

Вопросы во время раскопок

Раскопки (страх)

- Представьте, что это произошло, что будет самого страшного в этом?

-

- Что самого страшного в этом?

-

- когда вы испытывали подобное в первый раз?

-

- что самого прекрасного есть в этом?

Раскопки через манифестацию:

Представьте, что у вас уже есть желаемое.

Что будут об этом думать ваши близкие (муж/жена, дети)?

Какое у них будет отношение?

Какие у вас будут отношения?

Раскопки (обиды)

Что вы чувствуете, когда думаете про вашу обиду?

Испытывали вы ранее такое чувство? Когда впервые вы это почувствовали?

Как думаете, чему вы обучались? Как вы изменились в лучшую сторону, из-за этой обиды? Каким вы стали?

Какие у вас были выгоды обижаться? Как вы использовали свою обиду?

Раскопки (пример):

Практик: над чем вы хотели поработать?

Клиентка: над тем, что я, как мне кажется не способна найти того, с кем смогла бы разделить мою жизнь. Я все время одна. Я никогда не найду спутника жизни

Практик: почему вы одна?

Клиентка: я не знаю. Я хороший человек. Я добрая и милая. Не могу даже предположить, почему я одинока

Практик: но если бы вы знали, почему одиноки, какую бы причину вы назвали?

На данном этапе клиентка ещё не может ответить на этот вопрос и просто пожимает плечами. Значит, необходимо изменить ход сессии

Практик: что по вашему мнению, самое лучшее в том, что вы одиноки?

Клиентка: я сама решаю, чем заниматься в свободное время, а когда ты поддерживаешь отношения, тебе приходится делать то, чего хочет твой партнёр. Тогда у тебя нет шанса даже сказать о том, что хочешь делать ты. Получается, что твоей жизнью управляет кто-то другой.

Практик: это тот опыт, который вы извлекли из ваших предыдущих отношений?

Клиентка: да, это мой опыт. Когда поддерживаешь отношения, не удаётся быть такой, какова ты на самом деле. Ты должна притворяться, что бы доставить партнеру удовольствие. Ты просто не можешь быть собой.

Практик: то есть на самом деле вы чувствуете себя в большой безопасности в одиночестве - так вы можете быть собой. Да?

В этом месте проводим мускульный тест на наличие убеждения «я чувствую себя в большой безопасности в одиночестве, поскольку так, по крайней мере, могу быть собой»

Тест положительный

Клиентка: я боюсь быть с кем-то. Я боюсь, что этот человек будет пытаться меня изменить

Практик: хотели бы вы узнать, что где-то есть человек, который может принять вас такой, какая вы есть? И узнать, как поддерживать с ним отношения, оставаясь собой, так чтобы вам не приходилось притворяться?

Клиентка: да, конечно, хотела бы

Практик поднимается на седьмой план и с разрешения клиентки свидетельствует загрузку следующих чувств:

Я знаю, как быть собой

Я знаю, как принимать во внимание чувства другого человека

Я знаю, как делиться моими чувствами с другим человеком

Я знаю, как разделять с другим человеком мою жизнь

Я знаю, как чувствуется подлинная близость

Я знаю, как это чувствуется - быть в близких отношениях

Я знаю, как позволить другому человеку участвовать в моей жизни

После загрузки этих чувств, клиентка начинает плакать.

Практик: вы помните, когда впервые испытывали такое чувство по поводу близких отношений?

Клиентка: когда меня бросил отец?

Практик: почему вас бросил отец?

Клиентка: я не знаю. Все, кто меня любят, бросают

Это коренное убеждение клиентки! Теперь важно ей показать, что у неё есть возможность любить других, не боясь быть покинутой.

Можно обучить клиентку как это чувствуется быть способной прощать.

Практик: что было позитивного в том, что вас покинул отец?

Клиентка: я научилась не доверять мужчинам и делать все самостоятельно

Здесь клиентке загружаются чувства

Я знаю, как разделять свою жизнь с другим человеком

Я знаю, что верить мужчинам возможно

Сессия завершена