примет это приглашение, переживут изменения, во многом сходные с теми, которые произойдут с Линдой.)

01:02 Линда: Только сегодня я была как никогда близка к силе

(снова делает жест вправо от себя) и чувствовала, хм... я снова почувствовала слабость (Линда

издает короткий смешок, почти всхлипывает и показывает на то место, где она сидела в аудито-

рии) вот здесь, просто чувствовала, хм (прижимает руку к груди), большое-большое сожаление, что я так часто ощущаю дистанцию между собой и другими людьми, и другой частью своего существа, я хочу просто — и иногда я близка к этому чувству, — когда я могу просто обнять каждого (делает жест правой рукой), и я чувствую, что я их всех люблю. И я чувствую, что я могла бы научиться помогать людям изменяться, и я смотрела на тебя, как прекрасно ты делаешь это... и я тоже хочу делать это, что бы это ни значило для меня.

(Линда формулирует свою амбивалентность более детально: «сила» означает, что она может войти в контакт с людьми, обнять их, любить их, в то время как «размазня» означает отдаленность от них. Линда хочет обладать способностью входить в контакт с людьми, и именно этого результата Вирджиния старается достичь на протяжении всей сессии.)

01:43 Вирджиния (кивает): Чудесно, Линда. (Вирджиния берет руку Линды и похлопывает по ней другой рукой. «Чудесно» — это неспецифическое позитивное слово, выражающее ободрение для Линды. Обратите внимание, Вирджиния не реагирует на негативную часть утверждения и не выражает сочувствия: «Это очень плохо, что ты не чувствуешь себя в контакте». Вместо этого она усиливает позитивную часть и говорит «чудесно». И в самом деле чудесно, что Линда поставила перед собой цель, что она сформулировала ее и т. д.) Позволь мне просто кое-что сделать вместе с тобой. (Фраза «позволь мне просто кое-что сделать вместе с тобой» предлагает Линде согласиться со всем, что Вирджиния решит сделать с ней. Затем Вирджиния смотрит вниз и влево, слушая свой внутренний голос. См. приложение III.) Можешь ли ты увидеть в своей жизни ситуацию, когда стоит быть «вареной макарониной»?

(Несколько раньше Линда использовала определение «вареная макаронина» для описания негативного состояния. Вирджиния просит Линду подумать, в каком контексте «вареная макаронина» могла бы быть позитивным состоянием [контекстный рефрейминг], чтобы расширить для Линды восприятие этой части ее полярности. Вместо того чтобы категорично приказывать ей подумать о таком контексте, Вирджиния использует мягкую форму: «Можешь ли ты увидеть в своей жизни ситуацию, когда стоит "вареной макарониной"?» [разговорный постулат], которая также содержит инструкцию [встроенная команда] создать визуальный образ контекста.)

01:53 Линда: Стоит быть «вареной макарониной»?

01:55 Вирджиния: Угу-угу. (Тело Вирджинии снова обмякает и ссутуливается.) Именно.

01:57 Линда: Ну да, думаю, что могу.

01:58 Вирджиния: Хорошо. Что я хотела бы, чтобы ты сейчас сделала, — это снова посмотрела на эту картину (Вирджиния не просто явно предлагает «посмотри на эту картину», она также сама смотрит и указывает вверх — в место, где людям наиболее легко осуществлять визуализацию. См. приложение III. Линда также смотрит вверх) и увидела себя в качестве «вареной макаронины» и позволила себе заметить, что ты от этого получаешь. (Когда Вирджиния заканчивает предложение, она смотрит вниз, слева от себя, слушая свой внутренний голос.)

02:06 Вирджиния: Потому что я поначалу немного забеспокоилась, что ты собиралась отделаться от этой самой «вареной макаронины». (Линда слегка усмехается.) А затем я подумала, что ты станешь чем-то прямо противоположным тому, что было до этого: ты можешь стать «жесткой» (Вирджиния часто использовала слово «жесткий» в смысле «ограниченный», «узкий» или «односторонний») в чем-то, что ты делала раньше, и что ты всегда будешь сильной. (Вирджиния выпрямляется, чтобы выглядеть сильной.)

3 Паттерны магии Вирджинии Сатир

(Предыдущие два предложения не самые ясные из всего, что когда-либо говорила Вирджиния.

Она хочет, чтобы Линда осознала ценность — по крайней мере, в определенных контекстах — состояния «вареной макаронины», т. е. чтобы она поняла ценность той своей части, которую она назвала «размазня». Осознание ценности обеих сторон своей полярности представляет собой важнейший первый шаг к разрешению внутреннего конфликта. Большинство из нас, как и Линда, поначалу думают, что одна их часть является хорошей, а другая — плохой. Вирджиния использует прошедшее время, когда говорит о желании избавиться от «плохой» части, относя эти мысли Линды к прошлому и облегчая ей возможность осознать ценность этой части в настоящем.)

02:18 Вирджиния: Но дай мне теперь присмотреться к «вареной макаронине».

02:22 Линда: Хорошо.

02:24 Вирджиния: Когда мы можете видеть, что это просто «м-м^м»? (Вирджиния смотрит вверх и прищипывает губами, выражая удовольствие. Она намерено просит Линду осуществить визуализацию, используя слово «видеть». Используя слово «когда» она тем самым предполагает, что есть такие время и место, когда быть «вареной макарониной» — это «самое то».)

02:26 Линда: Я вижу, как, может быть, я лежу на кушетке в ок-

ружении друзей, и я чувствую себя совершенно незащищенной (Линда жестами показывает полное расслабление и прижимает руку к груди), а они ухаживают за мной и заботятся обо мне (Линда делает жест в сторону Вирджинии).

02:35 Вирджиния: Хорошо. И что ты чувствуешь по этому поводу? 02:38 Линда (широко улыбаясь): Я... мне это нравится.

02:40 Вирджиния: Вот и отлично. (Группа смеется.) Тогда это не будет тем, что ты хотела бы чувствовать, если собираешься нести большой пакет из бакалеи, не так ли? (Получив полный позитивный ответ от Линды, Вирджиния немедленно указывает ей, что хотя данное состояние уместно в описанном контексте, оно не будет уместно в других контекстах [контекстный рефрейминг].)

02:47 Линда: Нет.

02:48. Вирджиния: Нет. Отлично, и к чему это нас подводит? Это подводит нас к выбору... к выбору. (Дважды повторенное слово «к выбору» является встроенной командой для Линды, оно сообщает, что данное понимание предоставляет ей выбор.) Когда мне нужно сделать это (указывает перед собой), я могу вытащить из себя это. Когда мне нужно сделать это (указывает влево от себя), я могу вытащить из себя то. Но если у меня есть правило, я всегда должна быть тем или иным, иначе я не могу сделать это. (Линда кивает.)

03:04 Вирджиния: Сейчас я хочу задать тебе еще один вопрос. Скажи, ты действительно думаешь, что можешь любить всех людей одновременно? (Теперь Вирджиния направляет внимание Линды на другую сторону полярности, ставя вопрос к обобщенному утверждению, сделанному ею ранее: «Я могу просто обнять каждого, и я чувствую, что я их всех люблю». Добавив слова «одновременно» Вирджиния еще усиливает утверждение Линды. Она упорно преследует основную идею, которую только что высказала [3:00]. Если я думаю, что всегда должна любить всех людей, мне будет трудно сделать это, так что меня может постигнуть неудача, и я, вероятно, могу начать осуждать себя. Если моя цель допускает некоторую гибкость и возможность выбора, мне будет легче ее достичь, и это принесет мне большее удовлетворение.)

03:11 Линда: Одновременно?

03:13 Вирджиния: Да. Ну, или что ты можешь любить всех по очереди? (Вирджиния поднимает взгляд вверх и влево и делает аналогичный жест рукой. Это сделанное в невербальной форме предложение Линде поискать соответствующие образы в памяти.)

68 03:17 Линда (смотрит вверх и вправо, где у большинства лю-

дей находится область визуального конструирования будущих возможностей): Я думаю, что могу — я хотела бы (прижимает руку к груди) найти место, куда я могла бы уйти за пределы человеческой индивидуальности (вытягивает вперед руку с ладонью, обращенной к себе), которая может быть отталкивающей в данный момент (вытягивает вперед руку с ладонью, обращенной наружу) и просто любить их (протягивает руку по очереди к своей груди и к груди Вирджинии, другое невербальное признание, что Линда чувствует тесный контакт с Вирджинией), установить связь, которую мы могли бы почувствовать как человеческие существа, или тот «свет», о котором мы говорили только что [ранее в тот день] или что-то вроде этого. (Линда проводит различие, которое может оказаться терапевтически полезным — между поведением, которое демонстрирует данный человек и которое может быть малоприятным, и его внутренней сущностью. Это различие, которое Вирджиния сделала раньше на том же семинаре. Вирджиния признает это и идет дальше, спрашивая, как Линда будет справляться с «плохим» поведением.)

03:31 Вирджиния: Хорошо, и что ты собираешься делать с их отвратительным поведением?

03:34 Линда: Ну, я не собираюсь проводить с ними много вре-

мени. У меня есть выбор, и я не буду жить с людьми, которые ведут себя отвратительно. Но я все же не хочу обязательно ненавидеть их. Я хочу любить их за то, что они люди.

03:46 Вирджиния: Это принципиально важный вопрос, и я хочу поработать над ним еще немного. Хм... (Вирджиния оглядывает группу и кивает одному из присутствующих, Рэнди, который, оказывается, является хорошим другом Линды.)

03:53 Линда (улыбается): О, замечательно! Я рада, что ты выбрала его. (Группа смеется.)

03:56 Вирджиния (шутливо, пока Рэнди подходит и становится слева от Вирджинии): Ну, я прочитала твои мысли, да-да, прочитала твои мысли. Не верь этому, я не читала твои мысли. (Эта шутка — когда она говорит, что прочитала мысли Линды, и тут же заявляет, что она этого не делала, — помогает Вирджинии поддерживать легкую и радостную атмосферу. Она вдруг начинает играть роль «эксперта/гуру», а затем быстро и недвусмысленно отказывается от нее. Упоминая об этом, Вирджиния также оставляет Линде возможность думать, что она умеет читать мысли. Последующее отрицание не обязательно подразумевает, что это невозможно, а люди любят находить объяснения для совпадений. Затем Вирджиния легко кладет левую руку на плечо Рэнди, продолжая при этом разговаривать с Линдой.) Хорошо. Сейчас я услышала, как ты сказала: «Я не хочу жить с чувством ненависти». (Вирджиния повторяет формулировку Линды, во-первых, для того чтобы та подтвердила сказанное, во-вторых, для того чтобы получить от Линды согласие с этим утверждением, прежде чем начать его использовать.)

04:07 Линда: Правильно.

04:08 Вирджиния: «Я не хочу жить с чувством ненависти». (Повторяя высказывание, Вирджиния подчеркивает то, с чем согласилась Линда. Как известно, «если повторяешь что-то достаточно часто, оно становится истиной», и Вирджиния охотно использует повторение, чтобы подчеркнуть какую-то мысль.) И еще, ты этого не сказала, но, возможно, на самом деле ты знаешь, что ненависть разрушает тебя. (Вирджиния указывает на свой живот. В данном случае она использует местоимение «тебя» в универсальном смысле «каждый из нас». Вирджиния исходит из пресуппозиции, что ненависть разрушает нас; вопрос только в том, знает ли об этом Линда. Слова «на самом деле» и «ты знаешь, что ненависть разрушает тебя» также являются встроенной командой, которую она выделяет более громким голосом.)

04:14 Линда: Угу.

04:15 Вирджиния: Ведь что делает ненависть — она начинает разъедать вас. Кто из вас знает об этом? (Говоря «что делает ненависть...» и «кто из вас знает об этом», Вирджиния снова исходит из пресуппозиции, что ненависть разрушает человека и снова осуществляет нормализацию, уравнивая аудиторию и вовлекая ее в происходящее.) Она начинает разъедать вас. И она разъедает и разъедает, и чем сильнее вы ненавидите, тем сильнее вы хотите уничтожить объект вашей ненависти. (Повторяя — 3 раза, — что ненависть разъедает человека, Вирджиния еще сильнее подчеркивает истинность этого высказывания [повторение].) Посмотрите, из этого вытекает очень любопытная вещь. Как только вы осуществляете категоризацию, или используете стереотип или предвзято судите о чем-либо, это обязательно становится фокусом для ненависти. Это обязательно становится — особенно предвзятое мнение — обязательно становится фокусом для ненависти [повторение].

04:45 Вирджиния: Итак, ненависть возникает, потому что вы чувствуете свою уязвимость. (Вирджиния поворачивается к Рэнди.) Потому что ты не сделал того, что следовало сделать — сбрить эти усы, например. (Поворачивается к Линде.) Ты знаешь, что все усатые мужчины таят в себе очень дурные мысли. (Линда смеется, вся группа тоже, Рэнди улыбается.) Так говорят очень многие люди.

(Вирджиния описывает случай Линды в терминах общечеловеческих процессов, используя именные группы без референтного индекса: «ненависть разрушает вас», «чем сильнее вы ненавидите, тем сильнее хотите уничтожить объект вашей ненависти», «ненависть возникает, потому что вы чувствуете свою уязвимость». Подчеркнув основную мысль относительно

уязвимости, ненависти, убийства, Вирджиния приводит банальный и смешной пример — «ты знаешь, что все усатые мужчины таят в себе очень дурные мысли», чтобы поддержать радостную и легкую атмосферу, пока она будет двигаться к тому, чтобы познакомить Линду с новыми способами осмысления серьезных вопросов. Вирджиния выбирает такой пример — «все усатые мужчины...» — что каждый может понять неуместность ненависти в данном случае. Таким образом, она создает фундамент для того, чтобы в дальнейшем поставить под вопрос уместность ненависти, которую Линда испытывает к другим людям.)

04:59 Вирджиния: Как бы то ни было, так приходит страх. И ненависть должна скрыть слабость. (Вирджиния продолжает использовать общие слова: «страх», «ненависть», «слабость» — в противоположность словам «твой страх» и т. д. Это позволяет ей обсуждать важные вопросы, не вступая в прямую конфронтацию с Линдой.) Итак, когда мы помещаем себя в позицию, где вынужденно ощущаем свое бессилие, мы начинаем разрушать себя. Мы начинаем разрушать [повторение]. (Слова Вирджинии — «мы начинаем разрушать себя» — подразумевают, что мы одновременно являемся творцами и жертвами собственной ненависти. И поскольку мы сами делаем это с собой, у нас есть возможность для изменения. Это создает умонастроение, отличное от того, которое можно описать, как «мы ненавидим других» или «другие делают что-то ужасное для нас». В предыдущих двух предложениях Вирджиния также перешла к универсальному местоимению «мы». Это смягчает переход, когда она затем поворачивается к Линде и говорит «ты».)

05:16 Вирджиния: Хорошо. Итак, ты не хочешь этого делать. Тогда давай сделаем вот что. Мы дадим ему (кивает через плечо на Рэнди) чуть позже несколько имен. (Фраза «мы дадим ему чуть позже несколько имен» [именное словосочетание без референтного индекса] призывает Линду подумать, к

кому в своей жизни она относится с предубеждением. Какие имена получит Рэнди чуть позже? Эти слова — «дадим ему чуть позже несколько имен» — представляют собой также встроенную

команду и ясно показывают, что у Вирджинии есть четкий план по поводу ее дальнейших действий с Линдой: она собирается поработать с ее предубеждением против кого-то из членов семьи, в которой выросла Линда.) Подумай о том, что ты хотела бы сделать, чтобы поддержать себя в максимально конгруэнтном состоянии, что могло бы позволить тебе понять, что ты чувствуешь.

05:31 Линда: Угу.

05:32 Вирджиния: Итак, чтобы действительно освободиться от ненависти, ты должна позволить себе осознать, что ты уязвима и что ты чувствуешь свою слабость. (Вирджиния не спрашивает: «Ощущаешь ли ты свою уязвимость, когда чувствуешь ненависть?» Она исходит из пресуппозиции, что это ощущение присутствует, и вопрос только в том, позволяете вы себе осознать его или нет.) Это способ освободиться от ненависти.

05:40 Вирджиния: По работе, будучи в Сан-Франциско, я регулярно имею дело с людьми, которые работают под землей — чинят канализацию и тому подобное. Среди них много людей с кожей самых разных оттенков, и с этими людьми действительно много проблем. И что я делаю — я помогаю им открыть их уязвимость — их боязнь быть любимыми, их страхи, — в чем бы они ни заключались. (Говоря об «этих людях» [именная группа без референтного индекса], Вирджиния снова изящно обсуждает проблему на уровне обобщений, прежде чем вернуться непосредственно к работе с Линдой.) И поэтому первый шаг в работе с ненавистью (Вирджиния поворачивается к Линде и берет обе ее руки в свои) — это позволить себе войти в соприкосновение с собственной уязвимостью.

06:07 Вирджиния: Итак, то, что ты не была в соприкосновении с собственной уязвимостью, ты раньше воспринимала как защищенность. Эта ужасная штука вот там — усы, как ты знаешь, скрывает множество ужасных вещей. (Большинство людей полагают, что они могут защитить себя, если не будут показывать свою уязвимость. Вирджиния пытается отнести эти действия к прошлому Линды, говоря «ты раньше воспринимала как защищенность», а затем переключаясь на настоящее время при описании забавного примера с усатым мужчиной [сдвиг временных предикатов]. Неявное сообщение таково: «Раньше ты верила в это, теперь это просто смешно».)

06:15 Линда: Ну, это защищало меня. (Линда тоже использует прошедшее время — «защищало». Хотя она говорит, что эта защита была для нее важна, она оставляет ее в прошлом.)

06:16 Вирджиния (моментально подхватывает колебание, которое содержится в кажущемся возразении Линды): Ну, некоторым образом да, но некоторым образом еще нет. (Говоря «некоторым образом еще нет», Вирджиния подразумевает, что это не давало Линде защиты, но что она может получить эту защиту в будущем.) Ты не понимала этого, но это нормально. (Видимое несогласие Линды с тем, что она сказала, Вирджиния трактует, как «непонимание» [смысловый реф-рейминг]. Затем Вирджиния принимает утверждение Линды и начинает исследовать, что она хотела этим сказать.) «Это защищало тебя». Хорошо. Прекрасно, и вот ты здесь. (Вирджиния смотрит вниз и влево — это область аудиальной памяти.) И ты сказала кое-что относительно защиты. Каким образом твоя ненависть защищала тебя? (Вирджиния начинает собирать информацию для разрешения возникшего непонимания.)

73

06:37 Линда: я не имела в виду, что ненависть защищала меня.

Я имела в виду, что то, что я не позволяла себе

74

быть уязвимой, защищало меня от того, что я воспринимала как вещи, которые могут причинить мне вред. Скажем, в моей семье.

06:50 Вирджиния: Хорошо. Давай задержимся на этом на минутку (Слова «давай задержимся на

этом на минутку» подразумевают, что по истечении минуты, если Линда не будет больше задерживаться на этих мыслях, они уйдут), потому что сейчас ты говоришь о чем-то другом. Ты говоришь о своей способности видеть те вещи, которые могут оказаться вредными и которые ты могла бы устранить или обойти или каким-то еще образом справиться с ними. Это совсем другое дело, потому что это позволяет тебе получить в свое распоряжение целый набор возможностей. Я не хочу... говоря об этом, я стремлюсь к возможности помочь людям ясно увидеть, что у них всегда есть выбор. (Хотя Вирджиния говорит о «людях» [существительное без референтного индекса], она отчетливо имеет в виду Линду. Таким способом она осуществляет нормализацию и побуждает группу следить за ее работой с Линдой. Одновременно Вирджиния изменяет описание так, чтобы открыть возможность выбора. «Не быть уязвимой» превращается в «видеть опасность и справляться с ней». Фактически, преодоление опасности включает состояние уязвимости.)

07:22 Линда: Угу.

07:23 Вирджиния: Итак, давай сделаем вот что... Кто это был, давай посмотрим, кто это был в твоей семье — отец? Мать? Или оба? И как? (Вирджиния исследует высказывание Линды по поводу «вещей, которые могут причинить мне вред, скажем, в моей семье» [6:46]. Вирджиния начинает перечислять основных членов семьи, внимательно следя за реакцией Линды. Но Вирджиния выражается не очень ясно, так что реакция Линды неотчетлива. Она не реагирует непосредственно, когда Вирджиния упоминает ее отца и мать.)

07:31 Линда: Кто был для меня кем?

07:32 Вирджиния: Когда ты росла, кто был для тебя тем, от кого ты хотела себя защитить?

07:34 Линда {решительно}: Мать. {Линда закрывает глаза и отдергивает голову назад.}

07:35 Вирджиния {обращаясь к Рэнди}: Ну ладно, хотя ты и не подходящего пола, встань здесь. {Линда смеется.} Давайте выберем кого-нибудь еще. {Вирджиния оглядывает группу в поисках немолодой женщины.} Не согласишься ли выйти сюда и сыграть роль матери? {Участница группы подходит и занимает место Рэнди.}

07:42 Линда {смеется}: Ох ты, во что это я себя втравила?

07:45 Вирджиния {легкомысленно}: Ну, я могу сказать тебе, что все люди, которым приходилось иметь со мной дело, говорили потом, что все закончилось просто чудесно. (Группа смеется. Используя общие выражения «люди» и «чудесно», Вирджиния рисует привлекательную картину, не обещая при этом Линде ничего конкретного.)

07:50 Линда: Хорошо.

07:51 Вирджиния: Итак, я хочу сказать тебе это, и я знаю, что это правда. Отлично, теперь у меня уже есть картина, но я бы хотела, чтобы ты сказала мне, как она возникла, что за картина ее (указывает на женщину, играющую роль матери Линды) заставля-

ет тебя чувствовать свою уязвимость? (Обратите внимание, Вирджиния говорит «что за картина ее», вместо того чтобы спросить, например, «что она делает», намеренно обращаясь к тому образу матери, который есть у Линды, а не к самой матери [модель мира]. Вирджиния, кроме того, предваряет вопрос параллельным сообщением о том, что у нее «уже есть картина» сказанного Линдой.)

08:06 Линда: Я полагаю, мне следует обрисовать ее как мою мать?

08:08 Вирджиния: Да, совершенно верно. И дай ей...

08:10 Линда: Она... гм...

08:11 Вирджиния: Говори ей «ты». Это поможет. (Используя местоимение «она», Линда сохраняет

дистанцию между собой и своим образом матери, проявляя минимум эмоций. Говоря «ты», она вернется назад к проблеме этого взаимодействия и в большей мере испытает соответствующие чувства [ассоциация].)

08:12 Линда (с возмущением): Хорошо..Ты, ты... Ты не можешь

перенести моей радости и поэтому постоянно унижаешь меня и придираешься ко мне. (Линда несколько раз делает жест в сторону матери, как буд то ударяе т рукой.)

08:21 Вирджиния: Хорошо, теперь скажи ей. {Вирджиния смотрит вверх и влево, вспоминая зрительный образ.) Давай немного поговорим о том, как она к тебе придирается? (Это первое предложение Линде встать на место ее матери [сдвиг референтного индекса], приняв ее внешнее поведение. Использование характерных выражений ее матери позволит еще сильнее вовлечь Линду в происходящее. В то же время это даст Вирджинии информацию о том, что именно говорит мать Линды и как она говорит это.)

08:24 Линда (критически): Ты слишком тощая! (Линда говорит о критическом поведении своей матери и начинает играть ее роль [сдвиг референтного индекса].)

08:26 Вирджиния (весело, глядя вверх и влево): О-о, «слишком тощая». Это чудесно. (Линда улыбается.) Да, это чудесно. (Дважды повторяя слово «чудесно» и веселым тоном говоря о том, что Линда считала серьезным и ужасным, Вирджиния поддерживает у той более позитивный настрой, при котором она может воспринимать свою мать более объективно.) Она сама полная?

(Фриц Перлз часто повторял, что «контакт — это умение ценить различия», вместо того чтобы считать их чем-то плохим. Спрашивая, не была ли ее мать полной, Вирджиния выяв-

ляет возможное различие между Линдой и ее матерью и помещает высказывание «Ты слишком тощая» в контекст этого различия [контекстный рефрейминг].)

08:30 Линда: Маленького роста.

08:31 Вирджиния: Маленького роста (смотрит вверх и влево; шутливо). Хорошо. Прекрасно. Ну, тогда я ее понимаю. (Линда и вся группа смеются. Этим коротким шутливым комментарием Вирджиния достигает сразу нескольких целей. Во-первых, ее шутка еще сильнее поднимает настроение Линды. Вам будет гораздо легче решить любую проблему, если вы способны посмеяться над ней. Во-вторых, она, в сущности, говорит: «Я похожа на твою мать» — еще один пример того, как Вирджиния устанавливает отношения равенства между собой и человеком, с которым она работает.)

(Вероятно, наиболее важная задача данного комментария, — положить начало изменению тех чувств, которые Линда испытывает к своей матери. Линда только что выразила свой гнев в адрес матери и сказала о своем отчуждении от нее. До этого она говорила об ощущении глубинной связи с Вирджинией и о своем уважении к ней. Это два противоположных чувства, которые Линда выразила последовательно, когда описывала свой конфликт [00:22 и 01:02]. Возникновение сходства между Вирджинией и матерью Линды, пусть даже по такому мелкому и смешному поводу, приводит к тому, что эти противоположные чувства оказываются вынужденными существовать одновременно, а не последовательно, при этом они постепенно начинают смешиваться и разрешаться.)

08:34 Вирджиния: Прекрасно, а что еще она говорит?

08:37 Линда: Она имела обыкновение... Ты постоянно твердишь

мне, что я говорю слишком громко и чтобы я успокоилась и сдерживала свой голос. (Линда делает рукой придавливающий жест. Линда начинает было описывать действия своей матери, а затем переключается на ролевую игру.)

08:43 Вирджиния: Хорошо, хорошо. Прекрасно. Ты делаешь это. «Ты говоришь слишком громко и тебе следовало бы

77

сдерживать свой голос». (Вирджиния быстро смотрит вверх и влево, а затем переводит взгляд вниз и влево, вспоминая, что Линда говорила до этого.) Что еще? «Ты слишком тощая; тебе следовало бы говорить потише». Она не говорит тебе этого но, тем не менее... [Она говорит] «Сдерживай свой голос».

08:55 Линда: «Почему ты не развиваешь свой талант? Ты такая способная; ты никогда не работаешь над своим талантом». (В данный момент Линда полностью вошла в роль своей матери.)

08:58 Вирджиния: О каких талантах она говорит? Это то же, о чем думаешь ты сама? (Вирджиния начинает проводить параллель между Линдой и ее матерью, но Линда прерывает ее. Вирджиния вернется к этому позднее [24:16].)

09:00 Линда: Музыка.

09:01 Вирджиния (радостно): Прекрасно, ты не... Ты впустую тратишь свой талант, так?

09:03 Линда: Правильно.

09:04 Вирджиния: Ну хорошо. (Линда улыбается; вся группа смеется.) Что еще?

09:06 Линда (смеется): А этого недостаточно?

09:09 Вирджиния: Ну, раз уж мы начали эту тему, почему бы нам не составить по-настоящему большой список? (Вирджиния намеренно подчеркивает и преувеличивает жалобы Линды, но говорит при этом с легкой и шутливой интонацией. Поэтому жалобы начинают выглядеть забавными, что помогает Линде исследовать и впоследствии изменить свои претензии к матери.)

09:14 Линда: Хорошо. «Ты точь-в-точь, как твой отец».

09:16 Вирджиния (весело, глядя при этом вверх и влево): О, чудесно. Это серьезная претензия. (Вирджиния поддерживает юмористическую атмосферу, произнося «о, чудесно» и «это серьезная претензия». Линда смеется.) И что же не так с твоим отцом, и в чем ты на него похожа?

09:20 Линда: Он ирландец.

09:21 Вирджиния: О-о, понимаю. Хм, так ты, значит, ирландка наполовину.

09:24 Линда: Точно.

09:25 Вирджиния (шутливо): Получается, что говоря так, она могла только наполовину критиковать тебя, ведь вторая половина у тебя от нее. (Линда смеется. Вирджиния продолжает шутить, чтобы рассеять серьезность Линды и облегчить ей переход на новую, более объективную позицию [диссоциация]. Вирджиния использует неявный логический переход «ты похожа на своего отца, а он ирландец» и указывает, что поскольку Линда ирландка всего лишь наполовину, то и мать лишь наполовину критикует ее.) Ну, тем не менее допустим. {Мягко.} Что там еще с твоим отцом?

09:32 Линда: Ох, он безответственный.

09:35 Вирджиния: Значит ли это, что он не дает ей денег, которые она просит, или он не дает ей советов, или что? (Определение «безответственный» одновременно является и оценочным, и неконкретным. Вирджиния просит Линду быть более конкретной, предлагая ей варианты описательных высказываний вместо оценочных.)

09:39 Линда: Они не разговаривают. Они не разговаривают.
(Линда снова делает категоричное высказывание, подразумевающее, что они вообще не говорят друг с другом.)

09:41 Вирджиния (провокационным тоном): И сколько лет они уже не разговаривают?
(Вирджиния ставит под вопрос чрезмерное обобщение, сделанное Линдой, доводя его до крайности уточнением «сколько лет?».)

09:43 Линда: Ну, мой отец уже умер, так что они действитель-

но не разговаривают, но (смеется) прежде — всегда, сорок лет. (Линда повторила и усилила генерализацию, которая никак не может быть истинной. Для того чтобы простить свою мать,

79

80

Линде надо научиться воспринимать ее более взвешенно. Вирджиния прервет ее и затем поставит под вопрос адекватность восприятия Линдой своей матери — все в дружеской, шутливой манере.)

09:53 Вирджиния: Сейчас помолчи минутку, только одну минутку [повторение]. Как, ты думаешь, они поженились? (Вирджиния поворачивается к «матери Линды» и к Рэнди, который теперь играет роль ее отца.) Будьте так добры, обнимите друг друга, пожалуйста. Я хотела бы, чтобы ты (обращаясь к Линде) увидела, как они обнимают друг друга. Вам (обращаясь к «родителям») сейчас 16 и 14. Обнимитесь, пожалуйста. («Родители» обнимаются, и Линда громко смеется.) Могло быть так, когда они встретились, когда были очень молоды? Сколько им было лет? (Линда сосредоточена на поведении матери по отношению к ней, на том, что происходило на ее памяти. Вирджиния переводит внимание Линды на поведение родителей до ее рождения. Вирджиния предполагает наличие неких позитивных любовных отношений, чтобы обогатить образ родителей, сложившийся у Линды.)

10:04 Линда: Нет, они были старше. Тридцать, тридцать с небольшим.

10:07 Вирджиния: Прекрасно. Итак, им было слегка за тридцать, но ты знаешь, что тогда между ними происходило?

10:11 Линда: Обнимались ли они?

10:12 Вирджиния: Да.

10:13 Линда: Сомневаюсь в этом. (Линда смеется; группа тоже

смеется. Линда снова делает экстремальное утверждение, отрицая, что ее родители испытывали какие-либо положительные чувства друг к другу. Вирджиния поставит это утверждение под вопрос, чтобы сделать восприятие Линдой ее матери более реалистичным и уравновешенным.)

81

10:14 Вирджиния: Так, погоди минутку. Погоди минутку [повторение]. Что, он или, может, ее мать обращались в брачные агентства, или как? Как это было? (Шутливо интересуясь, не встретились ли ее родители посредством брачного агентства, Вирджиния усиливает неявно высказанное убеждение Линды, что они не испытывали никаких положительных чувств друг к другу. Таким образом, она подводит Линду к тому, чтобы скорректировать его.)

10:23 Линда: Я думаю, у них было свидание вслепую. (Линда продолжает неявным образом отрицать любые позитивные причины, по которым ее родители могли бы пожениться.)

10:26 Вирджиния: Ну, можно... множество людей ходят на свидания вслепую, и вы можете просто

встретиться и тут же расстаться. Эти двое так не поступили! (Вирджиния снова предлагает Линде осознать наличие у ее родителей каких-то положительных чувств друг к другу.)

10:31 Линда: Я знаю.

10:32 Вирджиния: Так почему же?

10:34 Линда: Потому что она была одинока, а ему был нужен кто-то, чтобы заботиться о ней.

10:39 Вирджиния: Заботиться о ней?

10:40 Линда: М-м?

10:41 Вирджиния: Или о нем?

10:42 Линда: А-а, заботиться о нем.

10:43 Вирджиния (весело): Ну, это звучит как «два сапога пара». Хорошо. (Линда смеется.) Угу (смотрит вниз и влево). Прекрасно, а как ты думаешь, они могли встречаться с кем-то еще? Он думал, что она одинока, но он мог встретить и кого-то еще, кто был бы так же одинок, и она тоже могла встретить другого человека и захотеть, чтобы он составил ей компанию. Ты не думаешь, что такое все же случилось? Что они встречались и с другими людьми? (Скептически.) Был ли это единственный вы-

бор, который они могли сделать? (Вирджиния продолжает выискивать информацию о взаимной симпатии родителей Линды, стремясь помочь той расширить и обогатить свое восприятие и изменить искаженную генерализацию относительно своих родителей.)

11:12 Линда (задумчиво): Это непростой вопрос... Я думаю,

что они встретились в подходящее время. Они оба были в возрасте и чувствовали, что им лучше предпринять что-то поскорее, потому что может стать слишком поздно. (Линда продолжает неявным образом отрицать, что у ее родителей были какие-то «позитивные» причины для брака. Вирджиния снова прямо ставит под вопрос это положение.)

11:23 Вирджиния (скептически): Скажи, ты действительно веришь в это?

11:24 Линда (широко улыбаясь): Нет, не верю (смеется).

11:25 Вирджиния: Прекрасно, я тоже. Я тоже. (Вирджиния подчеркивает, что согласна с Линдой. Ее слова «я тоже» подразумевают, что идея принадлежит Линде, и что она соглашается с ней. Таким образом, Линде будет легче воспринять это как собственную точку зрения, а не что-то, навязанное ей Вирджинией с помощью настойчивых расспросов [09:53-11:23].) Но это все, так сказать, «пиар». (Используя термин «пиар», т. е. «связи с общественностью», Вирджиния проводит различие между восприятием и реальностью* [модель мира].) Да-да, потому что ты не могла видеть, что у них происходило тогда. (Вирджиния сдвигает старую точку зрения Линды в прошлое путем слов «происходило» и «тогда» и использует встроенную команду «видеть, что у них происходило» в

* Здесь игра слов: в английском языке слова public relations (связи с общественностью) начинаются с тех же букв, что и слова perception (восприятие) и reality (реальность).

настоящем. Далее она начинает рисовать картину, которая будет более полезной для Линды, и говорит при этом более низким голосом с более серьезной интонацией.) Во что

я могу поверить, так это в то, что оба они были довольно застенчивы, и я могу представить, что он рос в семье, где вынужден был заботиться об образовании остальных детей, или что-то еще раньше, может, его отец умер, я не знаю, что именно. Но они по каким-то причинам не могли вступить в брак раньше. И, таким образом, слияние их гонад, будучи, может, не совершенно

очевидным, должно было, тем не менее, состояться.

(Вирджиния сдвигает фокус внимания Линды с поведения ее родителей на их внутренние чувства и мотивы, предполагая, что они, например, были застенчивы или должны были выполнить какие-то другие обязательства, прежде чем смогли подумать о браке. Она также использует необычный и забавный термин «слияние гонад», тем самым подразумевая, что они были сексуально привлекательны друг для друга. Неважно, насколько точны все эти предположения, но Вирджиния последовательно направляет внимание Линды на ту привлекательность друг для друга, которую ее родители могли ощущать в первое время их совместной жизни, — т. е. снова расширяет восприятие Линды.)

11:52 Линда: Угу.

11:53 Вирджиния: И сколько раз они делали это? Сколько у них детей? (Косвенное упоминание сексуальных отношений снова призывает Линду подумать о том влечении, которое ее родители могли испытывать друг к другу.)

11:56 Линда: Трое.

11:57 Вирджиния (весело, как бы подсчитывая количество очков в игре): Трое. Что ж, это замечательно. (Смеется.) Прекрасно. Итак, вот эти два человека, и когда ты смотрела на них, ты не смогла увидеть это. (Фраза «когда ты смотрела на них, ты не смогла увидеть это» помещает прежнее восприятие Линды в прошлое и тут же указывает на то, что она сейчас узнаёт о раннем периоде

брака своих родителей. Слова «смотрела... увидеть это» представляют собой встроенную команду, которая говорит Линде: «Когда бы ты ни стала думать о своем прежнем восприятии, ты увидишь это», — а именно, позитивные чувства, которые свели вместе ее родителей [сдвиг временного предиката]. Выражение «ты не смогла увидеть это» подразумевает, что «это» все же было. Затем Вирджиния начинает предлагать Линде еще другие точки зрения, которые могли бы дополнить ее старые, неполные образы родителей.)

12:05 Вирджиния: Ты не смогла увидеть, что свело их вместе. (Вирджиния снова использует ту же синтаксическую форму. Отрицание «ты не смогла» вводит встроенную команду «смотри, что свело их вместе».) Поскольку мне кажется, что оба они были испуганными детишками. (Вирджиния поворачивается к «матери Линды».) Хорошо, не могла бы ты сложить руки вот так. (Вирджиния показывает, как охватывает себя руками, и «мать» повторяет ее жест.) Да-да, напуганными до смерти. «Я не хочу чувствовать; я не хочу, я боюсь, что случится это или то». Что ты знаешь о том, как она (показывает на «мать Линды») росла? (Задавая этот вопрос, Вирджиния направляет внимание Линды на поиск дополнительной информации, которая могла бы расширить и углубить ее представления о матери.)

12:23 Линда: Очень трудно.

12:24 Вирджиния: Что это были за трудности? (Линда жалуется на то, что ее мать усложняла ей жизнь. Теперь она говорит, что детство ее матери также было трудным. Такое совпадение дает Линде возможность понять свою мать, вместо того чтобы бороться с ней. Вирджиния становится между Линдой и ее «матерью», лицом к Линде.) Говори со мной. (Вирджиния просит Линду обращаться к ней, а не к «матери», потому что хочет отделить информацию о пережитых той труд-

ностях от информации о трудностях самой Линды. Кроме того, Линде будет легче говорить об этом с Вирджинией, а не с «матерью». В данный момент Вирджинии нужна информация. Она перейдет к организации непосредственной встречи с сопутствующей эмоциональной реакцией

позже, после того как получит информацию о трудностях, пережитых матерью Линды.)

12:28 Линда: М-м-м, отец, который был деспотичным и, вероятно, жестоким и...

12:33 Вирджиния: То есть ее часто наказывали.

12:36 Линда: Именно. Итальянские иммигранты, так что там

было много чего в таком духе: «Ты должна вести себя так, чтобы люди не считали тебя не такой, как они, или странной», — и много такого, хм — ей не разрешали общаться с парнями или встречаться с мужчинами, так что это было очень трудно. Если он видел ее просто на одной улице с мужчиной, ее наказывали и тому подобное. (Пока Линда говорит все это, она делает руками выразительные жесты, но их трудно передать словами.)

12:53 Вирджиния: Он бил ее?

12:55 Линда: Ну-у, трудно сказать, но вполне вероятно.

12:58 Вирджиния: Понятно, хорошо.

12:59 Линда: Мы никогда не говорили об этом, так что я точно не знаю.

13:01 Вирджиния: Хорошо. А теперь, что ты чувствуешь, что ты чувствуешь [повторение] по поводу сказанного тобой — о том, что пережила эта дама прежде, когда у нее еще и в мыслях не было, что она станет твоей матерью, когда она еще даже и о замужестве не думала? (Вирджиния просто собрала информацию о детстве матери Линды, отделяя ее от того, что та делала уже будучи собственно в этой роли. Вирджиния спрашивает об этом, поскольку есть вероятность, что Линда проявит в ответ более позитивные чувства.)

р 13:13 Линда (мягко): Я ощутила к ней очень сильное сочувствие.

(Это можно рассматривать как контекстный рефрейминг, поскольку Линда в данный момент выражает более позитивные чувства к тому же человеку, но помещенному в контекст, отличный от прежнего. Выявление подобных чувств — это шаг к тому, чтобы включить их в текущее взаимодействие Линды с ее матерью.)

13:16 Вирджиния: Хорошо. А теперь мне хотелось бы знать, сможешь ли ты перевести это еще дальше — в признание [встроенный вопрос]. (Вирджиния знает, что простого сочувствия недостаточно, и немедленно начинает работать над развитием этого чувства. Используя слово «перевести», она, тем самым, не разделяет сочувствие и признание, а предполагает, что оба они имеют один и тот же смысл.) Позволь мне сказать, что я думаю. (Мягко.) Она все еще пытается. (Сейчас Вирджиния обращает внимание Линды на позитивные намерения ее матери [смысловой рефрейминг], и поэтому говорит мягким тоном. Опуская, что именно пытается сделать мать Линды, Вирджиния неявно предлагает Линде самой заполнить пропуск позитивными намерениями — «пытается выразить любовь», «быть хорошей матерью» и т. д.)

13:25 Линда: Угу.

13:26 Вирджиния (мягко): Но что она говорит тебе? Она, в сущности, говорит: «Тебе следует быть толстой, потому что если ты будешь толстой, ты, вероятно, будешь здоровой». (Обращая внимание Линды на позитивное намерение ее матери — желание, чтобы Линда была здорова, — Вирджиния осуществляет рефрейминг одной из ее жалоб, а именно, жалобы на то, что мать говорила: «Ты слишком тощая».) В то время так считали. (Обращая внимание Линды на окружение, в котором жила ее мать, Вирджиния устанавливает новые причинно-следственные отношения: оза-

боченность ее матери проблемами веса является результатом устарелых представлений.)

13:39 Вирджиния: О чем еще ты мне говорила? 13:41 Линда: У меня слишком громкий голос.

13:43. Вирджиния: А-а, «ты говоришь слишком громко». Прекрасно. (Мягко.) Что ж, у меня такое ощущение, что громкий голос ассоциировался у нее с неприятностями. (Происходит рефрейминг критических высказываний, которые делала мать Линды — «ты слишком громко говоришь», — как реакции испуга, связанного с жестоким обращением с ней в детстве. То есть это вообще не реакция на поведение Линды.)

13:53 Вирджиния: Кстати, я знаю еще кое-что. Тебе легче удавалось наладить контакт в отношении твоего отца, чем твоей матери. (Первое предложение основано на пресуппозиции, которая содержится во втором, и отсылает к нему, причем это второе предложение можно понимать по-разному. Оно может означать либо: «Для Линды было легче наладить контакт со своим отцом, чем со своей матерью», либо: «Линде было легче наладить контакт с отцом, чем ее матери — со своим мужем», либо предложение может означать то и другое одновременно. Во втором варианте неявно проводится параллель между Линдой и ее матерью — ее мать также имела трудности в налаживании отношений с людьми.)

13:58 Вирджиния: Итак, она (жест в сторону «матери») смотрит на тебя, и она чувствует все утраченные части (Выражение «утраченные части» является неспецифичным. Учитывая неоднозначность предыдущего предложения, оно может означать неспособность матери войти в контакт с Линдой, или со своим мужем, или с ними обоими.) Это не твоя вина и не ее вина [никаких обвинений]. Но эта женщина (отступает в сторону и делает жест в сторону «матери Линды») дей-

ствительно никогда даже не чувствовала, что изгоняет что-то из своей жизни. (Вирджиния снова обращает внимание Линды на чувства ее матери, а не на ее поведение.) Правильно? Единственное, что действительно может помочь ей понять это — если ты поймешь это.

(Линда начинает сосредоточиваться на причинно-следственных отношениях: «Поведение матери вызывает у меня плохие чувства». Возвращаясь назад, во времена детства матери Линды, Вирджиния устанавливает новые причинно-следственные отношения: «Тяжелое детство матери вызывает ее плохие чувства и критическое поведение». Таким образом, она переопределяет критическое поведение матери Линды — это часть ее реакции на неприятные детские переживания; оно вообще никак не связано с Линдой.)

14:15 Вирджиния: Это не значит, что ты должна любить ее. Это не значит, что это очень приятно. Это не значит, что восхитительно слышать, как кто-то говорит, что ты слишком тощая.

(Вирджиния говорит о том, что размышления о внутренних переживаниях и чувствах матери помогут Линде понять ее поведение и научиться ценить ее как человека безотносительно того, нравятся ли Линде ее поступки. Начиная с отрицания «это не значит...», Вирджиния резюмирует восприятие Линды и направляет его таким образом, что создает позитивные встроенные команды: «любить ее» «это очень приятно», «восхитительно слышать, как кто-то говорит, что ты слишком тощая». Обратите внимание, насколько по-другому звучало бы, если бы Вирджиния сказала что-нибудь вроде: «Это значит, что тебя все еще возмущает ее поведение, и это очень неприятно для тебя, и просто ужасно слышать, как кто-то говорит тебе, что ты слишком тощая». Этими словами Вирджиния также направляла бы восприятие Линды, но не предлагала ей позитивных вариантов, а просто умножала ее горечь. В данном случае Вирджиния использует те же речевые формы, что и несколько раньше [11:57, 12:05]. Она начинает с отрицания «это не значит...», а за ним, в виде встроенной команды, следует то, что она хочет передать Линде. Это разновидность негативной команды. Такие утверждения, как «не думайте о розовом слоне» или «не испытывайте сейчас приятных ощущений», как правило, при-

водят к тому, что слушающий — и даже читающий — их человек начинает думать о розовом слоне или о приятных ощущениях. Но, — может возразить кто-то, — Вирджиния не хотела, чтобы Линда воспринимала критику в свой адрес как нечто приятное. Но именно к такому выводу пришла Линда на той же сессии много позже [49:31].)

14:23 Вирджиния: Кстати, я так понимаю, что она (делает жест в сторону «матери») еще жива?

14:24 Линда: Угу.

14:25 Вирджиния: В следующий раз, когда она скажет это, а она скажет, будь уверена, потому что ты уже сконструировала систему, где она собирается сказать это, и ты это получишь, что бы ты ни делала. Так вот, когда она в следующий раз скажет это. {Вирджиния поворачивается к «матери Линды»} Не могла бы ты сказать, что она слишком тощая? (Поскольку Вирджиния осуществила рефрейминг поведения матери Линды, и оно теперь связано с тем, что «у нее была тяжелая жизнь», а не с осуждением дочери, Линда может испытать новое чувство сближения с матерью. Теперь перед Вирджинией стоит задача связать это новое чувство с тем поведением матери, которое раньше так огорчало Линду.)

(Вирджиния сначала описывает кибернетическую петлю «стимул — реакция» между Линдой и ее матерью, затем переходит к отыгрыванию, в результате которого Линда сможет достичь более глубокого понимания своих отношений с матерью [ассоциация]. При этом Вирджиния получает возможность вмешаться и изменить поведение Линды, если та по-прежнему будет реагировать непродуктивным образом или если реакция ее будет такова, что вряд ли вызовет, в свою очередь, позитивный ответ у матери.)

14:34 «Мать

Линды»: Ты слишком тощая.

14:36 Вирджиния: Теперь (обращается к Линде) не могла бы ты подойти к ней (указывает на «мать») и поблагодарить за то, что она уделяет тебе внимание [связка и прямая команда]. (Многие люди могли бы без труда принять такой смысловой рефрей-

минг, хотя он и не вытекает прямо из предыдущих попыток осмысления материнского поведения как результата ее тяжелого детства. Поскольку Линда колеблется, Вирджиния подталкивает ее к «матери». Линда смотрит в сторону и действует явно без энтузиазма, однако подходит к «матери» и берет ее за руку. Группа смеется. До этого момента Линда быстро и охотно выполняла все, о чем ее просила Вирджиния. Однако она отклоняет попытку Вирджинии трактовать слова матери как доказательство внимания с ее стороны. Вирджиния настаивает.)

14:40 Вирджиния: Возьми ее за руку и поблаговари за внимание к тебе [прямая команда], а затем скажи: «Ты знаешь, я давно хотела обсудить с тобой этот вопрос. Я знаю, что ты часто говорила мне это, но теперь я хотела бы просто сказать тебе, как я воспринимаю свое тело». Но прежде поблаговари ее за внимание к тебе [прямая команда]. А затем скажи, что хочешь поделиться с ней тем, как ты воспринимаешь свое тело, потому что мне кажется, она думает, что ты можешь умереть, если не будешь хорошо питаться.

(Вирджиния повторяет рефрейминг при котором озабоченность матери весом Линды трактуется как доказательство заботы, однако по поведению Линды никак не заметно, что она приняла его или что она хочет последовать инструкциям Вирджинии и поблагодарить мать. Поскольку Линда не реагирует, Вирджиния снова поворачивается к группе и переходит от частного случая Линды к обсуждению более общих вопросов.)

14:59 Вирджиния: Знаете ли вы, как это бывает, когда попадаешь в замкнутый круг? Чтобы не ходить далеко, возьмем этот случай: «Я показываю свою любовь тем, что кормлю тебя». И если вы остаетесь худым, значит, вы ее отвергаете. (Когда Вирджиния говорит: «Я показываю свою любовь тем, что кормлю тебя», она становится на позицию матери Линды. Поскольку Линда испытывает позитивные чувства к Вирджинии, ей будет легче принять такую новую трактовку поведения матери.)

15:09 Линда: Ну, моя мать итальянка. Это даст тебе некоторое представление о ней.

15:12 Вирджиния: Да, я знаю это, но не обязательно быть итальянцем, чтобы делать это. (Поворачивается к группе.) У кого из вас матери, когда хотели проявить свою любовь, полагали, что сделают это, если хорошенько накормят вас? Давайте посмотрим? Да, конечно. (Вирджиния использует реакцию группы, чтобы показать, насколько обычной вещью является озабоченность матери Линды ее худобой [нормализация].) А ты так делаешь? (Вирджиния спрашивает Линду, поступает ли она так же, как ее мать, чтобы найти еще черты сходства между ними.)

15:23 Линда (явно озадаченная): Что? Да. (Не вполне ясно, понимает ли Линда, по какому поводу она сказала «да».)

15:26 Вирджиния: Хорошо. Прекрасно, замечательно, может быть, ты можешь на этом остановиться. (Слова «ты можешь на этом остановиться» явным образом относятся к теме еды, однако у них есть и более широкий смысл: «Ты можешь прекратить вести себя по-старому и открыть для себя новые возможности».) И ты будешь показывать свою любовь с помощью рук, а не с помощью еды, потому что таким путем этого не сделать. (Мягко.) Но она думала именно так. Сейчас, когда ты благодаришь ее за это, что ты чувствуешь? (Вирджиния продолжает настаивать, чтобы Линда поблагодарила свою мать. Сказав «когда ты благодаришь ее», Вирджиния исходит из пресуппозиции, что Линда уже это делает, и смещает фокус внимания на «что ты чувствуешь?», после чего опять использует прямую команду.) Поблагодари ее за внимание к тебе. Благодарю ее не за то, что она тебе говорит, а за то, что она проявляет внимание к тебе. (Вирджиния снова отделяет позитивное намерение

матери от ее критического поведения. Линда закрывает глаза и делает вдох, однако ее губы остаются плотно сжатыми.) Ты осознаешь это? (Словами «ты осознаешь это» Вирджиния превращает свое предыдущее высказывание в пресуппозицию.) Что ты чувствуешь?

15:46 Линда: Мне трудно сделать это.

15:48 Вирджиния: Я знаю — столько времени потратила. (Линда смеется.) Позволь мне сказать, какой она тебе казалась. (Говоря «какой она тебе казалась», Вирджиния направляет восприятие Линды. При этом она использует прошедшее время «казалась», а местоимением «тебе» вводит пресуппозицию, состоящую в том, что речь идет исключительно о восприятии Линды, и что мать на самом деле могла быть совершенно другой, не такой, «какой казалась» [модель мира].) Не сделаешь ли пальцами вот так? (Вирджиния прикладывает указательные пальцы к вискам, изображая чертенка с рожками. Тем самым она преувеличивает точку зрения Линды до такой степени, что та почти неизбежно должна будет переоценить его. Линда и ее «мать» обе прикладывают пальцы к вискам таким же образом. Линда улыбается, и вся группа смеется.) Да, правильно. (Линда снова опускает руки, а «мать» продолжает изображать «рожки».) И, по-твоему, она старалась сделать твою жизнь невыносимой. Верно? (Поскольку Линда не реагирует на попытки приписать позитивные намерения материнскому поведению, Вирджиния делает полный разворот и начинает преувеличивать противоположную точку зрения — что мать Линды была злобной и ее намерения были дурными. Таким образом, она восстанавливает раппорт с Линдой. Даже в этом случае Вирджиния продолжает очень тонко воздействовать на убеждения Линды относительно ее матери, например, используя прошедшее время [модель мира] и делая настолько преувеличенные высказывания относительно ее «злобности», что они начинают

казаться смешными.)

15:59 Линда {решительно}: Абсолютно!

16:00 Вирджиния: Хорошо. Итак, все, что ты видела, как бы сложилось вместе, и в той ситуации, в которой ты была, ты могла осознать это именно таким образом. (Вирджиния снова использует прошедшее время — «видела», «сложилось», «была», — чтобы описать представления и видение Линды [модель мира].) Но на самом деле она не такая жуткая особа [сдвиг временных предикатов]. («Мать Линды» продолжает держать пальцы у висков. Линда смеется.) Она просто кажется такой. (Группа смеется.) Правильно? (Вирджиния продолжает проводить различие между тем, как Линда воспринимала свою мать — в прошлом, и тем, что та в действительности собой представляет — в настоящем, для того чтобы акцентировать и направлять восприятие Линды [модель мира].)

16:14 Линда (смеется): Да!

16:15 Вирджиния: Прекрасно, а теперь, что ты чувствуешь, прямо сейчас, когда смотришь на нее?

16:18 Линда (со смехом): Она выглядит смешной! (Группа сме-

ется. До этого Линда со всей серьезностью говорила о «злобности» матери. Теперь подобная мысль кажется ей смешной, хотя она все еще продолжает в это верить.)

16:20 Вирджиния (обращаясь к «матери Линды»). Прекрасно, а теперь опусти руки. (Линде, притрагиваясь к ее локтю.) Что я прошу тебя сейчас сделать... (Вирджиния смотрит вниз и влево, вспоминая, что Линда сказала до этого.) Смотри, когда ты вышла сюда, ты сказала, что чувствуешь себя сильной, а затем ты почувствовала что-то вроде бессилия. Можешь ли ты сказать мне, что?

16:31 Линда: Угу.

93

16:32 Вирджиния (шутливо): Передо мной был нормальный человек, и все было в порядке. Когда ты почувствовала себя тем, что ты назвала «размазней»... Не могла бы ты (обращается к «матери») сделать... показать на нее пальцем (Вирджиния и «мать Линды» обе наставляют на Линду указательные пальцы) и сказать: «Ты слишком тощая, слишком громко разговариваешь и не занимаешься своей музыкой. Ты одаренная и талантливая. Я сижу тут и я это вижу, а ты ничем не занимаешься. Ты делаешь это мне назло. Ты знаешь, я хочу видеть тебя концертирующей пианисткой, или как это там называется, я не знаю, это неважно, поскольку ты понимаешь, о чем речь». Итак, скажи ей все это. (Таким способом Вирджиния вызывает у Линды переживание, связанное с трудностями взаимодействия с матерью, что позволяет ей увидеть непосредственную реакцию Линды и получить подсказки по поводу своих следующих шагов.)

16:57 «Мать Линды» (все еще показывая на Линду пальцем): Ты слишком тощая, и ты просто сидишь тут и ничего не делаешь со всеми твоими способностями, и это на самом деле упрек мне. Я просто хочу, чтобы ты была более сильной, и чтобы ты сдерживала свой голос и...

17:13 Линда: Пффф. (Пренебрежительно фыркает.)

17:14 Вирджиния: Хорошо. Что ты делала, когда сделала так? Как ты приняла то, что она дала тебе? (Вопрос «Как ты приняла», основан на пресуппозиции, что у Линды был некий выбор. Используя слово «дала», Вирджиния вводит пресуппозицию, что поведение матери является даром, вместо того чтобы описывать его, как, например, «нравоучение» или «нападение». Она поворачивается к «матери Линды».) Теперь можешь опустить это (указательный палец).

17:27 Линда: Я почувствовала жжение в моем... вот здесь внутри себя (указывает на солнечное сплетение) и

затем, насколько я могла слышать, это та же самая «пластинка» (делает обеими руками движение к себе, как будто ее накрывает волна), и тогда я начала... я почувствовала себя более подавленной (складывает обе руки перед лицом), и я почувствовала гнев, что я не смогла... я смущена тем, что вы говорите. Когда я смогу сказать ей: «Я не хочу больше этого слушать» (отрицательно качает головой) и когда я смогу сказать {делает шаг в сторону «матери»}: «Ах, спасибо, мамочка, что ты мне это говоришь и заботаешься обо мне. Как чудесно, что ты обращаешь на это внимание». Когда?

17:48 Вирджиния: Да, это первый шаг. Это первый шаг. (Вирджиния молча смотрит на Линду, брови ее приподняты, и она слегка кивает головой. Линда тоже молча смотрит на нее в течение примерно пяти секунд, а затем улыбается. Вирджиния знает, как можно помочь Линде сделать шаг к прощению, и прямо вступает с ней в конфронтацию, указывая, что прежде всего ей необходимо переоценить и принять поступки матери.)

17:56 Линда: Сказать ей, чтобы отстала? (Как показывает эта

реакция Линды, ее отказ сказать «спасибо, что уделяешь мне внимание» произрастает из убеждения, что ей необходимо вступить в конфронтацию с матерью, если она хочет разрешить свое негодование — обычное недопонимание. Хотя Вирджиния несколько раз настойчиво проводила различие между намерением и поведением, Линда все еще не может осознать, что она может поблагодарить мать за ее добрые намерения, вовсе не одобряя ее критического поведения.)

17:58 Вирджиния (коротко): Нет. (Вирджиния знает, что конфронтация может только привести к новым трудностям.)

Ох.

95

17:59 Линда: 18:00 Вирджиния:

Нет, не это будет первым шагом. Поблагодари ее за внимание к тебе.

18:03 Линда: Ох, благодарю.

18:15 Вирджиния: Да, это первый шаг. Что ты должна теперь сделать, чтобы поблагодарить ее за — делая этот первый шаг — поблагодарить ее за внимание к тебе? (Обратите внимание, как часто Вирджиния повторяет фразу «поблагодарить ее за внимание к тебе». Спрашивая: «Что ты должна сделать, чтобы поблагодарить ее», — Вирджиния просит Линду предоставить ей информацию относительно своих первых действий в этом направлении, при этом она исходит из пресуппозиции, что Линда, в конечном счете, сделает это.)

18:17 Линда: Мне кажется, я должна... изменить мое восприя-

тие и вместо того чтобы (Линда делает обеими руками горизонтальные круги — вперед и назад — изящный жест, показывающий, что она в состоянии принять позицию восприятия своей матери) видеть в этом критику и способ помыкать мной (делает атакующее движение указательным пальцем правой руки), увидеть в этом ее способ выразить любовь ко мне. (Линда делает руками движение на уровне груди от своей «матери» к себе — тот же красноречивый жест, который она использовала раньше, описывая свое ощущение дружеского контакта с Вирджинией [03:25]. Тем самым Линда и вербально и невербально показывает Вирджинии конкретный способ, каким можно осуществить рефрейминг материнской критики, превратив ее в «способ выразить любовь» к Линде.)

18:32 Вирджиния: Ну, это может быть не совсем то, но, я думаю, что-то вроде того. Скажи, у тебя есть дети?

18:36 Линда: Нет. (Линда строго осудила свою мать — за

то, что та судила ее! Спрашивая о детях — а затем о «ком-то, кто тебе близок», — Вирджиния ищет человека, на примере которого могла бы помочь Линде увидеть ее собственное осуждение в

контексте близких и теплых

отношений, т. е. она хочет показать, что Линда может судить кого-то, кого она нежно любит.)

18:37 Линда (мягко): У меня замечательный муж.

18:39 Вирджиния: Прекрасно, можешь ли ты найти здесь кого-нибудь на его роль? (Вирджиния показывает на группу.) Я хочу посмотреть, как ты себя с ним ведешь. Подойдет любой муж. (Линда и вся группа смеются.)

18:47 Линда (разглядывает аудиторию, затем показывает на одного из мужчин): Подойдет любой муж.

18:49 Вирджиния: Да, конечно же. Хорошо. А теперь расскажи мне, как ты его оцениваешь. («Муж Линды» выходит и становится напротив Линды.)

18:55 Линда: Он... как я оцениваю его?

18:56 Вирджиния: Да-да, именно.

18:57 Линда: Он замечательный, добрый и чуткий.

18:59 Вирджиния: Есть ли у него какие-нибудь недостатки?

19:01 Линда (мягко): Нуда.

19:02 Вирджиния: Хорошо, расскажи мне, какие именно.

19:03 Линда (мягко): Ну, иногда он немного размазня.

19:05 Вирджиния: Хорошо. Прекрасно. (Линда и вся группа смеются.). Итак, «ты просто размазня» (Вирджиния наставляет указательный палец на «мужа Линды».) Давай сделаем вот что. (Вирджиния берет правую руку Линды и вытягивает ее указывающим жестом.) Ну, я собираюсь немного преувеличить это. «Ты просто размазня». (Вирджиния предлагает Линде вспомнить, как она сама кого-то осуждает, полностью воспроизведя это поведение здесь и сейчас [ассоциация]. Говоря о преувеличении, Вирджиния облегчает Линде эту задачу, без того, чтобы та почувствовала необходимость оценивать или оправдывать свое поведение.)

19:10 Линда: Но я так не делаю. (Линда отказывается.)

19:11 Вирджиния: Я знаю.

98

19:11 Линда: Хорошо.

19:12 Вирджиния: Полагаю, ты так думаешь.

19:13 Линда: Ну нет, мы обсуждаем это. (Линда сперва про-

должает отрицать, а потом склоняется к сотрудничеству.) Хорошо. Ты просто размазня. (Обиженно.) Почему ты... почему ты не проявляешь твердость хотя бы время от времени, вместо того, чтобы всегда вынуждать меня говорить людям «нет»? (Вирджиния одобительно кивает.)

(Линда только что высказала конгруэнтную критику в адрес мужа, которого, как она сказала раньше, она любит, и которого описала как «чудесного, доброго и чуткого». Данный эпизод показывает, что Линда может критиковать того, кого нежно любит. Он является противоположным примером для ее убеждения, что материнская критика свидетельствует об отсутствии любви к ней. Далее Вирджиния предполагает существование параллели между критическим поведением Линды и таковым ее матери. Если Линда осуждает человека, которого она любит, значит и ее мать может делать то же самое.)

19:22 Вирджиния: Прекрасно. Теперь закрой глаза и просто позволь себе (Слова «теперь закрой глаза и...» связывают простое задание с тем, что последует за ним [связка]. Слова «позволь себе» подразумевают, что дальнейшее произойдет автоматически, если Линда не помешает. Вирджиния мягко кладет руку на спину Линды.) погрузиться в то, что ты чувствуешь по поводу этого чудесного суждения внутри себя (используя слово «чудесный» и произнося его теплым, мягким

тоном, Вирджиния облегчает Линде возможность принять и осознать свою собственную критику. Линда улыбается и издает короткий смешок), и что твоя мать тоже ощущала. (Говоря «твоя мать тоже ощущала», Вирджиния осторожно предполагает наличие идентичности между Линдой и ее матерью.)

19:30 Линда: Мне это не нравится.

19:31 Вирджиния: Сейчас я хочу, чтобы ты закрыла глаза и посмотрела на свое суждение [связка]. (Вирджиния те-

перь предлагает Линде рассмотреть критическое поведение, которое она только что проявляла, отдельно от себя самой [диссоциация].)

19:35 Вирджиния: Это суждение — возможность для тебя увидеть, что суждения, которые делала ты, и суждения, которые делала твоя мать, были достаточно тяжелы для вас обеих. (Вирджиния снова говорит об идентичности между Линдой и ее матерью и идет дальше, утверждая, что мать была в большей степени жертвой осуждения, чем судьей. Пресуппозиция данного сообщения: «Твоя мать также выносила суждения, которые были трудны для нее». Таким образом, суждение — это уже больше не мать как таковая, но нечто отдельное от нее, причем сама она также испытывает дискомфорт от необходимости выносить суждения. Линда кивает.) Ты заметила это? (Пресуппозиция данного предложения — все вышесказанное.)

19:45 Линда: Угу.

19:46 Вирджиния: Хорошо. Итак, суждения могут сделать человека свободным, а могут заключить его в тюрьму. Они также могут касаться того, что человек видит перед собой (Вирджиния делает жест ладонью перед лицом Линды), и направлять его. Так каких суждений ты хотела бы для себя? (Вирджиния, по видимости, предлагает Линде выбор между тремя возможными вариантами. На самом деле она ограничивает выбор Линды этими тремя возможностями, поскольку маловероятно, чтобы Линда стала тратить время на поиск четвертой возможности. И поскольку первые две альтернативы — свобода и заключение — заведомо неприемлемы для Линды, со стороны Вирджинии это вообще не создание ситуации выбора, а изящный способ предложить Линде новый способ поведения, заключающегося в балансе между суждением и безразличием. Что и подчеркивает жест правой рукой перед лицом Линды.)

99

100

19:58 Линда: Направляющие суждения.

20:00 Вирджиния: Прекрасно. Теперь открой глаза и подумай про себя: «Сейчас я имею внутри себя направляющее суждение». Хорошо? («Теперь открой глаза», -^ это команда, которую, как знает Линда, легко выполнить. Союз «и» является гипнотической связкой для перехода к тому, что Вирджиния попросит Линду сделать дальше, он подразумевает, что это будет так же легко. Просьба «подумать» о наличии у нее направляющего суждения представляет собой первый шаг к пресуппозиции, что оно у нее есть. Поскольку человек вообще обладает способностью думать, Линда не будет возражать против такой попытки. Далее Вирджиния перейдет от просьбы «подумать», что у нее есть направляющее суждение, к соответствующей пресуппозиции.)

20:05 Линда: Угу.

20:07 Вирджиния: Теперь, когда у тебя есть это направляющее суждение (спрашивая «когда», Вирджиния исходит из пресуппозиции, что у Линды уже есть направляющее суждение), как ты используешь (вопрос «как ты используешь» основан на пресуппозиции, что Линда это сделает, остается только узнать, как) это направляющее суждение, чтобы подать своему мужу — как позднее ты подашь своей матери — сигнал (пресуппозиция этого высказывания: Линда позднее сделает то же в отношении матери. Это еще одно ясное указание на то, что Вирджиния имеет четкий план по поводу своего дальнейшего взаимодействия с Линдой на этой сессии): «Я слышу

тебя. Я слышу тебя, и позволь мне поделиться с тобой тем, что происходит со мной, когда это происходит». Это твое направляющее суждение. Просто позволь словам выйти из твоего хорошенького ротика и посмотри, что произойдет. (Пресуппозиция предложения «позволь словам выйти» состоит в том, что

они выйдут сами по себе, и все, что требуется от Линды, позволить им сделать это. Вирджиния также использует комплимент — «твой хорошенький ротик», — чтобы помочь Линде, прежде чем она начнет «судить» о чем-либо, войти в позитивное, полное любви состояние.)

(Вкратце все, что Вирджиния только что сказала, сводится к следующему: «Если ты думаешь, что у тебя есть направляющее суждение, у тебя будет направляющее суждение, и, соответственно, ты сможешь сказать нечто полезное своему мужу, а впоследствии и своей матери, и все это произойдет без каких-либо сознательных усилий». Данная разновидность гипнотического сообщения, возможно, не является «логичной», но будучи конгруэнтно сформулированной и переданной, она совершенно неотразима.)

20:34 Линда (размышляет в течение 6 секунд, затем слегка

улыбается; говорит мягким голосом): Я... (придвигается на несколько сантиметров ближе к своему «мужу») Мне очень бы помогло... (Линда протягивает к мужу левую руку ладонью вверх. Это показывает большую эмоциональную вовлеченность, чем в предыдущих высказываниях и суждениях) если бы иногда... ты проявлял больше твердости и брал на себя обязанность говорить «нет» людям по телефону, потому что мне действительно трудно (Линда кладет левую руку на сердце) всегда самой исполнять эту роль.

(Обращение Линды к «мужу» является простым и непосредственным, в отличие от ее предыдущего полного обиды обвинения [19:18]. Поскольку Вирджиния предполагает, что Линда чуть позже сделает то же в отношении своей матери [20:17], это, по сути, репетиция последующего прямого обращения к ней.)

20:47 Вирджиния (мягко): Хорошо. Теперь закрой глаза, и я хочу, чтобы ты спросила себя: возможно ли, чтобы ты когда-либо... делала нечто подобное? [связка и переключение референтного индекса] (Изящно спрашивая «возможно ли» [разговорный постулат], Вирджиния облегчает Линде утвердительный ответ, чего не было бы, если бы она

102

спросила: «Делала ли ты нечто подобное?» или «А ты такая же плохая, как он?»)

20:58 Линда: Ты имеешь в виду, бывала ли я размазней?

21:00 Вирджиния: Ну, да.

21:01 Линда: Конечно.

21:02 Вирджиния: А на твоём языке?

21:03 Линда: Угу.

21:04 Вирджиния (мягко): Хорошо. А теперь подними свои чудесные глазки и просто посмотри на него и скажи: «Я знаю, что такое ощущать себя размазней, со мной тоже это бывает» [связка]. (Используя встроенный комплимент «чудесные глазки», Вирджиния вносит ощущение принятия и любви в высказывание, которое иначе могло бы выглядеть как требование признать свои недостатки. Линда и вся группа от души смеются.)

21:11 Линда: Угу. (Хотя Линда не выполнила непосредствен-

но того, о чем просила ее Вирджиния, ее реакция ясно показывает, что она сделала это в своем внутреннем опыте, поэтому нет необходимости просить ее проговаривать все вслух. Давая Линде

возможность осознать наличие у нее сходного недостатка, Вирджиния помогает той создать с мужем отношения равенства, вместо того чтобы становиться в отношения судьи и подсудимого. Как только Линда усвоит это равенство, ее поведение изменится, так что другим людям станет легче принять то, что она хочет сказать. Признавая сходство между собой и своим мужем, Линда, тем самым, неявно признает и сходство между собой и своей матерью, поскольку Вирджиния еще раньше поставила знак равенства между мужем Линды и ее матерью [20:17].)

21:13 Вирджиния: Прекрасно. Теперь вот что. Когда ты открыла (Вирджиния поворачивается к Линде и берет ее руки

I

в свои), что ты и сама ощущаешь себя такой же размазней, ты кивала головой...

>1:18 Линда: Угу. Верно.

>1:19 Вирджиния: Хорошо. Одна из причин, по которым тебя это беспокоило — когда твой муж делал это, — было то, что ты при этом оказывалась в положении, в котором не хотела быть.

21:31 Линда: Постоянно.

21:32 Вирджиния: Ну, это способ, которым ты принимала это.

21:34 Линда: Хорошо.

21:35 Вирджиния: Хорошо. Нет никакой причины, почему ты должна принимать это, но ты это делала. (Теперь Вирджиния помогает Линде перевести внимание на ее собственную часть данного взаимодействия. Вместо того чтобы ощущать себя «беспомощной», она может выбирать, принимать ей подобное поведение мужа или нет. Таким образом, Линда оказывается в роли активного, а не пассивного участника.)

21:38 Линда: Согласна.

21:39 Вирджиния (отступив в сторону, так что Линда снова может видеть свою «мать», и продолжая правой рукой держать левую руку Линды, обращается к «матери Линды»): Хорошо. Теперь подойди немного сюда, чуть-чуть. И (Линде) помнишь, как я спросила: «Можешь ли ты поблагодарить ее (жест в сторону «матери») за внимание к тебе»? [15:26].

21:48 Линда: Угу.

21:49 Вирджиния: А ты ответила: «Я не хочу делать этого» [15:46]. Скажи, что для тебя значило поблагодарить ее (жест в сторону «матери» Линды) за внимание к тебе? (Вирджиния начинает описывать этот эпизод в прошедшем времени: «помнишь, как я спросила», «ты ответила», «что это значило». Она могла бы использовать настоящее время: «что это значит». Но помещая возражения Линды в прошлое, Вирджиния, таким

104

22:00 Линда:

22:19 Вирджиния 22:21 Линда: 22:22 Вирджиния:

образом, ненавязчиво диссоциирует ее от них, облегчая ей возможность подумать об их значении «со стороны». Это также предложение оставить возражения в прошлом и наполнить эти слова новым значением, которое было бы связано с благодарностью матери. Линда следует за Вирджинией и описывает события в прошедшем времени.)

Я думаю, это значило, что, гм... если я благодарна, что она... Давай так, это значило, что я почти собиралась защищать себя сильнее. Если бы я поблагодарила ее за то, что она заметила, что я очень худая, это открыло бы целый новый...

(решительно): Нет, это не то, что я сказала¹. О-о.

22:24 Линда:

Это совершенно не то, что внимание ко мне. (Слова «внимание ко мне» усилены голосом и, соответственно, представляют собой встроенную команду, которая требует от Линды обратить внимание на то, что предлагает ей сделать Вирджиния.)

Хорошо. Скажи, о чем идет речь. (К этому моменту Вирджиния повторила мысль, выраженную примерно одними и теми же словами, уже десять раз [14:38, 14:40, 14:50, 15:33, 15:36, 15:40, 18:00, 18:05, 21:39, 22:49], но Линда все еще не поняла, так что Вирджиния настаивает.)

22:27 Вирджиния: Я говорю: «Спасибо за твое внимание ко мне». («Внимание ко мне» — это совсем не то, что «замечаешь, что я худая».)

22:31 Линда: 22:33 Вирджиния: 22:38 Линда:

Угу! (Линда поднимает глаза во внезапном озарении и смеется.)

Разве не лучше, когда на тебя обращают внимание, неважно, каким образом?

Ух ты! (Улыбается и медленно качает головой из стороны в сторону, все еще пребывая в неуверенности.)

22:40 Вирджиния: Давай просто посмотрим, что с тобой происходит. (Обращается к «матери Линды».) Не могла бы ты отойти немного назад. (Линде.) И просто скажи — позволь своему телу сказать (Вирджиния снова говорит «позволь» и добавляет «своему телу сказать», исходя из пресуппозиции, что тело Линды — не ее рассудок — заговорит, если только она позволит этому случиться.) «Спасибо за твое внимание ко мне» [прямая команда]. Давай посмотрим, что происходит. (Устанавливая фрейм и в начале и в конце инструкции словами «давай посмотрим, что происходит», Вирджиния обращает внимание Линды на то, что будет происходить в процессе выполнения ее указаний и потом. Таким образом, предложение содержит пресуппозицию, что Линда сделает это, и отвлекает ее внимание от вопроса, хочет ли она это делать.)

22:49 Линда (неохотно): Спасибо за твое внимание ко мне.

22:51 Вирджиния: Хорошо. И это все, за что ты благодаришь. 22:54 Линда: Угу.

22:55 Вирджиния: Прекрасно. Какие внутренние ощущения это у тебя, вызвало?

22:57 Линда: Нечестность.

22:58 Вирджиния: Ах так. Что тут нечестного?

23:01 Линда (вытягивает правую руку с раскрытой ладонью в сторону «матери»): Поскольку мне надоело, что она оказывает мне внимание только путем критики.

23:05 Вирджиния (нетерпеливо): Ты хочешь, чтобы тебя замечали по-другому, и я предлагаю тебе способ, как сделать это [встроенная команда]. (Вирджиния направляет желание Линды получить от матери более позитивную реакцию и связывает его с тем, что она просит сделать.)

23:07 Линда: о нет. Я предпочла бы, чтобы меня вообще не замечали.

23:09 Вирджиния: Я знаю, но это было бы просто ужасно. (Вирджиния знает, что изоляция, выражающаяся в полном отсутствии внимания, гораздо более губительна, чем конфликт, связанный с тем, что человек получает только негативное внимание — известно, что маленькие дети, если их игнорируют, проявляют постоянное стремление к поиску контакта, неважно, насколько болезненным он окажется. Линда смеется.)

23:13 Вирджиния: Скажи мне, почему ты возражаешь против того, что здесь происходит? (Поскольку Линда возражает против того, что ей предлагают, Вирджинии необходимо знать, в чем состоят эти возражения, и отработать их, чтобы Линда могла действовать более конгруэнтно.)

23:17 Линда: Потому что я думаю, что моя мать замечает меня

только в негативном смысле. (Линда по-прежнему сосредоточена на поведении своей матери и своих собственных ощущениях в ответ на это поведение и не рассматривает позитивные намерения, стоящие за подобным вниманием.)

23:21 Вирджиния: Хорошо, хочешь ли ты изменить это? (Вирджиния хочет на основе возражения Линды создать мотивацию, для чего использует встроенную команду «изменить это».)

23:23 Линда ** (решительно): Да! 23:24 Вирджиния: Прекрасно. Теперь...

23:25 Линда: Я думаю. (Линда улыбается, осознав амбивалентность своего высказывания.)

23:26 Вирджиния: Ты думаешь? (Линда усмехается и кивает; и она и Вирджиния улыбаются; группа смеется. Вирджиния смотрит вниз и влево.) Прекрасно. Теперь я хочу сделать из этого важный вывод, и давай посмотрим, что происходит.

23:31 Линда: Хорошо.

23:33 Вирджиния: Твоя мать на самом деле была убеждена, что ты никогда не заботилась о ней. (Вирджиния сно-

ва просит Линду подумать о мыслях и чувствах ее матери, так чтобы та смогла по-новому понять ее поведение. Говоря конкретнее, Вирджиния берет неявную жалобу Линды — «моя мать никогда не заботилась обо мне» — и превращает ее в «ты никогда не заботилась о своей матери». Однако Вирджиния смягчает данное утверждение, рассматривая его как убеждение матери Линды [модель мира], а не реальный факт.)

23:37 Линда: Гм.

23:38 Вирджиния: Я уверена. Я уверена, она думала, что ты гораздо больше заботишься о своем отце [модель мира]. (С данным утверждением, как известно Вирджинии, Линда в общих чертах согласна, но повторяя его вновь, она с новой силой призывает Линду подумать о чувствах и побуждениях матери — что придаст новый смысл критическому поведению последней.)

23:40 Линда: Гм.

23:41 Вирджиния: Можешь ли ты отчетливо представить (взгляд вверх) или можешь каким-то образом понять, как именно женщина могла бы почувствовать, что кто-то из ее детей (Вирджиния делает жест в сторону Линды) не заботится о ней? (Вирджиния делает жест в сторону «матери». Используя слово «представить», Вирджиния сначала предлагает Линде подумать об этом с диссоциированной позиции, используя разговорный постулат, а затем расширяет формулировку до просьбы «каким-то образом понять» и, тем самым, перекидывает мост к ассоциации и идентификации Линды с ее матерью. Говоря «женщина» вместо «твоя мать», она облегчает Линде обобщенное восприятие ситуации, и даже отчасти намекает на идентификацию с матерью, в конце концов, Линда тоже женщина. У Линды есть пресуппозиция: ее мать не заботилась о ней, так что Вирджиния знает, что Линда знает, как себя чувствует чело-

Ю8

23:47 Линда:

век в отношениях с кем-то, кто о нем не заботится. Линда также энергично заявляла, что она и ее мать — совершенно разные люди. Вопрос, поставленный в такой обобщенной форме, тонко и ненавязчиво побуждает Линду попробовать подумать о сходстве, а не о различии между ней и ее матерью.)

Угу. (Хотя Линда согласна, она не дает такого полного ответа, как могла бы, так что Вирджиния продолжает свои попытки дать Линде представление о том, что, должно быть, чувствовала ее мать.)

23:48 Вирджиния: Прекрасно. Тебе когда-нибудь приходилось чувствовать, что некий человек о тебе не заботится? Что он больше заботится о ком-то другом? (Вирджиния могла бы прямо сказать: «Смотри, ты чувствовала, что твоя мать не заботится о тебе». Но вместо этого она использует общий вопрос: «Тебе когда-нибудь приходилось чувствовать, что некий человек о тебе не заботится?») Таким образом, она дает Линде возможность найти другие примеры помимо этого, в то же время не вступая с ней в прямую конфронтацию по поводу ее сходства с ее матерью. С другой стороны, эти слова представляют собой явную инструкцию Линде встать «на позицию ее матери» [переключение референтного индекса] в отношении данного чувства.)

23:53 Линда: О, определенно*. (Теперь Линда дает полный ответ.)

23:54 Вирджиния: Прекрасно. Так что ты знаешь, на что похоже это чувство.
Угу.

И твоя мать (жест в сторону «матери»), я думаю, испытывала такое же чувство. Теперь давай посмотрим, что происходит. Твоя мать некоторым образом проявляла защитную реакцию по отношению к тебе. Можешь ли ты представить, в чем это могло проявляться? [Разговорный постулат

23:56 Линда: 23:57 Вирджиния:

24:09 Линда: 24:10 Вирджиния:

24:26 Линда:

24:29 Вирджиния: 24:30 Линда: 24:30 Вирджиния: 24:31 Линда: 24:31 Вирджиния:

24:35 Линда

и встроенная команда.] (Линда несколько раньше говорила о необходимости защищать себя в связи с отсутствием заботы со стороны ее матери. Предполагая, что мать также должна была защищать себя, Вирджиния неявным образом проводит еще одну параллель между Линдой и ее матерью.)

Угу.

Хорошо. Она хочет быть, она хочет быть значимым человеком для тебя. (Вирджиния формулирует еще одно позитивное намерение, стоящее за поступками матери, причем это намерение Линда, скорее всего, охотно примет, поскольку она также хочет быть значимым человеком для своей матери.) Посмотри, что она выбирает. Твой вес, твой голос, твои способности к музыке. Кстати, ты случайно не думаешь, что ты слишком худая? (Теперь Вирджиния ищет среди конкретных замечаний, сделанных матерью Линды, вопросы, по которым Линда была бы с ней согласна. Тем самым она продолжает выстраивать аргументы в пользу сходства между ними.)

Я думаю, что я слишком худая, но (смеется) с этим я ничего не могу поделать. (Линда полностью игнорирует точки соприкосновения, поэтому Вирджиния прерывает ее, чтобы дать возможность осознать их.)

Но подожди минутку.

Что?

Подожди минутку [повторение].

Хорошо.

Прекрасно, тем самым, ты только что согласилась со своей матерью: «Спасибо. Мне тоже так кажется».

(смеется): Я не скажу этого своей матери! (Хотя Линда отказывается произнести это, она, в принципе, соглашается, что та права.)

24:37 Вирджиния: Хорошо, продолжай упрячиться. (Вирджиния исходит из пресуппозиции, что Линда упрячится. На данном этапе достаточно того, что Линда сказала о своей согласии Вирджинии ей нет необходимости говорить об этом своей матери, — а это как раз то, что она отказывается делать в данный момент.) Это нормально. А теперь, что касается твоего голоса. Возможно, бывает, что ты говоришь слишком громко? Ты никогда не замечала этого за собой?

24:47 Линда: Да, конечно.

24:48 Вирджиния: Прекрасно, тем самым ты сказала: «Я тоже это замечая». (Словами «тем самым ты сказала» Вирджиния создает ситуацию, максимально близкую к тому, как если бы Линда в самом деле сказала это своей матери. Когда Линда позже будет об этом вспоминать, она, возможно, не сможет точно определить, говорила она это на самом деле или нет.) А теперь, обращала ли ты внимание, что ты не... ах да... не-реализуешь свои музыкальные способности?

24:59 Линда: Может быть, с ее точки зрения. Мне кажется, я вполне достаточно их использую.

25:03 Вирджиния: Хорошо. Итак, ты используешь свои музыкальные способности, но она об этом не знает. (В данном утверждении осуществляется тонкий рефрей-минг материнской критики, как «неосведомленности» [смысловой рефрейминг].) Или, если она об этом знает, это не соответствует ее представлениям. (Вирджиния осуществляет рефрейминг данного расхождения, трактуя его просто как результат различия приоритетов [смысловой рефрейминг].)

25:10 Линда: Угу.

25:11 Вирджиния: Кстати, я заметила, что ты проявляешь очень сильное сопротивление мне. (Линда смеется.) И это достаточно типично, поскольку это было бы, как если бы я... Смотри, это игра, в которую играют люди. (Используя обобщение «люди», Вирд-

жиния начинает разговор о проблемах Линды в общих терминах. Она также исходит из пресуппозиции, что люди играют активные роли в этих играх. Используя слово «игра» для описания того, что так беспокоит Линду, Вирджиния превращает причину ее беспокойства в нечто «не вполне реальное» [модель мира]. Вирджиния понижает голос.) И это печальная игра. И таким образом я превращаю моих родителей в демонов и ангелов.

15:25 Линда: Угу.

25:26 Вирджиния: И если бы кто-то из моих родителей (делает жест в сторону «матери») действительно заботился обо мне, она должна была бы вести себя со мной не так {проводит рукой от «матери» к Линде и обратно}, или он должен был бы.

(Хотя Вирджиния использует обобщенные формулировки, ее невербальные сообщения — жесты — ясно показывают, что она говорит о Линде и ее матери. Рассуждая так, как если бы она была одним из упомянутых «людей», Вирджиния облегчает Линде возможность воспринять эти слова как описание ее собственной ситуации — аналогично тому, как несколько выше Вирджиния говорила об убеждении матери Линды в том, что дочь о ней не заботится [23:33]. Таким образом, Вирджиния проводит еще одну параллель между Линдой и ее матерью, предыдущие две минуты были полностью посвящены обсуждению вопроса их сходства.)

25:35 Вирджиния: Теперь я хочу... я прошу тебя сделать нечто совершенно грандиозное, и моя просьба заключается в уважении к тому факту, что (дотрагивается до плеча «матери Линды» и говорит очень мягко) она выросла так, как она выросла. (Называя то, что она предлагает сделать

«совершенно грандиозным», Вирджиния признает силу возражений Линды. Она снова обращает внимание той на «первичную причину» поведения ее матери — условия, в которых она росла.)

25:44 Линда (кивает): Угу.

ill

25:45 Вирджиния: Она выросла, не имея никакого представления о том, что такое нежность. Она этого не узнала. (Линда кивает.) У нее не было никого, кто сказал бы ей (мягким движением придвигается к «матери» и притрагивается к ее руке): «О, ты замечательная». Вместо этого она слышала (резко): «Для чего ты это делаешь?» (Вирджиния слегка ударяет по руке «матери». Линда кивает.) «Ты постоянно не слушаешься». (Вирджиния резко поднимает левую руку и делает угрожающий жест, как если бы собиралась ударить, и повторяет этот жест, произнося каждое из следующих трех предложений.) «Я выпорю тебя». (Линда кивает.) «Ты надо думать, забеременеешь, стоит только отвернуться». (Линда смеется.) Я не знаю. (Мягко.) Мне кажется, примерно это она и слышала. Так?

(Вирджиния продолжает осуществлять рефрейминг материнского поведения, которое Линда считала результатом дурных намерений, и трактует его просто как результат неосведомленности, некомпетентности и замешательства, приведших в итоге к недостатку воспитания. Подобное отыгрывание помогает Линде своими глазами увидеть, какой, должно быть, была жизнь ее матери, и повышает вероятность сочувственной реакции с ее стороны. Первые три примера Вирджиния произносит серьезным тоном, а затем прибегает к юмору — «ты забеременеешь, стоит только отвернуться».)

26:07 Линда: Угу.

26:08 Вирджиния: Сейчас... Я просто хочу, чтобы ты была в контакте (изображает жестами дугу от Линды к ее «матери») с теми чувствами — какими бы ни были эти чувства, — которые у тебя вызывает (Вирджиния исходит из пресуппозиции, что возникнут некие чувства) то, что ты находишься в контакте с ее внутренними ощущениями. Что это? (Вирджиния предлагает Линде переключить референтный индекс, поставив себя на место матери в только что разыгранной сцене, и обратить внимание на свои ощущения в этом качестве: «ты находишься в контакте с ее внутренними ощущениями».) Что происходит с то-

26:24 Линда

26:29 Вирджиния 26:32 Линда: 26:33 Вирджиния:

26:46 Линда 26:47 Вирджиния:

26:59 Линда 27:00 Вирджиния:

бой? (Вирджиния исходит из пресуппозиции, что что-то происходит.)

(мягко): Я думаю, это... Я действительно боюсь почувствовать всю глубину ее боли. (Линда протягивает руку с раскрытой ладонью в сторону «матери». Раньше Линда считала свою мать мстительной, теперь у нее есть пресуппозиция о «глубине ее боли».)

(кивает): Хорошо. Я думаю, что это очень важно. Угу.

Это было так, и это было рядом с тобой все время. Твой отец не мог быть тому причиной, поскольку этого было слишком много, боль была слишком сильна. Он тоже, тоже, как я думаю, делал все, что мог, чтобы облегчить ей жизнь. (Вирджиния предполагает, что отец Линды также чувствовал боль, утверждая, таким образом, его сходство с матерью.)

(кивает): Угу.

В дополнение к заботе о детях. (Линда кивает.) Причем в то же время, поведение, которое было этим обусловлено, было отвергающим поведением, но не потому, что она была нетерпимой. Хорошо. Но ты не могла этого знать. (Теперь Вирджиния осуществляет рефрейминг прежнего

способа восприятия Линды и ее реакций — в прошлом — как разумного ответа в ситуации недостатка информации [смысловой рефрейминг]. Формулируя предложение «ты не могла этого знать» в прошедшем времени, Вирджиния исходит из presupпозиции, что, во-первых, это правда, а во-вторых, теперь Линда может узнать это.)
(кивает): Угу.

Когда ты была маленьким ребенком... Не можешь ли ты опуститься на колени, чтобы показать, какой маленькой ты была? (Линда становится на колени, и, соответственно, поле ее зрения

114

оказывается таким, каким, с тех пор как она выросла, бывало разве что случайно. Это невербальное приглашение снова стать маленькой девочкой. Вирджиния позволяет Линде отпустить руку, которую она до этого держала.) Хорошо. Итак, вот она выступает, с ее «образованием». (Говоря об «образовании», Вирджиния снова намекает на позитивные намерения, стоящие за критицизмом матери Линды. Вирджиния указывает на Линду.) Твои волосы в беспорядке. (Вирджиния слегка толкает Линду в левое плечо.) Ты должна есть больше. (Вирджиния толкает Линду в правое плечо.) Ты водишься не с теми людьми. (Вирджиния опять толкает Линду в левое плечо.) Что еще там могло быть? Ну, это, собственно, неважно. Ты знаешь, что это было.

27:15 Вирджиния: Теперь появляется твой отец (подводит к Линде ее «отца») и он — без особой суеты — как бы переманивает тебя поближе к себе (Вирджиния слегка подталкивает «отца» поближе к Линде, и он кладет руки ей на плечи. Линда — она все еще стоит на коленях — обхватывает его руками за пояс), и вы с ним общаетесь вне поля зрения твоей матери. Так это было? (Все это Вирджиния говорит в настоящем времени, приглашая Линду ассоциироваться с прошлым. Затем, в последнем предложении, она переходит с настоящего на прошедшее время [сдвиг временных предикатов].)

27:29 Линда (улыбается, мягко, «детским» голосом): О да, он был милым.

27:31 Вирджиния: Он был милым. Да. Хорошо. Тебе следует спросить себя: «Как это случилось, если он такой милый, то как случилось, что она такая злобная?» Но это уже другой вопрос. (Вирджиния отдает Линде прямую команду — «Тебе следует спросить себя», как это возможно, что злобный демон вступил в брак с ангелом, — а затем отбрасывает этот вопрос в сторону движения-

1

ем руки, так что у Линды остается тема для размышлений при отсутствии какой-либо возможности или необходимости прямого ответа на вопрос. Сразу после того как Вирджиния говорит это, Линда, которая все время смотрела прямо на нее, смотрит в сторону, вверх и вправо от себя — все это отнимает у нее четыре секунды, затем она моргает девять раз и слегка улыбается — вполне четкое указание на то, что она думает над предложенным вопросом. Фактически, на вопрос Вирджинии можно ответить только словами «это невозможно», и, следовательно, Линда, должно быть, как-то неправильно воспринимала собственных родителей.)

27:38 Вирджиния: Хорошо. Итак, в тот момент времени (Линда поворачивается к Вирджинии), когда ты была очень маленькой, смотрела на все глазами ребенка, ты действительно делала именно то, что было тебе необходимо, потому что никого не было рядом. ~ (Вирджиния усиливает свой предыдущий реф-

рейминг, когда она интерпретировала восприятие Линды как результат ограниченной способности

понимания маленького ребенка. Данный способ восприятия, описываемый в прошедшем времени, теперь ассоциируется с коленопреклоненной позой и с прошлым.) Ты тогда еще не посетила этот семинар, знаешь ли. (Говоря это, Вирджиния исходит из пресуппозиции, что поскольку Линда пришла на этот семинар, она может теперь думать по-новому. Линда смеется.) Твоя мать тоже этого не делала. (Данное предложение содержит пресуппозицию, что поскольку мать Линды не пришла на этот семинар, она все еще не может смотреть на вещи по-новому. Из обоих этих высказываний, взятых вместе, можно сделать вывод, что только Линда может осуществить какие-то изменения и улучшить отношения между ней и ее матерью.)

116

27:52 Вирджиния: Теперь ты выросла, и ты восприняла все эти уроки и в результате сказала... Ты не могла бы встать? (Вирджиния берет Линду за правую руку и мягко поднимает ее; дальше она так и продолжает держать Линду за руку. Когда Вирджиния говорит: «Теперь ты выросла» и поднимает Линду на ноги, она, тем самым, предлагает ей отказаться от старого детского поведения. Чтобы усилить эффект, Вирджиния описывает детство Линды в прошедшем времени [диссоциация].) Ты сказала в результате: «Моя мать не находила меня приемлемой. Она не находила меня достойной любви». (Линда держит руку на поясе своего «отца», он также передвигает свою руку ей на талию. Вирджиния продолжает держать левой рукой правую руку Линды и говорит очень мягко. Вирджиния использует слово «находила» по поводу достоинств Линды, вводя, тем самым, пресуппозицию, что на самом деле Линда «приемлема» и достойна любви.)

28:08 Вирджиния (резко): «И за это я заставлю ее заплатить!» (Вирджиния пристально смотрит на Линду и несколько раз тычет вытянутым указательным пальцем почти ей в лицо.) Мсть — одна из вещей, которые вырастают из этого. (Вирджиния переходит на настоящее время, когда описывает жажду мести как результат прежних детских умозаключений [сдвиг временных предикатов]. Играя роль Линды, исполненной чувства мести, Вирджиния обращается непосредственно к ней, так что Линда оказывается в положении человека, воспринимающего слова Вирджинии, т. е. своей матери [переключение референтного индекса]. Линда кивает и Вирджиния поворачивается к аудитории.) Многим ли из вас это знакомо? «Я заставлю тебя заплатить!» (Вирджиния энергично повторяет данное высказывание, наставив указательный палец на аудиторию. Линда и вся группа смеются [нормализация].) Хорошо. Я хотела бы... когда вы слышите такое, я бы не хотела, чтобы вы начали впадать в

депрессию (Вирджиния снова поворачивается к Линде), но ты заключила, что если бы ты была... если бы у нее было хоть немного доброты (мягко), она нашла бы, что ты достойна любви. (Вирджиния начинает предыдущее предложение в настоящем времени, а затем переключается на прошедшее, когда описывает старые умозаключения [сдвиг временных предикатов]. Используя слово «нашла бы», она исходит из пресуппозиции о привлекательности Линды.) Хорошо. Итак, ты сейчас здесь, а что представляет собой она в свои 70 лет? (Упоминание о возрасте позволяет отделить ту мать, которую Линда знала в детстве, и которая «заслуживает» мести, от сегодняшней матери, просто старой женщины.)

28:38 Линда: 83.

28:39 Вирджиния: 83. Хорошо. Она все еще пытается найти возможность стать значимым для тебя человеком. (Сказав «она все еще...», Вирджиния превращает остальную часть предложения в пресуппозицию. Линда кивает.) Я не стремлюсь заткнуть тебе рот. (Линда кивает.) Я говорю, что это вроде как два ребенка в семье, они ссорятся и один хочет убить другого. (Линда кивает.) И один говорит: «Послушай, не имеет значения, что ты делаешь, я не собираюсь этого делать\ Вот! Я первый убью тебя». И второй отвечает: «Ну, если не я убью тебя первый».

(Используя метафору с двумя детьми, Вирджиния помогает Линде обдумать свою ситуацию

спокойно и диссоциирован-но. Метафора также содержит пресуппозицию, что конфликт является результатом ограниченного понимания и чувств, более интенсивных, чем требует ситуация. В этой истории также подразумевается ситуация симметрии и равенства — без обвинения кого-либо из участников.)

29:04 Вирджиния: Хорошо (смотрит вниз и влево). Что мы делаем? Мы говорим об уязвимости. (Когда Вирджиния говорит «уязвимость», не вполне понятно, кого она имеет в виду — Линду или ее мать, и, та-

118

29:29 Линда:

29:31 «Мать Линды»:

ким образом, сходство между ними еще усиливается.) И у тебя все еще сохраняется ощущение, что она тебя отвергала. (Сказав «все еще», Вирджиния вводит 2 пресуппозиции: во-первых, данное ощущение принадлежит к более раннему времени и, во-вторых, есть разница между тем, чтобы чувствовать себя отвергнутой и быть отвергнутой [модель мира]. Линда кивает.) Теперь, когда я спросила тебя: «Можешь ли ты признать тот факт, что она уделяла тебе внимание?» — это было трудно. (Вирджиния описывает трудности, испытываемые Линдой — «это было трудно» — в прошедшем времени, приглашая ее оставить их в прошлом. Затем, предлагая следующую задачу, Вирджиния переключается на настоящее время [сдвиг временных предикатов].) Я хочу, чтобы ты задала ей («матери») вопрос, а ты (обращается к «матери Линды») отвечай, когда она тебя спросит. «Ты когда-нибудь любила и ценила меня?» (Линде.) Спроси ее об этом. (Вирджиния, стремясь изменить убеждение Линды относительно отсутствия заботы со стороны матери, пробует теперь другой подход — и предлагает прямо спросить «мать» об этом.)

Ты когда-нибудь любила и ценила меня?

Да, но я не могла тебе об этом сказать. (Линда кивает.)

29:35 Вирджиния (обращается к «матери Линды»): Не только это. Ты мечтала, что она сможет стать тем, чем ты не смогла. (Линда улыбается.) Скажи ей об этом. (Вирджиния предполагает наличие подобной мечты. Она не ориентируется на женщину, которая участвует в инсценировке, а добавляет те слова, которые, как она знает, окажутся полезными и помогут изменить убеждение Линды.)

29:44 «Мать

Линды»:

Я хотела для тебя всего того, что я не имела или не могла добиться. (Линда кивает.)

29:49 Вирджиния 29:50 Линда 29:51 Вирджиния

30:11 Линда 30:14 Вирджиния: 30:15 Линда: 30:16 Вирджиния

{Линде}: Ты веришь в это? (кивает): Угу.

{мягко}: Подойди ближе, только на один шаг ближе (Линда делает шаг в сторону «матери») в то время как ты позволяешь себе поверить в это. (Вирджиния опять при помощи слов <<в то время как», подразумевающих, что за ними последует нечто истинное, связывает задание, которое легко исполнить, — подойти поближе, с чем-то, чего она хочет от Линды. Слова «позволяешь себе» основаны на пресуппозиции, что это произойдет само собой.) И она делала то, что делает такое множество людей — использовала в качестве способа воспитания и обучения слова (очень мягко): «какая ты плохая» и «почему ты не другая?» (Вирджиния снова подчеркивает ограниченный опыт матери Линды, и называет его причиной ее критического поведения, причем переопределяет последнее, как «способ воспитания и обучения».) И, я знаю, ты многое об этом знаешь. (Это предложение можно понять двояко. Либо: «Ты терпела это со стороны своей матери», либо: «Ты сама также это делала».) Итак, когда ты смотришь на нее сейчас, что ты чувствуешь? (С помощью этого вопроса Вирджиния проверяет, насколько хорошо работает осуществляемый ею рефрейминг и вводимые ею пресуппозиции.) (начинает плакать): О, я чувствую любовь.

Хорошо.
И печаль.

(мягко). Хорошо. Теперь я просто хотела бы, чтобы ты побыла с этим какое-то время. (Линда кивает.) Поскольку раз ты (слезы бегут по щекам Линды) ощущаешь это чувство любви и печали [встроенная команда] (Линда кивает), ты начинаешь чувствовать и что-то другое здесь. (Вирджиния показывает на грудь Линды. Сказав «раз ты ощущаешь это чувство любви и печали», Вирд-
119
120

жиния предполагает, что Линда продолжает испытывать эти чувства и затем связывает их — опять же в качестве пресуппозиции — с появлением какого-то другого чувства.)
30:26 Линда (кивает и закрывает глаза): Угу.

30:29 Вирджиния (мягко осуществляя, по сути, гипнотическую индукцию, которая продолжается до [31:13]): Смотри, Линда, вот что несказанно огорчает меня, — какое множество людей не замечает любви, которая есть в их жизни [Линда кивает), потому что рядом с ними нет никого, кто помог бы им открыть ее. (Линда кивает. Вирджиния намеренно использует нечеткую формулировку: когда она говорит «множество людей», она подразумевает и Линду, и ее мать, прямо не называя их. Высказывание о любви, которая нуждается в том, чтобы ее открыли, содержит пресуппозицию, что любовь уже есть и просто ждет, пока ее осознают. Таким образом, любовь воспринимается как нечто, отличное от того, что можно, например, сделать, получить или дать.)

30:44 Вирджиния (мягко): Когда мы еще являемся маленькими детьми, что бы мы ни делали, мы всегда делаем лучшее из того, на что мы способны. (Линда кивает. Вирджиния снова вводит ключевую пресуппозицию, — что люди всегда делают лучшее из того, на что они способны. Поскольку Вирджиния использует обобщающее местоимение «мы» — причем четыре раза — получается, что она говорит в одно и то же время о себе самой, о Линде и о ее матери. В это тем более легко поверить, что речь идет о маленьких детях, у которых есть вполне очевидные ограничения опыта, способности понимания и физических возможностей. Если индивид действительно принимает пресуппозицию, что люди всегда делают лучшее из того, на что они способны, то не остается места для обвинений, обиды или негодования. Если че-

ловек делает что-то дурное, значит, существует нечто, что необходимо понять, и если возможно, изменить, а если невозможно — научиться этого избегать.)

30:50 Вирджиния (мягко): У твоей матери, могу тебе сказать, даже за миллион лет не смогло бы когда-либо и мысли возникнуть, что она каким-то образом тебя унижает. (Линда кивает.) Она выросла во времена невежества, она выросла в такие времена, когда чувствовала, что не может смотреть на себя как на нечто, имеющее ценность. (Линда кивает.) И она следовала тому же старому паттерну «не делай этого». (Вирджиния снова осуществляет рефрейминг критического поведения матери Линды и рассматривает его как результат добрых намерений, осуществлению которых препятствовало невежество и непонимание.)
31:13 Линда (кивает): Угу.

31:15 Вирджиния: Итак, сейчас... Где там твой муж? Можешь ли ты подойти и встать рядом со своей тещей? Хорошо. Что ты сказала о нем? «Он замечательный». Я хочу, чтобы ты посмотрела на него, и продолжая думать, что он замечательный, вслух сказала: «Я тоже замечательная».

Посмотри, что с тобой при этом произойдет. (Фраза «я хочу, чтобы ты посмотрела на него» представляет собой простое задание. Союз «и» связывает его с пресуппозицией «продолжая думать, что он замечательный» и со следующим заданием, которое заключается в том, чтобы сказать ему «я тоже замечательная». Предложение «посмотри, что с тобой при этом произойдет» отвлекает внимание Линды, не давая ей подумать над тем, согласна она или нет со словами «я тоже замечательная» и хочет ли она произносить их вслух. Участие в этой сцене «мужа Линды» позволяет ей получить доступ к некой позитивной самооценке. То, что он стоит рядом с «матерью Линды», помогает связать его «замечательность» и с ней.)

122

31:30 Линда: Я тоже замечательная.

31:34 Вирджиния: Что ты при этом почувствовала?

31:36 Линда (кивает): Я почувствовала себя... замечательно.
(Линда смеется.)

31:38 Вирджиния: Хорошо. Теперь я хочу, чтобы ты посмотрела на свою мать и осознала, что если бы она знала то, что ты теперь знаешь, она могла бы сказать то же самое [переключение референтного индекса]. (Вирджиния использует союз «и», чтобы связать простую задачу — «посмотри на свою мать» — со следующей за ней пресуппозицией. До этого Вирджиния предложила Линде сказать: «Я замечательная», и Линда сказала и при этом замечательно себя почувствовала. Словами «то, что ты теперь знаешь», Вирджиния вводит пресуппозицию, что Линда теперь знает больше, чем раньше, и это новое знание позволяет ей сказать: «Я замечательная». Это пример допущения, заключающегося в том, что если человек знает больше, он может изменить свой образ действий. Вирджиния, кроме того, подчеркивает пресуппозицию, что если бы мать Линды посетила этот семинар, она могла бы измениться. Однако поскольку только Линда оказалась на семинаре, значит, именно она и может измениться. Линда кивает.) И какие у тебя при этом ощущения?

31:52 Линда: Это... {Ненадолго закрывает глаза.} Это интерес-

но. Я чувствую себя так, будто я должна была сказать что-то, что действительно хочу ей сказать (голос Линды дрожит). И мучительно и прекрасно — это очень страшно.

32:06 Вирджиния (кивает): Да, она могла бы заплакать.

32:07 Линда: Потому что это могло бы освободить все ее эмоции, потому что я никогда, за всю свою жизнь не видела ее плачущей, ты знаешь — что-то вроде этого.

32:11 Вирджиния: И если она должна заплакать, не можешь ли ты принести сюда салфетки? (Чтобы уменьшить страх Линды, Вирджиния говорит шутливым тоном и использует разговорный постулат, в котором предлагает простой и непосредственный способ справиться со слезами ее матери. Линда кивает.) Это почти единственное, что происходит, когда люди плачут — у них льются слезы [повторение]. (Линда смеется.) Я никогда не видела, чтобы при этом рухнул дом. (Говоря о падении дома [преувеличение], Вирджиния предлагает рассмотреть ужас, испытываемый Линдой по поводу последствий, которые может иметь выражение чувств ее матерью, в определенной перспективе.) И если ты думаешь, что тут могут пролиться слезы, мне всегда казалось, что самым добрым, вежливым и полным заботы поступком в этом случае было бы принести салфетки. (Вирджиния снова предлагает простой, прямой и конкретный способ справиться со слезами матери Линды, причем описывает его, исходя из пресуппозиции, что делать это надо с добротой и любовью.)

32:29 Линда (кивает): Мне тоже.

32:30 Вирджиния: Прекрасно. Итак, сейчас, когда ты смотришь на нее и можешь установить с ней контакт и поговорить с ней о вещах, которые кажутся тебе мучительными и прекрасными, какие чувства это у тебя вызывает? (Сказав: «Сейчас, когда ты смотришь на нее...», Вирджиния основывается на пресуппозиции, что Линда может «установить с ней контакт и поговорить с ней о

вещах, которые кажутся тебе [Линде] мучительными и прекрасными», и что это вызовет у нее некие чувства. Для того чтобы ответить на вопрос: «Какие чувства это у тебя вызывает?» — Линда должна выполнить остальную часть инструкции. Концентрируя внимание Линды на том, что произойдет после, Вирджиния

124

32:44 Линда:

32:46 Вирджиния:

33:00 Линда:

33:10 Вирджиния 33:10 Линда:

33:18 Вирджиния 33:19 Линда: 33:20 Вирджиния:

33:24 Линда: 33:26 Вирджиния:

жиния, тем самым, перемещает ее в процесс выполнения задания.)

Очень страшно. (Поскольку Линда выдвигает еще одно возражение, Вирджинии необходимо вернуться назад и поработать с ним.)

Хорошо. Прекрасно. Когда ты думаешь о страхе, какая картина перед тобой возникает? (Вирджиния исходит из пресуппозиции, что возникает некая картина, и даже машет рукой в воздухе, показывая место ее локализации. Вирджиния спрашивает Линду о возникающей перед ней картине, а не о том, что могла бы сделать ее мать [модель мира].) Страх. (Вирджиния снова делает руками неопределенные жесты в воздухе.) Что за картину ты видишь, что тебе страшно?

Только... Я не вижу картины, я просто... У меня такое чувство, что... просто, наконец, стать ближе к кому-то. (Линда явным образом утверждает наличие связи между своими трудностями в отношениях с матерью и своим начальным желанием научиться устанавливать контакт и быть ближе к другим людям [0:22, 1:02].)

(кивает): Хорошо.

Эта уязвимость или это соприкосновение (Вирджиния кивает), или то, что я вижу, как моя мать делает что-то, чего я никогда раньше не видела, — выражает другие эмоции помимо гнева.

(кивает): Хорошо. Прекрасно. Это просто страшно.

Хорошо. Это потому что это новое. (Вирджиния осуществляет рефрейминг страха, трактуя его как реакцию на новизну, а не на некую присущую ситуации опасность [смысловой рефрейминг].)

Да, в наших отношениях.

Хорошо. Скажи, насколько — в данный момент времени — велики шансы (Вирджиния предпо-

33:38 Линда:

33:47 Линда: 33:49 Вирджиния:

лагает, что шансы в данный момент времени велики), что ты сможешь рискнуть и познакомиться с чем-то новым, чего ты никогда раньше не видела? [Встроенная команда.]

Я задавала себе этот вопрос много раз, но только в отношении моей матери. (Поскольку Линда думает об этом вопросе в отношении своей матери, значит, она все еще сопротивляется, так что Вирджиния смещает фокус внимания на саму Линду.)

33:42 Вирджиния: Хорошо, давай взглянем на тебя, поскольку это на самом деле должно происходить с тобой. (Вирджиния снова, как она делала уже несколько раз [8:03, 15:48, 16:00, 32:46], проводит различие между собственно матерью Линды и имеющимся у Линды образом ее матери [модель мира].)

Я делаю... Я чувствую, что делаю это...

Посмотри на нее сейчас. (Если Линда действительно делает что-то полезное с точки зрения ее способности устанавливать контакт с людьми, это очевидным образом проявится в процессе ролевого отыгрыша. Сказав «посмотри на нее сейчас», Вирджиния запускает процесс опытной проверки.)

...В отношениях с другими людьми. Я чувствую, будто я работаю над моими отношениями с матерью в отношениях с другими людьми.

33:56 Вирджиния (твердо): Это не будет тем же самым. Все другие люди — это не твоя мать. (Делает жест в сторону «матери Линды».) Вот твоя мать. (Вирджиния знает, что «работа над этим в отношениях с другими людьми» не будет даже отдаленно такой значимой для разрешения негодования Линды в отношении заклятого врага ее детства. Когда Линда сможет достичь разрешения в ситуации с матерью, она обобщит это и на все остальные близкие отношения, но не наоборот.)

125

33:50 Линда:

34:05 Вирджиния: Ты знаешь, о чем я вдруг подумала? Ты не любишь проигрывать. (Линда смеется.) И ты думаешь, что если ты начнешь говорить со своей матерью таким образом, она победит. Это очень сильное чувство, я думаю. Есть в этих словах некий смысл? (Вирджиния представляет все сказанное как свою догадку и рассматривает Линду как эксперта в области ее собственных чувств.)

34:19 Линда (нерешительно): Нет, у меня нет... я не чувствую

этого. (Хотя на сознательном уровне Линда не согласна, неосознанно она произносит слово «чувствую» очень решительно, в то время как остальная часть предложения звучит неуверенно, и это показывает, что в словах Вирджинии есть некое зерно истины.)

34:24 Вирджиния: Что ты чувствуешь? (Вирджиния легко принимает несогласие Линды с ее догадкой и просто спрашивает, что именно та чувствует.)

34:31 Линда: Я думаю, я боюсь прекратить играть в прятки со своей матерью.

34:35 Вирджиния: Хорошо. Не могла бы ты начать... давайте разыграем небольшую сценку и просто посмотрим, что происходит. (Вирджиния обращается к группе, приглашая их поучаствовать в том, что, по сути, является гипнотической индукцией, полной обобщений [именная группа без референтного индекса], произносимой совершенно другим тоном и с другой скоростью и обращенной к Линде.) Что я сейчас делаю, это, я надеюсь, то, что Линда так прекрасно позволяет себе делать, — содержание может причинить боль, но процесс... (Вирджиния делает Линде комплимент, используя пресуппозицию «прекрасно позволяет себе делать».) Мы все, так или иначе, носим такие вещи в себе. И процесс разрешения себе перейти к другому образу действий — это то, что сейчас здесь происходит. (Вирджиния использует пресуппозицию, что в данный момент происходит «процесс разрешения

35:11 Линда:

себе перейти к другому образу действий»

[встроенная команда]. Вирджиния снова говорит Линде.) Вспомни, с чем ты пришла. Ты пришла со словами: «Я иногда чувствую себя сильной, и я иногда чувствую себя размазней». Что я сказала — это что ощущение «размазни» приходит, когда ты чувствуешь бессилие. (Обратите внимание, Вирджиния все еще фокусируется на исходном результате.)

35:12 Вирджиния: И к какому выводу я пришла относительно твоей матери — бессилие приходит, потому что ты никогда по-настоящему не чувствовала, что она тебя ценит.

35:17 Линда 35:18 Вирджиния 35:20 Линда:

(кивает): Угу.

Вот что я получила. Это так?

Да. Это, может быть, чрезмерное упрощение, в том смысле, что...

35:24 Вирджиния: Да что угодно. (Вирджиния прерывает Линду, удерживая ее от беспочвенного анализа. Подобное обобщение также побуждает Линду поискать примеры.)

35:26 Линда (улыбаясь): Хорошо.

35:27 Вирджиния: Просто что-то вроде твоей установки. Ты это тоже осознаешь? (Вирджиния возвращает Линде ее заявление посредством обобщения и непосредственно вступает с ней в конфронтацию, высказав идею о том, что ее установка также является упрощением. Вирджиния исходит из этой пресуппозиции. Она не просит Линду сказать, так ли это, она спрашивает: «Ты это осознаешь?» Слово «тоже» включает в пресуппозицию предыдущее высказывание — «да что угодно».)

35:30 Вирджиния: Я имею в виду чувство (Линда кивает), что она [«мать»] собирается испариться, или (Линда улыбается) — я не знаю — ты собираешься испариться. Хорошо. (Данный пример далек от

128

35:35 Линда 35:36 Вирджиния

центрального вопроса, но как раз с чем-то таким Линда должна согласиться, поскольку тут есть сильное преувеличение. Согласие с данным примером поможет Линде согласиться и с предыдущим обобщением. Линда должна была практически обесценить вывод Вирджинии относительно ее ситуации, поскольку он представляет собой излишнее упрощение. Но Вирджиния использует ситуацию, чтобы побудить Линду обесценить ее собственное упрощение относительно опасности установления близости с матерью — блестящая утилизация.)

(кивает): Угу.

(медленно, низким, гипнотизирующим голосом): Потому что это принадлежит времени, когда ты была очень мала, и у тебя не было способов взглянуть на вещи. (Снова Вирджиния утверждает, что реакция Линды «принадлежит» прошлому, когда она была ограничена в своей возможности понимания, и, соответственно, не принадлежит настоящему, когда у нее появились «способы взглянуть на вещи».) Тоскующая часть тебя...

35:52 Вирджиния (делает жест в сторону аудитории): Приведи свою самооценку. Давай посмотрим, о чем плачет твоя самооценка. (Линда подзывает женщину, которая ранее в тот день уже играла роль самооценки для других.) Давай дадим шанс кому-нибудь еще, а то она уже «самооценена». (Линда смеется.) Посмотри вокруг и выбери кого-нибудь. Хорошо. Можно любого, мужчину, женщину, все равно.

36:10 Линда (мягко): М-м, не хочешь ли быть моей самооценкой? (Одна из женщин выходит вперед, чтобы стать самооценкой Линды.)

36:19 Вирджиния (обращается к «самооценке Линды»): Можешь ли ты присесть здесь, пониже. (Женщина становится на колени рядом с Линдой. Вирджиния снова

говорит медленно, гипнотическим голосом.) И я... песня, которую я услышала от нее, когда ты говорила, это: «Я хочу, чтобы все меня любили и ценили». Это верно или неверно? (Чуть раньше [35:56] Вирджиния сказала: «Давай посмотрим, о чем плачет твоя самооценка», как будто это было нечто, что можно наблюдать. Однако Вирджиния конкретизирует вопрос. Предлагая выбор из двух вариантов — «Это верно или неверно?» — она не позволяет Линде подумать над ответом.)
36:35 Линда: Это верно.

36:36 Вирджиния (обращаясь к «самооценке Линды»): Не могла бы ты просто начать повторять, может быть тоненько, но очень легко: «Я хочу, чтобы все меня любили и ценили».

36:42 «Самооценка Я хочу, чтобы все меня любили и ценили. (Она Линды»: продолжает повторять это фоном, тихо и жалобно, вплоть до [38:10]. Когда тихий и мягкий голос, звучащий в непосредственной близости снизу от вас, повторяет какие-то слова, это оказывает гипнотическое воздействие, в особенности если вы согласны, что он говорит правду. На общение, которое происходит у Линды с Вирджинией на сознательном уровне, накладывается гипнотическое воздействие голоса «самооценки». То, что Вирджиния сейчас делает, очень напоминает двойную гипнотическую индукцию, когда два человека одновременно высказывают реципиенту свои предположения.)

36:45 Вирджиния (продолжает говорить медленно, низким гипнотическим голосом): Теперь есть часть тебя, которая говорит: «Будь осторожна. Ты должна быть осторожна, сближаясь с теми, кто будет любить и ценить тебя». (Говоря «сближаясь с теми, кто будет любить и ценить тебя», Вирджиния исходит из пресуппозиции, что это активный процесс.) Разве это не так? (Это последнее

129

5 Паттерны магии Вирджинии Сатир

предложение представляет собой так называемый краткий общий вопрос, гипнотическую технику, которую часто использовал Милтон Эриксон. Вопрос по существу, за которым немедленно следует общий вопрос, отрицающий только что сказанное, создает очаровательную двусмысленность. Что бы ни сказала теперь Линда, будет неясно, отвечает она на основной вопрос или на следующий за ним общий. Если она согласится, возникнет впечатление, что она соглашается с первым утверждением. Если она не согласится, возникнет впечатление, что она не соглашается со вторым, с общим вопросом и, соответственно, согласна с первым.)

36:52 Линда: Угу.

36:53 Вирджиния: Прекрасно. Теперь, не могла бы ты позволить себе на минутку осознать, что тебе необходимо соблюдать осторожность, но что тебе нет необходимости держать свою осторожность перед собой (делает жест рукой перед лицом Линды). Ты можешь держать ее рядом с собой (делает жест рукой вправо от Линды). (Слова «позволь себе осознать» превращают остальную часть предложения в пресуппозицию. Вывод состоит в том, что Линда может продолжать остерегаться, но так, чтобы это не мешало установлению близости с другими людьми. Делая указательный жест сперва прямо перед Линдой, а потом отталкивающим движением переместив направление жеста вбок, Вирджиния в буквальном смысле убирает образ осторожности прочь с дороги Линды, туда, где он не будет ей мешать.)

37:08 Вирджиния (все еще говорит гипнотическим голосом): И что ты можешь переместиться

внутри себя в другое место, где ты знаешь что-то об этой даме (Вирджиния указывает на «мать Линды»), как о человеческом существе — что ее обращение с тобой имеет очень мало общего с тем, что она есть.

(В этом последнем предложении все после слов «переместиться» является пресуппозицией. Наиболее важная часть его — слова «ее обращение с тобой имеет очень мало общего с тем, что она есть». Если все поведение матери является лишь результатом полученного ею опыта и мало связано с Линдой, то целиком меняется его смысл [смысловой реф-рейминг].) Ты знаешь это. (Эти слова подразумевают, что все, сказанное раньше, верно. Здесь есть четыре уровня пресуппозиций, вложенных друг в друга. В середине находится центральная тема «ее обращение с тобой имеет очень мало общего с тем, что она есть». Она является пресуппозицией для слов «внутри себя другое место, где ты знаешь что-то об этой даме», которые становятся пресуппозицией для утверждения, что Линда может переместиться в это место. Для финального «ты знаешь это» пресуппозицией является все сказанное до этого. Вложенные пресуппозиции особенно трудно распознать и распутать, так что они оказывают более сильное воздействие.)

37:23 Линда (кивает): Угу.

37:24 Вирджиния: Я думаю, какая-то часть тебя знает это. (Подобное утверждение трудно оспорить без тщательной проверки каждой «части» своего существа! И даже если вы провели ее, и оказалось, что ни одна часть не знает, данное предложение все еще будет подразумевать, что это так.)

37:25 Линда (кивает): Угу.

37:26 Вирджиния: Но травмы, которые наносили в течение стольких лет... Ты хочешь увидеть сияние в ее глазах. (Вначале Вирджиния упоминает неприятное прошлое, а затем создает образ привлекательного будущего, описывая его как нечто, желаемое в настоящем [сдвиг временных предикатов]. Таким образом, формируется ситуация, обеспечивающая сильную мотивацию: прочь от

боли и вперед к наслаждению. Поскольку Линда ничего не говорила о своем желании видеть мать счастливой, слова Вирджинии представляют собой прямую гипнотическую индукцию — стимуляцию тех чувств, которые она хотела бы видеть у Линды.) И ты все еще предоставляешь ей самой сделать все это. («Все еще» вводит пресуппозицию, что Линда предоставляла своей матери сделать это.) Это было бы чудесно. (Хотя было бы чудесно, если бы мать Линды изменилась, пока Линда будет настаивать, что та должна сделать это сама, ситуация останется вне контроля Линды, и, соответственно, она будет чувствовать себя бессильной и уязвимой. Далее Вирджиния высказывает осторожное предположение, что Линда может быть тем человеком, который инициирует изменения. Она делает это, опираясь на пресуппозицию, что Линда теперь располагает теми знаниями и возможностями, которые позволяют ей сделать это и которые все еще отсутствуют у ее матери. Вирджиния говорила об этом и раньше [27:48, 31:38].)

37:37 Вирджиния: Но что если ты сама начнешь процесс, о котором она ничего не знает? Как насчет того, что это ты была тем ребенком, который теперь вырос и способен управляться с чем-то новым, поскольку ты получила много новых знаний? (Вирджиния постулирует прямые причинно-следственные отношения: «Ты можешь делать что-то по-новому, поскольку получила много новых знаний».) Твоей матери здесь нет.

37:52 Линда: Угу.

37:53 Вирджиния: И она не сможет узнать, как это сделать. (Отсюда снова следует, что поскольку мать Линды не в состоянии улучшить их отношения, значит, это должна сделать Линда. Данное утверждение вместе с предыдущим «она ничего об этом не знает» [37:37] предоставляет Линде

еще один способ «выиграть» у своей
37:58 Линда:

матери [33:53]. Она может победить, если осуществит изменения, т. е. сделает то, на что не способна ее мать.) Не можешь ли ты показать ей путь?

Я хотела бы.

133

37:59 Вирджиния (продолжает говорить гипнотическим голосом). Посмотри на нее и позволь этому стать частью того, с чем ты находишься сейчас в контакте. («Посмотри на нее и...» связывает простое действие с тем, что последует дальше, намекая, что это будет так же просто, как посмотреть. «Позволь этому стать» вводит остаток предложения в качестве пресуппозиции. Сказав «частью», Вирджиния исходит из пресуппозиции, что Линда находится в контакте также и с другими вещами.) И знай, что показывая путь, ты, возможно, начнешь получать что-то в ответ для этой маленькой самооценки, которая говорит: «Я хочу, чтобы все меня любили и ценили». (Союз «и» в начале предложения связывает его с предыдущим, а слова «знай, что» вводят в качестве пресуппозиции все остальное — что если Линда сделает это, она, возможно, частично получит тот позитивный отклик, о котором в течение столь длительного времени молит ее самооценка. «Самооценка Линды» прекращает свою жалобу и умолкает, но остается стоять на коленях рядом с Линдой.) Что ты при этом чувствуешь? (Чтобы ответить на вопрос: «Что ты при этом чувствуешь?», Линда должна выполнить инструкции, введенные Вирджинией в качестве пресуппозиции.)

38:20 Линда {мягко}: Я хочу. Я искала... способ. (Линда вы-

ражает конгруэнтное желание. Однако сказав «искала... способ», она сообщает, тем самым, что все еще не знает, что ей делать, хотя Вирджиния раньше уже показала ей. Поэтому Вирджиния продолжает более подробно демонстрировать Линде, что та может сделать.)

38:25 Вирджиния (кивает): Хорошо. Теперь я хочу, чтобы ты сейчас сделала вот что, и посмотри, как это звучит. (Линда сказала, что она «искала», поэтому Вирджиния предложит ей детальную картину. Формулировка «посмотри, как это звучит» прямо указывает Линде, что она должна слушать слова Вирджинии и создавать визуальный образ их смысла. Затем Вирджиния демонстрирует, что в точности она хочет от Линды. Обратите внимание, хотя Вирджиния сама полностью осуществляет взаимодействие с «матерью Линды», она предваряет его словами «я хочу, чтобы ты сейчас сделала вот что». Таким образом, хотя, конечно, исполнителем является Вирджиния, ее действия фреймированы так, как если бы их осуществляла сама Линда. Вирджиния поворачивается к «матери Линды» и мягко говорит ей — «в кавычках», — как если бы она передавала слова Линды.)

38:28 Вирджиния: «Спасибо за то, что уделяла мне внимание. И есть несколько моментов, которые связаны с твоим способом выказывать мне внимание и которыми я хотела бы поделиться с тобой, потому что они мне не подходят». И подойди к ней и возьми ее за руку, когда будешь благодарить. (Вирджиния тянется, чтобы взять «мать Линды» за руку.) Поскольку это то (Вирджиния поворачивается к Линде), в чем она нуждается. А действие, которое ты хочешь осуществить, это поделиться с ней тем, насколько ты отличаешься от ее ожиданий по поводу тебя. (Вирджиния проводит различие между тем, что необходимо услышать матери Линды — признательность за ее усилия и добрые намерения, и тем, что необходимо выразить Линде — ее непохожесть и индивидуальность. Вирджиния поворачивается к «матери Линды».) Так что ты можешь сказать: «Ты знаешь, меня тоже беспокоит мой вес. Кажется, я никак не могу поправиться», или «Я иногда беспокоюсь, что говорю слишком громко. Музыка — это другое дело, потому что я отношусь к ней иначе».

(Когда раньше Вирджиния просила Линду выразить признательность ее матери, Линда не могла этого сделать, потому что это была слишком большая «порция» нового поведения, которое никак не согласовывалось с ее восприятием и чувствами. Теперь восприятие Линды изменилось, появилось желание сделать это, и это желание будет поддерживать новое поведение. Однако для гарантии, что Линда сможет сделать это, Вирджиния упрощает задачу и наглядно демонстрирует все, что требуется: какие слова говорить, какими при этом должны быть поза, интонации, жесты и т. д. Таким образом, она дает Линде способ, который та искала.)

39:00 Вирджиния: Можешь ли ты представить, что делаешь это? (Прежде чем предлагать Линде повторить то, что она только что показала, Вирджиния спрашивает, может ли та представить, что делает это.)

39:03 Линда (кивает): Угу.

39:04 Вирджиния: Сейчас. (Спросив «Можешь ли вы представить, что делаешь это?» [39:00] и дождавшись согласия Линды, Вирджиния добавляет слово «сейчас», тем самым изящно модифицируя предложение, с которым та согласилась: из «представить, что делаешь это» в «представить, что делаешь это сейчас».) Давай посмотрим, что происходит, когда ты пропускаешь это через свою гортань. (Вирджиния исходит из пресуппозиции, что Линда пропустит это через свою гортань, и сосредоточивает ее внимание на том, что при этом будет происходить.)

39:10 Линда (колеблется, улыбается, затем подходит к «мате-

ри» и берет обе ее руки в свои): Мамочка, я действительно признательна... тебе... за внимание ко мне, но мне надо сказать тебе пару вещей обо мне.

39:18 Вирджиния: Не могла бы ты убрать «но», и пусть это будет само по себе завершенное предложение. (Фриц

Перлз часто говорил, что слово «но» является «убийцей», поскольку отрицает все, сказанное ранее. Вы можете сами проверить, как оно действует, если составите предложение, которое содержит «но», и посмотрите, как образ первой его части исчезает или отрицается в вашем восприятии. Поскольку Линда пробует новый способ поведения, Вирджиния стремится отметить и скорректировать все, что может помешать взаимодействию Линды и ее матери.)

39:22 Линда: Хорошо. (Нерешительно.) Мамочка (с улыбкой),

я действительно признательна... тебе за внимание ко мне. Вопрос с моим весом поднимался 9483 раза... (Линда поворачивается к Вирджинии.) Нет, я веду себя по-детски. (Группа смеется; Линда снова поворачивается к «матери».) Вопрос с моим весом поднимался столько раз, и мне надо тебе сказать, что я чувствую себя живой и здоровой. Я не больна. Ты знаешь... ты знаешь, как я живу. Я ем здоровую пищу. Я постоянно занимаюсь, и я вижу, что ты беспокоишься обо мне, и я просто хочу тебя попросить больше не волноваться, потому что я действительно здорова. (В голосе Линды все еще звучит негодование и защитные интонации.)

40:00 Вирджиния: Прекрасно, а теперь просто остановись на минуту и войди в контакт с тем, что ты чувствуешь, когда делишься этой тонкой и правдивой частью самой себя со своей матерью, признавая при этом также ее присутствие. (Каждый раз, когда Вирджиния использует глагол «делиться» в качестве пресуппозиции, она создает важный фрейм обоюдного признания. Линда хочет, чтобы мать признавала ее, Вирджиния также хочет, чтобы Линда признавала свою мать.) Что ты чувствуешь при этом?

40:16 Линда: Я чувствую... это что-то шизофреническое. Одна часть меня чувствует, что это действительно чудесно, а другая часть собирается сделать что-то

вроде этого (Линда разыгрывает пантомиму: защищает живот левой рукой, а правой как бы отражает удар, направленный в голову), при мысли, что она придет и скажет: «Но ты выглядишь ужасно. Ты жутко тощая, и, ты знаешь, у тебя никогда не будет друзей, если ты будешь такой тощей».

40:31 Вирджиния: Хорошо. Прекрасно, тогда мы на этом сейчас остановимся. (К тому моменту давно уже наступило время обеда, к тому же закончилась пленка. Линда осуществила несколько важных сдвигов, и оставалось еще многое сделать.) И я хотела бы начать работать над этим после обеда {Линда смеется}, потому что это еще одна замечательная часть. (Используя выражение «еще одна замечательная часть», которое можно трактовать неоднозначно, Вирджиния вводит пресуппозицию, что все сделанное к этому моменту Линдой, — замечательно. Таким образом, она к тому же делает еще более привлекательным послеобеденное продолжение.) Ты готова продолжать?

40:40 Линда: Да.

40:41 Вирджиния: Прекрасно. Итак, давайте остановимся прямо сейчас и затем продолжим после обеда. Хорошо?

40:46 Линда: Хорошо.

40:47 Вирджиния: Спасибо. (Группа аплодирует. Линда и остальные участники, находящиеся на сцене, поворачиваются, чтобы присоединиться к группе.) Линда, Линда, вернись. (Вирджиния тянется к Линде и они обнимаются.)

(Перерыв на обед)

40:50 Вирджиния: Линда, не хочешь ли вернуться сюда? (Обращаясь к аудитории.) Видите ли, есть пара вещей в том, что я делала сегодня утром... (Б этот момент Линда подходит к ней и Вирджиния берет ее за руку.) Привет, моя дорогая.

40:57 Линда: Привет.

1 40:58 Вирджиния: ...И дело в том, что я не хотела бы никого эксплуатировать. Я не хочу бросать никого в подвешенном состоянии. (Вирджиния поворачивается к Линде и обращается к ней.) Когда мы что-то начинаем, процесс изменения — это одна из тех вещей, через которые нам нужно пройти. И меньше всего на свете я хотела бы тебе внушить — возвращаясь к сегодняшнему утру, — что ты должна делать что бы то ни было по-другому. (Вирджиния сообщает о том, чего она не хочет. Затем она использует союз «но», чтобы отменить это, и дальше говорит о позитивных возможностях.) Но если что-то поменялось, или у тебя возникла какая-то потребность, или ты захотела от чего-то избавиться, или открыть какие-то новые перспективы, то могли произойти некоторые вещи. (В этом предложении речь идет о причинно-следственных отношениях, сформулированных по типу «если — то». Оно содержит пресуппозицию, что если Линда испытывала что-либо из перечисленного в первой части предложения, то «могли произойти некоторые вещи».) Итак, я хотела бы знать, что именно случилось с тобой... после того, как мы... как ты покинула эту сцену [встроенный вопрос].

41:33 Линда (ее мягкие интонации отличаются от того, что

было до обеда): Я почувствовала... я чувствую... незавершенность. Хм... у меня множество страхов по поводу того, чему я пытаюсь дать выход или превратить в любовь или как ты хочешь это назвать. Я чувствую себя ошеломленной, во-первых, во-вторых, я чувствую усталость, а еще, в-третьих, у меня просто поджилки трясутся, но я действительно хочу закончить это. (Слова «действительно... закончить это» представляют собой встроенную команду, обращенную к Вирджинии.)

42:01 Вирджиния: Хорошо. Скажи, в твоём сознании есть образ того, что значит «закончить»? Когда ты закончишь, как ты узнаешь об этом? (Это очень важные вопросы, но многие психотерапевты никогда не

задают их. В более общем виде они звучат так: «Что вы хотите», — вопрос о результате и «Как вы узнаете, что получили это?» — вопрос о сенсорных признаках, которые позволят вам узнать, что вы достигли желаемого результата. В данном случае Вирджиния обращается к визуальной системе, предлагая Линде создать образ. Затем Вирджиния поворачивается к группе.) Кстати, не могла бы «мать Линды» выйти сюда и встать рядом со мной? Где она? Так, она здесь. Просто встань рядом со мной, вместе с (обращается к Линде) твоим «отцом». (Обращается к «матери Линды».) Найди своего мужа. Просто встаньте рядом со мной, пока ты (обращается к Линде) рассказываешь мне, как это будет выглядеть, когда мы закончим. («Пока» вводит в качестве пресуппозиции остальную часть предложения. Пока «мать» и «отец» Линды выходят на сцену и занимают места рядом с Вирджинией, та поворачивается лицом к Линде и берет обе ее руки в свои.) Это вопрос, который зададут многие люди.

42:24 Линда: Я рассматриваю это в терминах уровней. Я думаю, какая-то степень ясности.

42:30 Вирджиния: Ясность в отношении чего? (Вирджиния просит дать ей более конкретную информацию.)

42:33 Линда: В отношении того, что я могу сделать... чтобы... переключиться на другую манеру общения со своей матерью.

42:44 Вирджиния: Ты хочешь это сделать? (Вирджиния спрашивает о ее мотивации и приверженности данной цели.)

42:45 Линда (нерешительно): Я думаю, да.

42:46 Вирджиния: Прекрасно. Загляни в себя и проверь, нет ли у тебя каких-то возражений против того, что ты только что сказала — любые возражения вообще. (Поскольку Линда проявляет нерешительность, возможно, существуют возражения, с которыми необходимо поработать, прежде

и чем Линда сможет конгруэнтно продолжить двигаться в направлении результата.)

42:57 Линда: Ну, возражения проистекают (качает головой) опять-таки из страха, что...

43:02 Вирджиния: Прекрасно, можешь ли ты описать мне картину страха, твою картину страха? (Возражение Линды — испытываемое ею чувство страха. Вирджиния просит описать картину, которая вызывает усиление страха, причем подчеркивает, что это должна быть картина Линды, — а не события, которые могут произойти и которых она боится [модель мира]. Такая картина позволит получить более детальную информацию о том, чего боится Линда, а не о ее чувствах.) Давай посмотрим, что мы можем с этим сделать. (Слова «что мы можем с этим сделать» вводят пресуппозицию, что что-то сделать можно.)

43:08 Линда: Хорошо. Моя картина страха, это... хм... настолько

открытая коммуникация с моей матерью, что или она, или я — мы обе — можем сказать друг другу вещи, которые могут оказаться очень... тяжелыми. Иногда мне кажется, что я боюсь, что если бы я действительно начала общаться с моей матерью, плотина прорвалась бы, и я сказала бы все, что я когда-либо хотела ей сказать, и что причинило бы боль.

43:37 Вирджиния: Хорошо. Думаю, я получила представление о том, что ты хотела мне сказать. Что отыскивая способ заново установить контакт со своей матерью (Вирджиния исходит из пресуппозиции, что Линда ищет «способ заново установить контакт со своей матерью»), ты

боишься — и, возможно, обоснованно, — что ты сделаешь только хуже. (Признавая, что страх Линды «возможно, обоснован», Вирджиния тонко вводит пресуппозицию, что он, вполне возможно и необоснован. Она также изменяет формулировку Линды: вместо страха сказать нечто болезненное появляется страх, что она может «сделать хуже» [смыс-

I

ловой рефрейминг], и, таким образом, вводится пресуппозиция, что текущая ситуация, в которой так прочно застряла Линда, плоха.)

43:56 Линда (кивает): Угу.

43:57 Вирджиния: Прекрасно. А сейчас, осознаешь ли ты, что на самом деле ты хочешь сказать это не своей матери, ты хочешь сказать это собственному образу своей матери? (Это принципиальное различие, которое дает возможность работать с возражением Линды. Предположив, что конфликт существует внутри самой Линды, — а не между Линдой и ее реальной матерью, — Вирджиния дает той возможность сказать все, что угодно, в присутствии Вирджинии, не рискуя получить ту реакцию, которую, как она боится, она может получить от матери. Подобная мысль уже высказывалась ранее [8:03, 11:25, 15:48, 16:00, 32:46, 33:42, 43:02]. Вирджиния осуществляет подобный рефрейминг снова и снова, пока клиент не примет его.)

44:05 Линда: Умом я понимаю это. Я, кажется, не могу этого вынести.

44:11 Вирджиния: Хорошо. Тогда мы можем не делать этого сегодня. Мы можем не делать этого сегодня [повторение]. (Словами «мы можем не делать этого сегодня» Вирджиния вводит пресуппозицию, что вполне возможно сделать это — и даже сегодня. Она также, по сути, говорит: «Нет необходимости, чтобы ты это делала, я не хочу вынуждать тебя делать это. Если ты захочешь, тебе придется сделать это самой». Подобная уступка при работе с человеком, который выдвигает много возражений, может оказаться эффективным способом усилить его мотивацию. Для Вирджинии это также способ гарантированно избежать ловушки, в которую попадают многие психотерапевты, — когда начинают работать над результатом более энергично! чем это делает клиент.) Поскольку одна из твоих черт, как я успела понять, — это что ты

141

обладаешь высокоразвитой способностью упираться на тех или иных вещах. {Линда смеется.} Иногда это ошибочно трактуется, как...

44:23 Линда {улыбается}: Это называется упрямством.

44:25 Вирджиния: Да. Ну, пусть так, да. Я не сказала этого, это было...

44:27 Линда: Это было очень мило, Вирджиния. {Линда и с ней

вся группа смеются. Хотя Линда осознает реф-рейминг Вирджинии и смеется над ним, он все же позитивно влияет на ее интерпретацию подобного поведения.)

44:31 Вирджиния: И здесь у нас длинная история с этим — с твоим беспокойством, и что ты хотела бы сделать меньше всего — это еще усилить свою изоляцию от матери. (Изначально страх Линды был вызван тем, что она «сказала бы все, что я когда-либо хотела ей сказать, и что причинило бы боль», т. е. она фокусировалась на возможных неприятных последствиях [43:08]. Вирджиния раньше перефразировала это как страх «сделать только хуже» [43:54], подразумевая, что текущая ситуация и так достаточно плоха. Теперь она формулирует страх Линды как страх «усилить изоляцию от матери». Глагол «усилить» подразумевает, что Линда и ее мать уже изолированы друг от друга. Хотя смысл всех этих высказываний более или менее сходен, однако трактовка страха в терминах возможного высказывания болезненных вещей может заставить Линду избегать общения, в то время как трактовка его в терминах ухудшения ситуации и усиления изоляции может, напротив, создать у Линды мотивацию, направленную на общение с матерью. То, что изначально являлось возражением против коммуникации, становится основанием для ее развития [смысловой рефрейминг].)

44:39 Линда (кивает): Угу.

44:40 Вирджиния: Вот что у меня получается. Хорошо. Сейчас я собираюсь сказать тебе кое-что, от моей голо-

вы — твоей голове (Вирджиния делает указательный жест от своей головы к нижней части груди Линды. «Я собираюсь сказать тебе кое-что, от моей головы — твоей голове» — крайне интересное сообщение, в особенности учитывая, что Вирджиния указывает на свою голову, но не делает движения к голове Линды. Фактически, она говорит: «Это не я говорю с тобой. Это кто-то еще говорит с кем-то еще», — приглашая Линду подумать над тем, кто именно и с кем именно говорит. Сказав «от моей головы» и «твоей голове», Вирджиния говорит буквально следующее: «Часть меня что-то говорит части тебя». Последователи Эриксона могли бы сказать: «Мое подсознание говорит с твоим подсознанием», — прямая гипнотическая коммуникация), и я не знаю, согласишься ты со мной или нет, и это нормально. (Этой фразой Вирджиния фактически сообщает: «Это не сознательная коммуникация, поэтому не имеет значения, согласишься ты со мной, или нет».)

44:49 Вирджиния: Я собираюсь попросить, чтобы (Вирджиния берет в руки подушку и прижимает ее к груди) эта подушка представляла весь твой инфантильный гнев (Линда смеется.) прямо здесь. (Сказав «я собираюсь предложить», Вирджиния изящно избегает вопроса о том, так это или нет, помещая то, что она делает дальше, в рамки ситуации «как если бы» или «симуляции». Она также исходит из presupпозиции, что гнев Линды инфантилен. Линда смеется.)

45:00 Вирджиния: И я хочу, чтобы ты рассказала этой подушке все те вещи, которые ты хотела сказать (Выражение «вещи... сказать» равнозначно выражению «говорить вещи», особой форме встроенной команды, основанной на так называемой осевой грамматике, присущей детскому возрасту. Когда ребенок учится произносить более одного слова подряд, он эксперименти-

144

45:16 Линда:

45:19 Вирджиния 45:21 Линда

45:24 Вирджиния:

45:27 Линда: 45:28 Вирджиния:

45:43 Линда

рует, связывая глаголы и «вещи» — «ребенок идет», «еда ест» — прежде чем выучит грамматическое согласование подлежащих, сказуемых, дополнений) особе, которая стоит там (Вирджиния показывает на «мать Линды»), но на самом деле это здесь (Вирджиния показывает на подушку). И я хочу, чтобы ты посмотрела, что произойдет, когда ты начнешь говорить это. (Вирджиния снова использует формулировку «посмотри, что произойдет, когда...», подразумевая, что Линда начнет делать то, о чем она ее просит.) Мне это не причинит вреда, но... так же как и этой подушке. (Вирджиния сначала отделила мать Линды, чтобы избежать возражений, которые высказывала Линда и которые были связаны с тем, что она опасается причинить матери вред своими словами. Стремясь сделать ситуацию еще более безопасной для Линды, Вирджиния подчеркивает, что та не причинит ей вреда, что бы она ни сказала, и шутливо добавляет, что и «эта подушка» также не пострадает.)

Это получается плакаться перед 8 миллионами людей. (Мы снова наблюдаем способности Линды к преувеличению, и, как обычно, Вирджиния немедленно бросает вызов.) (оглядывая аудиторию). Восемь миллионов? (Группа смеется.) Ты не очень хорошо считаешь. (показывая на Хелен, которая занимается видеозаписью): Хелен продаст множество записей. (Группа смеется.)

Ну, она может это не записывать. Это тебя разочарует? (Вирджиния шутливо намекает на то, что

Линда может проявлять и противоположную реакцию — ожидание, что ее увидят.)
Ох, может быть.
Прекрасно. Смотри, как это может быть в общем виде — в общем, Линда...
(улыбается): Ага.

45:35 Вирджиния: ...То, что мы получаем как дети, мы переносим во взрослую жизнь, без того, чтобы интегрировать это. (Поскольку Линда подняла вопрос об аудитории и о возможных затруднениях, Вирджиния перешла на уровень обобщений, рассматривая, насколько целительным могло бы ч оказаться для любого из нас то, что делает

Линда. Таким образом, Линда объединяется с аудиторией и возможные затруднения устраняются.)
45:41 Линда: Верно.

45:42 Вирджиния: И я не могу подумать о чем-то, что могло бы быть более целительным для человека... (Вызывающий беспокойство у Линды «плач на публику» Вирджиния описывает теперь как «что-то, что могло бы быть более целительным для человека».)

45:47 Линда: Угу.

45:48 Вирджиния: ...Как на уровне «я знаю об этом», так и на этом другом замечательном уровне, потому что твоя забота (Вирджиния предполагает наличие у Линды «заботы») настолько удалена от тебя («насколько» имеет пресуппозицией «удалена от вас»), что на самом деле ты знаешь, что в настоящий момент почти ничего не можешь сделать со своей матерью. (Слова «на самом деле ты знаешь» вводят остаток предложения в качестве пресуппозиции, снова напоминающей, что рассматриваемый конфликт происходит внутри Линды, а не между Линдой и ее матерью [43:57]. Уточнение «в настоящий момент» отделяет настоящее от прошлого, когда в конфликте действительно участвовала мать Линды.)

46:00 Линда: Угу.

46:01 Вирджиния: На самом деле ты, вероятно, понимаешь, что если бы ты сказала все это своей матери, она могла бы ответить: «Я этого не помню». (Словами «ты, вероятно, понимаешь», Вирджиния изящно предполагает, что сказанное ею далее соответствует действительности.)

146

46:08 Линда 46:09 Вирджиния:

46:10 Линда 46:11 Вирджиния:

46:29 Линда: 46:33 Вирджиния:

46:43 Линда:

(кивает): Угу.

Можешь ли ты представить, что это так? (Разговорный постулат снова подразумевает, что сказанное выше соответствует действительности.)

(кивает): Угу.

Так что на самом деле мы мимоходом оскорбляем кого-то, но иногда каким-то образом это застревает у нас в горле, и иногда освобождение — это освобождение отсюда (указывает на свою грудь и шею). (Вирджиния снова описывает универсальный процесс — нечто, что все мы делаем и из чего можем извлечь пользу, — облегчая, тем самым, Линде возможность сделать это.) Итак, что ты сказала бы... здесь есть образ твоей матери, что ты ей сказала бы? (Вирджиния опять подчеркивает, что речь идет об образе, а не о самой матери Линды [модель мира], и предполагает, что Линда что-то скажет своей матери.)

Хм (начинает плакать), я хочу сказать ей, что...

Говори ей «ты». (Пока Линда говорит о своей матери как о «ней», она остается диссоциированной от своих чувств. Когда Вирджиния просит Линду обращаться к матери «ты», она хочет, чтобы их общение стало более непосредственным и чувства Линды выразились полнее.)

Хорошо. (Ненадолго закрывает глаза и вздыхает.) Что ты действительно мучила меня (Линда плачет), ты не могла сказать... (кивает головой) ни разу не сказала мне, что любишь меня, никогда... не нянчила меня, не укладывала спать, не купала меня. Самых простых вещей, которые делают все матери, ты избегала (делает обеими руками отталкивающий жест) просто потому что ты не была... ты не умела быть близкой. (Теперь Линда говорит, что неадекватное обращение со стороны ее матери было результатом от-

сутствия каких-то умений, а не дурных намерений, как она утверждала раньше [15:52] — важный сдвиг. Говоря о матери, Линда использует предельное обобщение — что та никогда не производила никаких действий, которыми выражается любовь, — и это важное обобщение можно поставить под вопрос.)

47:10 Вирджиния: Хорошо. Теперь я хочу, чтобы ты закрыла глаза, и я собираюсь взять тебя за руку, и я собираюсь представить тебя в возрасте 10 дней. (Словами «я собираюсь представить тебя в возрасте 10 дней» Вирджиния косвенно приглашает Линду вернуться в детство.) Кто тебя купал? (Вирджиния основывается на presuppositions, что кто-то все же купал Линду.)

47:17 Линда (качает головой, отрицая это предположение):

Никто.

47:18 Вирджиния: Никто? Ты оставалась грязной? 47:19 Линда: Угу.

47:20 Вирджиния: Я в это не верю [прямой вызов]. А ты в это веришь?

47:22 Линда (качает головой из стороны в сторону): Верю.

47:23 Вирджиния: Какой же грязной ты была, когда помылась в первый раз! Лет в 6, наверное? (Получив такой абсурдный вопрос — хотя он логически вытекает из того, что она сказала, — Линда должна будет пояснить свою мысль и внести в нее коррективы. Вирджиния могла просто спросить: «Сколько тебе было лет, когда ты впервые помылась?», однако воскликнув: «Какой же грязной ты была, когда помылась в первый раз! Лет в 6, наверное?», она нарисовала более живую и нелепую картину, которая отчетливо показывает, насколько невероятна описанная Линдой ситуация.)

47:27 Линда: Ох! (Смеется.) Может быть, кто-то меня и мыл.

Может быть, она купала меня, когда мне было десять дней от роду.

47:31 Вирджиния: Прекрасно. Сейчас я хочу, чтобы ты не открывала глаза.

47:34 Линда: Хорошо.

47:35 Вирджиния: И теперь я хочу, чтобы ты всмотрелась в себя и (с сомнением) проверила, неужели ты действительно веришь, что... что тебя никто ни разу не искупал с тех пор, как тебе исполнилось десять дней.

47:56 Линда {после паузы, длившейся 11 секунд}. Возможно (кивает).

47:57 Вирджиния: Возможно.

47:58 Линда: Угу.

47:59 Вирджиния: Возможно что?

48:01 Линда: Что меня никто не купал с тех пор, как мне было 10 дней.

48:03 Вирджиния: То есть я — к полному моему изумлению — имею дело с проказой. Ты об этом говоришь? О том, что твоя мать не могла прикасаться к тебе, потому что у тебя была проказа или

что-то в этом роде? (Вирджиния еще сильнее преувеличивает и без того невероятное заявление Линды, так чтобы оно стало еще более нелепым [преувеличение].)

48:14 Линда: Нет, дело не во мне, дело в ней.

48:17 Вирджиния: Это у нее была проказа? (Вирджиния, очевидно, намеренно прикидывается непонятливой.)

48:18 Линда: Нет, она не могла ко мне прикасаться.

48:20 Вирджиния: Почему?

48:21 Линда: Потому что она боялась меня. (Линда постукивает новые причинно-следственные отношения: страх вызвал неадекватное поведение ее матери.)

48:22 Вирджиния: Сколько тебе было лет и насколько большой ты была?

48:25 Линда (с чувством): Я была чудесной маленькой девочкой.

48:28 Вирджиния (вызывающе): «Чудесная маленькая девочка». С чего ты это взяла? (На первый взгляд кажется

странным, что Вирджиния ставит под вопрос утверждение Линды, что она «была чудесной маленькой девочкой». Однако это оборотная сторона обвинения, которое Линда предъявляет своей матери за все, что та делала. Если ребенок такой замечательный, значит во всем, что было не так, повинна мать Линды.)

48:30 Линда: Я знаю это. (Линда начинает плакать. Она еще раз, с большей силой, повторяет свое предыдущее утверждение, так что Вирджиния его использует.)

48:32 Вирджиния [мягко]: Прекрасно. Сейчас я хочу, чтобы ты посмотрела на меня и позволила себе увидеть эту чудесную часть, и что ты — эта чудесная маленькая девочка. (Вирджиния использует союз «и», чтобы связать простое задание — «...посмотрела на меня» — со следующей за ней пресуппозицией, которая вводится словами «позволила себе увидеть». Линда сказала: «Я была чудесной маленькой девочкой». [48:25] Вирджиния переносит ее утверждение в настоящее время: «Ты — эта чудесная маленькая девочка», чтобы повысить самооценку Линды. Линда кивает.) Твоя мать также это знала. (Линда кивает.) Твоя мать также это знала [повторение]. Ты знаешь, что она знала? [пресуппозиция]

48:44 Линда (плачет, с негодованием): Я знаю, что она знала;

я знаю, что она никогда не показывала этого. (Она вытягивает правую руку с раскрытой ладонью и делает такие же ударяющие движения в сторону матери, как делала в начале сессии. [08:12] Теперь Линда согласна, что ее мать знала, что Линда была чудесной.)

48:48 Вирджиния: О, хорошо. И как долго ты собираешься изводить себя и внушать себе дурные чувства в отношении кого-то, кто имел это внутри, но не мог выпустить наружу? Как долго ты собираешься делать это с собой? (Спрашивая «как долго ты собираешься», Вирджиния исходит из пресуппозиции, что сказанное ею дальше уже про-

149
49:00 Линда 49:06 Вирджиния:

49:21 Линда 49:23 Вирджиния:

49:28 Линда 49:29 Вирджиния:

исходит, — Линда активно изводит себя и внушает себе дурные чувства, причем от нее зависит, продолжать это или нет. Такая постановка вопроса сильно отличается от обвинений, которые Линда предъявляет матери за свои страдания.)

(продолжая плакать): Я... я ищу, я хотела бы... прекратить это... прямо сейчас... если смогу.

Есть ли какая-то часть тебя, которая не до конца верит, что твоя мать была очень-очень привязана к тебе и очень сильно заботилась о тебе? (Вопрос: «Есть ли какая-то часть тебя, которая не до конца верит» вводит в качестве пресуппозиции все остальное — что мать Линды была очень привязана к ней и очень о ней заботилась, и что остальные части Линды в это верят.) Фактически, она была настолько внимательна и так сильно заботилась, что почти придиралась к тебе? (Вирджиния постулирует новые причинно-следственные отношения, которые придают другой смысл придирам матери Линды. Теперь придиры становятся результатом очень сильной заботы с ее стороны. До этого Линда думала, что придиры говорят о ненависти матери к ней [15:57] [смысловой рефрейминг].) Есть еще какие-то вопросы... (с негодованием): Не почти, Вирджиния.

Она действительно придиралась к тебе. Отлично, тогда я усилю мысль, что она придиралась к тебе. Она заботилась о тебе так сильно, что придиралась к тебе. (Вирджиния использует возражение Линды, чтобы тем сильнее подчеркнуть причинно-следственные отношения, которые подразумевают заботу со стороны матери Линды.) (кивает): Угу.

Хорошо. Теперь ты знаешь, что это правда? (Вирджиния исходит из пресуппозиции, что это правда.)

*50

49:34 Линда {задумчиво): Думаю, что знаю. (Поскольку Линда

выразилась недостаточно определенно — «думаю, что знаю», отличается от «да, я знаю», — Вирджиния снова просит Линду проверить, какие возражения у нее найдутся.)

49:36 Вирджиния: Прекрасно. Всмотрись в себя и проверь, есть ли какие-то возражения, дорогая... (Линда закрывает глаза.) Есть ли какая-то часть твоего тела, которая думает, что есть возражения против того, что ты говоришь. (Поскольку неосознаваемое несогласие часто проявляется в виде физических ощущений напряжения, дискомфорта и т. д., Вирджиния просит Линду обратить внимание на все части ее тела. При этом Вирджиния использует формулировку «какая-то часть твоего тела, которая думает, что есть возражения», тем самым оставляя открытой возможность, что такая часть не возражает на самом деле, а только думает, что у нее есть возражения [модель мира], и что, следовательно, ни у одной части возражений нет.)

49:50 Линда: Есть что-то... (Линда качает головой), что-то есть, но я не знаю, что это.

49:56 Вирджиния: Как ты это ощущаешь? (Обращаясь к «самооценке Линды».) Твоя маленькая самооценка... не можешь ли ты вернуться сюда? Ты нужна нам. («Самооценка Линды» выходит и становится на колени рядом с Линдой. Вирджиния никак не использует этот персонаж в течение почти семнадцати минут, до [66:19] — еще одно свидетельство того, что она заранее планирует течение сессии.)

50:02 Линда: Я чувствую себя, будто... чувство, которое было

у меня всю мою жизнь, что... часть ее любила меня, помимо рассудка, а часть ее хотела меня разрушить. (Линда снова выражает прямо противоположные полярности, одна из которых — что мать очень ее любила, как только что предположила Вирджиния [49:06].)

50:17 Вирджиния: Прекрасно. Давай возьмем их — обе части. «Она любила тебя помимо рассудка». (Вирджиния вначале выбирает позитивную часть.)

50:20 Линда: Верно.

50:21 Вирджиния: Какая часть ее была этой частью?

50:26 Линда (очень мягко): Я думаю, ее сердце и материн-

ское чувство... что-то очень глубокое.

50:31 Вирджиния: Выбери, пожалуйста, здесь сердце своей матери — кого-нибудь из присутствующих.

50:43 Линда (разглядывает группу, улыбается): Брюс. (Брюс выходит и становится справа от Линды.)

50:46 Вирджиния: Отлично, вот сердце твоей матери. 50:48 Линда (смеется): Можно ли в это поверить!

50:50 Вирджиния: Да, у нее просто чудесное сердце. 50:51 Линда (с чувством): О да.

50:52 Вирджиния (обращается к Брюсу): Прекрасно, просто стой здесь. Теперь какая часть тебя, как ты думаешь, была той, которая стремилась тебя разрушить?

51:00 Линда: Какая часть ее?

51:02 Вирджиния: Угу.

51:06 Линда: Ее... ее воспитание. (Акцент Линды на воспи-

тании матери как причине ее негативного поведения, вероятно, является результатом предыдущей работы Вирджинии [25:45, 27:00, 27:38, 29:51, 30:50, 37:08].)

51:10 Вирджиния: Можешь ли ты выбрать здесь ее воспитание? (Показывает на группу.) И пусть его олицетворяют ее отец и мать. У нее были братья или сестры?

51:18 Линда: Семеро.

51:20 Вирджиния: Семь братьев и сестер? Прекрасно, найди мать, отца и семь братьев и сестер, и мы расставим их где-нибудь здесь. (В течение следующей пары минут - до [53:03] - Линда выбирает участников, которые будут играть роли членов семьи ее матери.)

51:24 Линда: Хорошо.

51:28 Вирджиния: На самом деле мы спустимся сюда. (Она спускается с возвышения на пол, чтобы у них было больше места для «семьи».) Пусть все части спускаются сюда.

51:33 Линда: Марси, ты можешь быть «матерью моей матери».

51:35 Вирджиния: То есть твоей бабушкой, если не возражаешь. Ладно, Марси — «мать твоей матери». Хорошо. Не приведешь ли ты сюда своего «отца»?

51:40 Линда: Можешь ты подойти сюда и быть моим «дедом»?

51:46 Вирджиния: Хорошо. Не станешь ли вот здесь, справа (справа от Вирджинии), да, вот с этой стороны.

51:50 Линда: Я думаю, один из ее братьев умер.

51:52 Вирджиния: Неважно, все равно осталось его влияние.

51:54 Линда: Не можешь ли подойти сюда... просто все подойдите, пожалуйста, сюда.

51:56 Вирджиния: Они все... не могли бы они... Давайте не будем играть в смену пола, если можно. (Группа смеется.)

52:01 Линда: Хорошо. Ты имеешь в виду, сделать, как было на самом деле?

52:04 Вирджиния: Да. Это я и имела в виду. 52:08 Линда: Три сестры.

52:10 Вирджиния: И четыре брата? Или три брата? 52:13 Линда: И три брата.

52:14 Вирджиния: Потому что ты — одна из них. Не выберешь ли заместителя для самой себя? Нет, подожди, это же не ты. Конечно, нет. Это место для другого человека. (Когда Вирджиния просит Линду выбрать заместителя для себя, она забегает вперед [62:26], и это еще раз

показывает, что у нее есть четкий план, как помочь Линде достичь разрешения проблемы.)

52:19 Линда: Моя «мать» уже здесь.

52:20 Вирджиния: Твоя «мать» уже здесь, так что с ней мы определились.

52:22 Линда: Нам нужно трое мужчин.

52:24 Вирджиния: Трое мужчин, так, хорошо, мы хотим найти кого-то... вот один.

52:27 Линда: Один и... Вы двое, не хотите ли подойти и...

52:28 Вирджиния: Двое из тех, сзади, напротив стены. Думаю, так, подойдите сюда.

52:31 Линда: Так, вам надо уйти? Хорошо.

52:33 Вирджиния: Ну, мы не собираемся это затягивать, но сколько... как долго вы собираетесь еще пробыть здесь? Давайте посмотрим, можем ли мы это устроить. Прекрасно, спасибо. Ты собираешься здесь оставаться? О, один есть прямо здесь.

52:44 Линда: Ода, подойди, пожалуйста.

52:46 Вирджиния: Их немного, но они есть.

52:47 «Сердце А это нормально, что я — материнское сердце? матери»:

52:50 Вирджиния: Да, конечно, все в порядке. Между прочим, сердце пола не имеет. (Смех.) Нет такой вещи, как сердце женщины и сердце мужчины. Сердце — это сердце. Отлично. Так, теперь, вот твоя мать.

53:02 Линда: Верно.

53:03 Вирджиния: А то, что ты назвала частью, которая хочет тебя разрушить, представлено этими людьми {показывает на «семью матери»).

53:08 Линда: Угу.

53:10 Вирджиния: Хорошо. Теперь, когда ты говоришь, а то, что ты говоришь, — это заключение, что она (мать) связана — однако она связана с этим — с тем, что происходило здесь (в ее семье), и что повлияло на то, как ее сердце говорило с тобой — вот, что ты говоришь мне. (Здесь еще раз утверждается, что люди имеют добрые намерения, и что они способны — или не способны — реагировать, основываясь на том, чему они научились в детстве. Это весьма отличается от того, что Линда сказала на самом деле: «Часть ее лю-

I

53:26 Линда: 53:28 Вирджиния:

53:33 Линда: 53:34 Вирджиния:

53:44 Линда: 53:45 Вирджиния: 53:48 Линда: 53:50 Вирджиния:

била меня, помимо рассудка, а часть ее хотела меня разрушить» [50:10].) Эта так или нет? (Формулируя вопрос так, что он требует ответа «да» или «нет», Вирджиния уменьшает вероятность того, что Линда будет обдумывать свой ответ.)

Я немного отключилась, не можешь ли ты повторить это снова?

Да. Я положу это (подушку) на пол, потому что мы вернемся к ней потом. Возьми меня за руки. Хорошо.

Вот что ты сказала, и то, что ты сказала, было, по моему мнению, просто блестяще. (Слова о том, что сказанное Линдой было «просто блестящим», должны внушить ей доверие к идее, которую Вирджиния настойчиво вводила раньше [51:06].) Ты знала сердце своей матери. (Слова «ты знала» подразумевают, что исполненное доброты материнское сердце действительно существует. И Линде приписывается, что она «знала» его. Прошедшее время — «знала» — придает больше убедительности существованию материнского сердца, поскольку относит его к воспоминаниям о прошлом, на которое жаловалась Линда. Линда кивает.) Она не могла выразить то, что было в ее сердце, по причине, как ты сказала, полученного ею воспитания. (Вирджиния воспроизводит

полярности Линды, изменяя формулировку так, что часть, которая в описании Линды стремилась ее разрушить, превращается в невозможность — по причине неадекватного воспитания — «выразить то, что было в ее сердце» [смысловой рефрейминг].)

Угу.

В ее воспитании участвовали все эти люди.

Угу.

Хорошо. То, что я хочу сейчас сделать, связано с тем, что известно тебе. Ты не могла бы... где твои

155

156

54:05 Линда

54:08 «Бабушка Линды»

54:10 Линда:

«бабушка» и «дедушка»? (Линда указывает на них.) Замечательно. Не можешь ли ты расположить их так, чтобы было видно, где была она? Ты можешь сделать это? Поставь их. (Вирджиния начинает процесс создания «семейной скульптуры», которая покажет Линде, какой опыт получала ее мать по мере того как росла. Начав с «бабушки» и «дедушки», Линда расположит всех «членов семьи» друг относительно друга нужным образом, чтобы создать законченную скульптуру. Затем Вирджиния будет использовать эту завершенную семейную скульптуру в работе с Линдой [56:38].)

{«бабушке»}: Ты должна распластаться на полу...

(смеется): Распластаться на полу? С кучей равиоли вокруг (смеется).

54:12 Вирджиния: Распластаться на полу. Может, она сделает еще больше, если уткнется носом в пол? (Линда показывает, как ее «бабушка» должна спрятать голову, прикрыв ее согнутыми руками.) Верно, верно. Замечательно. Этот жест ты (Линде) здесь использовала, помнишь? [40:16] (Прекрасный пример того, какое внимание Вирджиния уделяет невербальным сообщениям и передаваемой ими полезной информации.) Ложись на пол.

54:22 Линда (обращается к своему «деду» и показывает, что

нужно делать): Ты должен сделать вот так, как будто собираешься ее ударить.

54:25 Вирджиния: Хорошо. (Обращается к «сердцу матери».) Теперь я хочу, чтобы ты сделал вот что — сел здесь, чуть ближе (вне сцены), прямо здесь, готово. (Обращаясь к «деду», который, положил руку на голову «бабушки».) Нет, не делай так. Это слишком нежно. Ты готовишься — пока он занят — правильно, как будто удар, хорошо? Так, пока они готовятся, кто родился первым?

54:38 Линда (показывая на одну из участниц): Вот она.

54:41 Вирджиния: Отлично, можешь поставить ее, придать позу, чтобы отобразить отношения с ними?

54:46 Линда: Ну, ты должна стоять рядом с ним («дедом»), как-то примерно вот так. (Линда показывает позу: склоненная голова, согнутая спина, руки, сложенные на груди молитвенным жестом.)

54:52 Вирджиния: Рядом с ним, как будто он — ее щит?

54:56 Линда: Нет. Нет, ты... он заставлял ее делать множество разных вещей с самого раннего возраста — все очень интеллектуальные вещи.

55:04 Вирджиния: Хорошо. Итак, она садится там и... 55:06 Линда: Ты боишься его.

55:08 Вирджиния: Она садится на пол там, рядом с ним... 55:10 Линда: Нуда.

55:11 Вирджиния: ...И просит и умоляет, сидя на полу. (Обращаясь к первой «сестре».) Ты идешь и садишься на пол. Немного сюда, вперед, сжимаешься перед ним. Хорошо. Теперь следующий.

55:19 Линда: Моя мать.

55:20 Вирджиния: Прекрасно, итак, теперь идешь ты. Ты — вторая. Она — первый второй ребенок? (Вирджиния часто говорила: «Каждый ребенок — "первый"; первый — это первый первый, второй — это первый второй...», затушевывая тем самым оценочную коннотацию, согласно которой «первый» значит «лучший».)

55:24 Линда: Верно.

55:25 Вирджиния: Куда ты ее поместишь?

55:27 Линда: Ты должна перейти на ту сторону, занять примерно такую же позицию, как она [первая «сестра»] и драить пол.

55:33 Вирджиния: Хорошо. Теперь следующий.

55:35 Линда: Ох, ты, я даже не уверена. Я думаю, это был брат.

55:38 Вирджиния: Ну?

158

55:39 Линда: 55:42 Вирджиния: 55:44 Линда

55:48 Вирджиния: 55:49 Линда: 55:51 Вирджиния:

55:55 Линда:

56:01 Вирджиния: 56:03 Линда: 56:05 Вирджиния:

56:11 Линда: 56:12 Вирджиния:

56:22 Линда:

56:38 Вирджиния

И я не уверена, кого выбрать. Разве это так важно?

{обращается к «брату»}: Хорошо, просто слоняйся тут и постарайся выглядеть совершенной размазней (смеется).

Что он предположительно должен делать? Слоняться вокруг и выглядеть размазней.

Размазней. Прекрасно, теперь, когда ты это сказала, я, кажется, понимаю, что ты имеешь в виду это. (Вирджиния показывает на женщину, которая уже съежилась на полу.)

Нуда, за исключением того, что ты мужчина, так что не так сильно съеживаешься, ты просто сидишь с отсутствующим видом, вроде как деревянный.

Хорошо. Прекрасно. Хорошо.

Остальные братья делают примерно то же самое.

Хорошо, просто присядьте там. И что, они все смотрят на него, как будто он — «великий папа» в этой группе?

Верно.

Отлично, итак, устраивайтесь перед ним и постарайтесь выглядеть должным образом испуганными. Склоните голову в сторону вашего «отца». Так, а что с этими двумя?

Вам надо... просто будьте... стойте от него так далеко, как можете, но не настолько далеко, чтобы он рассердился, что вы слишком далеко от него. И постарайтесь выглядеть очень робкими и тихими, оба.

(обращаясь к «семье»). Итак, вы все исполнены стыда, все чувствуете себя жертвами. Вы исполнены страха в полном смысле этих слов. (Обращаясь к Линде.) Они что-нибудь значат для тебя? (Вопрос Вирджинии побуждает Линду обратить внимание на то, что восприятие себя как жертв, присущее ее матери и ее братьям и

56:47 Линда: 56:48 Вирджиния:

57:14 Вирджиния: 57:16 Вирджиния:

57:18 Все:

57:23 Вирджиния:

57:26 Вирджиния:

сестрам, похоже на то, что испытывала она сама. Линда и ее мать в действительности находились в одинаковом положении.)
Я так думаю.

Хорошо. {Вирджиния снова берет Линду за руку.} Стыд, который доходит до меня, такой сильный (Линда кивает), и я сейчас слышу, послушай, как твоя мать говорит: «Какой стыд, что ты не занимаешься музыкой». (Начиная фразу словами: «стыд, который доходит до меня... и я сейчас слышу, послушай, как твоя мать говорит», — Вирджиния делится собственными ощущениями, а затем, когда Линда с ней соглашается, обращает к ней встроенную команду — «послушай, как говорит твоя мать». Далее Вирджиния связывает весь сценарий стыда и т. п. с придирками матери к Линде. Таким образом, становится очевидным, что придирки, с которыми сталкивалась Линда, берут начало в прошлом ее матери. Линда кивает.) Как бы то ни было, давайте на это посмотрим. (Обращаясь к «семье».) Сейчас я хочу, чтобы вы издавали звуки, — каждый производит какие-нибудь звуки, которые соответствуют его позиции. Давайте послушаем. («Дед» начинает издавать ворчание и изображает звуки ударов, остальные стонут и хнычут.)
Громче. (Звуки становятся громче.)
Можете ли вы добавить какие-нибудь подходящие слова? [Разговорный постулат.]
«Я не хочу». «Нет». «Пожалуйста, не надо». «Пожалуйста».
Громче. Громче. (Участники начинают говорить громче.)

Отлично, теперь потише. Теперь потише. (Обращается к Линде.) Скажи, что ты чувствуешь, когда смотришь на это? (Вирджиния вовлекает в этот сценарий все главные репрезентативные системы Линды: визуальную, аудиальную и кинестетическую.)

159

i 57:34 Линда (прерывающимся голосом): Ну, я чувствую настоящую печаль и испытываю огромное сочувствие к моей матери. Мой дед не был... очень уж злым, но все в порядке.

57:46 Вирджиния: Хорошо. Да, я вижу, что не был. Теперь давай отвлечемся на минутку. (Обращаясь к «семье».) Не вставайте, просто оставайтесь там, где вы находитесь. Итак, как он (указывает на «отца Линды») попал в эту картину, чтобы отыскать ее? (Получив скульптуру семейной группы, в которой росла мать Линды, Вирджиния вводит в нее отца Линды.)

57:57 Линда: Он был... (Линда начинает плакать.) Ох, он был

забавным. (Линда, вполне очевидно, испытывает печаль по умершему отцу, которого она так любила. Здесь можно было бы остановиться и поработать с ее печалью, но Вирджиния продолжает настойчиво двигаться в направлении изначально заявленного результата.)

58:10 Вирджиния: Был забавным? Хорошо. 58:12 Линда: И много пел.

58:14 Вирджиния: Хорошо. Отлично. (Линда плачет.) Итак, чтобы скрыть свою боль, он был забавным и пел — и что бы там ни было еще. (Вирджиния вводит пресуппозицию, что отец Линды также испытывал боль, просто он скрывал ее. Это позволяет сконструировать более сбалансированный образ матери и отца, воспринимая их как равных, а не как «демона и ангела».) Но как ему удалось узнать, что она там? Как сумел он обнаружить, что она вообще живет на свете?

58:28 Линда (спокойно): Ну, я убеждена, что люди притяги-

ваются друг к другу. (Линда не отвечает на вопрос Вирджинии. Даже если люди притягиваются друг к другу, им еще нужно как-то встретиться.)

58:31 Вирджиния: Ну, так как он это сделал? Был ли он другом одного из братьев? Может, они ходили на танцы?

Как сумел он обнаружить, что она живет на свете?

58:39 Линда: Я действительно ничего об этом не знаю.

58:41 Вирджиния: А ты придумай. (Пример фрейма «как если бы» или симуляции. Вирджиния знает, что «фантазия» Линды окажет на нее такое же воздействие, как если бы она действительно вспомнила реальные обстоятельства этого события, потому что ее фантазия будет порождением ее собственного сознания, где, собственно, все это и происходит. По большей части наши воспоминания так или иначе неточны и фрагментарны, и мы додумываем их сами, о чем Вирджиния говорила несколько раньше [46:01]. Линда быстро соглашается придумать то, о чем ее просят.)

58:43 Линда: Хорошо. Они оба оказались на одной вечеринке

и их познакомили там их общие друзья. И его привлекло в ней то, что она была религиозной — хорошей католичкой — и очень... имела твердые моральные устои.

59:02 Вирджиния: Прекрасно, значит, он полагал, что она не будет «гулять на стороне»?

59:07 Линда: Верно.

59:08 Вирджиния: Он полагал, что она окажется верной женой. Не так ли?

59:09 Линда: И хорошей матерью.

59:10 Вирджиния: Значит ли это, что там, где он вырос, женщины вели себя распущенно? (Вирджиния снова пытается сбалансировать поведение отца в восприятии Линды — показывая, что оно, как и поведение матери, является результатом их прошлого опыта.)

59:14 Линда: Нет, он... его родители умерли, когда он был очень

молод, и он был младшим ребенком, а ребенок, который родился до него, был на двадцать лет его старше, так что он был, в общем, один.

6 Паттерны магии Вирджинии Сатир

59:24 Вирджиния: А кто же о нем заботился? 59:26 Линда: Его старший брат и его жена.

59:28 Вирджиния: Итак, возможно не было ничего — для него — к чему он мог действительно приложить руки. (Вирджиния снова обращает внимание Линды на то, что поведение ее отца является результатом его воспитания.)

59:32 Линда (утвердительно): Не было.

59:33 Вирджиния: Была ли эта жена распущенной? Жена его брата, была ли она распущенной?

59:36 Линда: Я так не думаю, я сомневаюсь в этом.

59:37 Вирджиния: Ну, кто-нибудь в этой семье был распущенным, я тебя уверяю. (Линда смеется. Вирджиния видела столько семей, что прекрасно знает, как часто люди ищут в других противоположные качества, чтобы уравновесить свои собственные черты и склонности или черты тех, кто их воспитывал. Вирджиния помогает Линде, во-первых, осознать этот факт в отношении ее собственной семьи и, во-вторых, понять, что ее отец также имел свои слабости и ограничения.)

59:44 Линда (решительно, как бы во внезапной вспышке понимания): Он\ Он был очень распущенным, очень неразборчивым, необузданным, психованным парнем.

59:46 Вирджиния: Хорошо. Прекрасно. Хорошо. Итак, он нашел ее. А сейчас я просто хочу, чтобы ты на минутку задумалась о том, какими бывают люди. Он — необузданный и распущенный (Линда смеется), и она — очень, очень сильная и, кажется, исполненная целомудрия. (Чтобы описать поведение отца Линды, Вирджиния использует определения, которые большинство людей сочли бы негативными — «необузданный и распущенный», в то время как для описания поведения матери она использует определения, которые большинство людей сочли бы

«сильная, целомудренная». Таким образом, она стремится сбалансировать отношение Линды к родителям, которых она воспринимает предвзято: отца — как хорошего, а мать — как плохую.)

60:03 Линда: Верно.

60:04 Вирджиния: Можешь ли ты представить, что он надеялся найти в ней поддержку для себя?

■60:08 Линда: О, определенно.

60:10 Вирджиния: А она рассчитывала, что он внесет свет в ее жизнь? 60:13 Линда {кивает}: Верно.

60:14 Вирджиния (обращается к «отцу Линды»): Отлично, так вот, я хотела бы, чтобы ты запел, так хорошо, как умеешь, и был таким забавным, как сможешь (Линда смеется), и отправился туда спасать ее. Просто спаси ее, обними, сделай это. Давайте посмотрим, как это произойдет. Потому что ты хочешь это сделать, потому что она — именно то, что тебе нужно. Итак, иди и сделай это.

60:30 Линда (обращаясь к Рэнди, своему «отцу»): Ты получил правильные указания! («Отец» смотрит вверх и медлит в нерешительности.)

60:34 Вирджиния: Позволь этому произойти. (Вирджиния исходит из пресуппозиции, что это произойдет, если он позволит. Линда смеется.)

60:37 «Отец Дайте мне подумать... Хм. (Подходит к «матери

Линды»: Линды») Почему бы тебе не пойти со мной? Пойдем на вечеринку сегодня вечером. Это хорошая вечеринка, я знаю. (Берет ее за руку и тянет к себе.)

60:47 «Мать Линды» (нерешительно и немного испуганно): Ах, ах.

60:48 «Отец Линды»: Ты хочешь пойти? Мария.

60:50 «Мать Линды» (все еще нерешительно): Я хотела бы...

60:51 «Отец Мария» (Начинает петь ее имя на мотив из «Вес Линды»: тсайдской истории». Группа смеется.)

60:54 Вирджиния: Продолжай, это замечательно.

65:56 «Отец Лин- Я только что встретил девушку по имени Мария. ды» (поет): (Перестает петь.) А как твое настоящее имя?

60:59 «Мать

Линды»: Наоми.

61:00 «Отец

Линды»: Наоми.

61:01 Вирджиния (обращаясь к «отцу» и «матери»). Хорошо, отлично. Теперь все можете затихнуть ненадолго, просто немного потише. (Обращается к Линде.) Сейчас я хочу, чтобы ты посмотрела на этих двоих какое-то время.

61:06 Линда: Хорошо.

61:07 Вирджиния: И что ты чувствуешь сейчас, когда смотришь на них?

61:10 Линда (с выражением): Они прелестны (смеется).

61:12 Вирджиния: Я бы хотела, чтобы ты удержала эту картину, потому что это действительно так. («Я бы хотела, чтобы ты удержала эту картину» — это встроенная команда. Вирджиния хочет, чтобы Линда запомнила этот сценарий, он поможет ей расширить репрезентацию своих родителей. Линда кивает.) Чего он не знал о ней — это что жесткость может возобладать надо всем.

61:21 Линда (кивает): Угу.

61:22 Вирджиния: Оказаться сильнее ее зрелости... ой, то есть ее целомудрия. И что его жизнерадостность может вступить в противоречие с ее ощущением, что во всем должен быть свой порядок. И таким образом он... то, что давало им возможность быть вместе, превратилось в ярмо на их шеях. (Дополняющие друг друга противоположности, которые так часто соединяют людей в пары, могут также стать причиной конфликтов и разногласий.)

61:38 Линда (кивает): Угу.

61:39 Вирджиния: Итак, к тому времени, когда появилась ты... Сколько в вашей семье было детей? Трое? (Вирджи-

ния добавляет «братьев» и «сестер» Линды — а потом и саму Линду — в семейную скульптуру. Собственно психотерапевтическая работа Вирджинии возобновится через пару минут [64:10].)

61:43 Линда: И я была младшей.

61:45 Вирджиния: Ты была младшей. А кто родился до тебя, двое братьев?

61:48 Линда: Средний был мальчик, а старшая — девочка.

61:50 Вирджиния: Прекрасно, можешь найти здесь свою старшую сестру и брата? (Обращаясь к «семье матери», шутливо.) Вы все можете сесть и поблагодарить Бога, что ваша «жизнь» закончилась... возможно.

61:59 Линда (показывая на последнего мужчину в группе): У меня нет выбора.

61:59 Вирджиния: А это не твоя старшая сестра? (Показывает на женщину, которая только что подошла.)

62:02 Линда: Да.

62:04 Вирджиния: А где твой...

62:05 Линда: Он идет сюда. Нет, он уходит. Он уходит.

62:07 Вирджиния: Хорошо.

62:08 Линда: Мы остались без мужчин. Может быть, я могу

выбрать женщину на роль сердца моей матери, а он (показывает на мужчину, который играл роль «сердца») может тогда стать моим братом.

62:12 Вирджиния: Отлично, так и сделай. 62:14 Линда: Не станешь ли теперь моим братом?

62:16 «Сердце» Хорошо. Все, что пожелаешь, Линда. (Шутливо.) матери: У меня такое большое сердце.

62:19 Линда (обращается к женщине): Не хочешь побыть сердцем моей матери?

62:21 Вирджиния: И затем, тебе еще надо найти... у тебя есть еще

сестра? 62:25 Линда: Нет.

166

62:26 Вирджиния: 62:30 Линда:

62:33 Вирджиния:

62:41 Линда: 62:42 Вирджиния:

62:51 Линда:

62:54 Вирджиния: 62:55 Линда:

62:58 Вирджиния:

63:10 Линда:

63:20 Вирджиния:

63:23 «Брат

Линды»:

63:25 Вирджиния: 63:30 Линда:

Кто-то на твою роль — заместитель для тебя.

Кто-нибудь хочет быть моим заместителем? {Линда показывает на одну из женщин в аудитории.}

Отлично. Теперь я хочу, чтобы ты расположила эт*их двоих, потому что я вижу, что там происхо-

дит — они прекратили это делать. (Показывает на «родителей», которые больше не обнимаются и не разговаривают.)
Верно.

Отлично. Итак, что потом произошло? Вот их первый ребенок. Мне кажется, твоя мать спустя некоторое время стала ходить как-то так {Вирджиния переkreщивает руки «матери» на груди) и начала отдаляться. (Обращаясь к «матери».) Не спускайся оттуда (с возвышения, где та стоит). Я не хочу, чтобы ты это делала.

«Мать» должна стоять примерно так, но только повернувшись спиной (г. е. отвернувшись от «отца»).

Отлично. Хорошо. Это...

А ты (обращаясь к «сестре») должна стоять рядом с моим «отцом», держа его за руку.

Прекрасно, прекрасно. Хорошо. И повернись к «матери» спиной, но, наверное, не совсем — просто больше лицом к «отцу». А что с твоим «братом»? Куда ему встать?

Ты, хм, в стороне от обоих, совершенно в стороне, и переплети ноги и смотри вниз, на свои ноги.

Хорошо.

Примерно здесь?

Ну да, только повернись к ним спиной. Что-то вроде: «Что вы делаете в этом мире?» и, я не знаю... «размазня». — так ты могла бы назвать такое поведение, верно?

О, он довольно злой, угрюмый. Угрюмый — да.

63:33 Вирджиния:

63:47 Линда: 63:57 Вирджиния

64:14 Линда 64:15 Вирджиния:

64:26 Линда:

64:45 Вирджиния:

Да, выглядит как дождевая туча. (Линде.) Теперь, что касается тебя. Поставь себя туда. Где она находится, где ты находишься? Твоя заместительница, вот она. (Указывает на «заместительницу» Линды.) Где ты стоишь?

Я... ну... прыгаю вот тут, поодаль. Тебе не обязательно прыгать, но я слегка...

(«заместительнице» Линды): Да, можешь прыгать вот здесь. Просто прыгай здесь и ползай, и будь осторожна, чтобы не войти с кем-нибудь в слишком тесный контакт. Отлично. И еще будь осторожна, чтобы не оказаться здесь или здесь (около «матери» и «сестры»). (Обращается к Линде.) Хорошо. Итак, когда ты смотришь на это сейчас, что ты чувствуешь? (По мере того как Вирджиния описывает поведение «заместительницы» Линды — «будь осторожна, чтобы не войти с кем-нибудь в слишком тесный контакт», «будь осторожна, чтобы не оказаться здесь или здесь» и «когда ты смотришь на это сейчас» — Линда превращается в диссоциированного наблюдателя, который смотрит на это грустное зрелище со стороны.)

(почти рыдая, качает головой): Печаль.

Хорошо. (Берет Линду за руку.) Так было не всегда, но так было, когда ты это видела. Хорошо. Итак, что случилось с ним? (Вирджиния указывает на «брата Линды».)

Он был... он был, как бы сломлен моим отцом, потому что не соответствовал тому, о чем мой отец мечтал. И он был... правда (качает головой) испорчен моей матерью.

Хорошо, т. е. ты говоришь, что если я встречу его сегодня, я смогу заметить, в частности, что он очень застенчив и не стремится выдвигать себя на первый план. (Вирджиния переводит данное Линдой описание прошлого ее брата в его возможное поведение в настоящем, снова связывая прошлый опыт и текущее поведение.)

16/

I 64:54 Линда: Он алкоголик, и он очень замкнутый.

64:56 Вирджиния: Да, и, таким образом, он, должно быть, примерно так себя и ведет. Итак, ты в настоящее время алкоголик. Это не значит, что ты не можешь быть интересным или приятным человеком. Это значит, что когда тебе становится больно, ты топишь эту боль. А что случилось с твоей сестрой, с твоей старшей сестрой?

65:10 Линда: Она... сбежала... и затем родила ребенка... и затем сбежала и стала хиппи. А сейчас она «заново родилась».

65:20 Вирджиния: Хорошо. Итак, она... (Обращается к «сестре».) Итак, мы просто видим, что ты убегаешь и потом возвращаешься, а затем опять убегаешь и возвращаешься. Итак, если ты не против этого, ты можешь сделать это. А ты?

65:30 Линда: Ты... хм... (голос Линды начинает прерываться).

65:35 Вирджиния: Ты сейчас говоришь о себе — «я».

65:37 Линда: Верно. Ты... слонялась здесь... (плачет) и старалась сделать всех счастливыми.

65:45 Вирджиния: Хорошо. И ты преуспела, хотя бы чуть-чуть? 65:49 Линда: О да (кивает).

65:50 Вирджиния (мягко): Я хочу, чтобы ты была в контакте с этим. Хорошо. Что ты чувствуешь прямо сейчас, пока позволяешь себе это осознать?

66:02 Линда: М-м-м... это бремя.

66:07 Вирджиния: Хорошо. Теперь вот, что я хотела бы показать тебе. Я хочу, чтобы вы все сделали свои позы очень напряженными, очень напряженными. Все, пожалуйста, примите позы, которые будут очень напряженными. (Обращаясь к «самооценке Линды».) Ты знаешь, что такое это напряжение, именно из-за него ты плакала. Ты ведь самооценка, верно? (Если Линда увидит и почувствует дискомфорт вследствие сильного напряжения, это даст ей мотивацию — нечто, от чего хочется избавиться.)

66:27 Вирджиния: Здесь у нас материнское сердце, оно бьется. И я хочу, чтобы ты стучала, как метроном, просто стучала и стучала: бум, бум, бум, назад и вперед. («Материнское сердце» — это нечто позитивное, к чему Линда может стремиться.)

66:36 Вирджиния: И я хочу, чтобы ты (обращается к «самооценке Линды») немного поплакала, а затем представила слезы всех этих людей (указывает на семейную скульптуру). Теперь я собираюсь попросить всех вас, чтобы вы позволили себе... дали себе сообщение о позитивной оценке и начали ее выпускать; сделайте вдох, позвольте своему телу наполниться воздухом и, когда вы это делаете, позвольте своему телу расшириться, чтобы вместить весь воздух, который к вам приходит, пусть все ваше тело распрямится, и вы почувствуете свободу двигаться, как вам угодно... Пусть все это произойдет... Делайте... и проверяйте, как вы двигаетесь — назад и вперед. Теперь, когда вы подниметесь на ноги, оглянитесь вокруг, и если увидите других людей, делайте то, что вы хотите сделать... сделайте это. (Присутствующие начинают обнимать друг друга. Все вышесказанное представляет собой, по сути, гипнотическую индукцию. Это пресуппозиция, вводимая словами «позвольте себе», которые указывают на то, что все, предложенное Вирджинией, произойдет само, если только присутствующие не будут препятствовать. Вирджиния осуществила переход от напряжения к позитивной оценке и глубокому дыханию, к распрямлению,

к физическим движениям, к активным контактам между людьми. Контраст между малоприятным напряжением и свободным «расширением» делает разрешение еще более желанным.)

67:40 Вирджиния: Итак, теперь хочу узнать у тебя, Линда, что ты здесь увидела?

67:44 Линда (мягко, со слезами в голосе): Это превратилось в любовь.

67:47 Вирджиния: Да. И ты знаешь, как это произошло? 67:54 Линда (качает головой): Нет.

67:55 Вирджиния: Что я сказала? Я собираюсь сейчас изобразить из себя школьного учителя. Что я сделала? В каком направлении я повела эти изменения?

68:07 Линда: Ты попросила их дышать.

68:09 Вирджиния: Да, а потом?

68:11 Линда: Я не уверена, что я слушала.

68:13 Вирджиния: Хорошо. Я рада, что ты сказала мне это (Вирджиния дает позитивный ответ на сообщение Линды о том, что она не слушала. Вместо того чтобы превращать это в проблему, она говорит: «Я рада, что ты сказала мне это»), потому что это очень важно. После того как я попросила их глубоко дышать, я предложила им позволить телу расшириться, чтобы вместить поступающий воздух. Теперь ты вспомнила, что слышала это? (Вирджиния делает жест в сторону Линды. Вирджиния исходит из пресуппозиции, что Линда слышала ее слова, так что вопрос только в том, вспомнила ли она их теперь.)

68:27 Линда: Смутно.

68:29 Вирджиния: Хорошо. И это нормально, потому что ты была занята другими вещами. (Вирджиния снова позитивно реагирует на то, что Линда не слушала или не может вспомнить ее слова.) И

затем я сказала: «Теперь, когда вы поднялись на ноги, что вам хочется сделать?» Ты видела, что они сделали? Что именно ты видела?

68:40 Линда: Они встали и... выглядели оживленными и... (почти плачет) удовлетворенными людьми.

68:47 Вирджиния: Отлично. Теперь ты видишь здесь эту даму («мать»). Это дама, чье поведение было связано с этим (жест в сторону «семьи матери»), а не с этим [объятия], потому что она не знала об этом; оно было связано с тем лучшим, что она знала о том, как ей следует обращаться со своими детьми. Не все, что она делала, оказалось удачным, но она

I

171

очень старалась. (Вирджиния снова повторяет рефрейминг материнского поведения, как вызванного добрыми намерениями, и утверждает, что та делала все, что было в ее силах, в рамках ее ограниченного мира.) Сейчас, когда ты смотришь на нее отсюда, какие чувства ты осознаешь в себе по отношению к ней?

69:10 Линда (мягко): Я чувствую более сильное сострадание.

69:12 Вирджиния (говорит гипнотическим голосом): Можешь ли ты придвинуться к ней немного ближе и посмотреть, какие чувства это вызывает? [Разговорный постулат.] (Линда подходит к своей «матери» и они тепло обнимаются в течение некоторого времени.) Так близко, как ты хочешь, чтобы почувствовать. Хорошо. И позволь себе оставаться в контакте, как сейчас, осознавая, что тб, с чем ты сейчас соприкасаешься — это жизненная сила твоей матери [пресуппозиция]. То, что ты видела до этого — было поведение, проявившееся вследствие того, что жизненная сила не имела возможности выразить себя, и это взгляд самооценки. (Вирджиния снова проводит различие между тем, как Линда в прошлом воспринимала поведение своей матери,

и внутренней жизнью матери — ее добрыми намерениями и заботой.) Что ты сейчас чувствуешь, «самооценка»?

69:40 «Самооценка М-м-м! Я действительно чувствую... огромное Линды»: количество любви и... ах... я переполнена.

69:49 Вирджиния: Теперь, когда ты придешь к своей владелице [встроенная команда], тебе больше не надо будет плакать. (Вирджиния связывает контакт, который Линда установила с «жизненной силой» своей матери и ее позитивными намерениями, и достижение собственной позитивной самооценки Линды.)

69:52 «Самооценка

Линды»: Угу.

69:53 Вирджиния: Ты хочешь подойти к ней? («Самооценка» подходит к Линде, и они обнимаются.) И ты можешь

наслаждаться ею, и она может наслаждаться тобой, но то, чем она наслаждается, — это жизнь. (Обращается к Линде.) Как тебе это было? Как тебе это было?

70:04 Линда: Это было... Я не знаю. Я не знаю, как мне выра-

зить это словами. Это было очень полезно, очень... выразительно... Это... это, ах — это что-то, что я могла бы отчаянно любить настолько, чтобы суметь перенести в мою жизнь то, что я сейчас чувствую. И оказался потерян разъем — связь. Я просто... Я... как я смогу разговаривать с моей матерью по-другому? (Линда исходит из пресуппозиции, что она будет разговаривать со своей матерью по-другому, хотя все еще испытывает определенные сомнения по поводу того, как именно она будет это делать.)

70:35 Вирджиния: Можешь ли ты увидеть, как ты делаешь «это», чем бы оно ни было? [разговорный постулат] (Это прямая инструкция Линде — увидеть, как она по-другому общается со своей матерью в будущем.)

70:39 Линда (бросает короткий взгляд вверх и вправо, затем уверенно отвечает); Да, могу (кивает и улыбается).

70:41 Вирджиния: Хорошо. Согласна, потому что твой взгляд изменился. (Линда кивает.) В твоих глазах теперь другое выражение (Линда кивает), и на твоем лице тоже другое выражение, вот здесь (показывает на щеки Линды). И это говорит мне, что ты перешла в другое внутреннее состояние. (Линда кивает. Вирджиния узнает, что Линда достигла желаемого результата, по невербальным признакам — изменениям, которые наблюдаются в глазах и на лице Линды. Ей не нужны дальнейшие проверки, чтобы понять, что она достигла успеха.) Я не знаю, какие в точности это будут слова (указывает на «мать Линды»). И я не знаю, какие в точности это будут действия (указывает на «мать Линды»), но одну вещь я действительно знаю: ты никогда больше не согласишься на свою мать, как раньше. (Вирджиния де-

лает жест от Линды к ее «матери». Линда кивает.) И она никогда больше не посмотрит на тебя, как раньше (делает жест от «матери» к Линде), потому что ты придешь к ней с чем-то другим. (Вирджиния говорит, что поскольку восприятие Линды изменилось, она начнет взаимодействовать со своей матерью по-другому; в результате мать тоже начнет воспринимать Линду по-другому, по-другому на нее реагировать и взаимодействовать с ней. Линда кивает.) И теперь все эти проклятия в ее адрес и тому подобное стали действительно неуместными. (Вирджиния делает жест вправо от Линды. Линда кивает.)

(Все предшествующее представляет собой прямую «постгипнотическую индукцию», или

«подстройку к будущему», основанную на пресуппозиции, которая связывает все, чему Линда научилась на этой сессии, с обстоятельствами, в которых ей потребуются эти знания — с ее общением с матерью в будущем. Вирджиния начинает с описания изменений, которые она видит в выражении лица Линды и которые свидетельствуют о ее внутренних изменениях, причем использует настоящее время, чтобы подкрепить изменения. Затем Вирджиния использует глагол прошедшего времени — «перешла в другое внутреннее состояние», — чтобы подчеркнуть завершенность действия. Затем она начинает говорить о своем знании — в настоящем — того, что Линда будет вести себя по-другому — в будущем. «Ты никогда больше не посмотришь на свою мать, как раньше» — эти слова описывают изменения, произошедшие в Линде, и подтверждают, что те являются стабильными и долговременными. Затем Вирджиния возвращается к настоящему времени, характеризует прошлую потребность Линды жаловаться на мать как неуместную и жестом отмечает ее в сторону [сдвиг временных предикатов].)

71:18 Вирджиния (поворачивается к группе). Вы это осознаете? Мы прошли через период, когда мы только и занимаемся, что всех критикуем. Предположим, это было необходимо для нашего здоровья — говорить, какие плохие были наши родители и все остальное. Но дело совершенно не в этом.

174

(Следующие 3 минуты нами опущены, поскольку не имеют прямого отношения к работе с Линдой. Вирджиния просит участников поделиться, если они хотят, что они чувствуют, как она несколько раньше предлагала «самооценке Линды» [69:38]. Она делает это, во-первых, с целью вовлечь всех участников в процесс и, во-вторых, чтобы проверить, не осталось ли у них неприятных неразрешенных чувств по поводу ролей, которые они исполняли, и т. д. После беседы со всеми участниками Вирджиния снова поворачивается к Линде.)

71:28 Вирджиния: И как, как ты себя чувствуешь, дорогая?

71:31 Линда:

71:34 Вирджиния

71:43 Линда:

20 слов или меньше? (Группа смеется.)

(мягко): Все, что ты захочешь сказать, дорогая. Я знаю, многие вещи просто не выразить словами. Все, что я хочу знать, это хочешь ли ты чем-нибудь поделиться? (Вирджиния признает, что многое происходило на невербальном уровне и, возможно, у Линды не находится слов, чтобы это выразить.)

Я чувствую (переводит взгляд влево, подыскивая слова), что-то изменилось... и я думаю, ты права, что я больше просто не смогу смотреть на мою мать, как раньше. (Выбор слов указывает, что изменения в ее восприятии закрепились на уровне автоматизма, — даже если она захочет, она «просто не сможет» смотреть на свою мать, как раньше.) М-м... (смотрит влево, а потом вниз и влево) я ощущаю больше ясности и намного больше любви. Я люблю всех в этой комнате. (Линда улыбается.)

72:04 Вирджиния: Чудесно. Чудесно, чудесно [повторение]. (Вирджиния и Линда обнимаются.)

72:09 Линда (все еще обнимая Вирджинию за плечи): Огромное спасибо, за то, что ты сделала. (Пристально смотрит в глаза Вирджинии.) Это было чудесно.

72:12 Вирджиния: Это... ты проделала универсальный путь. (Линда кивает.) В мире найдется очень мало людей, которые не могли бы проделать этот путь с тобой. ■ Может быть, не в точности — не в точности те же чувства по отношению к матери... (Линда кивает)

ет, и Вирджиния поворачивается лицом к группе 175 и говорит шутливо-обиженным голосом.) Но

сколь многие из нас чувствуют, что были чего-то лишены, когда росли? Боже! Нам следовало бы рождаться только у по-настоящему воодушевленных, интеллигентных, правильных людей. По какой же такой причине они позволили своим яйцеклеткам и сперматозоидам слиться и дать нам жизнь, когда они не были по-настоящему готовы сделать это? А? (Переходом на уровень обобщений она приглашает аудиторию — и всех нас — найти в своей жизни возможность применить полученные знания. Таким образом Вирджиния делает сессию более полезной для всех присутствующих и, кроме того, еще раз подчеркивает, что Линда ничем не отличается от каждого из нас.) Чудесно. Хорошо. Большое вам спасибо. (Все, кто находился на сцене вместе с Вирджинией, возвращаются на свои места.) \

72:50 Вирджиния: Я уже говорила вам о том, что работаю с семьями вот уже более 40 лет, и я замечаю очень и очень многое. Все, к чему я стремлюсь, вы только что видели.
Последующее интервью

В августе 1989 г., почти через три с половиной года после описанной сессии Коннира Андреас встретила с Линдой, чтобы посмотреть, как этот опыт повлиял на ее жизнь и отношения с матерью. Данное интервью также включено в видеозапись «Примирение с родителями» (1989).

72:55 Коннира: Линда, сейчас, когда прошло уже больше трех лет с той сессии с Вирджинией, мы хотели ли бы выяснить, какое влияние, с вашей сегодняшней точки зрения, оказал на вас этот опыт.

73:04 Линда: Хм. Ну, это было интересно. Это был эпизод, ко-

торый я никогда не забывала и который обсуждала со своими друзьями... фактически, над которым шутила со своими друзьями — особенно

1/6

73:58 Коннира:

74:02 Линда: 74:04 Коннира:

74:12 Линда:

74:48 Коннира:

74:51 Линда:

с теми из них, кто был тогда вместе со мной на семинаре, — и с людьми, которые стали моими друзьями. И, вы знаете, тот человек, который был сердцем на этой записи и те, которые были моей матерью и моим отцом — мы действительно неоднократно обсуждали с ними этот эпизод, и что значит быть таким уязвимым и... это повлияло, я думаю, на мои отношения с матерью, и это также повлияло на мою работу, и даже на то, что я теперь замечаю, как родители разговаривают со своими детьми, и я осознаю, какую огромную ценность имели ее слова — настоящие жемчужины. Что же, звучит так, будто это оказало довольно сильное влияние на вас во многих отношениях. О, я никогда этого не забуду.

А что если мы углубимся в некоторые из этих тем — что изменилось в ваших отношениях с матерью? Что там произошло?

Ну, думаю, я много размышляла после этой сессии, потому что провела целый час или полтора, будучи вынужденной — перед лицом, как мне тогда казалось, всего мира — говорить о моей матери и моих отношениях с ней, и я чувствовала себя действительно расстроенной, даже плакала, и ушла оттуда исполненная гораздо большего сочувствия к моей матери и к тому, что она вынесла в своей жизни, и это изменило мой взгляд на нее и мои чувства по отношению к ней.

Итак, теперь вы ведете себя с ней не так, как делали бы это раньше?

О конечно. Я смотрю на нее по-другому. У меня были случаи — много случаев — когда я сидела за столом, напротив моей мамы, а в доме больше никого не было, и я расспрашивала ее о ее жизни. «Как твои родители обращались с тобой?» И она мне действительно сказала: «Ну, я думаю, что сейчас моего отца могли бы арестовать за жестокое обращение с детьми, если бы он еде-

75:33 Линда:

76:23 Линда:

77:00 Коннира:

77:04 Линда: 77:06 Коннира:

лал со мной то, что делал 50 [лет назад]». По возрасту моя мать вполне могла бы быть моей бабушкой, так что мы в действительности пропустили поколение. Она родила меня, когда ей было 45. Так что у нас большой разрыв в возрасте.

И я многое поняла о том, в каких условиях она росла, я поняла, что она так сильно меня критиковала из-за того, что происходило с ней самой. И она открыла для меня свое сердце. Фактически, я чувствовала себя, как будто я — ее лучший друг, и я действительно стала для нее чем-то, о чем я никогда раньше даже не думала. Слушая Вирджинию и наблюдая, как она работает с людьми, которые там находились, я взяла некоторые из ее техник и просто встретила их в мои отношения с матерью. После того я задавала матери очень много вопросов. Хм, как если бы мы вместе путешествовали — и я пыталась приглашать ее в поездки. Если мне по работе надо было ехать в горы, я могла предложить ей, не хочет ли она отправиться со мной, и в этом автобусе я расспрашивала ее о ее жизни.

«Какие отношения были у тебя с отцом? И хотела бы ты... если бы у тебя была возможность снова выбрать, заводить ли детей, ты сделала бы это?» И я старалась вслушиваться в ее ответы и начала понимать... это звучит немного странно, но я сказала себе: «Ох, Линда, если ты думаешь, что тебе не повезло с матерью, представь себе, что значило для нее иметь таких родителей», — потому что ее родители были очень жесткими. Они были итальянскими иммигрантами и очень сурово с ней обращались. Таким образом, я просто начала делать более личными, мне кажется, мои отношения с ней.

Превосходно. Звучит так, будто это оказалось очень полезным для вас.

Да. О конечно. Определенно. Вероятно, для нее тоже.

178 77:08 Линда:

77:37 Коннира: 77:39 Линда: 77:40 Коннира:

77:52 Линда:

Мне бы хотелось так думать, хотя я не получила от нее соответствующей обратной связи, потому что она не тот человек, который делится подобными вещами. Но я почти уверена, просто потому что она раскрылась мне, что она тоже чувствует примерно то же самое. Но, видите ли, это я должна была осуществить изменения. Мне думается, долгое время я ожидала, что моя мать изменится. «Почему она делает это и почему она делает то?» А это — как я, среди прочего, поняла после работы с Вирджинией, — это моя задача, и именно мне нужно изменить позицию или попытаться сделать что-то еще.

Что же, это существенный сдвиг. Да, это так.

Ну, хорошо, вы также упомянули, что это повлияло и на другие области вашей жизни. Можете ли вы рассказать об этом немного подробнее — изменились ли ваши взгляды и поступки в каких-то других аспектах вашей жизни?

Моя преподавательская работа. У меня есть собственное дело — я работаю консультантом и провожу обучающие семинары для взрослых и родителей, а также для коллективов, а совсем недавно,

за последнюю пару лет, я стала проводить тренинги лидерства для молодежи. На них я работаю с подростками, с учениками средней школы, и они рассказывают мне о своих родителях. И школьники, как правило, жалуются на родителей. Они рассказывают, что родители не прислушиваются к ним, или не соглашаются с ними, или что родители всегда обращают внимание только на их недостатки и никогда не говорят, как сильно они заботятся о них и за что их ценят. И я заметила, что прибегаю к тем же приемам, что и Вирджиния Сатир, когда говорю им: «Ты знаешь, возможно, именно тебе первому следует сказать своей маме, как ты рад, что она у тебя есть. Если ты будешь ждать, что твоя мама это скажет, она, возможно, этого не сделает. Возможно, тебе еле-
78:44 Коннира:

78:57 Линда:

79:51 Линда:

дует сказать: "Знаешь, мама, я знаю, какие жертвы ты нам приносишь, и я действительно ценю это", — и все такое».

Итак, вы переносите то, чему научились, на других. Превосходно. А теперь, задним числом, можете ли вы сказать что-то еще о том вашем опыте?

Я не могу представить ничего другого, — это впечатление сильнее прочих застряло у меня в голове, если не считать воспоминания о присутствии рядом со мной сильной, энергичной женщины в этом ее платье в цветочек, — так вот, кроме впечатления, полученного от ее работы с матерью и ее маленьким ребенком [позднее на том же семинаре]. Она посадила ребенка в кресло, так что они двое смотрели друг другу прямо в глаза. И я не знаю, почему это так сильно на меня повлияло, но для меня это стало символом того, как важно действительно смотреть друг другу в глаза. Я имею в виду, мне с моей собственной внутренней маленькой девочкой, или — может, об этом говорит старая индейская пословица: «Пройтись в чужих мокасинах» — это впечатлило меня. И все, что я пережила тогда: то, что я была открыта этому и выпустила наружу эту часть меня — все вместе я никогда не забуду.

И еще, то, как она обращалась с людьми, представляет собой сообщение, которое я несу, куда бы я ни шла. Эти уважение и достоинство, которые она старается создать в отношениях между людьми. Я работаю с подростками, которых воспринимают как беспомощных. А у взрослых — вся полнота власти. И моя работа во многом связана с командами, состоящими из подростков и взрослых, которые приходят, чтобы сотрудничать друг с другом. И взрослые, как правило, доминируют, а подростки всегда стараются вставить хоть слово. И какие-то способы, к которым прибегала Вирджиния Сатир, чтобы установить более равноправные отношения между людьми, — это я тоже вынесла из того моего опыта.

179

180 80:31 Коннира:

80:57 Линда:

81:50 Коннира:

81:57 Линда:

Превосходно. Это тоже звучит здорово. Итак, я хочу поблагодарить вас за то, что вы пришли сюда и рассказали о том, что это значило для вас. И я думаю, что сходное воздействие ощутят многие из тех, кто смотрит эту видеозапись. Да, мне любопытно узнать, было ли для вас неожиданностью оказаться вместе с Вирджинией на сцене или вы часто любите поступать так на семинарах?

Ну, я была в шоке. Я думала только о том, чтобы поприсутствовать в студии. Мы так договаривались. «Не хотите ли просто посидеть в зале и похлопать?» И я подняла руку, чтобы просто ответить на ее вопрос, и прежде чем я поняла, что происходит, она сказала: «Иди сюда. Поднимайся сюда, на сцену». И я совершенно не помню начало этой сессии. Я не помню, как она началась, и как я в нее попала. Мне было бы любопытно увидеть, спустя 3 года, что происходило. Потому что

я не помню. Люди после вели себя совершенно невероятно. Они подходили ко мне, снова и снова, и говорили: «Огромное спасибо, что поделилась этим. Я увидел мою маму», или «Я увидел свои отношения с отцом», или... и я поняла, что искренность — это очень сильная вещь. Но не просто хорошая вещь, а и мрачная, и тяжелая, и трудная.

Я думаю, что очень многие люди получают возможность сделать это посредством данной записи. Еще раз огромное вам спасибо.

Была рада помочь. Спасибо.

Резюме

Ни в каком резюме невозможно суммировать все тонкости работы Вирджинии на этой сессии. Тем не менее, несмотря на все свои ограничения, резюме, представляющие собой систематизированные выводы из основного текста, оказываются полезными, поскольку позволяют организовывать и направлять нашу деятельность. В конце концов представления и убеждения, которые направляют все наши действия, тоже представляют собой краткие выводы из нашего опыта. И так же как любые другие выводы, эти представления и убеждения часто оказываются ограниченными, искаженными и чрезмерно обобщенными, делая нас несчастными.

Данную сессию можно рассматривать с точки зрения того, как Вирджиния систематически расширяла и обогащала представления и восприятие Линды. Получаемая таким образом дополнительная информация создавала основу для изменения умозаключений, убеждений и чувств Линды по отношению к ее матери, к ней самой и к данной ситуации. А новые представления и убеждения, в свою очередь, создавали прочную основу для более позитивного поведения.

Одно из принципиальных различий, которые постоянно подчеркивает Вирджиния, это различие между реальной женщиной — матерью Линды — и тем ее образом, который имелся у Линды. Вирджиния понимает, что Линда должна понять одну вещь: образ, который они рассматривают, находится внутри нее самой. Первый раз Вирджиния говорит об этом на восьмой минуте сессии — 8:03, а затем неоднократно повторяет ту же мысль: 11:25, 15:48, 16:00, 32:46, 33, 44, 43:02, 43:57 и 45:48.

Проведение различия между имеющимся у нас образом мира и реальной «окружающей действительностью» открывает перед нами широкую дорогу для изменений. Осознание, что у каждого из нас есть свой собственный образ мира, заставляет нас осознать и то, что наши образы, вероятно, могут быть неточными и искаженными тем или иным способом. В то же время, поскольку образ изменить гораздо легче, чем сам мир, осознание этого различия дает нам свободу и возможность взглянуть на мир по-другому. Когда мы понимаем, что причиной конфликта являются создаваемые нами самими образы, мы можем принять на себя ответственность и измениться к своему удовлетворению, вместо того чтобы считать себя беспомощными жертвами и требовать изменений от других людей, предъявляя им обвинения, если они этого не делают.

Задавая Линде вопросы относительно того, как жила ее мать до ее рождения, Вирджиния обогатила восприятие клиентки. В первую очередь Вирджиния поговорила с Линдой о том, что критическое поведение ее матери было результатом дефектов ее воспитания [25:45]. Она возвращалась к этой теме несколько раз — 27:00, 27:38, 29:51, 30:50 и 37:08. Вирджиния также высказывала аналогичную идею и в связи с поведением самой Линды — 35:36 и снова несколько позже — 53:10 и 68:47.

Вначале Линда рассматривала проблемы, возникающие в ее отношениях с матерью, только со своей собственной точки зрения. Во время сессии Вирджиния несколько раз принимала позицию Линды, а затем переходила на позицию восприятия ее матери, в особенности рассматривая все, что касается ее воспитания, чувств, ее ожиданий и намерений. После завершения сессии Линда

также научилась смотреть на ситуацию с точки зрения своей матери. «Ох, Линда, если ты думаешь, что тебе не повезло с матерью, представь себе, что значило для нее иметь таких родителей» [76:50]. В последующем интервью Линда также сказала: «Может, об этом говорит старая индейская пословица: "Пройтись в чужих мокалинах" — это впечатлило меня» [79:40].

В начале сессии Линда осознавала исключительно поведение своей матери и — как реакцию на него — свое ощущение беспомощной жертвы. В конце сессии она также осознавала пред-

I
ставления, мысли и чувства своей матери и начала понимать, как на ту влияет ее прошлое и ее собственное — Линды — поведение.

Вирджиния использовала такое расширенное восприятие, чтобы изменить убеждения Линды. На ранних этапах сессии Линда была убеждена, что ее мать имела дурные намерения, и что критическое поведение матери является доказательством ее ненависти к Линде. Когда Вирджиния использует формулировку: «Она старалась сделать твою жизнь невыносимой» [15:57], Линда решительно соглашается: «Абсолютно!». Напротив, в конце сессии Линда считает, что ее мать имела добрые намерения — «Она любила меня помимо рассудка», — и что ее критическое и разрушительное поведение было результатом ограничений, берущих начало в тяжелых обстоятельствах ее детства.

На основе этой новой информации Линда смогла пересмотреть свои убеждения относительно матери и принять альтернативную пресуппозицию, которую предлагала Вирджиния. В начале сессии Линда обвиняла свою мать, теперь, если уж ей необходимо было кого-то обвинять, она обвиняла семью, в которой та росла.

Разумеется, точно такую же работу можно проделать и в отношении предыдущих поколений, так что на самом деле все обвинения отпадут. Если бы Линда еще общалась со своими бабушкой и дедом, было бы важно проделать это явным образом, чтобы она не начала предъявлять обвинения им вместо своей матери.

В начале сессии Линда полагала, что ее матери следовало бы измениться. Но как выяснилось в ходе последующего интервью, она в итоге осознала, что может взять на себя инициативу в этом вопросе: «Видите ли, это я должна была осуществить изменения» [77:20]; «Это моя задача, и именно мне нужно изменить позицию или попытаться сделать что-то еще» [77:36]. Вирджиния первый раз высказала эту мысль на 27 минуте — 27:38, а затем еще несколько раз — 31:38, 37:26, 37:37 и 37:53. В этом интервью Линда также упомянула, что она перенесла данный подход и на свою собственную работу с подростками, которые хотят, чтобы их родители изменились, — она предлагает их вниманию ту же самую плодотворную идею [78:35].

Опираясь на эти ключевые представления — так же как и на другие, упоминаемые в транскрипте, — Линда смогла взглянуть

. на себя и на мать как на равных, как на людей, которые делают в этой жизни то, что считают наилучшим, исходя из своих знаний и возможностей. В последующем интервью Линда упомянула образ, который «застрял» у нее в голове. Речь шла о том, как позднее на том же семинаре Вирджиния работала «с матерью и ее маленьким ребенком. Она посадила ребенка в кресло, так что они двое смотрели друг другу прямо в глаза. И я не знаю, почему это так сильно на меня повлияло, но для меня это стало символом того, как важно действительно смотреть друг другу в глаза» [79:10]. Линда также отмечает «уважение и достоинство, которые она [Вирджиния] старается создать в отношениях между людьми» [79:57].

Работа с такими фундаментальными и универсальными идеями порождает более глубокие личностные изменения, чем работа с конкретными «проблемными ситуациями», поскольку эти новые пресуппозиции будут оказывать влияние на протяжении всей жизни Линды. Пресуппозиции, как правило, не меняют человека, будучи высказанными единожды, их необходимо повторять, чтобы создать неотразимый опыт истинности и полезности нового способа осмысления окружающего мира. Есть множество способов создать подобный неотразимый опыт, Вирджиния предпочитала делать это, используя, в первую очередь, примеры из жизни и ролевые игры. Как показывает транскрипт, Вирджиния работала терпеливо и настойчиво, помогая Линде изменить ее способ восприятия и осмысления мира, чтобы та в итоге могла достичь желаемого разрешения.

Вирджиния всегда двигалась от конкретных жалоб, предъявляемых ей клиентом, к более масштабным и универсальным вопросам. Именно поэтому каждому из нас так легко идентифицировать себя с Линдой в ее путешествии и извлечь из него важные лично для нас уроки. Каждый из нас может вспомнить о людях, которых он критикует, обвиняет или ненавидит, поскольку все еще не понял, что они тоже делают лучшее из того, на что способны, — ограниченные своим жизненным опытом, ошибочными представлениями и непониманием.

Позитивные пресуппозиции, которые обсуждаются здесь и в приведенном транскрипте, обладают огромной силой, однако их почти невозможно передать, пользуясь исключительно словами. В работе Вирджинии имело принципиальное значение то, что она моделировала эти пресуппозиции своим собственным пове-

дением — как на вербальном, так и на невербальном уровнях. 185 Она не просто думала, что данные позитивные пресуппозиции представляют собой эффективный способ осуществить изменения. Она передавала — каждым словом и каждым жестом — свою убежденность в том, что люди имеют добрые намерения, что они могут научиться чему угодно, и что они могут изменить свою жизнь. Имея в лице Вирджинии конгруэнтный живой пример данных пресуппозиций, люди, с которыми она работала, могли легче усвоить их, потому что в своем невербальном поведении она наглядно демонстрировала то, о чем говорила.

Вирджиния Сатир, таким образом, дарила вдвойне. Она демонстрировала усиливающие убеждения, которые предлагала принять другим людям, и она проявляла такую точность в своем поведении и языке, что им было легче отвечать на то, что она демонстрирует. Хотя Вирджиния ушла от нас, ее послание надежды и силы живет в душе каждого, кому довелось с ней соприкоснуться, и в работе тех, кто захотел приложить усилие и научиться делать то, что она делала так прекрасно.

Контакт между людьми — это не только слова. Контакт между людьми — это соединение взглядов, это голос, прикосновение, дыхание. Слова — это что-то, что вы можете прочесть в книге, увидеть на плакате, и они могут полностью отличаться от самих людей. Слова помогают, когда люди конгруэнтны.

Вирджиния Сатир

IV

Один из наиболее мощных паттернов, которые можно выделить в транскрипте, составляющем основное содержание книги, — это использование Вирджинией пресуппозиций для изменения восприятия и убеждений Линды. Эффективность пресуппозиций в инициации психотерапевтического изменения серьезно недооценивают даже те, кто хорошо владеет техниками гипноза. С прямым утверждением человек может согласиться или не согласиться, в то время как пресуппозиции он принимает неосознанно и, как правило, на сознательном уровне даже

не замечает их. Ниже мы приводим несколько примеров того, как использовали пресуппозиции другие мастера психотерапии.

Карл Витакер

Лет восемь назад я наблюдал, как Витакер беседовал с супружеской парой в первый день семинара выходного дня. Эта пара была в разводе уже пять лет и в течение еще более длительного времени ходила к психотерапевту. Они быстро установили друг с другом превосходный невербальный раппорт, согласовывая положение тела и дыхание.

Во время беседы они относились друг к другу внимательно и с уважением. Очевидно, они прорабатывали свои различия многие годы. Я обнаружил, что недоумеваю, почему они не поженились снова, казалось, им было так хорошо друг с другом.

Приложение I Пресуппозиции

i88 Поскольку не в обычае Витакера было работать с парами, он

попросил их привести на следующий день обоих их сыновей-подростков. Один из сыновей, «бунтарь», который жил с отцом, так и не появился, но второй, «образцовый», который жил с матерью, пришел.

Контраст с предыдущим днем был разительным. Мать и отец сели гораздо дальше друг от друга, а сын сел между ними, намного ближе к матери. Хотя поведение отца было почти таким же, как накануне, поведение матери сильно изменилось. Она была намного более оживленной и сексуальной, в особенности когда говорила со своим сыном или о нем — а она делала это большую часть времени. Она долго говорила о том, сколько всего они делают вместе, как она уверена в нем, как им хорошо в обществе друг друга и т. д. Неважно, назовете вы это «смешиванием» или «нарушением границ между поколениями», было совершенно очевидно, что мать чрезмерно погружена в своего сына и реагирует на него, скорее, даже не как на сына, а как на любовника.

Сразу после того как мать еще на одном примере объяснила, как хорошо они с сыном ладят, Витакер сделал жест в их сторону и сказал: «Итак, ваш второй брак оказался гораздо более удачным, чем первый», — и сделал жест в сторону отца. Мать посмотрела на него так, будто на несколько секунд перестала что бы то ни было соображать. Совершенно очевидно, она никогда раньше не думала о своих отношениях с сыном как о «браке», однако теперь ей было бы невозможно удержаться от обдумывания этой мысли. Как любил говорить Витакер: «Люди могут соглашаться со мной или не соглашаться, однако они не могут меня игнорировать».

Основной эффект, произведенный на эту женщину высказыванием Витакера, был вызван тем, что он ввел пресуппозицию об их браке. Она могла согласиться, что ее второй брак оказался удачнее, или возразить и сказать, что это неправда, но ей было намного труднее отвергнуть пресуппозицию, что она действует так, будто состоит в браке со своим сыном — в особенности после того, как только что привела длинный перечень их совместной деятельности, характерной как раз для удачного брака!

Даже если бы мать на сознательном уровне отвергла замечание Витакера, оно все равно произвело бы на нее действие. Поскольку большинство родителей вовсе не хотят вступить в брак

со своими детьми, мать не сможет избежать оценки ее привязанности к сыну в этом свете. Раньше она думала только: «Есть у меня близкие отношения с сыном или нет?» Теперь она будет думать:

«Не слишком ли мы близки? Не обращаюсь ли я с ним, как с супругом?» — и постарается избегать всего, что может привести к слишком сильной близости. И сын будет поступать таким же образом в отношении матери.

Милтон Эриксон

В конце 1950-х гг. Милтон Эриксон был приглашен продемонстрировать свои методы работы в Госпитале Управления по делам ветеранов в Пало-Альто, штат Калифорния. Психиатры привели своих самых трудных клиентов, чтобы он поработал с ними.

Одним из клиентов был молодой человек, страдавший целым рядом серьезных нарушений. Он сидел в холле, ожидая своей очереди, и смотрел, как другие клиенты уходят в зал и через какое-то время возвращаются, — часто все еще явно находясь в трансе.

Когда его, наконец, пригласили в зал, он не имел никакого представления, что его ожидает. Первым делом Эриксон спросил: «Почему вы привели ко мне этого мальчика?» Когда психиатр закончил читать длинный список расстройств, которыми страдал этот пациент, Эриксон скомандовал врачу: «Идите, садитесь». Затем Эриксон повернулся к молодому человеку, пристально взглянул ему в глаза и сказал: «Насколько сильно ты удивишься, если твое поведение полностью изменится на той неделе?» Тот с изумлением посмотрел на него и ответил: «Я очень удивлюсь». Тогда Эриксон повернулся к психиатрам и сказал: «Уведите его». Психиатры подумали, что Эриксон решил в данном случае отказаться от работы. Однако через неделю все проявления деструктивного поведения у молодого человека действительно полностью исчезли.

Эриксон, несомненно, заметил повышенную восприимчивость этого юноши и решил передать ему пресуппозицию, что его поведение целиком изменится. Эриксон не спросил: «Изменится твое поведение или нет?» В его вопросе уже содержалась пресуппозиция, что поведение изменится, интерес представляло только то, насколько сильно удивится собеседник, когда это произойдет.

Когда реакция юноши — вербальная и невербальная — сказала Эриксону, что тот полностью воспринял данную пресуппозицию, он понял, что все получилось, и отослал клиента, чтобы избежать обратной реакции. Если бы молодой человек сказал: «Я удивился бы», — или если бы он выглядел неуверенным, Эриксон продолжил бы работу с ним и попробовал другие вмешательства. Однако юноша сказал: «Я очень удивлюсь», — показывая тем самым, что принял пресуппозицию Эриксона о скором наступлении изменений.

В словах Эриксона содержались еще другие важные пресуппозиции, которые усилили это блестящее вмешательство. Когда Эриксон спросил: «Почему вы привели ко мне этого мальчика?», — его слова подразумевали, что данный клиент является ребенком, а отсюда вытекает все, обычно связываемое с этим возрастом: незрелость, необходимость многому научиться, зависимость, необходимость в руководстве и т. д. Затем он скомандовал врачу: «Идите, садитесь», — и эти слова подразумевали, что психиатр (выступавший в роли «родителя» для «мальчика», которого он привел) сам находится в подчиненной позиции по отношению к Эриксону.

Этими двумя короткими высказываниями Эриксон поставил себя в позицию высшего авторитета по отношению к тем, кто работал с молодым человеком, — как путем пресуппозиции, так и путем подтекста. Маловероятно, чтобы без этих предварительных пресуппозиций его последний вопрос оказал на клиента такое сильное воздействие.

По большей части терапевтически полезные пресуппозиции вовсе не так глобальны, как у

Эриксона в этом примере, и вовсе не так ошеломляюще, как у Витакера в вышеописанном эпизоде. Тем не менее они могут очень эффективно вызывать существенные сдвиги в восприятии и поведении человека. Множество мелких пресуппозиционных сдвигов, взятые вместе, могут очень сильно повлиять на семью.

Сальвадор Минухин

Один из моих любимых примеров последовательного использования пресуппозиций — это сессия, на которой Минухин работал с семьей, пришедшей к нему в первый раз.

Проблемой, которая привела данную семью к психотерапевту, был десятилетний сын, нюхавший бензин. Сразу после зна-

комства Минухин повернулся к мальчику и сказал: «Я так понимаю, тебе нравится нюхать бензин. Ты что же думаешь, что ты автомобиль?» Этот шуточный комментарий произвел немедленный эффект. Все несколько расслабилось, и проблема представилась им чуть менее неразрешимой.

Шутка довольно очевидная. Не настолько очевидной является пресуппозиция, что серьезные проблемы можно обсуждать с юмором. Еще менее очевиден тот факт, что Минухин установил пресуппозицию, используя выражение «тебе нравится». Скажи он, например, «ты нюхаешь» или «ты привык» или «ты чувствуешь потребность», эти слова ввели бы совершенно другие пресуппозиции относительно данной проблемы. Все эти формулировки подразумевают, что мальчик не может контролировать данное поведение и, следовательно, его трудно будет изменить. Слова «тебе нравится» подразумевают, что поведение является результатом собственного желания мальчика, а не каким-то безумным и загадочным непреодолимым побуждением.

В своем следующем вопросе, заданном мальчику, Минухин основывается именно на этом: «Какой ты предпочитаешь — этилированный или неэтилированный?» Когда эта вторая шутка опять смещает внимание членов семьи, все еще немного расслабляются. Они думали о поведении своего сына как о серьезной проблеме, с которой никто не в состоянии справиться, а не как о выражении предпочтений мальчика. Разумеется, нюханье бензина может привести к серьезным последствиям, но тем не менее подобный сдвиг фокуса внимания членов семьи делает проблему несколько более доступной для решения.

Далее Минухин принимает, делает глоток травяного чая из чашки, которую держит в руке, и говорит: «Хотел бы я знать, что это за сорт». После чего поворачивается к мальчику, протягивает ему свою чашку и просит: «Поскольку у тебя такой замечательный нюх, скажи мне, что это за сорт». Данное замечание основывается на предыдущих и смещает фокус внимания от предпочтений к приобретенной способности, которая делает возможными подобные предпочтения. Минухин также исходит из пресуппозиции, что у мальчика «замечательный нюх» и тот в состоянии ощутить различие, которое не может почувствовать он сам. Это обстоятельство возвышает мальчика над Минухиным в данном отношении и изменяет подразумеваемую иерархию «вышестоящий психотерапевт — нуждающаяся в помощи семья».

192 Когда эти люди пришли сюда, они, вероятно, думали о пове-

дении мальчика как о чем-то ненормальном, необъяснимом и не поддающемся контролю. Тремя короткими репликами Минухин изменил их восприятие. Теперь они думают об этом поведении как о выражении предпочтений мальчика и о доказательстве его позитивной способности проводить различия. «Не поддающаяся контролю проблема» стала уже на три больших шага ближе к разрешению, потому что члены семьи теперь думают о ней совершенно по-другому. Вместо того чтобы критиковать мальчика, делать ему выговор или расспрашивать его, Минухин косвенным образом хвалит его за его тонкие способности к различению и создает, таким образом, основу для дальнейшей работы, в процессе которой предстоит направить эти способности на

деятельность, отличную от нюханья бензина.

Разумеется, предстояло сделать гораздо больше. Собрав информацию, Минухин выяснил, что этот мальчик выполняет функции няньки для своих четырехлетних братьев-близнецов, причем именно на нем лежит большинство обязанностей. И далее он начал работать над изменением ситуации в семье, чтобы десятилетний ребенок мог получить свое собственное детство, свободное от родительских обязанностей.

Тренировка в использовании пресуппозиций

Хотя эти (и другие) мастера психотерапии продемонстрировали, как можно с огромным эффектом использовать пресуппозиции, существует крайне мало программ тренинга для психотерапевтов, где слушателей систематически учат, как их конструировать и как использовать невербальные элементы поведения для максимизации их воздействия. Еще меньше программ, где учат, как распознавать и использовать тонкие невербальные сигналы, чтобы определить, была ли данная пресуппозиция принята клиентом или нет.

По-видимому, среди психотерапевтов широко распространено предубеждение против любых тренингов, где такие глобальные обобщения, как «человеческий контакт», «близость», «самооценка», «триангуляция», «совместная зависимость», «смешивание» и т. д. делят на составляющие их восприятие, эмоциональную реакцию и поведение.

Вряд ли кто-то станет всерьез утверждать, что любовь к музыке может создать великого пианиста сама по себе, без усиленных упражнений, состоящих в исполнении гамм, развитии чувства времени, отработке различных музыкальных стилей и т. д. И тем не менее эти же самые люди скажут вам, что можно стать великим психотерапевтом, обладая лишь вниманием и восприимчивостью.

Хотя язык — это основной инструмент психотерапевта, большинство из них знают о его использовании не больше, чем те, кто к ним обращается. Семейная психотерапия достигла заметных успехов, и для дальнейшего развития данной области требуется меньше обобщений и больше точности.

Например, вернемся к пресуппозициям. Изучив работу Вирджинии Сатир и Милтона Эриксона, Бэндлер и Гриндер (Bandler & Grinder, 1975a) вывели 29 лингвистически различающихся видов пресуппозиций. Пять категорий простых пресуппозиций представляют собой нечто тривиальное и не особенно полезное. Однако 24 сложные категории очень эффективны. Поскольку все клиенты по-разному реагируют на те или иные виды пресуппозиций — на одни более сильно, чем на другие — психотерапевту было бы полезно уметь по своему желанию создавать каждый из этих видов. Поскольку все виды пресуппозиций весьма специфичны, если тренировать их по отдельности, они быстро становятся произвольной частью вербального поведения психотерапевта. Без подобной практики большинство психотерапевтов способны использовать только несколько видов пресуппозиций, причем иногда делают это таким образом, что те препятствуют достижению цели, вместо того чтобы способствовать ему.

Научившись создавать любые виды пресуппозиций, можно переходить к следующему этапу и начинать работать над конкретным результатом — например, сделать так, чтобы отец ласково прикоснулся к своему ребенку, — тренируясь в конструировании разных видов пресуппозиций с целью получить нужную реакцию. «Когда вы ласково прикоснетесь к своему ребенку на следующей неделе, я хочу, чтобы вы обратили особое внимание на...»; «Если вы будете внимательно смотреть на своего ребенка, когда прикоснетесь к нему...ж, «Как вы думаете, что-нибудь может по-

мешать вам следовать своему желанию прикасаться к нему чаще?»; «Как вы думаете, то, что вы будете чаще прикасаться к своему ребенку, действительно позволит вам более полно выявить ваше

7 Паттерны магии Вирджинии Сатир

. чувство заботы о нем?»; «Я хотел бы знать, будет ли второй или третий раз, когда вы обнаружите, что заботливо прикасаетесь к своему ребенку, отличаться для вас от первого раза?»; «Как отреагирует ваша жена, когда увидит, что вы нежно прикасаетесь к Билли?»; «Кто, как вы думаете, уже больше всего наслаждается, прикасаясь к нему?» и т. д. Подобные вопросы могут оказать очень сильное воздействие, поскольку, чтобы ответить на них, отец должен в своем воображении пережить опыт прикосновения к ребенку. В то же время, если задать ему вопрос: «Что заставляет вас быть таким холодным и отчужденным от своего сына?» — полученный им опыт будет совершенно другим.

После некоторой практики по созданию пресуппозиций вам также станет легче распознавать их в своих собственных высказываниях и в высказываниях клиента. В качестве упражнения можно предложить слушателям записать некоторые типичные вводные слова, с которыми они обращаются к клиенту, и исследовать их на предмет пресуппозиций. Мы предлагаем и вам прерваться и записать ваши собственные типичные первые фразы, прежде чем вы продолжите чтение.

Многие психотерапевты начинают с вопроса: «Как я могу вам помочь?» Он содержит пресуппозицию «Я могу вам помочь» и устанавливает комплементарные отношения «оказывающий помощь — принимающий помощь». Таким образом, вы гостеприимно распахиваете двери для формирования будущей зависимости и «пассивного» поведения.

Напротив, вопрос: «Каких изменений хотите вы достичь сегодня?» — содержит пресуппозицию, что быстрые изменения — причем многочисленные — вещь вполне возможная. Вторая пресуппозиция касается активной роли клиента: именно клиент и хочет и достигает изменений, а никак не психотерапевт.

Вопрос: «В чем ваша проблема?» — направляет клиента в прошлое, на поиск того, что у него было не так. Это приглашение к нескончаемым археологическим раскопкам, возвращение в «музей», как иногда говорила Вирджиния Сатир.

Напротив, вопрос: «Какие отношения вы хотели бы установить со своим мужем?» — наводит клиента на мысли о желаемом результате. Отсюда нужно сделать самый небольшой шаг, чтобы перейти к разработке конкретного способа, позволяющего достичь этого результата и оставить проблему позади.

Даже удивительно, насколько мощно влияют пресуппозиции, 195 которые содержатся в первом предложении психотерапевта, на весь последующий курс психотерапии. Часто они задают ему непродуктивное направление, и психотерапевт будет позже жаловаться на сопротивление или «пассивную агрессию» клиента, не сознавая, что данное поведение является вполне предсказуемой реакцией на его же собственные пресуппозиции. Повышая чувствительность к собственным пресуппозициям, мы можем обнаружить те действия и слова, которыми мы неосознанно тянем наших клиентов назад, и, соответственно, использовать эту информацию, чтобы разработать более продуктивные пресуппозиции.

Полностью избежать пресуппозиций просто невозможно. Каждое предложение, которые мы

произносим, посылает нашим клиентам множество сигналов о том, что мы предполагаем. Чем больше мы знаем о том, как мы посылаем данные сообщения, тем большей силой воздействия будет обладать каждое произносимое нами слово.

Тренируясь в использовании пресуппозиций, психотерапевт также повышает свою чувствительность к тем пресуппозициям, которые содержатся в словах клиента, точно маркируя ограничения в его способе мышления и часто подсказывая, что можно сделать, чтобы облегчить ему переход к новым способам восприятия и желаемым формам поведения.

Пресуппозиции времени

Каждое предложение содержит глагол, который стоит в определенном времени и передает клиенту соответствующее сообщение, и это сообщение может оказаться очень эффективным. Прошлое изменить невозможно. Хотя мы с большой пользой можем изменить свои текущие воспоминания о прошлых событиях и их оценку, большинство людей воспринимают прошлое как нечто фиксированное и неизменяемое. В то же время будущее наполнено возможностями и вариантами.

Допустим, жена говорит: «Мы постоянно ссоримся. Это создает ужасные проблемы в наших отношениях. И если ссора становится более бурной, он всегда бьет меня».

Эта женщина говорит о проблеме как о чем-то протяженном во времени. «Мы постоянно ссоримся». «Он всегда бьет меня». «Это создает ужасные проблемы». Из ее слов мы можем узнать, что в ее представлении проблема существовала в прошлом, существует в настоящем и будет существовать в будущем. Хотя она говорит в настоящем времени, кванторы всеобщности «всегда», «постоянно» указывают, что она обобщает данные действия на прошлое и будущее. Если бы она, напротив, сказала: «Он ударил меня, когда мы в субботу поссорились», — она ограничила бы проблему небольшим и контекстуально определенным отрезком времени в прошлом.

Я мог бы сказать этой женщине: «Итак, это превратилось в проблему. Каждый раз, когда вы поссорились, ваш муж бил вас». Этой фразой я продемонстрировал бы женщине, что понял все, сказанное ею. Однако гораздо более важно, что для описания ее проблемы я использовал глаголы прошедшего времени и, тем самым, оставил эту проблему в прошлом. Далее я могу постараться направить ее внимание в будущее: «И, я думаю, вы оба хотите, чтобы ваши отношения в этом плане изменились».

Вы можете провести небольшой эксперимент и отметить, как будут меняться ваши собственные ощущения. Скажем, вы думаете о какой-нибудь своей небольшой проблеме и говорите себе: «Это представляет собой проблему, не так ли?»

А теперь попробуйте сказать: «Это составило проблему, не так ли?»

Если вы обратите внимание на возникающие при этом внутренние образы, то обнаружите, что их локализация меняется в зависимости от предложения. Как правило, образ, соответствующий предложению «Это представляет собой проблему», находится прямо перед вами, располагается ближе к вам, и он ассоциирован, в то время как образ, соответствующий предложению «Это составило проблему» смещен немного в сторону, расположен дальше от вас и диссоциирован. Оба предложения отражают ваш опыт, но второе устраняет проблему из будущего и тонко, но эффективно, в буквальном смысле расчищает путь для новых форм поведения. Если в каждом предложении мы будем ненавязчиво передавать сообщение о том, что данная проблема лишь с небольшой вероятностью продолжится в будущем, зато частью его будет решение этой проблемы,

мы существенно облегчим нашим клиентам поиск таких решений.

Многие направления психотерапии и многие психотерапевты все еще обращают свое главное внимание на прошлое. Хотя вполне возможно говорить о прошлом и при этом сообщить клиенту полезные пресуппозиции, все же намного легче плавно скользишь на пресуппозициях о том, что некие обстоятельства могут быть изменены, улучшены или разрешены в настоящем или будущем. Каким бы блестящим мастером ни был психотерапевт, если он ограничивает себя только изменяющими пресуппозициями, относящимися к прошлому, значит, он пытается действовать, связав себе обе руки за спиной.

Например, пусть наш клиент хочет сбросить вес. Если я пытаюсь ввести пресуппозицию, что данная проблема была разрешена в прошлом, я могу спросить его: «Когда вы впервые заметили, что решили свою проблему с весом?» Поскольку подобная пресуппозиция вступает в прямое противоречие с его ощущением реальности, она не будет работать. Клиент, скорее всего, заключит, что я псих или круглый дурак, и это вовсе не облегчит ему возможность изменения. «Любой может заметить, что я по-прежнему страдаю избыточным весом!»

В то же время, поскольку будущее еще не наступило, оно представляет собой гораздо более пластичный материал. В него намного легче поместить пресуппозиции относительно предполагаемых изменений, не вступая в конфликт с чувством реальности клиента. «Какие ресурсы, как вы думаете, позволят вам с большей легкостью сбросить вес?» «Что послужит первым указанием на то, что у вас есть все необходимое для поддержания веса на желаемом уровне?» «Когда вы сможете поддерживать желаемый вес, как вы думаете, оглянувшись назад, вы посчитаете странным, что весили слишком много, или вам кажется, что вы будете относиться с пониманием и сочувствием к себе прежнему?» Как только клиент начинает думать о желаемом результате как о чем-то, что почти неизбежно должно произойти, становится гораздо легче разработать конкретные вмешательства, позволяющие достичь поставленной цели.

Ниже приводится более подробный пример использования пресуппозиций времени с целью подготовки почвы для будущих изменений.

Клиентка: Я чувствую, что не могу отстоять себя перед мужем. Если я это делала, он думал, что я веду себя

непочтительно. Каждый раз, когда он говорит мне, чего он хочет, я просто чувствую себя ошеломленной, и мне кажется, что я должна сделать это. Но в то же время я с ума схожу от этого. (Хотя клиентка не использует слово «когда», она описывает проблему, как постоянную во времени.)

Психотерапевт: Итак, до настоящего времени вы не могли отстоять себя так, как вы того хотите. Вы часто чувствовали, что должны делать то, что хочет он, но при этом вы сходили с ума от этого. (Новая формулировка данной проблемы ограничивает ее прошедшим временем.) И в чем будет отличаться ваша реакция, если вы реагируете так, как считаете правильным?

Используя выражения «будет отличаться», психотерапевт предлагает клиентке подумать о решении в будущем. Выражение «вы реагируете» сдвигает решение в настоящее путем изменения времени глагола. Позднее на этой же сессии психотерапевт полностью поместил проблему в прошлое и подкрепил решение словами: «Скажите, не это ли мешало вам заметить, что, отстаивая себя, вы в действительности проявляете больше уважения к своему мужу? Как вы думаете, не это ли удерживало вас от естественного выражения ваших собственных желаний в прошлом?»

» Намного потренировавшись, вы обнаружите, что научились комбинировать различные формы

пресуппозиций и временных фреймов в еще более эффективные сообщения. «Сколько, как вы думаете, будет таких случаев, что вы ласково притронетесь к Билли, когда впервые осознаете, что это было именно то, что даст ему почувствовать всю силу вашей любви и привязанности к нему?»

Хотя данное предложение на первый взгляд может показаться вам несколько громоздким, сочетание пресуппозиций дает гипнотический эффект, особенно если сюда добавляется несколько временных сдвигов. Предложение начинается в настоящем времени, переходит в будущее («будет»), возвращается немного назад, в более близкое будущее («притронетесь»), снова переходит в будущее («когда»), обращается к более отдаленному будущему («впервые» подразумевает второй раз и все последующие), перемещается в прошлое («было»), которое превращается в настоящее («даст»). Более детально и глубоко использование времен

глагола обсуждается во второй главе книги «Измените свое мышление и воспользуйтесь результатами» (Change Your Mind and Keep the Change, Andreas S., Andreas C, 1987).
Невербальные пресуппозиции

Исследованию сравнительной значимости вербальной и невербальной коммуникации посвящено немало работ. Хотя в этих работах приводятся различные цифры, все они сходятся в том, что невербальный компонент коммуникации существенно важнее вербального, и его доля составляет от 65 до 85% всей передаваемой в сообщении информации. Хотя невербальная передача пресуппозиций, по меньшей мере, так же важна, как их вербальное конструирование, при подготовке психотерапевтов вопросами гибкого использования невербальных форм поведения, как правило, полностью пренебрегают.

Например, когда вы говорите по-английски, в конце вопросительного предложения голос повышается, а в конце утвердительного — нет. Команда, как правило, сопровождается понижением голоса. Если вы спрашиваете: «Как сильно вы его любите?» понижая при этом голос к концу предложения, очевидный вопрос будет действовать как команда, усиливая пресуппозицию, что «вы его любите». Хотя большинство людей четко реагируют на такие интонационно переданные сообщения, они почти никогда не осознают их, что повышает их эффективность.

Выделение той части предложения, которая является пресуппозицией или командой, с помощью жеста, или изменения голоса (тона или громкости), или того и другого вместе оказывает дополнительное воздействие.

Хотя такие «встроенные команды» были заметной частью работы Милтона Эриксона, мало кто использует их систематически, особенно вне ситуации формальной гипнотической индукции. Вирджиния Сатир, однако, была одним из тех редких психотерапевтов, кто полностью использовал их возможности — и она в немалой степени обязана этому обстоятельству эффективностью своей работы.

В ходе тренинга с помощью специальных упражнений психотерапевт может легко повысить способность распознавать воз-

200 действие своей невербальной коммуникации. Эти упражнения выполняются в тройках, состоящих из «клиента», «психотерапевта» и «наблюдателя», и в ходе их слушатели получают возможность проследить, как те или иные невербальные формы поведения помогают или препятствуют введению пресуппозиций (или любым другим их вмешательствам).

В роли «психотерапевта» слушатели пробуют различные формы поведения и наблюдают их

воздействие на «клиента». В роли «клиента» они учатся распознавать свою субъективную реакцию на то или иное сообщение. Таким образом, они повышают восприимчивость к ощущениям своих клиентов и узнают, за какими именно невербальными сигналами, предъявляемыми клиентами, им следует наблюдать. В роли «наблюдателя» они учатся наблюдать невербальные взаимодействия между «психотерапевтом» и «клиентом» и отмечают то, что те упустили.

И «клиент» и «наблюдатель» могут давать «психотерапевту» соответствующую обратную связь, в особенности указывая на альтернативные способы невербальной коммуникации.

Как работают пресуппозиции

/

Хотя лингвисты описывали пресуппозиции в течение многих лет, до недавнего времени никто не исследовал вопрос о том, каким, собственно, образом они осуществляют изменение нашего субъективного опыта.

Один из наиболее часто используемых видов пресуппозиций — так называемые «подчиненные предикации времени» — основаны на таких словах и словосочетаниях, как «до того как», «после», «во время», «по мере того как», «с тех пор как», «когда», «в то время как», «раньше» и т. д. Все эти выражения помогают создать предполагаемые последовательности или связи между различными элементами опыта во времени (в противоположность явным, осознаваемым связям). На самом деле довольно легко обнаружить, как работают пресуппозиции, поскольку все, что требуется, — это обратить пристальное внимание на ваши собственные внутренние образы. Ниже в качестве примера приведен эксперимент, описанный в книге «Измени свое мышление» (Andreas S., Andreas C, 1987).

Попробуйте провести следующий эксперимент. Для начала создайте репрезентацию «обеда в ресторане». ...Затем создайте репрезентацию «обсуждения предложения». ...Теперь отметьте ваши внутренние ощущения в ответ на следующее предложение: «Давайте пообедаем в ресторане, прежде чем обсуждать предложение». ...Обратите внимание, как легко две репрезентации связываются вместе в вашем сознании. Если вы не слишком искусны в идентификации пресуппозиций, этот процесс происходит неосознанно. (Попробуйте прочитать это предложение, не связывая обе репрезентации.) Теперь попробуйте слегка изменить предложение: «Прежде чем обсуждать предложение, давайте пообедаем в ресторане». В этом случае первая репрезентация («обсуждение предложения») сместится на периферию вашего поля зрения, чтобы освободить место для «обеда в ресторане». В обоих случаях результат будет одинаковым: репрезентация того, что является пресуппозицией, связывается с другой, более осознанной репрезентацией. При этом процессы в том и другом случае будут немного различаться, что обусловлено разным порядком соединения частей этих двух предложений.

Теперь попробуйте использовать слово «когда». Обратите внимание, как вы репрезентируете предложение: «Когда будем обсуждать предложение, давайте пообедаем в ресторане». Теперь попробуйте обратный порядок: «Давайте пообедаем в ресторане, когда будем обсуждать предложение». В обоих этих предложениях репрезентации смешиваются в одном и том же временном фрейме. Большинство людей находят первое предложение более легким для обработки, поскольку стоящее в его начале слово «когда» указывает вашему сознанию, что вам придется сложить вместе две репрезентации. В то время как во втором случае вам приходится возвращаться назад и изменять уже сформированную, начальную репрезентацию.

Если вы продолжите эксперимент, используя все перечисленные выше указатели времени, вы сможете проследить, как они изменяют ваши репрезентации, связывая их вместе в вашем

сознании.

Хотя мы можем научиться обращать внимание на эти тонкие различия субъективного опыта, в процессе «нормальной» беседы мы реагируем на них совершенно неосознанно. И в этом источник их силы.

Если вы знаете, как различные виды пресуппозиций влияют на субъективный опыт, вы можете, зная, какое именно переживание вы хотите вызвать у клиента, выбрать ту пресуппозицию, которая окажет желаемое воздействие.

202

Сенсорная обратная связь

После того как вы обработали пресуппозицию и элегантно ее доставили, важно грамотно проверить, произвела ли она желаемое действие. В конце концов, «чтобы узнать, каков пудинг, надо его попробовать», и эффективность пресуппозиции измеряется не тем, насколько она изысканна, а тем, какую реакцию она вызовет у клиента.

И опять же, невербальная реакция скажет вам гораздо больше, чем вербальная. Иногда невербальные реакции бывают совершенно явными, а иногда — почти незаметными, однако они есть всегда и их выявление зависит от двух факторов. Первый — это сенсорная острота психотерапевта, т. е. его способность различать небольшие изменения позы, дыхания, мышечного напряжения, выражения лица и т. д. Второй — способность психотерапевта выявить устойчивые реакции через посредство его собственного невербального экспрессивного поведения.

Когда вы общаетесь с животными или с младенцами, которые еще не умеют говорить, вы можете использовать речь, однако поскольку ни те, ни другие не знают их значения, слова окажутся нерелевантными. И младенцы, и животные будут реагировать только на невербальные сигналы: тон и громкость голоса, скорость речи и т. д. Именно эти невербальные сигналы передают любовь, заботу и близость, которые ощущают младенцы, еще не владеющие человеческой речью.

Опыт, полученный при общении с грудными младенцами и животными, формирует у психотерапевта важнейшие невербальные навыки, позволяющие осуществлять изменение поведения. Если данная основа заложена, вы можете подумать об использовании языка с той же целью, с какой вы научились использовать все другие формы вашего поведения — в качестве способа вызвать соответствующую реакцию у клиента. Следующий шаг состоит в том, чтобы соединить эти реакции и поместить их в подходящий контекст, связав их с соответствующими ключами. Вирджиния Сатир в своей работе демонстрировала все эти навыки, которым вы можете научиться путем простых упражнений и увеличить, тем самым, силу своих вербальных пресуппозиций.

Приложение II Физический контакт*

На видеозаписи, которая называется «Цветы и камни» (Of Rocks and Flowers. Satir, 1983), показано, как Вирджиния работает со смешанной семьей, где супруги состоят в браке около года. Муж, Боб, в прошлом алкоголик, отец двоих детей: четырехлетнего Аарона и двухлетнего Робби. Дети неоднократно подвергались физическому насилию со стороны своей биологической матери — она сталкивала их с лестницы, пыталась топить в ванной и т. д. Отец сообщает, что за последний год брака с этой женщиной 13 раз отвозил детей в больницу с сильными ушибами и сигаретными ожогами. Мать в настоящее время проходит курс лечения в психиатрической клинике и не видится с детьми.

Аарон и Робби отличаются высокой активностью и проявляют склонность к насилию: они бьют других детей, и были даже отмечены две попытки задушить кого-то из детей.

Бетти, 27 лет, подвергалась жестокому обращению со стороны своего предыдущего мужа, который также был алкоголиком. Она беременна и панически боится, что эти мальчики что-нибудь сделают с ее ребенком, когда он родится. Если эти вспышки насилия не прекратятся, ей, как она опасается, придется оставить мужа, чтобы защитить ребенка.

* Данный раздел представляет собой расширенную и переработанную версию статьи «Прикосновение, опыт наблюдения за Вирджинией Сатир» (Getting in Touch, with Virginia. Anchor Point: The International Journal for Effective NLP Communication, Vol. 3, No 1, January 1989)

Если вы, прочитав это описание, уже нарисовали себе вполне мрачную картину, вы правы лишь отчасти. Хотя родители погрузились в свое несчастье, дети ведут себя естественно и открыто. Они также выражают тот гнев и насилие, жертвой которых они стали. Родители, отыгрывая свою фрустрацию и страх, реагируют на них жестко, что увеличивает склонность детей к насилию.

На протяжении всей сессии Вирджиния демонстрирует родителям, что она от них хочет, — как им прикасаться к своим детям и реагировать на них. Когда она говорит с одним из детей, она слегка прикасается к его плечу или к коленям, иногда поглаживая или чуть сжимая их. В какой-то момент, когда она хочет что-то сказать Аарону и ей нужно все его внимание, Вирджиния нежно поворачивает его голову, прикоснувшись к подбородку кончиком пальца. Несколько раз она касается запястья ребенка или держит его за руку, пока говорит с родителями. Вскоре она начинает аналогичным образом прикасаться к родителям.

Вирджиния всегда настаивала на использовании прикосновений в процессе передачи сообщения — для гарантии того, что и отправитель, и получатель внимательно отнесутся к нему. Например, в какой-то момент она спрашивает Боба (дословно): «Предвидите ли вы какие-либо трудности с тем, чтобы помочь Аарону и Робби понять, почему они не могут увидаться со своей [биологической] матерью?»

Когда он выражает неуверенность, Вирджиния сперва предлагает, что сказать: «Есть разница между тем, чтобы сказать... это дама, которая причиняет вред вам и проявляет гнев и не понимает, что она делает. Это не то же самое, что сказать, что она не очень хорошая». Когда он соглашается, она предлагает сделать следующее.

«Дайте мне знать, хотите ли вы сказать обоим своим детям, что прямо сейчас они не смогут увидаться с матерью, потому что она причиняет им вред, и вы должны подождать, пока она поймет, как ей лучше контролировать себя. Потому что смотрите, это та же самая проблема, что у вас, когда вы пытаетесь научить их (детей), как себя вести, — что они могут не причинять вред, и вы защищаете их от этого, и я хотела бы знать, что вы почувствуете, просто подойдя к вашему сыну и сказав ему...»

Когда Боб начинает говорить, оставаясь на месте, Вирджиния настаивает на том, чтобы он прикоснулся к ребенку: «Нет.

Подойдите сюда. Подойдите сюда и просто повернитесь к нему лицом (делает жест в сторону Боба и подтягивает стул Аарона поближе к Бобу) и возьмите его за руки. И подвиньте его (стул), можете вы подвинуть его немного ближе? Теперь возьмите его за руки и скажите ему это».

После того как она в течение некоторого времени работала с родителями, Вирджиния ненадолго остается наедине с детьми.

Вирджиния {обращается к Аарону, держит его за плечи}: Скажи, ты испытываешь добрые чувства по отношению к Бетти?

Аарон (рассеянно): Нет, хм, ну моя мама и папа, они... (Поворачивается к Робби.) Робби выводит меня из себя.

Вирджиния (берет его за руку и подтягивает к себе): Посмотри на меня, будь добр. Я спрашивала тебя о тебе и Бетти.

Аарон (кладет левую руку на щеку Вирджинии). Мои мама и

папа, они привели меня в замечательное (Вирджиния кладет свою руку поверх руки Аарона, и он протягивает свою правую руку к лицу Вирджинии с другой стороны) место. (Интересно отметить, что на самом деле именно ребенок инициировал прикосновение к лицу. Теперь Вирджиния использует этот случай, чтобы соединить семью.)

Вирджиния: Мне нравится, как ты прикасаешься к моему лицу. (Она мягко берет Аарона за запястья.) Это действительно нежное прикосновение. Это хорошо. Можешь ли ты так же нежно прикоснуться к лицу Бетти? (Аарон касается своего лица и при этом кивает.) Хорошо. Нежно? (Аарон: «Ага».) Прекрасно. Я собираюсь отложить это (лист бумаги, который она держала) прочь. (Она берет обе его руки и снова кладет на свое лицо.) Сейчас посмотри на меня. И снова нежно прикоснись к моему лицу. Тебе это нравится? (Аарон кивает.) Позволь мне так же нежно прикоснуться к твоему лицу. (Она кладет руки на его лицо.) Тебе это нравится?

Аарон: Ага. (Поворачивается и начинает говорить с Робби.)

Вирджиния (берет его за плечи и мягко поворачивает лицом к себе): Посмотри, посмотри, посмотри на меня. (Аарон морщит лоб.) Ты не должен беспокоиться (Вирджиния слегка целует его) о нем (Робби) прямо сейчас. (Аарон: «Хо-

205

206

рошо».) Но я хотела бы, чтобы ты — если ты знаешь, как, и я сейчас показала тебе это, — нежно положил руки на лицо Бетти (Вирджиния снова берет лицо Аарона в свои руки и Аарон делает то же самое) и дал ей испытать добрые чувства от твоих рук, и ты можешь почувствовать ее руки. Ты можешь сделать это?

Аарон (весело): Ладно.

Вирджиния: Замечательно, теперь посиди здесь минутку. (Робби сидит, отвернувшись, и играет чашкой на низеньком столике. Вирджиния мягко притягивает Робби за плечи.) Робби, иди сюда, дорогой. Вынь свой палец из чашки. Мне нравится, когда ты делаешь вот так. (Она быстро берет его руки.) Посмотри на меня. (Она берет его руками за торс на уровне груди.) Можешь положить руки на мое лицо? (Робби взглядывает вверх и кладет левую руку на щеку Вирджинии.) Другую руку тоже. (Она кладет его правую руку на другую щеку и держит его за оба запястья.) Вот так. Тебе это нравится?

Робби (кивает): Да. Да.

Вирджиния (берет его лицо в свои руки): Прекрасно, теперь позволь мне, позволь мне положить руки тебе на лицо. Посмотри на меня теперь. Тебе это нравится? Теперь я попрошу твою маму войти сюда. Бетти... (Бетти и Боб возвращаются, Боб остается за пределами объектива камеры.) Можешь ли ты взять свои чудесные маленькие ручки и положить их на лицо Бетти, как сейчас? (Показывает ему, делая это сама.) Можешь ли ты сделать так? Просто сделать так? (Робби на короткое время кладет руки на лицо Бетти.) Чуть больше похоже на это. (Показывает еще раз.)

Просто держи ее, как... прекрасно, просто держи ее милое лицо. (Вирджиния поддерживает руки Робби, и Бетти тоже кладет руки на лицо Робби.) Теперь, можешь ли ты дать ей сейчас... (Робби смеется) дать ей почувствовать тебя тоже?

Аарон (протягивает руку к лицу Бетти): Теперь дай мне почувствовать тебя.

Вирджиния (обращается к Аарону): Подожди, подожди минутку. (Вирджиния мягко опускает руку Аарона и поворачивается к Робби. Бетти все еще держит его лицо в руках.) Как ты

думаешь, ты смог бы несколько раз в день подойти к этой милой женщине и протянуть ей руки, как сейчас? Ты сможешь делать это? (Вирджиния снова показывает ему — одной рукой, и Робби копирует ее жест.) Ты сможешь делать это? Теперь ты, Робби, не можешь ли отодвинуться вот туда (Вирджиния обеими руками сажает Робби сбоку от себя и обнимает его левой рукой), а ты, Аарон, не сядешь ли здесь? (Аарон: «Хорошо».) Прямо здесь. (Вирджиния указывает на стул и направляет, держа рукой за плечо, пока он садится.)

Робби: Могу я сесть...

Вирджиния (обращается к Робби): А ты просто оставайся там, где ты сейчас. (Обращается к Аарону.) Не можешь ли наклониться сюда (Вирджиния показывает рукой) и положить свои милые нежные ручки на лицо своей мамы, и почувствуй это, просто почувствуй это.

Аарон (обращается к Бетти, с улыбкой): Это приятно?

Бетти (мягко): Угу.

Аарон: Теперь почувствуй меня. (Бетти кладет руки на лицо Аарона.)

Робби: Я могу быстро бегать!

Вирджиния: О да, я знаю. (Обращается к Аарону.) Так, хорошо. Тебе нравится это. И как я вижу, Бетти это тоже нравится.

Аарон: Давай теперь пожмем руки, мам. (Аарон разводит руки,

и Бетти обменивается с ним рукопожатием. Аарон поворачивается к Вирджинии.) И вы пожмите руку. (Вирджиния левой рукой пожимает его левую руку.)

Вирджиния (обращается к Аарону, который все еще держит ее левую руку): Да, хорошо. Теперь я хотела бы узнать у тебя, можешь ли ты запомнить (гладит его по лбу правой рукой, отводя волосы со лба), что ты можешь, ты можешь так чудесно положить руки на лицо своей мамы. (Вирджиния кладет правую руку на лицо Бетти.)

Аарон: Угу. (Кладет свою правую руку на лицо матери, как это сделала Вирджиния.)

Вирджиния: Обе руки вот так (показывает), так, чтобы ты держал ее. (Аарон повторяет жест двумя руками.) Держи ее лицо.

207

208 Аарон: Я держу тебя. (Он улыбается и целует Бетти, а потом обнимает ее, в то время как Робби целует Вирджинию, и они обнимаются.)

Вирджиния: Теперь я хотела бы попросить вашего папу подойти сюда. (Боб садится и начинает прикреплять микрофон.) Итак, у вашего папы, как вы можете заметить, на лице много волос. (Вирджиния кладет одну руку на спину Робби, а второй мягко держит запястье Аарона.) Что вы могли бы — просто провести этими милыми ручками по его лицу, вот так (показывает), чтобы почувствовать прикосновение.

Аарон (кладет руку на лицо Боба): Тебе приятно, папочка?

Боб (все еще занят микрофоном): Угу. (Аарон целует Боба.)

Вирджиния (держит одну руку на талии Робби): Можешь ли ты теперь попросить своего папу, чтобы он сделал то же самое с тобой?

Аарон: Можешь сделать так со мной? (Боб отвечает «конеч-

но» и кладет руку на лицо Аарона, а затем целует его. Аарон взволнованно смеется.) Сделай еще раз! (Робби тянется к Бетти и притрагивается к ее лицу, она тянется к нему в ответ.)

Вирджиния (берет Аарона за руку): Итак, это может прозвучать немного странно. (Робби придвигается к Бобу и тянется к его лицу.) Да, ты тоже можешь это сделать — положи ручки на лицо своего папы (показывает). Обе руки, как будто держишь что-то особенное. Потому что это так и есть. (Робби забирается на колени к Бобу, а Аарон — на колени к Бетти, пока Вирджиния говорит с родителями.)

Эти маленькие ручки знают множество вещей, их необходимо обучить заново. Хорошо. Оба эти мальчика полны энергии, так же как и вы оба. И я собираюсь поговорить с вашим психотерапевтом о выделении для вас какого-то пространства, чтобы вы могли получить небольшую передышку (от детей). Однако используйте любую возможность, какая вам представится, чтобы практиковать такой вот физический контакт. И еще я хотела бы порекомендовать вам, чтобы вы оба четко понимали свои ожидания.

И чтобы вы (Боб) могли научиться у Бетти более быстро обращать внимание (на детей). Я хотела бы, чтобы сообщения, которые вы передаете, не содержали «нельзя», не содержали «перестань», и чтобы сила ваших руки, когда вы берете их... Я не знаю, смогу ли я объяснить вам... дайте мне, пожалуйста, вашу руку (берет Боба за предплечье). Позвольте мне показать вам разницу. Возьмите мою руку, как будто хотите схватить меня. (Боб захватывает ее руку.) Прекрасно. Смотрите, когда вы делаете это, мои мышцы начинают напрягаться, и я хочу вырваться. (Бобкивает.) Теперь возьмите мою руку, как будто хотите защитить меня. (Боб берет ее за руку.) Прекрасно. Сейчас я чувствую вашу силу, но у меня нет желания вырваться, как раньше. (Боб: «Да».)

И я хотела бы, чтобы вы много, очень много прикасались к обоим своим детям. И когда они начнут (плохо себя вести), просто подойдите — ничего не говорите — подойдите к ним и просто возьмите их (показывает берегающее движение, беря Робби за оба предплечья). Но вы должны твердо знать, что не тянете их (Аарон быстро кладет руки поверх рук Вирджинии и Робби) вот так (показывает), а берете сильным движением (обеими руками поглаживает плечи Боба), как вы только что видели. Я тоже продемонстрирую это вам. Вначале я хочу схватить вас (показывает) вот так. (Боб: «Да-а».) Вы видите, вам хочется вырваться. Прекрасно. А теперь я хочу, чтобы вы почувствовали силу (держит его за плечо обеими руками. Робби гладит руку Вирджинии). Ноя не собираюсь просить вас делать что-то в ответ. Вот самое важное, с чего вы должны начинать.

(Вирджиния поворачивается к Бетти и протягивает ей руку.) Хорошо. Теперь я хотела бы проделать то же самое с вами. Итак, возьмите мою руку действительно крепко (Бетти захватывает руку Вирджинии; Аарон повторяет ее движение). Да-да, правильно, как будто вы действительно хотите показать мне «что почем». Хорошо. Замечательно. Теперь возьмите меня так, будто хотите поддержать меня, но в то же время ввести в определенные границы. (Аарон тянется к руке Бетти, и Вирджиния берет его за руку свободной рукой.) Чуть крепче, чуть крепче.

(Робби берет Вирджинию за плечо обеими руками, копируя жест Бетти.) Теперь (обращается к Бетти) попробуйте сделать это снизу и положите вторую руку сверху. (Бетти держит ее обеими руками.) Прекрасно. Сейчас вы сжимаете меня немного крепче, но я не буду вырваться. Я не чувствую, что хочу сделать вот так (тянет руку на себя). Это реакция нашего тела. (Аарон играет с

очками Вирджинии.)

Итак, в следующий раз, когда вы увидите, что что-то происходит, вам надо подойти и взять их вот так (Вирджиния показывает, взяв Аарона за плечи), а затем мягко увести. (Вирджиния берет Аарона за руки и начинает снимать с колен Бетти.) Аарон, сейчас я хочу, чтобы ты подошел сюда, потому что я хочу быстренько показать кое-что твоей матери. (Аарон: «Хорошо».) Просто отодвинься сюда, в сторонку, это ненадолго. Теперь, допустим, в какой-то момент я не подумала и взяла вас вот так (внезапно хватая Бетти за плечи обеими руками.) Видите, что вам хочется сделать? (Бетти кивает.) Прекрасно. Теперь я хочу сделать это по-другому. Я передаю вам то же самое сообщение. (Вирджиния твердо держит плечи Бетти обеими руками, смотрит ей прямо в глаза и начинает вставать), но я делаю это вот так. И я смотрю на вас, и я передаю вам прямое сообщение. Хорошо. Сейчас ваше тело не собирается негативно на меня реагировать. Оно чувствует, что его остановили, но без негатива. А затем я беру вас вот так (Вирджиния обхватывает Бетти одной рукой за спину, а вторую кладет на плечо). Просто встаньте (Бетти встает). Я беру вас вот так. Я обхватила вас вот так (Вирджиния обхватывает Бетти обеими руками и притягивает ближе к себе), и теперь я буду держать вас. Я буду держать вас так некоторое время.

В интервью, которое она дала после этой сессии Рамону Кор-ралесу из Института семейной психотерапии в Канзас-Сити, Вирджиния дает пояснения по поводу того, как она использует прикосновения — и на этой сессии, и вообще (см. раздел «Основные паттерны работы Сатир» — «Физический контакт»).

В то время как большинство людей сваливают все внутренние процессы обработки информации в одну кучу и называют это «мышлением», Ричард Бэндлер и Джон Грин-дер заметили, что можно с большой пользой разделить все мыслительные процессы по сенсорным модальностям.

Внутренние процессы обработки информации мы можем разделить на визуальные (зрение), аудиальные (слух), кинестетические (физические ощущения), обонятельные и вкусовые. Когда вы читаете слово «цирк», вы можете, определяя его значение, представить себе цирковую арену, слонов или воздушных акробатов, вы можете также услышать в своем воображении бравурную музыку, ощутить жесткое сиденье или тяжесть ребенка, сидящего у вас на коленях, почувствовать возбуждение, а также ощутить запах и вкус попкорна или сладкой ваты. Значение слова может быть представлено любым из этих пяти сенсорных каналов или любой их комбинацией.

Бэндлер и Гриндер также обратили внимание на определенную закономерность движений глаз человека — они обусловлены тем, в какой сенсорной модальности происходит в данный момент обработка информации. Эти движения глаз получили название ключи глазного доступа, и их можно отчетливо наблюдать в процессе взаимодействия Вирджинии Сатир и Линды на видеозаписи, транскрипт которой составляет основное содержание данной книги. Ключи глазного доступа позволяют получить

Приложение III

Ключи глазного доступа

! дополнительную ценную информацию относительно того, как данный человек организует свой внутренний опыт.

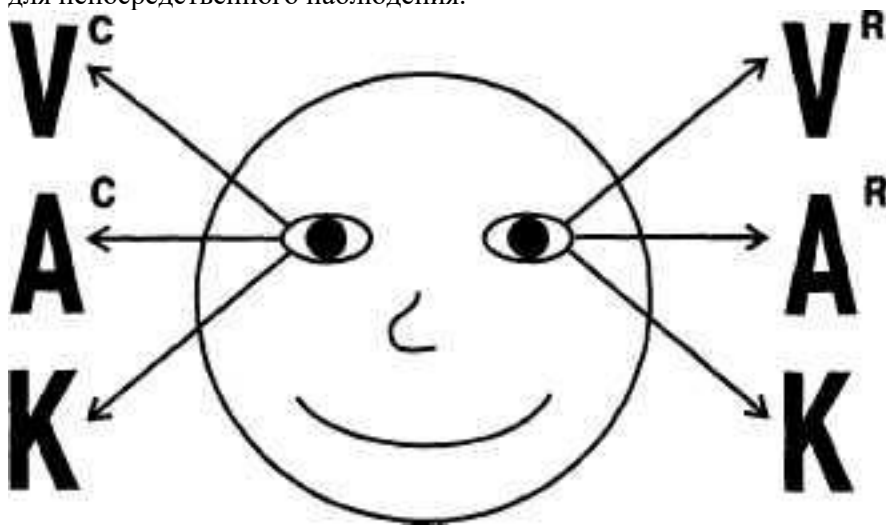
На рисунке на следующей странице указаны сенсорные модальности, соответствующие у большинства людей тому или иному положению глаз. Движения глаз примерно у 5% людей подчиняются обратным закономерностям, так что для них этот рисунок должен быть взят в зеркальном отображении.

Рисунок будет проще использовать, если вы наложите его поверх лица собеседника, так что когда вы увидите, что он смотрит в том или ином направлении, вы сможете представить надпись, соответствующую данному ключу глазного доступа.

Если вы просмотрите упомянутую видеозапись работы Вирджинии, вы сможете ясно увидеть сигналы, указывающие, к каким внутренним процессам она сейчас получает доступ. Она часто смотрит вверх и влево от себя, чтобы увидеть внутренний образ — либо того, что только что сказала Линда, либо того, что она сама собирается делать дальше. Вирджиния также часто смотрит вниз и влево от себя, вспоминая, что ей говорила Линда, или проговаривая про себя то, что собирается сказать дальше. Поскольку Вирджиния очень быстро получает доступ к чувствам — непосредственно от внутренних образов и слов, — вы почти не увидите, что она смотрит вниз и вправо от себя.

Линда также часто смотрит вверх и влево, воспроизводя множество внутренних образов, и редко — вниз и влево, вспоминая какие-то слова. Линда также смотрит вверх и вправо, когда визуализирует образы, которых на самом деле не видела, — например, когда она представляет, что ей хотелось бы изменить в будущем, или думает о том, как ей по-новому воспринимать свою мать. Многие из этих движений глаз отмечены в транскрипте, особенно ближе к началу.

Хотя эти ключи не так важны для понимания работы Вирджинии на данной сессии, они все же дают вам дополнительную информацию, позволяя отследить внутренние процессы, недоступные для непосредственного наблюдения.



V^l — Визуальное воспроизведение. Человек представляет себе образы, которые видел раньше, и именно так, как он их видел. Примеры вопросов, с помощью которых можно вызвать данный доступ: «Какого цвета глаза вашей матери?»; «Как выглядит ваше пальто?»

V^e — Визуальное конструирование. Человек представляет образы, которые до того никогда не видел, или уже виденные образы, но по-другому, не так, как видел их на самом деле. Пример вопроса, с помощью которого можно вызвать данный вид обработки: «На что будет похож оранжевый гиппопотам с фиолетовыми пятнами?»

A^g — Аудиальное воспроизведение. Человек вспоминает звуки, которые слышал раньше. Вызвать данный вид обработки можно, например, с помощью вопроса: «Как звучит сигнал вашего будильника?»

As — Аудиальное конструирование. Человек представляет звуки, которые до того никогда не слышал. Вопросы, с помощью которых можно вызвать данный вид обработки: «Как звучали бы аплодисменты, превратившиеся в пение птиц?»; «Как звучал бы ваш голос, если бы он был на октаву ниже?»

Ad — Аудиальный дигитальный. Внутренняя речь. Примеры вопросов, с помощью которых можно вызвать данный процесс: «Можете ли вы сказать себе то, что часто говорите себе?»; «Можете ли вы прочитать про себя Клятву на верность флагу?»

K — Кинестетика. Испытываемые эмоции, тактильные ощущения (воспринимаемые кожными рецепторами) или проприоцептивные ощущения (мышечные ощущения при движении и напряжении). Вопросы для вызова данного вида обработки: «На что похоже ощущение счастья?»; «Что чувствуешь при прикосновении к сосновой шишке?»; «На что похоже ощущение бега?»

Более подробно ключи глазного доступа рассматриваются в книге «Из лягушек — в принцы» (Frogs into Princes. Bandler, Grinder, 1979)

Приложение IV

Медитация Вирджинии Сатир

Во время семинаров, особенно в конце дня, Вирджиния часто предлагала провести то, что она называла «медитацией» или «процессом». Она просила присутствующих устроиться поудобнее, закрыть глаза и расслабиться. Часто она включала спокойную музыку и начинала говорить медленно и ясно.

Хотя Вирджиния неоднократно довольно резко отзывалась о гипнозе, поскольку ей не нравилась идея манипулирования людьми, эти медитации содержали те же виды вербальных и невербальных паттернов и пресуппозиций, что и явные гипнотические индукции.

Предлагаемая вашему вниманию медитация взята из книги «Медитации Вирджинии Сатир» {The Meditations of Virginia Satir. Banmen A., Banmen J., 1991). Сначала приводится полный текст медитации. Затем этот текст повторяется, но уже с комментариями, указывающими на вербальные гипнотические паттерны, которые Вирджиния использовала, чтобы создать усиливающие пресуппозиции относительно ресурсов, способностей и выбора.

Как сделать выбор, который вас устраивает

Когда мы рассматриваем ресурсы, которые у нас есть, осознайте и признайте всё, что мы когда-либо видели и слышали, ощущали и обоняли, к чему прикасались, все мысли и чувства, которые к настоящему времени стали частью нашей жизни, все варианты действий, которые мы выбирали, и все слова и движения.

У нас есть огромные возможности для выбора.

И если мы выбрали в прошлом один путь, это не значит, что мы обязаны следовать ему, но он может стать одним из вариантов, когда мы добавляем другие возможности.

По мере того как мы полностью входим в контакт с присущими каждому из нас от рождения способностями выбирать — из всего, что у нас есть на данный момент, — то, что нас устраивает

больше всего, мы замечаем вещи, которые мы не используем.

Когда-то они были вполне уместными, но сейчас мы можем освободиться от них и отправить их идти своим путем, сказав спасибо за все, что они сделали для нас тогда.

Больше не приносят пользы такие мысли, как: «Я никогда не должен делиться своими чувствами, иначе ты можешь пострадать».

Может быть когда-то это действительно было уместно, но может быть это больше никогда не пригодится.

Если вам довелось обнаружить множество вещей, которым вы научились и которые больше не приносят вам никакой пользы, так может, позвольте себе и сделайте выбор — дайте им уйти, унося с собой вашу благодарность.

Когда-то они хорошо служили вам, но сейчас они вам больше не нужны.

И, может, вы увидите в том, что вы имеете, то, что вам больше всего подходит?

Гордитесь этим и дайте себе разрешение и добавьте то, в чем вы нуждаетесь или что вы хотите, и все еще не имеете.

Когда вы позволите себе снова осмотреть свои ресурсы, начните более полно осознавать, что они здесь для того, чтобы вы ими пользовались.

Что вы тот, кто не только выбирает, что именно вы будете использовать, но вы выбираете то, как именно вы будете это использовать.

И может, пока вы делаете это, также дайте себе разрешение отпустить все, кроме того опыта, который вы можете использовать для обучения, и тем самым сделайте ваше настоящее просветленным.

Как сделать выбор, который вас устраивает — комментарии

Когда мы рассматриваем ресурсы, которые у нас есть, осознайте и признайте всё, что мы когда-либо видели и слышали, ощущали и обоняли, к чему прикасались, все мысли и чувства, которые к настоящему времени стали частью нашей жизни, все варианты действий, которые мы выбирали, и все слова и движения.

Слово «когда» подразумевает, что слушатели имеют некие ресурсы и рассматривают их. «Когда» также вводит в качестве пресуппозиции остальную часть предложения. Выражение «осознайте и признайте» представляет собой прямую команду, также основанную на пресуппозиции, которая идет за этими словами. Это пример вложенных пресуппозиций: «осознайте и признайте» вложено в «когда».

Все, что говорит Вирджиния, сформулировано очень обобщенно и универсально, так что каждый человек может адаптировать ее слова к самому себе. Все люди имеют нечто, что они «когда-либо видели и слышали, ощущали и обоняли, к чему прикасались» и т. д. Однако большинство людей не ценят абсолютно все, что происходило в их жизни. Такое признание является важным первым шагом к более полному принятию самого себя и готовности оценить и изменить все то, что больше не работает.

Включение вариантов действий, которые выбирал человек, в перечень событий прошлого также имеет большое значение. Многие люди не думают, что им часто приходилось что-то выбирать.

Они полагают, что их решения были вынужденным образом приняты под влиянием определенных обстоятельств, и вследствие этого у них формируется ощущение себя как беспомощной жертвы. Трактовка прошлых событий как результата того или иного выбора усиливает человека, отводя ему активную роль в этом процессе.

Эта тема активного выбора выступает в качестве пресуппозиции и неоднократно повторяется на протяжении всей медитации. Упомянув немедленно после «вариантов действий» «все слова и движения» — т. е. вещи, которые делал каждый человек, — Вирджиния максимально увеличивает вероятность того, что ее слушатели примут и «варианты действий».

У нас есть огромные возможности для выбора.

Пресуппозицией здесь является наличие выбора в настоящем. Даже если слушатели откажутся признать огромные возможности, наличие возможностей все же остается в качестве пресуппозиции.

И если мы выбрали в прошлом один путь, это не значит, что мы обязаны следовать ему, но он может стать одним из вариантов, когда мы добавляем другие возможности.

Пресуппозицией является осуществление выбора в прошлом. Сказав, что выбор, сделанный в прошлом, не обязывает человека всегда следовать тем же путем, Вирджиния вступает в противоречие с пресуппозицией, имеющейся у очень многих людей: что прошлое обычно неизбежно определяет настоящее. Поскольку многие могут отвергнуть сделанное ею утверждение, Вирджиния ставит после него союз «но», который отрицает ее слова, а затем предлагает новое утверждение — что старый выбор может остаться в качестве выбора «когда мы добавляем другие возможности». Добавление новых возможностей вводится в качестве пресуппозиции и связывается с использованием старого варианта выбора.

В целом данное высказывание оставляет слушателям две возможности: 1) не использовать старый вариант, если мы больше не хотим этого делать, и 2) продолжать использовать старый вариант, добавив к нему новые возможности. Обе эти возможности усиливаются подразумеваемой способностью делать выбор и осуществлять изменения.

По мере того как мы полностью входим в контакт с присущими каждому из нас от рождения способностями выбирать — из всего, что у нас есть на данный момент, — то, что нас устраивает больше всего, мы замечаем вещи, которые мы не используем.

Данное предложение — превосходный пример множественных пресуппозиций, относящихся к разным уровням, — в данном случае их семь и они вложены одна в другую. Чтобы упростить анализ, давайте сначала разберем первую часть предложения до слова «устраивает».

1. «По мере того как» вводит в качестве пресуппозиции остальную часть предложения.
2. «Мы полностью входим» подразумевает, что мы уже находимся в контакте с тем, что упомянуто далее.
3. «В контакт с» подразумевает наши врожденные способности к выбору.
4. «Выбирать» подразумевает все дальнейшее.
5. «То, что» подразумевает, что один из имеющихся вариантов «нас устраивает больше всего».
6. «Из всего» подразумевает несколько вариантов выбора, или ресурсы, которые «у нас есть на данный момент».

Если мы суммируем уровни вложенных пресуппозиций от внешнего к внутреннему, мы сможем сказать:

7. Сейчас у нас есть множество вариантов выбора.

6. Некоторые из этих вариантов/ресурсов устраивают нас. 5. Некоторые из них устраивают нас больше всего. 4. Мы можем выбирать среди них.
3. Мы уже вошли в контакт со своей способностью делать выбор.
2. Мы полностью входим в контакт с данной способностью. 1. Все это происходит сейчас.

Вложенные пресуппозиции очень трудно распознать, даже когда они написаны на бумаге. Еще труднее это сделать, когда мы воспринимаем их на слух. И все же у нас не возникает трудностей с пониманием смысла этих слов, потому что обработка языковой информации происходит автоматически и неосознанно.

Используя слово «устраивает», Вирджиния мягко обходит необходимость выносить суждения относительно того, что «хорошо» и что «плохо», так же как и мучительное замешательство, которое сопровождает подобные суждения. В оставшейся части предложения Вирджиния вводит имеющую двойное значение пресуппозицию, что слушатели заметят «вещи, которые мы не используем». Первое значение данного утверждения может заключаться в том, что мы замечаем полезные варианты выбора и ресурсы, которые мы не использовали до сих пор, а второе значение — что мы замечаем старые формы поведения, которые больше не используем. Оба значения являются усиливающими. Первое отсылает нас к поиску тех полезных вариантов выбора и возможностей, который доступны нам и которые мы не использовали; второе является противоположным примером для бытующего мнения, что привычное поведение трудно изменить.

Когда-то они были вполне уместными, но сейчас мы можем освободиться от них и отправить их идти своим путем, сказав «спасибо за все, что они сделали для нас тогда».

Вирджиния говорит, что старые варианты выбора устраивали нас в прошлом, и добавляет союз «но», который отрицает подобную ситуацию «сейчас» — подразумевая, что больше они нас не устраивают. Поскольку они нас больше не устраивают, мы можем по своему желанию «отправить их идти своим путем». Добавляя «сказав спасибо за все, что они сделали для нас тогда», Вирджиния возвращается к мысли, что старые формы поведения были подходящим выбором в тот момент, когда они сформировались. Таким образом, она придает новый смысл проблемному поведению. Оно больше не является извращенной демонстрацией нашей тупости, оно становится просто несколько устаревшим примером нашей позитивной способности обучаться и решать стоящие перед нами задачи. Данный рефрейминг действует на двух уровнях:

1. Уровень поведения. Вместо того чтобы отрицать проблемное поведение и бороться с ним, мы можем принять и оценить его, извлечь из него какие-то уроки и добавить к нему новые возможности, о которых Вирджиния упоминала раньше.
2. Уровень самооценки. Вместо того чтобы впасть в депрессию и ругать себя за проблемное поведение, мы можем испытать чувство удовлетворения своей способностью обучаться и решать стоящие перед нами задачи.
Больше не приносят пользы такие мысли, как: «Я никогда не должен делиться своими чувствами, иначе ты можешь пострадать».

Теперь Вирджиния переходит от общего к более частному: скрывать свои чувства больше не полезно, хотя, возможно, когда-то это было так.
Может быть когда-то это действительно было уместно, но, может быть, это больше никогда не пригодится.

Поскольку слова «может быть» указывают исключительно на возможность, слушатели легко могут создать репрезентацию слов Вирджинии без необходимости выбирать — соглашаться или не соглашаться с ними. Используя слова «может быть» сперва по отношению к прошлому, а затем по отношению к будущему, Вирджиния связывает два временных фрейма. Если слушатель соглашается с первым «может быть», он, скорее всего, распространит свое согласие и на второе, т. е. на то, что в будущем некое поведение будет неуместным.

Если вам довелось обнаружить множество вещей, которым вы научились и которые больше не приносят вам никакой пользы, так может, позвольте себе и сделайте выбор — дайте им уйти, унося с собой вашу благодарность.

Слово «если» создает мягкий фрейм «как если бы» и в то же время является первой частью причинно-следственной связки «если... то». «Позвольте себе» — это встроенная команда, которая подразумевает, что все, описанное в остальной части предложения, произойдет только в том случае, если слушатель ему разрешит; причем данная команда встроена в разговорный постулат: «Так может, позвольте себе...» «Сделайте выбор — дайте им уйти, унося с собой вашу благодарность» — это также встроенная команда.

Когда-то они хорошо служили вам, но сейчас они вам больше не нужны.

Вирджиния повторяет, что старые формы поведения были полезны в прошлом, и отрицает это в настоящем словами «но сейчас», прибавляя «они вам больше не нужны» — не оценочное высказывание, которое позволяет сделать вывод, что мы можем легко и просто избавиться от них. И, может, вы увидите в том, что вы имеете, то, что вам больше всего подходит?

Используя разговорный постулат, чтобы ввести встроенную команду, Вирджиния предлагает увидеть наши, постулируемые в виде пресуппозиции, успехи: формы поведения, которые действительно нас устраивают и приносят удовлетворение.

Гордитесь этим и дайте себе разрешение и добавьте то, в чем вы нуждаетесь, или что вы хотите, и все еще не имеете.

«Гордитесь этим» — прямая команда с уважением отнестись к тем формам поведения, которые работают, а также и не прямое указание гордиться самими собой за наши способности. «Дайте себе разрешение» также прямая команда, которая подразумевает, что все дальнейшее произойдет, если мы не будем мешать. «Добавьте то, в чем вы нуждаетесь или хотите и все еще не имеете» — это также прямая команда.

«Все еще» представляет собой очень важное слово в этой фразе. Во-первых, оно вводит пресуппозицию, что слушатель в прошлом уже успешно добавил множество форм опыта, которые

были ему нужны или которые он хотел приобрести. «Все еще» также намекает, что нечто, чего слушатель не имеет, он приобретет в будущем. «Все еще» по смыслу очень похоже на «пока не», которое с еще большей силой предполагает, что в будущем что-то изменится. «То, в чем вы нуждаетесь, или что вы хотите, и пока не имеете», — было бы даже более сильным заявлением в смысле предсказания будущих изменений.

Когда вы позволите себе снова осмотреть свои ресурсы, начните более полно осознавать, что они здесь для того, чтобы вы ими пользовались.

Первая часть предложения содержит три уровня вложенных пресуппозиций. «Когда» вводит в качестве пресуппозиции все остальное. «Позвольте себе» подразумевает, что все дальнейшее произойдет без ваших усилий, если вы разрешите это. «Снова» подразумевает, что вы уже рассматривали свои ресурсы раньше и, тем самым, облегчает повторный процесс. «Начните более полно сознавать, что они здесь для того, чтобы вы ими пользовались» — это прямая команда, которая также содержит три уровня вложенных пресуппозиций: 1) «более» подразумевает «полно»; 2) «полно» подразумевает «осознавать»; 3) «осознавать» подразумевает остаток предложения — «что они [предполагаемые ресурсы] здесь для того, чтобы вы ими пользовались». Подтекст данного предложения таков: все, что нам необходимо сделать, заключается в выборе — мы должны решить использовать наши ресурсы.

Что вы тот, кто не только выбирает, что именно вы будете использовать, но вы выбираете то, как именно вы будете это использовать.

Слова «что вы» связывают это предложение с предыдущим и включают его в предыдущий набор вложенных пресуппозиций: «Когда вы позволите себе» и «Начните более полно осознавать». В эти пресуппозиции встраивается утверждение: «Вы тот, кто не только выбирает, что именно вы будете делать». Слова «не только» подразумевают, что слушатель будет также делать что-то еще, а за ними идет «но», которое очищает сознание для встроенной команды: «Вы выбираете то, как именно вы будете это использовать».

И может, пока вы делаете это, также дайте себе разрешение отпустить все, кроме того опыта, который вы можете использовать для обучения, и тем самым сделайте ваше настоящее просветленным.

222 Слово «пока» вводит в качестве пресуппозиции все предложение, сформулированное в виде разговорного постулата. «Дайте себе разрешение» — это прямая команда, которая подразумевает, что дальнейшие события произойдут, как только вы разрешите себе «отпустить все, кроме того опыта, который вы можете использовать для обучения, и тем самым сделайте ваше настоящее просветленным». Команда «и тем самым сделайте ваше настоящее просветленным» встроена в более длинное предложение, которое также представляет собой прямую команду. «Отпустить» подразумевает, что все бесполезные формы опыта вам сейчас приходится удерживать, и они уйдут без всяких стараний с вашей стороны, как только пропадет притягивающая их сила.

Текст взят с психологического сайта <http://www.myword.ru>