



Милтон Эриксон

выдающийся американский психиатр,
основатель направления
эриксоновского гипноза

МОЙ ГОЛОС БУДЕТ С ВАМИ

Истории из практики
Милтона Эриксона

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 615.851

ББК 53.57

Э77

Sidney Rosen

MY VOICE WILL GO WITH YOU

The Teaching Tales of Milton H Erickson, M. D.

Copyright © 1982 by Sidney Rosen, M. D. All rights reserved.

Под редакцией С. Розена

Эриксон, Милтон.

Э77 Мой голос будет с вами : истории из практики Милтона Эриксона / Милтон Эриксон ; под редакцией С. Розена ; [перевод с английского]. — Москва : Эксмо, 2022. — 320 с. — (Практическая психотерапия).

ISBN 978-5-04-121536-1

Милтон Эриксон — несравненный психиатр и гипнотерапевт, известный во всем мире, чей подход лег в основу метода, названного эриксоновским гипнозом. В книге собраны обучающие истории, которые Милтон Эриксон рассказывал как своим пациентам, чтобы ввести их в транс и помочь разобраться с их проблемами, так и своим коллегам, чтобы познакомить их со своими принципами работы.

Эти рассказы будут интересны как практикующим психотерапевтам и психиатрам, так и людям, не имеющим профильного образования, но желающим познакомиться с принципами работы Милтона Эриксона, а также разобраться в себе. Поясняющие комментарии Сиднея Розена помогут глубже проникнуть в суть каждой истории.

УДК 615.851

ББК 53.57

ISBN 978-5-04-121536-1

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2022

*Эстель, Джеффу и Джоанне.
Со всей любовью.*

И я хочу, чтобы ты выбрала какой-то момент времени в прошлом, когда ты была очень, очень маленькой девочкой. И мой голос пойдет с тобой. Мой голос превратится в голос твоих родителей, соседей, друзей, одноклассников, товарищей по играм, учителей. И я хочу, чтобы ты увидела себя сидящей в классе — маленькая девочка, которая чувствует себя очень счастливой из-за чего-то, что случилось давным-давно и о чем она давно забыла.

Милтон Эриксон

Человек хотел узнать о разуме, но получить ответ не от природы, а от своего персонального, большого компьютера. Он спросил его (без сомнения, на своем лучшем языке программирования): «Ты можешь рассчитать, будешь ли ты когда-нибудь думать как человек?» Машина принялась за дело и приступила к анализу собственных вычислительных навыков. Наконец она напечатала свой ответ на листе бумаги, как обычно это делают подобные машины. Человек бросился за ответом и нашел аккуратно напечатанные слова: «ЭТО НАПОМИНАЕТ МНЕ ОДНУ ИСТОРИЮ».

Грегори Бейтсон, «Разум и природа»

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	15
ОТ РЕДАКТОРА	19
1. ИЗМЕНЯЯ БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ	25
Интрапсихические изменения	30
Интерпретация терапевтических методов Эриксона	34
Применение обучающих историй в психотерапии	37
Порочное удовольствие	39
2. МОТИВИРУЮЩИЕ ИСТОРИИ	51
Научитесь вставать	52
К утру мальчик умрет	58
Расширение	60
Ссоры	62
3. ДОВЕРЯЙТЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНОМУ	64
Я научился многому	64
Легкий снежок	65
Нарвал	65

Он заговорит	66
Чесать свиней	66
Семь «звездочек»	69
Любопытство	72
Профессор Родригес	75
Билли Дак, Вилли Дак и Дилли Дак	78
Прогулка по улице	79
Автоматическое письмо	81
Транс у народа Бали	84
4. КОСВЕННОЕ ВНУШЕНИЕ	86
Буквальность гипнотического восприятия	87
Апельсины	89
Как обойти сопротивление	91
Кактусы	93
Соревнование	95
Оргазм во сне	96
Имитация транса	98
Вы слышите это?	100
Проблемы с кожей	101
«Авто»-гипноз	103
Обследование	104
Кэтлин: лечение фобии	106
5. ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРИВЫЧНЫХ ОГРАНИЧЕНИЙ	116
Камни и квантовая механика	117
Из комнаты в комнату	119
Я всегда побеждаю на олимпийских соревнованиях	120

Дональд Лоуренс и золотая медаль	120
Тренировка команды американских стрелков для победы над русской командой	126
Вспышка цвета	128
По скользкому льду	131
Индейцы тараумара	133
Сухие кровати	134
Галстук боло	139
Грех	141
Скинуть-набрать-скинуть	147
Обжорство как диета	150
В путешествие	151
Ваш алкоголик должен быть искренним	154
Дружественный развод	155
Начните катить снежный ком	160
Клаустрофобия	161
Нет предела совершенству	163
Кровь на клавишах	165
6. РЕФРЕЙМИНГ	172
Повышение значимости	173
Мода	174
Девушка, которую легче всего соблазнить	175
Пройдите милю	180
«Картечь»	182
Коричное лицо	184
Псориаз	186
Ни одной эрекции	190
Чмок, чмок, чмок	192

7. ОБУЧЕНИЕ НА ОПЫТЕ	195
Быть шестилеткой	195
Сновидения	195
Плавание	197
Попробуй на вкус	200
8. ВЗЯТЬ НА СЕБЯ	
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЮ ЖИЗНЬ	201
О смерти и умирании	201
Мне нужна пара	206
Несогласие	208
Учиться и работать	209
Кирпич Пирсона	211
Мозоли	214
9. СМОТРЕТЬ СВЕЖИМ ВЗГЛЯДОМ	216
Думать как дети	217
Призрачный Роджер	218
Почему вы носите эту трость?	219
Волшебное шоу	220
10. НАБЛЮДАЙТЕ: ЗАМЕЧАЙТЕ РАЗЛИЧИЯ	222
Подходящий психиатр	223
Как тестировать двухлетнего ребенка?	225
Детское питание «Паблум»	226
Сколько разных путей?	227
Свой оттенок зеленого	228
За-граница	230
Чихание	233

Магическое, сверхъестественное и экстрасенсорное восприятие	234
Предсказатели	236
Чтение мыслей	237
Фокусы	238
Эксперимент по экстрасенсорному восприятию с Дж. Б. Райном	239
Карточный фокус	240
11. ЛЕЧЕНИЕ ПАЦИЕНТОВ С ПСИХОЗОМ	242
Наизнанку	243
Пациент, который стоял	244
Два Иисуса Христа	246
Герберт	248
12. МАНИПУЛЯЦИЯ И ОРИЕНТАЦИЯ НА БУДУЩЕЕ	260
Манипуляция	263
Берт и какао	265
Поручительство	267
Долорес	269
Заставить Джеффа позвонить	270
Что вы сделаете, если я вас тресну?	273
Такса и немецкая овчарка	274
«Переведите стрелки»	275
Ланс и Куки	276
Мы, калеки	280
Чистый лист	282
Руфь	284
«Салам»	286

МОЙ ГОЛОС ОСТАНЕТСЯ С ВАМИ

Глобус истерикус	289
Овес	291
Рост	292
13. ОБУЧЕНИЕ ЦЕННОСТЯМ И САМОДИСЦИПЛИНЕ	294
Я не обязана	294
Мусор	297
Хайди-Хо, шестилетняя клептоманка	298
Письма пасхального кролика	301
Роберт хорошо с этим справляется	302
Субботние занятия по воскресеньям	308
Джилл, ее собственный стиль	310
Отшлепай меня	311
Хлопнуть дверью	313
БИБЛИОГРАФИЯ	315
Книги, вышедшие на русском языке	315
Книги, вышедшие на английском языке	316

ПРЕДИСЛОВИЕ

Обучающие истории Милтона Эриксона — истории, которые он рассказывал своим пациентам, а также паломникам, приходившим посидеть у его ног, — гениальны и пленительны. Это выдающиеся образцы искусства убеждения. Многие, думаю, согласятся, что они слишком хороши, чтобы прятать их только на полках психиатрии. Хотя их изначальная цель и была терапевтической, они являются частью гораздо более широкой традиции: американской традиции остроумия и юмора, величайшим представителем которой является Марк Твен.

Впервые я узнала об удивительных деяниях Эриксона, когда стала автором и редактором в Институте психических исследований в Пало-Альто в 1963 году. Вместе с Джем Хейли я собирала материал для книги «Стратегии семейной терапии». Хейли, записавший на пленку много часовые разговоры с Эриксоном, рассказывал мне о нем одну историю за другой, а я слушала как зачарованная. Это было частью моего посвящения в область семейной терапии и оказало на меня значительное влияние. Тем более почетно, что сейчас, восемнадцать лет спустя, меня попросили написать предисловие к сборнику обучающих рассказов Эриксона, который составил Сидни Розен.