





Милтон Эриксон

выдающийся американский психиатр,  
основатель направления  
эриксоновского гипноза

# МОЙ ГОЛОС БУДЕТ С ВАМИ

Истории из практики  
Милтона Эриксона

УДК 159.96  
ББК 88.6  
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 ; [перевод с английского Е. Цветковой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 320 с. — (Практическая психотерапия).

ISBN 978-5-04-238343-4

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 159.96  
ББК 88.6

© Цветкова Евгения, перевод  
на русский язык, 2022

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-238343-4

*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
<b>1. ИЗМЕНЯЯ БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ .....</b>	<b>25</b>
Интрапсихические изменения .....	30
Интерпретация терапевтических методов Эриксона .....	34
Применение обучающих историй в психотерапии .....	37
Порочное удовольствие .....	39
<b>2. МОТИВИРУЮЩИЕ ИСТОРИИ .....</b>	<b>51</b>
Научитесь вставать .....	52
К утру мальчик умрет .....	58
Расширение .....	60
Ссоры .....	62
<b>3. ДОВЕРЯЙТЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНОМУ .....</b>	<b>64</b>
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
<b>4. КОСВЕННОЕ ВНУШЕНИЕ .....</b>	<b>86</b>
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
<b>5. ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРИВЫЧНЫХ ОГРАНИЧЕНИЙ .....</b>	<b>116</b>
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
<b>6. РЕФРЕЙМИНГ .....</b>	<b>172</b>
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

<b>7. ОБУЧЕНИЕ НА ОПЫТЕ</b> .....	195
Быть шестилеткой .....	195
Сновидения .....	195
Плавание .....	197
Попробуй на вкус .....	200
<b>8. ВЗЯТЬ НА СЕБЯ</b>	
<b>ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЮ ЖИЗНЬ</b> .....	201
О смерти и умирании .....	201
Мне нужна пара .....	206
Несогласие .....	208
Учиться и работать .....	209
Кирпич Пирсона .....	211
Мозоли .....	214
<b>9. СМОТРЕТЬ СВЕЖИМ ВЗГЛЯДОМ</b> .....	216
Думать как дети .....	217
Призрачный Роджер .....	218
Почему вы носите эту трость? .....	219
Волшебное шоу .....	220
<b>10. НАБЛЮДАЙТЕ: ЗАМЕЧАЙТЕ РАЗЛИЧИЯ</b> .....	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
<b>11. ЛЕЧЕНИЕ ПАЦИЕНТОВ С ПСИХОЗОМ .....</b>	<b>242</b>
Наизнанку .....	243
Пациент, который стоял .....	244
Два Иисуса Христа .....	246
Герберт .....	248
<b>12. МАНИПУЛЯЦИЯ И ОРИЕНТАЦИЯ НА БУДУЩЕЕ .....</b>	<b>260</b>
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
<b>13. ОБУЧЕНИЕ ЦЕННОСТЯМ И САМОДИСЦИПЛИНЕ .....</b>	<b>294</b>
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
<b>БИБЛИОГРАФИЯ .....</b>	<b>315</b>
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 Джемом 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.