

## Пять основополагающих принципов Эриксона

---

Преобразующие беседы поддерживают людей в том, чтобы они по-настоящему жили своей жизнью, исходя из собственных решений. Беседы поддерживают людей в реализации их лучших видений. Для таких бесед требуется умение с первого взгляда дать правильную оценку людям, с которыми происходит общение, определить их индивидуальный жизненный опыт. Качества, которые сильные собеседники проявляют в разговоре, их участие, в жизни других людей и вклад, который они делают в эту жизнь, определяются некоторыми принципами, являющимися руководством к действию во время бесед.

Набор базовых принципов ведет мощного трансформационного собеседника за пределы обычного разговора. Именно это делало работу Эриксона исключительной. Принципы, на которых он основывал свое взаимодействие с людьми, демонстрируют его глубокое уважение к индивидуальному состоянию и опыту человека. Вот чудесная история о том, с какой легкостью Милтон, пользуясь воображением и юмором, вовлекал людей в полное ресурсное преобразование их собственной жизни.

### **Бенгальский тигр под кроватью**

*В детстве Милтон перенес полиомиелит и в течение 40 лет страдал от мышечных спазмов. Он знал, что такое боль и знал, как пользоваться визуализацией для работы с болью. Одна женщина в последней стадии очень болезненного рака не хотела принимать болеутоляющие средства, так как понимала, что они перекрывают ей доступ к ее творческому «настоящему» уму. Она спросила Милтона об альтернативе лекарствам.*

*Милтон ответил: «Мадам, это просто. Вы можете сделать это самостоятельно, и вам потребуется секунда практики. Представьте себе на мгновение, что замечаете какое-то движение за прикрытой дверью. Вы поднимаете глаза и видите, как в вашу комнату входит огромный бенгальский тигр. Он не сводит с вас глаз, напрягает мускулы, готовясь к прыжку. Ну а теперь, глядя на тигра, скажите, чувствуете ли вы боль?»*

*«Пожалуй, нет», – ответила изумленная женщина. В последние месяцы жизни она пользовалась этой и подобными визуализациями как эффективным способом контролировать боль. Когда бы люди ни спрашивали ее о боли, она всегда отвечала: «Я прекрасно справляюсь. Я просто держу под кроватью Бенгальского тигра».*

## Основные правила Эриксона

Я призываю вас использовать описанные здесь принципы Эриксона как способы слушать и откликаться при общении с другими. Эти принципы создают «линзу», глядя сквозь которую, вы можете преобразовывать качество восприятия того, что предлагает вам жизнь. Принципы работают как способ создания глубоких отношений с людьми – вы слушаете их и говорите с ними, исходя из перспективы, которая поддерживает их трансформацию.

Мы сильно влияем друг на друга. Если мы смотрим на людей только сквозь линзу их нужд и депрессий, мы усиливаем и поддерживаем их внутренних гремлинов и убежденность в собственном бессилии. В ответ они практикуют старый способ мышления и действий, который препятствует их преобразованию. И напротив, если мы воспринимаем людей как целостных и дееспособных, они получают возможность – осознанно или неосознанно – учиться у собственных гремлинов и работать с ними в роли партнера, а не жертвы.

Будда сказал: *«Что бы вы ни делали, вы делаете это для себя. Когда вы осуждаете других, вы говорите о собственных недостатках»*. Когда ваш выбор – видеть, слышать, чувствовать и доверять людям во всей их полноте и целостности, вне зависимости от истории их жизни, вы соединяетесь со своей силой, также как и с их силой.

Полезно думать о пяти основных принципах Эриксона, как о звезде, где каждый принцип подобен лучу, а каждый луч представляет собой один из принципов Эриксона. Завершим метафору: каждый человек заслуживает того, чтобы на него смотрели и воспринимали его в лучах сияющей звезды (рис. 7.1).

### Принцип 1. Со всеми все о'кей

Этот принцип означает, что каждый человек хорош таким, какой он есть. Принцип основан на представлении, что все во Вселенной просто существует. Каждое явление – нормально, с ним все в порядке потому, что оно не может быть ничем иным, как самим собой. Почему? Да потому что Вселенной, чтобы оставаться в равновесии, требуется взаимодействие противоположностей. Заметьте: не существует света без тьмы, «здесь» без «там», «верно» без «неверно» и т.д. Не получится иметь одно без другого. И

«удалить» часть Вселенной только потому, что она кажется «плохой» или «уродливой» просто невозможно. Ведь именно контраст дает нам основу нашего опыта. Вы сможете понять, что такое «белое», только если познали, что такое «черное». С «черным» и «белым» все в порядке!

1) хороши такими, какие они есть



Рисунок 7.1. Первый принцип Эриксона.

Выбор, решения и обстоятельства, которые мы проходили в прошлом, ведут нас к настоящему моменту нашей жизни – жизни, которую мы живем сейчас. По-другому быть не может. Когда вы по опыту знаете и чувствуете, что с вами – таким, как вы есть, – все в порядке по отношению к вселенской целостности, то вы становитесь по другую сторону от осуждения, от отрицания самого себя и кого бы то ни было. Способность прочувствовать это дает глубокое осознание новых доступных возможностей.

Прошлые мысли и действия, согласно Эриксону, становятся точкой отправления к следующей ступени обучения. Мы постоянно поднимаемся по лестнице познания. Это значит, что предыдущий «негативный» опыт дает нам возможность продвигаться к слиянию с нашими истинными ценностями и с нашим видением жизни. Все вокруг есть исходная точка, на которую мы опираемся в дальнейшем познании и изучении нового, в движении ко все большему мастерству, слиянию и целостности.

## **Принцип 2. У каждого человека уже есть все необходимые ему ресурсы**

Сознательным разумом вы можете воспринимать лишь малую часть информации из той, что предлагает вам мир. Сознание очень ограничено